

**PENGARUH LATIHAN DRILL DAN LATIHAN BERBASIS PERMAINAN
TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN PASSING BAWAH
EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI PUTRI**

Alfan Dwi Setiawan¹

E-mail: Alfanskala232@gmail.co.id

¹Universitas Muhammadiyah Sukabumi , Sukabumi, Jawa Barat,Indonesia.

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi oleh belum mampu nya pemain bola voli SMPN 1 Sukalarang dalam melakukan passing bawah sehingga pada saat akan melakukan operan bola sering kali tidak terarah yang mengakibatkan bola keluar lapangan dan tidak sampai ke area lapangan musuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan drill dan latihan berbasis permainan terhadap peningkatan kemampuan passing bawah bola voli. Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dan menggunakan metode pre-eksperimental. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu ketepatan passing bawah (brumbach) dengan menggunakan sampel pemain voli SMPN 1 Sukalarang sebanyak 20 orang. Teknik sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling. Penelitian dilakukan di lapangan SMPN 1 Sukalarang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan drill dan latihan berbasis permainan di ekstrakurikuler bola voli diperoleh kesimpulan latihan drill dan latihan berbasis permainan dapat meningkatkan kemampuan passing bawah bola voli dan latihan drill lebih signifikan dalam meningkatkan kemampuan passing bawah bola voli di ekstrakurikuler bola voli putri SMP Negeri 1 Sukalarang di bandingkan dengan latihan berbasis permainan.

Kata Kunci: Bola Voli, Passing Bawah, Latihan drill, Latihan Berbasis Permainan.

ABSTRACT

This research is motivated by the inability of SMPN 1 Sukalarang volleyball players to pass down so that when they are going to pass the ball, it is often undirected which results in the ball leaving the field and not reaching the enemy field area. This study aims to determine the effect of drill training and game-based training on improving volleyball's lower passing ability. This type of research uses quantitative research and uses pre-experimental methods. The instrument used in this study is the accuracy of lower passing (brumbach) using a sample of 20 volleyball players of SMPN 1 Sukalarang. The sample technique in this study used total sampling technique. The research was conducted at the SMPN 1 Sukalarang field. The results showed that drill training and game-based training in extracurricular volleyball obtained the conclusion that drill training and game-based training can improve the ability to pass under volleyball and drill training is more significant in improving the ability to pass under volleyball in the extracurricular volleyball girls of SMP Negeri 1 Sukalarang in comparison with game-based training.

Keywords: Volley Ball, Bottom Passing, Drill Drills, Game Based Drills.

PENDAHULUAN

Pertumbuhan dan perkembangan olahraga bola voli di Indonesia saat ini semakin pesat. Permainan bola voli banyak dirasakan manfaatnya oleh masyarakat di kota-kota besar maupun di daerah-daerah. Berbagai manfaat yang dirasakan oleh masyarakat seperti merangsang perkembangan tubuh yang lebih baik, memupuk tali persaudaraan dan dapat meningkatkan nilai-nilai positif lainnya. Nilai positif yang dimaksud adalah nilai sportifitas, kejujuran dan disiplin yang tinggi. Permainan bola voli ini sangat terkenal di masyarakat yang sering dijumpai di daerah- daerah tertentu permainan bola voli ini dimainkan oleh banyak orang. Kebanyakan orang memainkan bola voli ini yaitu untuk mencari keringat dan mengisi waktu luang. Untuk bisa bermain bola voli yang baik diperlukan sarana dan prasarana dan penguasaan teknik dasar dengan baik. Sarana dan prasarana yang diperlukan di antaranya lapang dan bola. Lapang bola voli harus memadai sesuai dengan ukuran yang ditentukan yakni panjang 18 Meter dan lebar 9 Meter. Garis serang 3 Meter dan tebal garis 5 Cm. Selain itu, net yang dibedakan antara untuk laki-laki dan perempuan. Untuk laki-laki tinggi net 2,43 Meter, panjang 9,5 Meter, lebar net 1 Meter, dan kotak net yaitu 10 Cm. Tinggi net untuk perempuan yaitu 2,24 Meter.

