

Penerapan Metode *Drill* untuk Meningkatkan Passing Bawah terhadap Keterampilan Bermain Bola Volly di SMP Muhammadiyah Al-Mujahidin

Jidan Muhamad Fadillah¹, Muhammad Sofian Hadi²

^{1,2} Universitas Muhammadiyah Jakarta, Tangerang Selatan, Indonesia

m.sofianhadi@umj.com

Abstrak. Hasil dari Meningkatkan metode *drill* Passing Bawah Terhadap Keterampilan menunjukkan pada peserta didik putra – putri di SMP Muhammadiyah Al – Mujahidin sangat signifikan dalam Pengembangan metode *drill* passing bawah ini dilakukan secara berulang-ulang dan berkelompok di setiap latihan passing bawah yang sudah dimodifikasi supaya peserta didik lebih mudah dalam mempelajarinya dilapangan. Setiap metode *drill* passing bawah disajikan dengan bentuk yang sama tetapi dengan langkah yang berbeda-beda di setiap model latihan. Dengan demikian model latihan yang bervariasi dan diharapkan bisa tercapai tujuan dari latihan yang telah direncanakan. Berdasarkan kenyataan di lapangan bahwa kemampuan passing bawah SMP Muhammadiyah Al – Mujahidin. Yakni mencapai nilai kriteria ketuntasan minimal (KKM), dari 25 siswa hanya 20 orang yang bisa meningkatkan keterampilan metode *drill* passing bawah. Hal ini dibuktikan dengan banyak diantara peserta didik sudah mampu melakukan passing bawah secara sempurna. Hal ini tergantung pada inisiatif dari siswa itu sendiri, sedangkan guru bertugas mengarahkan penguasaan gerak.

Kata kunci: Metode *Drill*, Passing Bawah, Keterampilan

1. Pendahuluan

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Pendidikan Jasmani, olahraga, dan kesehatan antara lain bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan dan keterampilan gerak dasar. kegiatan belajar merupakan kegiatan yang amat kompleks bukan saja menyangkut aspek kejiwaan tetapi juga aspek fisik, maka guru harus berupaya semaksimal mungkin dalam menata lingkungan belajar dan perencanaan materi pembelajaran yang matang agar terjadi proses pembelajaran yang efektif baik itu didalam maupun diluar kelas guru harus mengenal substansi yang dipelajari menyangkut aspek kognitif, afektif dan psikomotor.

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang menyeluruh yang menggunakan aktivitas fisik dengan permainan dan olahraga sebagai alatnya. Dengan demikian dapat diduga dengan muda bahwa tujuannya bukan sekedar pencapaian yang bersifat fisik semata, akan tetapi juga melibatkan aktivitas psikis. Program pengajaran pendidikan jasmani memiliki 6 jenis

ruang lingkup yaitu : (1) aktivitas permainan dan olahraga, (2) aktivitas pengembangan, (3) aktivitas uji diri, (4) aktivitas ritmik, (5) aktivitas air, dan (6) aktivitas luar sekolah/alam bebas. Seluruh jenis aktivitas tersebut diharapkan dapat dilaksanakan oleh sekolah, namun jika di sekolah atau di sekitar tidak terdapat sarana dan prasarana penunjang, maka aktivitas tersebut dapat diganti dengan aktivitas fisik lain yang memungkinkan dapat dilaksanakan di sekolah. Pendidikan jasmani di sekolah mempunyai tujuan selain untuk meningkatkan kesegaran jasmani juga untuk membentuk nilai kognitif (pengetahuan), afektif (sikap) dan psikomotor (gerak) peserta didik. Dalam pendidikan jasmani terdiri atas beberapa permainan atau olahraga, salah satunya adalah permainan bola voli. Namun demikian keterampilan teknik yang baik belum menjadi jaminan seseorang untuk dapat melakukan permainan yang sebenarnya. Dalam olahraga permainan seperti bola voli tidak hanya teknik permainan saja yang penting tapi keterampilan bermain sangatlah dibutuhkan. Keterampilan teknik yang mendominasi seringkali mengabaikan keterampilan dalam bermain khususnya bermain bersama tim. Untuk melakukan permainan bola voli tidak hanya kemampuan teknik yang dibutuhkan akan tetapi kemampuan bermain.

