

## PENGARUH LATIHAN *DRILL* TERHADAP KETEPATAN PENERIMAAN BOLA PERTAMA DALAM PERMAINAN BOLA VOLI DI EKSTRAKULIKULER SMAN 1 KADUGEDE

Ismira Inaya Wulandari<sup>1)</sup>, Bobby Agustan<sup>2)</sup>, Ribut Wahidi<sup>3)</sup>

PJKR<sup>1</sup>, STKIP Muhammadiyah Kuningan

### Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima (Agustus) (2023)

Disetujui (September) (2023)

Dipublikasikan (Oktober) (2023)

Keywords:

Ketepatan, Drill, Bola Pertama.

### Abstract

*This study uses experimental research methods, with a pre-experimental research design. The samples used in this study were members of the volleyball extracurricular at SMAN 1 Kadugede, totaling 17 people. In this study, the instrument uses a wall bounce training model (down passing drill using a wall). The final product of the wall bounce training model is the accuracy of receiving the first ball in volleyball. The results of this study are data about the pretest and posttest scores using the SPSS 25 program with a significant level of 0.05. The results of this study indicate that the average value of the pretest is 4.94 and the posttest is 6.85. With the hash value of the t-test test is 0.000 which means > 0.05, which means that there is a significant effect of the given exercise program. From the research that has been done, it can be concluded that the drill training model can be developed and applied in the training process.*

© 2023 STKIP Muhammadiyah Kuningan

Under the license CC BY-SA 4.0

### Corresponding Author:

Author, Ismira Inaya Wulandari,  
Departement, Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Afiliasi, STKIP Muhammadiyah Kuningan,  
Email: [ismirainayawulandari@mhs.upmk.ac.id](mailto:ismirainayawulandari@mhs.upmk.ac.id)

## PENDAHULUAN

Cabang olahraga bola voli merupakan salah satu olahraga yang sangat cukup banyak peminatnya dikalangan masyarakat. Hal ini dikarenakan olahraga voli bisa dilakukan oleh kalangan apapun, dan usia yang tidak terbatas. Menurut Febriani Yola (2020:482) "Bola Voli telah diidentifikasi sebagai salah satu dari lima olahraga paling dipraktikkan di dunia." Selain itu semakin berkembangnya peradaban dunia voli ini ditunjukkan dengan banyaknya event pertandingan besar yang menyelenggarakan turnamen voli baik di Indonesia maupun di luar negeri. <sup>1</sup>

Dalam permainan bola voli tentu saja memiliki teknik-teknik dasar dan teknik-teknik dalam penyerangan atau pun bertahan. Adapun teknik-teknik dasar *servise*, *passing*, *spike*, dan *block*. Dan untuk *passing* terbagi menjadi dua yaitu *passing atas* dan *passing bawah*. Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain bola voli adalah *passing bawah*. *Passing bawah* adalah memainkan bola dengan menggunakan dua tangan. *Passing bawah* adalah memainkan bola dengan menggunakan dua tangan. *Passing bawah* digunakan untuk menerima servis dan menerima serangan dari lawan. Menurut Hidayat (2020:806) "Passing sebagai penunjang sukses tidaknya permainan bolavoli baik pada saat bertahan maupun serangan". Menurut Achmad (2019:51) "Latihan teknik adalah latihan khusus di maksudkan untuk membentuk dan mengembangkan kebiasaan-kebiasaan motorik dan neoromuskular". Kemampuan *passing bawah* yang baik yaitu kemampuan pemain mengendalikan bola yang datang dari berbagai arah dalam situasi tertentu. Kemampuan pemain dalam mengontrol dan mengendalikan bola dengan cara *mepassing* merupakan hal yang penting dalam sebuah permainan bola voli. Karena *passing bawah* dapat digunakan untuk menerima servis dan menerima serangan dari lawan atau bisa di sebut sebagai pertahanan dalam bermain. Menurut Ritimiasih Yulia (2021:48)

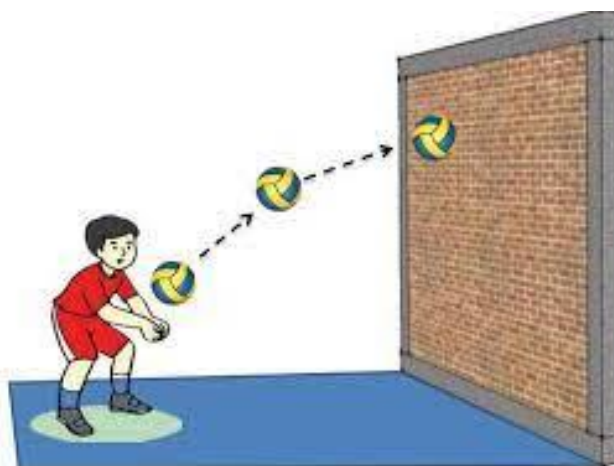
“Passing bawah digunakan oleh pemain untuk mengumpan bola kepada teman satu regu dalam taktik pertahanan ataupun penyerangan”. Seorang pemain diharapkan memiliki passing bawah yang baik karena seorang pemain memiliki passing bawah yang baik merupakan langkah awal untuk menyusun serangan, sebab tanpa adanya receive servis yang baik, dan mengarahkan bola kearah pengumpan dengan baik, kemungkinan untuk mendapatkan poin sangat kecil. Jadi teknik passing bawah dilakukan dengan benar, kemungkinan besar dalam menerima serangan dari lawan berhasil, sehingga terjadi permainan yang baik dan kesempatan melakukan spike untuk mendapatkan poin akan terjadi.