Dalam permainan bola voli terdiri atas beberapa teknik dasar yang meliputi servis, passing bawah, passing atas, smash dan block. Untuk menguasai teknik dasar tersebut diperlukan latihan-latihan teknik dasar secara terus menerus dan dilakukan secara berulang-ulang. Menurut Hidayat (35-36) hal yang perlu diperhatikan dalam menguasai permainan bola voli perlu dibutuhkan keterampilan dan penguasaan teknik dasar bola voli, sehingga ketika seseorang pemain bola voli tidak memiliki keterampilan dan penguasaan teknik dengan benar maka tidak akan maksimal. Ketika pemain sudah memiliki keterampilan dan penguasaan teknik dasar dengan benar, hal yang perlu diperhatikan oleh pemain adalah bisa membuat pukulan smash yang membuat lawan tidak bisa menahan atau menerima bola smash tersebut dengan baik sehingga mendapatkan point dan memenangkan suatu pertandingan.

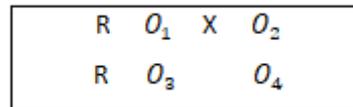
Dengan demikian penelusuran hasil survei dan pengamatan peneliti serta berdasar kenyataan yang ada tersebut di atas maka peneliti tertarik untuk meneliti mengenai kemampuan bermain bolavoli terutama passing bawah siswa putri SMP Negeri 1 Sukalarang peserta ekstrakurikuler. Bentuk latihan yang diasumsikan baik untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar siswa dalam bermain bola voli, terutama dalam usia muda dengan berbasis permainan dan latihan drill. Bentuk latihan berbasis permainan dan latihan drill yang bersifat pengulangan gerak yang terus-menerus, di mana intensitas siswa dalam bergerak menjadi semakin meningkat, diharapkan akan mampu mengarahkan dan membentuk kemapanan sikap-sikap dasar siswa dalam bergerak. Selain itu juga dapat mendisiplinkan dan mengotomatisasikan gerak siswa. Dan secara menyeluruh dapat meningkatkan prestasi bola voli di sekolah maupun di luar sekolah. Berdasarkan uraian di atas, hubungan latihan drill dengan proses ekstrakurikuler bola voli sangatlah berkaitan. Dari latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian yang berjudul "Pengaruh Latihan Berbasis Permainan Dan Latihan Drill Terhadap Peningkatan Kemampuan Passing Bawah Ekstrakurikuler Bola Voli Putri Di SMP Negeri 1 Sukalarang".

METODE

Desain penelitian adalah desain yang diperlukan saat penelitian. Menurut Sugiono (2015:108-109) Terdapat beberapa bentuk desain eksperimen yang dapat digunakan dalam penelitian ,yaitu : Pre-Experimental Design, True Experimental Design, Factorial Design dan Quasi Experimental. Berdasarkan penelitian di atas, peneliti menggunakan desain penelitian two-group pre-test-post-test design. Menurut Endang Mulyatiningsih (2013:96) Desain eksperimen pre-test dan post-test dua kelompok dengan 2 data hasil pengukuran: pre-test (O1) dan post-test (O2). Tentu saja, teknik analisis data pilihan adalah uji-t dua sampel.

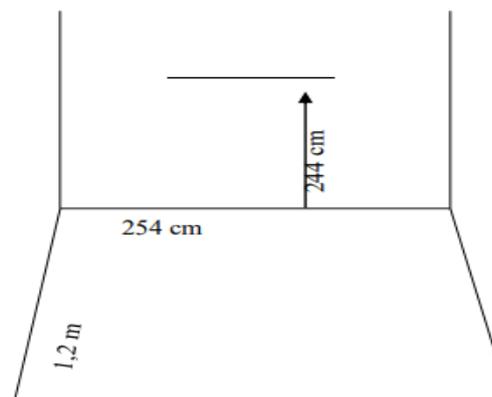
39.....