Bola voli merupakan suatu permainan beregu yang dimainkan oleh dua tim yang saling berhadapan dan masing-masing terdiri dari enam pemain. Permainan bola voli sangat terkenal di masyarakat, dimulai dari kalangan atas sampai kalangan bawah sudah tidak asing lagi dengan nama permainan bola voli. Sering dijumpai di daerah-daerah tertentu permainan bola voli ini dimainkan oleh banyak orang mulai dari anak-anak sampai dewasa. Kebanyakan orang memainkan bola voli ini untuk mengisi waktu luang, mencari keringat, dan bahkan untuk meningkatkan prestasi. Permainan bola voli adalah memainkan bola dengan net dan menjatuhkan bola di dalam lapangan permainan lawan dengan menyeberangkan bola melewati jaring dan mempertahankan bola agar tidak jatuh di bidang permainan sendiri.

Manfaat dari bermain bola voli adalah: 1) kerja sama, 2) kecepatan bergerak, dan 3) lompatan yang tinggi untuk mengatasi bola yang berada di atas net. Oleh karena itu permainan memerlukan fisik yang baik, postur tubuh yang tinggi dan atletis, sehat, terampil, cerdas dan sikap sosial yang tinggi agar dapat menjadi pemain yang berbobot baik dan dapat dikatakan sebagai pemain yang handal profesional. Permainan bola voli memiliki aturan-aturan yang harus diketahui yaitu:

- a) Sistem hitungan yang digunakan adalah 25 rally point. Bila poin peserta seri (24-24) maka pertandingan akan ditambah 2 poin. Peserta yg pertama kali unggul dengan selisih 2 poin akan memenangi pertandingan.
- b) Pada saat servis bola yang melewati lapangan dihitung sebagai poin bagi lawan, begitu juga sebaliknya penerima servis lawan yang membuat bola keluar dihitung sebagai poin bagi lawan.
- c) Seluruh pemain harus berada di dalam lapangan pada saat servis dilakukan.
- d) Bola servis menyentuh net tetapi masuk ke daerah lawan dianggap sah.
- e) Kesalahan meliputi :
 - 1) Pemain menyentuh net atau melewati garis batas tengah lapangan lawan.
 - 2) Tidak boleh melempar ataupun menangkap bola. Bola volley harus di pantulkan tanpa mengenai dasar lapangan.

Permainan bola voli terdiri atas beberapa teknik, diantaranya teknik dengan

menggunakan bola yang meliputi servis, passing bawah, passing atas, umpan, smash, dan block. Passing merupakan salah satu teknik dalam permainan bola voli, yang jika ditinjau dari segi taktik sudah merupakan suatu serangan awal untuk memperoleh nilai agar suatu regu berhasil meraih kemenangan. Passing harus dilakukan dengan baik dan sempurna oleh semua pemain karena kesalahan pemain mengakibatkan penambahan angka dari lawan. Demikian pentingnya kedudukan passing dalam permainan bola voli maka passing harus dilakukan dengan baik, oleh karena itu passing harus terarah dan terukur dengan tujuan agar kawan yang berposisi sebagai spiker mudah melakukan spike yang akurat.

