



Jurnal Bola

(Bersama Olahraga Laju Asia)
Research and Learning Physical Education



ISSN: 2655-1349 (print)
ISSN: 2655-1357(online)

Halaman 76 - 84
Volume 4 Nomor 2 Tahun 2021

PENGARUH METODE LATIHAN *DRILL* TERHADAP KEMAMPUAN PASING BAWAH TIM BOLA VOLI PUTRA MA MUALIMIN BANGKINANG

Muhammad Nur Syafe'i¹, Iska Noviardila², Yusnira³

¹Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

²Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, ³Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

e-mail: nursyafei@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi dengan kurang tepatnya pasing bawah dengan indikator kemampuan pasing bawah bola voli. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan *drill* terhadap kemampuan pasing bawah bola voli. Penelitian ini dilakukan di MA Muallimin Bangkinang pada tim bola voli atau ekstrakurikuler bola voli tahun ajaran 2020/2021. Metode yang digunakan yaitu quasi eksperimen. Penelitian ini mengambil sampel sebanyak 15 peserta didik. Instrument penelitian di sini menggunakan pre-test dan post-test. Teknik analisis data menggunakan bantuan SPSS 22. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, rata-rata nilai pre-test yang di peroleh adalah 29,94 setelah di berikan perlakuan atau penerapan metode latihan drill nilai rata-rata meningkat menjadi 32,4. Perhitungan hipotesis menggunakan SPSS 22 yang mengolah data uji t diperoleh nilai signifikan 0,001 dimana jika nilai signifikan < 0,05 maka itu artinya Ho di tolak dan Ha di terima yang menandakan penerapan metode latihan drill berpengaruh terhadap kemampuan pasing bawah tim bola voli MA Muallimin.

Kata kunci: Metode Latihan Drill, Pasing Bawah Bola Voli

Abstract

This research is based on the lack of accuracy in the bottom pass with an indicator of the ability of the volleyball bottom pass. This study aims to determine the effect of the drill training method on the ability to pass down volleyball. This research was conducted at MA Mualimin Bangkinang on the volleyball team or volleyball extracurricular activities for the 2020/2021 school year. The method used is quasi-experimental. This study took a sample of 15 students. The research instrument here uses pre-test and post-test. The data analysis technique used SPSS 22 assistance. Based on the results of research and data analysis, the average pre-test score obtained was 29.94 after being given treatment or the application of the drill training method the average value increased to 32.4. Calculation of the hypothesis using SPSS 22 which processes t-test data obtained a significant value of 0.001 where if the significant value <0.05 then it means that H_0 is rejected and H_a is accepted which indicates that the application of the drill training method affects the ability of the bottom pass of the MA Mualimin volleyball team.

Keywords : Drill Practice Method, Passing Down Volleyball

PENDAHULUAN

Permainan bola voli di ciptakan pada tahun 1895 Oleh William G. Morgan, yaitu seorang Pembina pendidikan jasmani di YMCA (*Young Man Christian Association*) di kota Holyoke, Massachusetts, Amerika Serikat. W. G, Morgan menciptakan permainan udara dengan cara pukul memukul, melewati jarring yang di bentangkan dengan lapangan yang sama luasnya. Bola voli yang di gunakan pada saat itu di ambil dari bagian dalam bola basket dan jaring yang di gunakan adalah jaring untuk main

Menurut Ali Yusmar (2017 : 144) Permainan bola voli adalah suatu permainan yang menggunakan bola untuk dipantulkan (di-volley) di udara hilir mudik di atas net (jaring), dengan maksud dapat menjatuhkan bola di dalam petak daerah lapangan lawan dalam rangka mencari kemenangan. Sedangkan menurut PBVSI (2005 : 7) bola voli adalah olahraga yang di mainkan oleh dua tim dalam stiap lapangan dengan di pisahkan oleh sebuah net, tujuan dari permainan adalah melewatkan bola di atas net agar dapat jatuh menyentuh lantai lawan. Setiap tim dapat melakukan tiga kali pantulan untuk mengembalikan bola ke lapangan lawan. bola voli di mainkan dalam sebuah lapangan dengan lebar 9 meter dan panjang 18 meter dan di pisah oleh sebuah net di tengah lapangan dengan lebar 1 meter, panjang 9 meter dan tinggi 2,43 untuk putra sedangkan untuk putri 2,24 untuk putri.