Gambar 1. Rancangan Penelitian



Populasi dalam ulasan ini merupakan atlet sekolah bola voli SMPN 1 Sukalarang, dengan jumlah 20 orang. Sampel dalam penelitian ini yaitu berjumlah 20 orang karena menggunakan teknik pengambilan sampelnya yaitu total sampling atau sampel jenuh. Instrumen yang digunakan dalam penulisan disebut sebagai alat. Menurut Sugiyono (2019:127) sampel jenuh adalah sampel bila ditambah jumlahnya, tidak akan menambah keterwakilan sehingga tidak akan mempengaruhi informasi yang telah diperoleh. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini yaitu menggunakan tes ketepatan passing bawah (brumbach) bola voli. Teknik pengambilan data dalam penelitian ini yaitu dengan melakukan pengukuran dengan tes sebelum dan sesudah memberikan treatment. Sedangkan analisis data untuk mencari nilai tengah, nilai rata-rata, nilai terendah, dan standar deviasi. Lalu uji normlitas data, uji homogenitas data, dan uji hipotesis. Yang digunakan oleh peneliti dalam artikel ini merupakan paired sample test dengan bantuan IBM Statistics v.26.

Gambar 2. Instrumen Penelitian



HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pretest dan posttest latihan drill dari pengujian 10 atlet bola voli SMP Negeri 1 Sukalarang diperoleh dari pretest nilai terbesar 47, nilai terkecil 25, rata-rata pretest 33.20, dan standar deviasi 7.02. Sedangkan dari hasil posttest didapatkan hasil nilai terbesar 50, nilai terkecil 28, rata-rata 36.64, dan standar deviasi 7.28. Hasil pretest dan posttest latihan berbasis permainan dari pengujian 10 atlet bola voli SMP Negeri 1 Sukalarang diperoleh dari pretest nilai terbesar 43.5, nilai terkecil 22, rata-rata pretest 31.15, dan standar deviasi 6.64. Sedangkan dari hasil posttest didapatkan hasil nilai terbesar 47.5, nilai terkecil 27, rata-rata 37.25, dan standar deviasi 7.58, informasi lebih lanjut, lihat di bawah:

Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Pretest dan Posttest Latihan Passing Bawah

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
PreDrill	10	25.5	47.0	33.200	7.0285
PostDrill	10	28.0	50.0	36.640	7.2897
PrePermainan	10	22.0	43.5	31.150	6.6418
PostPermainan	10	27.0	47.5	37.250	7.5838

40.....

Olah raga merupakan salah satu aktivitas fisik yang baik untuk kesehatan tubuh, hal ini membantu merangsang otot dan bagian tubuh lainnya untuk bergerak, apalagi jika dilakukan secara rutin karena dengan olah raga tubuh kita menjadi sehat dan bugar. Olahraga memegang peranan penting bagi masyarakat kehidupan. Dalam kehidupan modern saat ini, masyarakat tidak bisa lepas dari aktivitas olahraga, baik untuk meningkatkan performa maupun untuk menjaga kondisi fisik agar tetap bugar. Berbagai jenis olahraga yang populer seperti sepak bola, bola basket, bulu tangkis, bola voli, dll. Salah satu olahraga yang paling populer adalah bola voli, bola voli merupakan olahraga yang dimainkan secara beregu.

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan oleh peneliti dalam pengujian hipotesis diperoleh hasil bahwa hipotesis tersebut diterima dengan penjelasan adanya pengaruh latihan drill dan latihan berbasis permainan terhadap peningkatan kemampuan passing bawah pemain voli SMP Negeri 1 Sukalarang yang sesuai dengan teori dari Panjaitan (2020) passing bawah adalah salah satu teknik dasar dalam permainan bolavoli yang digunakan untuk memainkan bola baik itu dengan teman dalam satu tim maupun dengan lawan dan untuk menerima pukulan dari servis dan teori dari Suharno (dalam Murti, 2015) sikap permulaan pemain bola voli ialah langkah awal dengan cara memegang bola dengan kedua tangan menghadap dinding, lalu bola dilemparkan atau dipantulkan ke dinding dan pantulannya berusaha untuk tetap stabil agar tetap terarah. Sehingga apabila seseorang sudah mampu melakukan gerakan passing dengan baik dan terarah maka ketepatan passing bawahnya pun akan bagus pada saat dalam pertandingan.