Teknik melakukan passing bermacam-macam menurut Suharno ada dua macam pukulan passing yang dikenal dan sering dimainkan yaitu passing atas dan passing bawah. Passingbawah adalah passing yang sering digunakan oleh pemain pemula karena jenis passing ini merupakan passing yang sangat sederhana dan mudah. Gerakan passing bawah lebih alamiah dan tenaga yang dibutuhkan tidak terlalu besar. Passing bawah ini sesuai diajarkan terutama untuk pemain yang masih dalam taraf berlatih/belajar seperti anak sekolah. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Herry Koesyanto (2003), bahwa bagi pemain pemula cara akan lebih mudah untuk mempelajari passing bawah karena tenaga yang dibutuhkan tidak terlalu besar sehingga dalam waktu yang singkat sudah dapat menguasai. Prestasi belajar adalah hasil belajar dari suatu individu tersebut berinteraksi secara aktif dan pasif dengan lingkungannya. Berkaitan dengan hasil belajar yang diperoleh, terdapat tipe hasil belajar menurut Sudjana (2004), yaitu:

- a. Tipe hasil belajar kognitif meliputi pengetahuan, pemahaman, penerapan, analisis sintesis, dan evaluasi.
- b. Tipe hasil belajar bidang afektif meliputi penerimaan, jawaban, penilaian, organisir, dan karakteristik nilai.
- c. Tipe hasil belajar bidang psikomotor meliputi tingkatan keterampilan.

Teknik dasar adalah cara melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efektif sesuai dengan peraturan yang berlaku untuk mencapai hasil yang optimal, Horsono (1988). Jadi untuk mengembangkan dan memenangkan sesuatu diperlukan teknik dan taktik yang benar. Teknik dasar permainan bola voli selalu berkembang sesuai dengan perkembangan pengetahuan dan teknologi dan ilmu-ilmu lain. Adapun teknik-teknik dalam permainan dalam bola voli meliputi : (1) service (2) passing (3) umpan (4) smash (5) bendungan. Dalam penelitian ini yang menjadi fokus permasalahan adalah teknik dasar passing, sehingga yang menjadi penekanan pada kajiannya adalah pada teknik passing saja. Penguasaan Teknik dasar passing bawah adalah teknik yang pertama kali di ajarkan di sekolah-sekolah maupun di klub-klub yang ada di masyarakat. Karena passing bawah merupakan teknik bermain bola voli yang sangat penting. Kegunaan passing bawah antara lain, untuk menerima bola servis, untuk menerima bola dari lawan yang berupa serangan/smash, untuk pengambilan bola setelah terjadi blok atau bola pantulan dari net, untuk menyelamatkan bola yang kadang-kadang terpental jauh di luar lapangan permainan, atau untuk pengambilan bola yang rendah dan mendadak datangnya atau bahkan bola yang di passing tidak dapat melewati net sehingga permainan tidak dapat di mainkan dengan baik. Dalam melatih bola voli ada beberapa yang digunakan untuk melatih *passing* bawah yang efektif, baik menggunakan alat maupun tanpa menggunakan alat.

2. Metode Penelitian

Dalam penelitian tindakan kelas ini, ada tindakan (aksi) tertentu untuk meningkatkan hasil belajar passing bawah bola voli siswa kelas VII SMP Muhammadiyah Al - Mujahidin dengan menggunakan metode *drill*. Penelitian ini akan dilaksanakan di SMP Muhammadiyah Al – Mujahidin dengan Instrumen Pengumpulan Data Studi pendahuluan atau analisis kebutuhan menggunakan instrumen pengumpulan data berupa pedoman wawancara. Pedoman wawancara berisi daftar pertanyaan yang merupakan garis besar tentang hal mendasar yang akan ditanyakan. Pewawancara berhak mengembangkan pertanyaan untuk memperdalam informasi. Hasil wawancara ini digunakan untuk menganalisis kebutuhan dalam pengembangan metode *drill* passing bawah, berbasis rangkaian subyek penelitian seluruh siswa kelas VII SMP Muhammadiyah Al - Mujahidin dengan direncanakan menyesuaikan jam pelajaran olahraga di lapangan belakang sekolah tersebut. Data yang diperoleh adalah data kuantitatif dan kualitatif, data kuantitatif diambil dari tes hasil belajar siswa sedangkan data kualitatif diambil dari hasil observasi guru dan siswa kelas VII SMP Muhammadiyah Al – Mujahidin.