Dan untuk melatih ketepatan dalam peneriaan bola pertama harus memiliki passing yang baik dan benar dan cara melatihnya menggunakan metode drill. Menurut (Alwijaya Edi Muh, 2018:179)“Drill merupakan suatu kegiatan melakukan suatu gerakan tertentu secara berulang-ulang tanpa ada gerakan lain yang menyelinginya”.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian kali ini adalah metode eksperimen. Metode ini digunakan atas dasar pertimbangan bahwa sifat penelitian ekperimental yaitu percobaan untuk mengetahui pengaruh atau akibat dari suatu perlakuan atau *treatment*. Menurut Kresnapat (2020:11) “Metode eksperimen adalah salah satu metode penelitian untuk menimbulkan suatu keadaan atau kejadian, kemudian diteliti bagaimana akibatnya. Penggunaan metode penelitian harus dapat mengarah pada tujuan penelitian, agar hasil yang dipeoleh sesuai dengan tujuan yang diharapkan”. Dengan demikian, metode eksperimen merupakan suatu kegiatan percobaan dengan tujuan menyelidiki suatu masalah sehingga diperoleh hasil. Oleh sebab itu dalam metode eksperiment harus ada faktor yang dicobakan yang merupakan variable bebas adalah metode latihan *drill* untuk mengetahui hasil signifikan terhadap ketepatan penerimaan bola pertama dalam bola voli. Penggunaan desain pre-experimental desain, disesuaikan dengan aspek penelitian serta pokok masalah yang ingin diungkap. Desain penelitian yang digunakan adalah *Pre-Experimental Design* dengan model desain *One-Group Pretest-Posttest Design*. Digunakan desain ini karena terdapat pretest sebelum diberi perlakuan, hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat karena dapat dibandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Berdasarkan desain *one grup pretest-posttest design*, maka seluruh siswa yang menjadi sampel melakukan test awal selanjutnya diberikan treatment pembelajaran modisco ball selama 16 kali pertemuan. Setelah pemberian treatment selanjutnya siswa melakukan test akhir.

Menurut Amirullah (2015:69) “Instrumen artinya adalah alat, 26nstrument penelitian adalah alat yang dibuat dan disusun mengikuti prosedur langkah-langkah pengembangan instrument berdasarkan teori serta kebutuhan penelitian lalu digunakan untuk mengumpulkan data penelitian”. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah *wall bounce*. Menurut Pelamonia et al., (2021:141)“*wall bounce* adalah latihan passing bawah menggunakan media dinding untuk sasaran memakai garis lurus sebagai media pembantu dalam latihan”. Alat dan fasilitas yang digunakan untuk melaksanakan *wall bounce* adalah dinding. Cara melakukan *wall bounce* adalah sebagai berikut: 1) Peserta berdiri tegak menghadap ke dinding dengan memberi jarak antara dinding dan peserta, 2) Peserta berdiri dengan salah satu kaki dimajukan sebagai tumpuan, 3) Selanjutnya peserta melakukan *passing* bawah titik sasaran yang sudah ditentukan.



**Gambar 1. Wall Bounce**  
 Sumber : (Roli, 2020:3)

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variable-variable dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumuas uji *Saphiro wilk* dengan pengolahan data menggunakan bantuan program SPSS 25. Hasilnya sebagai berikut:

**Tabel 1. Uji Normalitas Data**

		Tests of Normality					
Ekstrakulikuler		Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Penerimaan bola pertama	Pretest	.186	17	.120	.930	17	.215
	Posttest	.192	17	.098	.872	17	.024

a. Lilliefors Significance Correction

Dengan memperhatikan kriteria pengujian di atas tersignifikan uji *Saphiro wilk* dengan menggunakan program SPSS 25 nilai semua passing bawah *pretest* dan *posttest* > 0,05, maka dapat disimpulkan data berdistribusi normal. Uji homogenitas untuk mengetahui bervariasi atau tidaknya dengan menggunakan uji *Levene Tes*. Perhitungan pada penelitian ini menggunakan SPS 25. Taraf signifikan yaitu  $\alpha = 0,05$ . Kriteria pengambilan keputusan adalah jika nilai *p-value (sig)*  $\leq 0,05$ , maka ditolak dan jika *p-value (sig)* > 0,05 maka diterima.