Dalam penelitian yang telah dilaksanakan mulai dari tes awal, perlakuan latihan drill dan latihan berbasis permainan sebanyak 12 kali pertemuan, sampai akhirnya dilaksanakan tes akhir (posttest) peneliti mendapatkan sebuah data dan mengolah data tersebut. Peneliti mendapatkan sebuah fakta bahwa latihan drill memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan passing bawah cabang olahraga bola voli, dengan selisih kenaikan rata-rata dari pre tes dengan pos tes yaitu sebesar 3. Lalu untuk Latihan berbasis permainan mempunyai nilai selisih kenaikan rata-rata sebesar 4. Hasil pengujian hipotesis dengan menggunakan uji t, dapat diketahui hasil latihan drill dan latihan berbasis permainan nilai uji t Sig 0,000 lebih kecil < 0,05 dapat disimpulkan hipotesis yang berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan dari latihan drill dan latihan berbasis permainan terhadap peningkatan kemampuan passing bawah pemain voli SMP Negeri 1 Sukalarang”. Perbandingan nilai rata-rata kenaikan antara latihan drill sebesar 3 dan latihan berbasis permainan sebesar 4, dapat dinyatakan bahwa latihan berbasis permainan lebih tinggi dibandingkan dengan latihan drill untuk meningkatkan kemampuan ketepatan passing bawah bola voli.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan peneliti maka dalam upaya peningkatan kemampuan passing bawah bola voli dalam menunjang hasil meraih prestasi dengan memberikan perlakuan melalui latihan drill dan latihan berbasis permainan terhadap sampel mulai dari tes awal (pretest), masa perlakuan sampai tes akhir (posttest). Penelitian ini dapat dikatakan adanya pengaruh yang signifikan dari latihan drill dan latihan berbasis permainan terhadap kemampuan ketepatan passing bawah bola voli pemain voli SMP Negeri 1 Sukalarang. Hasil dari latihan drill selisih mean 3 maka mengalami peningkatan. Dan dari latihan berbasis permainan terhadap kemampuan passing bawah bola voli pemain voli SMP Negeri 1 Sukalarang selisih mean 4 maka mengalami peningkatan. Terlihat dari hasil pengujian hipotesis dengan menggunakan uji t, dapat diketahui nilai Sig yang diperoleh yaitu 0,000 lebih kecil < dari 0,05 maka dengan demikian hasil dari penelitian yang berjudul kontribusi latihan passing bawah berpasangan dan passing bawah ke dinding terhadap peningkatan 41.....

kemampuan passing bawah bola voli terdapat pengaruh yang signifikan dengan perbandingan hasil antara latihan drill dan latihan berbasis permainan lebih tinggi latihan berbasis permainan untuk meningkatkan kemampuan passing bawah bola voli.

REFERENSI

- Atsani, M. R. (2020). Meningkatkan Kemampuan passing bawah bola voli menggunakan metode bermain pada siswa kelas XI Mekatronika epcos SMK Negeri 1 Batam. 21(1), 1–9. <http://journal.um1surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2203>
- Hidayaturohmah, R. (2019). Implementasi Kegiatan Ekstrakurikuler Bimbingan Belajar Al-Qur'an Dalam Pembentukan Kepribadian Muslim Siswa Sma Negeri 2 Metro. skripsi, 5–24.
- Hidayat, H. S. (2013). Tingkat Keterampilan Servis Atas, 1–90.
- Keswando, Y., Sistiasih, V. S., & Marsudiyanto, T. (2022). Survei Keterampilan Teknik Dasar Atlet Bola Voli. *Jurnal Porkes*, 5(1), 168–177. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1.4996>
- Murti, N. A. (2015). Pengaruh Latihan Passing Bawah Dengan Ketepatan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli. Universitas Negeri Semarang.
- Padmajati, M. P. (2018). Pengaruh Latihan Passing Bawah Bergerak Ke Kiri Dan Ke Kanan Terhadap Ketepatan Passing Bawah Bola Voli. Skripsi UNY, 11(2), 430–439.
- Pahlevi, M. R., & Muhammad. (2019). Survei Ketepatan Passing Bawah di PBV Petrokimia Gresik. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1).
- Panjaitan, J. G. (2020). Analisa Kemampuan Servis Permainan Bola Voli Antara Tim Putra-Putri Pelajar Indonesia Dan Malaysia Pada Pertandingan Asean School Games Ke-11 Tahun 2019. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 1, 147–155.
- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R&d. Alfabeta.