Sampel yang digunakan terdiri dari siswa Kelas VIID SMP Muhammadiyah Al-Mujahidin Kecamatan playen, Kabupaten Gunung Kidul, Daerah Istimewa Yogyakarta. Jumlah total sampel yang diharapkan akan ditentukan berdasarkan kebutuhan statistik, dengan mempertimbangkan kekuatan statistik yang memadai. Siswa-siswa akan dipilih secara acak untuk dimasukkan dalam kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian tindakan kelas ini terdiri dari tes unjuk kerja dan observasi.

1. Tes unjuk kerja digunakan untuk mendapatkan data tentang hasil teknik dasar passing bawah bola voli yang dilakukan oleh siswa dan tes yang digunakan dalam bentuk uraian.
2. Lembar observasi, dipergunakan sebagai teknik mengumpulkan data tentang aktivitas guru dan siswa selama kegiatan belajar mengajar bola voli yang berfungsi untuk mengetahui adanya keserasian antara perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan dan untuk mengetahui sejauh mana dapat menghasilkan perubahan yang diinginkan oleh peneliti.

Adapun langkah-langkah pelaksanaan PTK secara prosedurnya adalah dilaksanakan secara partisipatif atau kolaborasi (guru, dengan tim lainnya) bekerja sama, mulai dari tahap orientasi dilanjutkan penyusunan rencana tindakan, dilanjutkan pelaksanaan tindakan dalam siklus pertama. Diskusi yang bersifat analitik yang kemudian dilanjutkan pada langkah reflektif-evaluatif atas kegiatan yang dilakukan pada siklus pertama, untuk kemudian mempersiapkan rencana modifikasi, koreksi, atau pembetulan, atau penyempurnaan pada siklus kedua dan seterusnya.

Variabel Penelitian:

- a) Variabel Independen: Program metode *drill* Untuk Meningkatkan Passing Bawah.
- b) Variabel Dependennya: terhadap keterampilan permainan bola volly

Analisis data akan dilakukan menggunakan metode statistik yang sesuai, seperti uji-t atau uji Wilcoxon untuk membandingkan perubahan antara data pretest dan posttest dalam setiap

kelompok. Analisis ANCOVA juga dapat digunakan untuk memperhitungkan variabel awal yang mungkin berpengaruh.

3. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Passing dan umpan dapat dilakukan dengan dua cara yaitu dari bawah dan dari atas. Passing bawah digunakan apabila bola yang datang dibawah 9 ketinggian dada. Cara melakukan teknik passing bawah dan passing atas sangat berbeda. Pada umumnya passing bawah tidak melibatkan jari-jari, akan tetapi bola menyentuh bagian dan pergelangan tangan, biasanya dilakukan dengan satu atau dua tangan. Sedangkan passing dan umpan dari atas pada umumnya melibatkan jari-jari tangan.

Passing atau peran lengan bawah merupakan satu rangkayan melakukan operan dengan lengang bawah yang terdiri dari : (1) sikap awal; (2) pelaksanaan; (3) gerak lanjutan. Sikap awal, kedua kaki dibuka selebar bahu, salah satu kaki berada di depan, lutut ditekuk dengan togok dibungkukkan. Pandangan mengikuti gerakan pemain lawan dan gerak datangnya bola. Kedua tangan berada diantara bahu dan lutut, tubuh rileks. Berat badan pada telapak kaki bagian depan. Posisi tangan yang menyerupai mangkok direkomendasikan karena pada umumnya posisi ini merupakan bentuk yang paling menguntungkan dan memungkinkan pemain untuk membentuk bidang yang sejajar dengan permukaan lengan bawah yang rata. Cara ini membantu memastikan bola melambung ke sasaran dengan normal. Pada saat kontak dengan bola, pinggang tetap sedikit dibungkukkan dan lutut dilenturkan, memindahkan berat badan menjadi agak maju ke arah bola atau melangkah sedikit ke arah sasaran dengan kaki yang berada di depan untuk mulai.