**Tabel 2. Uji Homogenitas**

		Test of Homogeneity of Variances			
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Penerimaan	Based on Mean	.626	3	13	.611

bola pertama	Based on Median	.528	3	13	.671
	Based on Median and with adjusted df	.528	3	11.380	.672
	Based on trimmed mean	.617	3	13	.616

Berdasarkan hasil *output* dua variansi dengan menggunakan uji *levene* dengan menggunakan program *SPSS 25*, pada tabel diatas menunjukkan bahwa nilai *pretest* dan *posttest* semua nilai tersegnifikan >0,05 diterima, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan variasi antara nilai *pretest* dan *posttest* (Homogen).

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah bentuk dari program latihan *drill passing* bawah menggunakan tembok memiliki pengaruh atau tidak terhadap ketepatan penerimaan bola pertama siswa ekstrakurikuler SMAN 1 Kadugede. Hasil penelitian menggunakan uji *Paired Sampel t-test* dikarenakan sampel dalam penelitian ini adalah sama (satu sampel) namun memiliki dua data untuk diuji. Uji hipotesis dapat dilihat sebagai berikut:

**Tabel 3. Paired Sampel Test**

	Paired Samples Test					t	df	Sig. (2-tailed)
	Paired Differences							
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pretest - Posttest	-3.529	1.179	.286	-4.136	-2.923	-12.344	16	.000

Berdasarkan tabel 3 diatas, didapatkan nilai *sig* (2-tailed) yaitu 0,000 atau bisa diartikan (0,000 < 0,05). Sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji *paired sampel t-test*, maka  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak, yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan pada program latihan *passing* menggunakan dinding.

## SIMPULAN

Dari hasil penelitian yang dilakukan dapat ditarik kesimpulan bahwa dengan metode latihan *drill passing* bawah dapat dikembangkan dan diterapkan dalam proses latihan. Hasil penelitian ini adalah data tentang, nilai *pretest posttest* dengan menggunakan program *SPSS 25* dengan taraf signifikan 0,05. Dengan menghasilkan nilai rata-rata pada saat pretest 4,94 dan rata-rata posttest 8,47. Berdasarkan analisis uji *t* yang dilakukan maka dapat diketahui bahwa ada pengaruh yang signifikan dari latihan *drill passing* bawah menggunakan dinding, terhadap ketepatan penerimaan bola pertama dalam permainan bola voli, yang mana dapat terlihat dari nilai signifikan hutung pada uji *t* sebesar 0.000 lebih kecil dari 0,05 (*sig* < 0,05). Dari hasil penelitian yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan bahwa model latihan *drill* dapat dikembangkan dan diterapkan dalam proses latihan penerimaan bola pertama terutama menggunakan *passing* bawah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Febriani Yola; Rifki Sazeli Muhamad J. Pengaruh Metode Drills For-Game Like Situation Terhadap Kemampuan Passing Bawah Atlet Bola Voli. 2020;3:481-498.
- Hidayat F. Pengaruh Latihan Drill Terhadap Kemampuan Passing Bawah Pemain Bola Voli. 2020;3(November):805-811.
- Achmad IZ. Tingkat Ketrampilan Teknik Dasar Permainan Bola Voli Mahaisiwa PJKR Semester II Di Universitas Singaperbangsa Karawang Tahun Ajaran 2018/2019 Irfan Zinat Achmad, Rizki Aminudin, Rhama Nurwasyah Sumarsono, Dhika Bayu Mahardika. 2019;5(2):48-60.
- Ritimiasih Yulia. Pengaruh Latihan Drills Dan Berpasangan Terhadap Ketepatan Passing Bawah Pada

- Bola Voli Putri. 2021;1:45-49.
- Alwijaya Edi Muh. Penerapan Metode Drill Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Siswa Kelas VII A SMP Negeri 2 BATUKLIANG Tahun Ajaran 2016/2017. 2018;4(2):75383.
- Kresnapati P. Perbedaan latihan passing berpasangan dengan perubahan tinggi net berat bola terhadap kemampuan passing bawah. *Edu Sport Indones J Phys Educ.* 2020;1(1):9-15. doi:10.25299/es:ijope.2020.vol1(1).5116
- Fitrianingsih R, Musdalifah. Efektivitas Penggunaan Media Video Pada Pembelajaran Pembuatan Strapless Siswa Kelas XII SMK Negeri 1 Jambu. *Fash Fash Educ J.* 2015;4(1):1-6.
- Amirullah. Populasi Dan Sampel. *Wood Sci Technol.* 2015;16(4):293-303.
- 9Pelamonia SP, Dinding M, Sasaran D, Lurus G. PENGARUH LATIHAN PASSING BAWAH MENGGUNAKAN MEDIA DINDING DENGAN MEMAKAI SASARAN GARIS LURUS TERHADAP KEMAMPUAN PASSING BAWAH. 2021;4(2):140-148.
- Roli M. Pengaruh Latihan Mengumpan Ke Dinding Dan Berpasangan Terhadap Keterampilan Passing Bawah Bola Voli. *Akrab Juara.* 2020;5(1):43-54. <http://www.akrabjuara.com/index.php/akrabjuara/article/view/919>