Pelaksanaan, bergerak ke arah bola dan mengatur posisi tubuh, kedua jari tangan saling menggenggam. Siku diputar sehingga bagian lengan yang datar menghadap ke atas. Tangan sejajar dengan paha. Bola diarahkan dengan tubuh, melalui gerakan menjulurkan kaki sambil mengayunkan lengan. Perkenaan pukulan bola harus jauh dari tubuh, pandangan selalu ke arah bola. Gerakan lanjutan, setelah bola dipukul kedua jari tetap tergenggam. Siku tatap terkunci, lengan sejajar berada di bawah bahu Pembelajaran bola voli siswa dapat belajar bergerak dan belajar melalui gerak. Belajar bergerak menekankan pada kemampuan siswa untuk dapat melakukan gerakan-gerakan dalam permainan bola voli. Nilai-nilai luhur yang terkandung yaitu kerja sama, toleransi, kejujuran, saling menghargai, menghormati, disiplin dan sebagainya. Dalam hal ini diperlukan metode mengajar yang tepat, karena dengan penerapan metode yang tepat bagi anak didik memberikan hasil pengajaran yang diperoleh dapat membuahkan hasil berupa 4 keterampilan bermain yang optimal terutama untuk pembelajaran bola voli di sekolah.

Berdasarkan kenyataan dilapangan bahwa kemampuan passing bawah SMP Muhammadiyah Al – Mujahidin. rendah yakni dari 25 siswa hanya 20 orang yang mencapai nilai kriteria ketuntasan minimal (KKM). Hal ini dibuktikan dengan banyak diantara peserta didik sudah mampu melakukan passing bawah secara sempurna. Salah satu penyebab utama kegagalan dari proses pembelajaran adalah penerapan metode pembelajaran yang konvensional yakni lebih menekankan pada dominasi peran guru. Hal ini berdampak pada ketidak seriusan dan rasa bosan mengikuti proses pembelajaran. Berdasarkan pada kondisi tersebut, maka peneliti mencoba untuk menerapkan pembelajaran dengan menggunakan metode *drill*.

Amung Ma'mum dan Toto Subroto menyatakan metode *drill* adalah cara belajar yang lebih menekankan penguasaan komponen-komponen teknik dan mengulangi yang telah dipelajari sebelumnya. Rusli Lutan menyatakan bahwa keaktifan sendiri dari pihak siswa merupakan kunci utama penguasaan dan pemantapan gerak, kelangsungan proses latihan pada tahap berikutnya ialah penguasaan teknik yang ideal.

Sugiyanto (2007), memberikan beberapa saran yang perlu dipertimbangkan apabila menggunakan metode *drill*, yaitu:

- A. *Drill* digunakan sampai gerakan-gerakan yang benar bisa dilakukan secara otomatis atau menjadi terbiasa serta menekankan pada keadaan tertentu gerakan itu harus dilakukan.
- B. Pelajar diarahkan agar berkonsentrasi pada kebenaran pelaksanaan gerakan serta ketepatan penggunaannya. Apabila pelajar tetap tidak meningkatkan penguasaan gerakannya, situasinya perlu dianalisis untuk menemukan penyebabnya dan kemudian membuat perbaikan pelaksanaannya.
- C. Selama pelaksanaan *drill* perlu selalu mengoreksi agar perhatian tetap tertuju pada kebenaran gerak.
- D. Pelaksanaan *drill* disesuaikan dengan bagian-bagian dari situasi permainan olahraga yang sebenarnya. Hal ini bisa menimbulkan daya tarik dalam latihan.
- E. Perlu dilakukan latihan peralihan dari situasi *drill* ke situasi permainan yang sebenarnya.
- F. Suasana kompetitif perlu diciptakan dalam pelaksanaan *drill*, tetapi tetap ada kontrol kebenarannya.

Saran-saran dalam metode *drill* tersebut sangat penting untuk dipahami dan dimengerti oleh seorang guru dalam pelaksanaan keterampilan gerak. Seorang guru harus mampu menyusun tugas-tugas ajar secara baik untuk dapat membelajarkan siswa secara aktif sehingga pelaksanaan proses belajar mengajar dapat terjadi secara kondusif. Hal ini sejalan dengan pendapat Rusli Lutan (1988), menyatakan bahwa keaktifan sendiri dari pihak siswa merupakan kunci utama penguasaan dan pemantapan gerak, kelangsungan proses latihan pada tahap berikutnya ialah penguasaan teknik yang ideal. Hal ini tergantung pada inisiatif dari siswa itu sendiri, sedangkan guru bertugas mengarahkan penguasaan gerak, melakukan koreksi dan evaluasi setiap terjadi kesalahan teknik agar terhindar dari pola gerakan yang salah dari teknik yang dipelajari. Sugiyanto (2007), menyatakan bahwa dari setiap pelaksanaan *drill* perlu selalu dikoreksi agar perhatian tertuju pada kebenaran gerak karena dalam pelaksanaan *drill* ini dilakukan secara berulang-ulang dari pengulangan inilah menjadikan terjadinya otomatisasi gerakan akibat dari kesamaan gerakan yang dilakukan dan tentunya hal ini akan berdampak pada meningkatnya kemampuan teknik dasar yang sedang diajarkan.

Keunggulan menggunakan metode *drill* adalah peserta didik memperoleh ketangkasan dan kemahiran dalam melakukan suatu gerakan sesuai dengan apa yang dipelajarinya, akan menimbulkan rasa percaya diri peserta didik yang berhasil dalam belajar, karena telah memiliki keterampilan khusus yang akan berguna di kemudian hari. Dan guru akan lebih muda mengontrol dan membedakan mana peserta didik yang disiplin, dengan memperhatikan tindakan dan perbuatan peserta didik saat berlangsungnya proses belajar mengajar.

Kelemahan metode *drill*

- A. Menghambat bakat dan inisiatif anak didik karena anak didik lebih banyak dibawa kepada

penyesuaian dan diarahkan pada jauh dari pengertian.

B. Membentuk kebiasaan yang kaku artinya seolah-olah peserta didik melakukan sesuatu secara mekanis dalam memberikan stimulus peserta didik bertindak secara otomatis.

C. Menimbulkan penyesuaian secara statis kepada lingkungan, dimana peserta didik menyelesaikan tugas secara statis sesuai dengan apa yang diinginkan oleh guru.

Hasil dari Meningkatkan metode *drill* Passing Bawah terhadap Keterampilan menunjukkan pada peserta didik putra – putri di SMP Muhammadiyah Al – Mujahidin sangat signifikan dalam Pengembangan metode *drill* passing bawah ini dilakukan secara berulang-ulang dan berkelompok di setiap latihan passing bawah yang sudah dimodifikasi supaya peserta didik lebih mudah dalam mempelajarinya di lapangan. Setiap metode *drill* passing bawah disajikan dengan bentuk yang sama tetapi dengan langkah yang berbeda-beda di setiap model latihan. Dengan demikian model latihan yang bervariasi dan diharapkan bisa tercapai tujuan dari latihan yang telah direncanakan. Berdasarkan kenyataan di lapangan bahwa kemampuan passing bawah SMP Muhammadiyah Al – Mujahidin. Yakni mencapai nilai kriteria ketuntasan minimal (KKM), dari 25 siswa hanya 20 orang yang bisa meningkatkan keterampilan metode *drill* passing bawah. Hal ini dibuktikan dengan banyak diantara peserta didik sudah mampu melakukan passing bawah secara sempurna. Hal ini tergantung pada inisiatif dari siswa itu sendiri, sedangkan guru bertugas mengarahkan penguasaan gerak.

Gambar 1. Pemanasan Sebelum Memulai Pelajaran



Gambar 2. Penggunaan Media Pembelajaran Saat Jam Pelajaran



4. Simpulan dan Saran

Pendidikan Jasmani, olahraga, dan kesehatan antara lain bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan dan keterampilan gerak dasar. kegiatan belajar merupakan kegiatan yang amat kompleks bukan saja menyangkut aspek kejiwaan tetapi juga aspek fisik, maka guru harus berupaya semaksimal mungkin dalam menata lingkungan belajar dan perencanaan materi pembelajaran yang matang agar terjadi proses pembelajaran yang efektif baik itu didalam maupun diluar kelas guru harus mengenal substansi yang dipelajari menyangkut aspek kognitif, afektif dan psikomotor. Begitu juga dengan metode passing bawah, Passing atau peran lengan bawah merupakan satu rangkayan melakukan operan dengan lengang bawah yang terdiri dari : (1) sikap awal; (2) pelaksanaan; (3) gerak lanjutan. Sikap awal, kedua kaki dibuka selebar bahu, salah satu kaki berada di depan, lutut ditekuk dengan togok dibungkukkan. Pandangan mengikuti gerakan pemain lawan dan gerak datangnya bola. Kedua tangan berada di antara bahu dan lutut, tubuh rileks. Berat badan pada telapak kaki bagian depan.

Posisi tangan yang menyerupai mangkok direkomendasikan karena pada umumnya posisi ini merupakan bentuk yang paling menguntungkan dan memungkinkan pemain untuk membentuk bidang yang sejajar dengan permukaan lengan bawah yang rata. Cara ini membantu memastikan bola melambung ke sasaran dengan normal. Saran-saran dalam metode *drill* tersebut sangat penting untuk dipahami dan dimengerti oleh seorang guru dalam pelaksanaan keterampilan gerak. Seorang guru harus mampu menyusun tugas-tugas ajar secara baik untuk dapat membelajarkan siswa secara aktif sehingga pelaksanaan proses belajar mengajar dapat terjadi secara kondusif. Bahwa keaktifan sendiri dari pihak siswa merupakan kunci utama penguasaan dan pemantapan gerak, kelangsungan proses latihan pada tahap berikutnya ialah penguasaan teknik yang ideal. Hal ini tergantung pada inisiatif dari siswa itu sendiri, sedangkan guru bertugas mengarahkan penguasaan gerak, melakukan koreksi dan evaluasi setiap terjadi kesalahan teknik agar terhindar dari pola gerakan yang salah dari teknik yang dipelajari.

5. Ucapan Terima Kasih

Kami menyampaikan terima kasih kepada Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Jakarta yang memberikan fasilitas dalam melakukan ini. Demikian pula kami menyampaikan terima kasih kepada pihak mitra yaitu SMP Muhammadiyah Al Mujahidin yang memberikan izin melakukan penelitian.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Agus Suroyo, S.Pd.I., M.Pd.I selaku kepala sekolah SMP Muhammadiyah Al Mujahidin.
2. Dr. Muhammad Sofian Hadi, M. Pd selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan dukungan dalam penyusunan tugas KKN-PLP ini.
3. Isa Khusnawan, S.Pd. selaku guru pamong yang telah memberikan bimbingan dan dukungan dalam penyusunan tugas KKN-PLP ini.
4. Teman-teman KKN-PLP Universitas Muhammadiyah Jakarta

yang sudah membantu dan membimbing dalam perkuliahan dan di dalam proses berkarya selama ini, juga kepada semua rekan-rekan mahasiswa program studi Pendidikan Olahraga Angkatan 2021 yang selalu mendukung dalam segala kesulitan, tak lupa kepada semua pihak yang telah mendukung dan membantu kelancaran dalam penyusunan karya ini.

Daftar Pustaka

- Alwijaya, M. E. (2018). Penerapan Metode *Drill* untuk Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Siswa Kelas VII A SMP Negeri 2 Batukliang Tahun Pelajaran 2016/2017. *JIME: Jurnal Ilmiah* Mandala, 4(2), 172–184. <https://doi.org/10.36312/jime.v4i2.472>
- Astuningtias, K. I., & Appulembang, O. D. (2017). Penerapan Metode *Drill* untuk Meningkatkan Hasil Belajar Kognitif Siswa Kelas IX Materi Statistika di SMP Kristen Rantepao. *JOHME: Journal of Holistic Mathematics Education*, 1(1), 53. <https://doi.org/10.19166/johme.v1i1.718>
- Astuti, Y. (2017). Pengaruh Metode *Drill* dan Metode Bermain terhadap Keterampilan Bermain Bola Voli Mini (Studi Eksperimen pada Siswa SD Negeri 14 Kampung Jambak Kecamatan Koto Tengah Kota Padang). *AL IBTIDA: Jurnal Pendidikan Guru MI*, 4(1), 1–16. <https://doi.org/10.24235/al.ibtida.snj.v4i1.1276>
- Daryono, & Almy, M. A. (2021). Peningkatan Keterampilan Bermain Bolavoli Mahasiswa melalui Latihan Gaya Self Check. *Halaman Olahraga Nusantara*, 4(1), 89–99. <https://doi.org/10.31851/hon.v4i1.5101>
- Defrizal, & Suharyana. (2019). Latihan *Drill* sebagai Metode Efektif untuk meningkatkan Umpan Bawah pada Bola Voli di Sekolah Dasar [*Drill Training as Effective Methods on Increasing Under-Passing Ability of Elementary School Volleyball*]. *PEDAGOGIA: Jurnal Pendidikan*, 8(2), 157–171. <https://doi.org/10.21070/pedagogia.v8i2.1927>
- Erdiyanti, Y. P., & Febriyanto, B. D. (2019). Bimbingan Belajar untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi Atlet Bola Voli O2sn Kabupaten Majalengka. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 5(1), 19–26. <https://doi.org/10.31949/educatio.v5i1.10>
- Erliana, M. (2014). Pengaruh Pembelajaran Model Bermain terhadap Keterampilan Passing Bawah Bola Voli Mini. *Jurnal Multilateral*, 13(1), 53–62. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v13i1.2462.g2163>
- Fajar, M. (2020). Survei Kemampuan Teknik Dasar Bulutangkis Siswa Peserta Ekstrakurikuler SMA Patra Mandiri 1 Plaju. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 3(1), 90–101. <https://doi.org/10.31851/hon.v3i1.3740>
- Fauziyyah, B. S., & Silfia. (2020). Pertumbuhan Kreativitas Siswa melalui Program Ekstrakurikuler di Sekolah Dasar. *Fondatia: Jurnal Pendidikan Dasar*, 4(1), 35–40. <https://doi.org/10.36088/fondatia.v4i1.512>
- Gazali, N. (2016). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan terhadap Kemampuan Servis Atas Atlet Bolavoli. *Journal of Physical Education, Health and Sport*, 3(1), 1–6. <https://doi.org/10.15294/jpehs.v3i1.6496>
- Hamdayama, J. (2016). Metodologi pengajaran. Jakarta, Indonesia: Bumi Aksara.
- Hanief, Y. N., & Sugito, S. (2015). Membentuk Gerak Dasar pada Siswa Sekolah Dasar melalui Permainan Tradisional. *Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 1(1), 100–113. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v1i1.575
- Irwanto, E. (2017). Pengaruh Metode Resiprokal dan Latihan *Drill* terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(1).
- Jessicasari, A., & Hartati, S. C. Y. (2014). Pengaruh Pola Asuh Orang Tua dan Lingkungan Sekolah terhadap Kedisiplinan Siswa dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 2(3), 661–666.