Untuk dapat memainkan bolavoli, seorang pemain harus menguasai teknik passing bawah. Passing bawah adalah suatu teknik yang berguna untuk menerima bola bawah dan untuk mengumpan (Eso Suwarso dan Sumarya, 2010:72). Menurut Soemantri dan Sujana (2009 : 26) untuk melakukan pasing bawah normal, terdapat beberapa hal yang harus di perhatikan, yaitu sikap permulaan, gerak pelaksanaan, serta gerak lanjutan

MA Mualimin adalah salah satu sekolah swasta yang aktif dalam berbagai pertandingan cabang olahraga bola voli. MA Mualimin melakukan kegiatan ekstrakurikuler guna meningkatkan prestasi peserta didiknya di cabang olahraga bola voli. Tim voli putra MA Mualimin pada saat ini masih terus memperbaiki kualitas permainannya dapat di lihat dari di tambahnya jam ekstrakurikuler khususnya bola voli, akan tetapi faktor yang sangat penting adalah dari metode latihannya. Namun untuk pembinaan tim voli putra di MA Mualimin masih terlihat monoton dan perlu diadakanya modifikasi untuk meningkatkan semangat dan juga kemauan siswa untuk terus berlatih. Guna meningkatkan prestasi tim bola voli putra di MA Mualimin perlu di adakananya peningkatan metode latihan, memperbaiki sarana dan prasarananya. Sarana dan prasarana untuk olahraga bola voli sudah terbilang lengkap seperti lapangan, net, jumlah bola yang memadai dan alat-alat untuk latihan fisik seperti, tiang pipa paralon, hanya saja untuk lapangan bola voli membutuhkan sedikit renovasi dan perawatan rutin. Salah satu metode latihan yang dapat di terapkan untuk meningkatkan kualitas pasing bawah permainan bola voli adalah latihan *drill*.

Menurut Roestiyah NK (2001: 125) metode latihan *drill* adalah teknik yang dapat di artikan sebagai suatu metode mendidik dimana peserta didik melakukan kegiatan latihan agar peserta didik mempunyai keterampilan yang lebih tinggi dari yang di pelajari. Dari banyak kasus kurangnya kualitas pasing bawah seorang pemain bola voli itu di sebabkan oleh bebrapa faktor, seperti kurang menguasai teknik dasar dengan benar.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti bermaksud melakukan penelitian tentang “Pengaruh metode latihan Drill terhadap kemampuan pasing bawah tim bola voli putra MA Mualimin Bangkinang”.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen, dalam penelitian ini dapat dilakukan dengan melakukan eksperimen dan membentuk kelompok kontrol yang sama- sama diberikan pre-test dan post-test serta instrumen yang digunakan adalah tes pasing bola voli.

HASIL DAN PEMBAHASAN

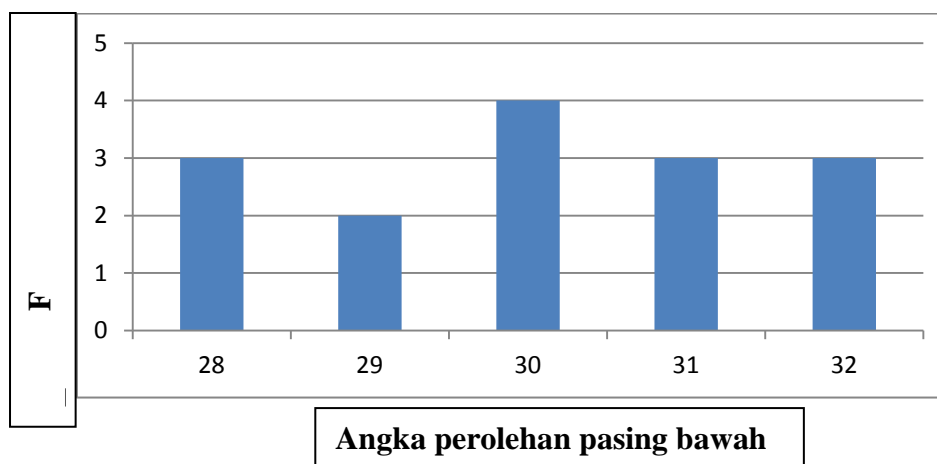
Berdasarkan hasil perhitungan data skor *pre-test* terdapat angka perolehan pasing bawah sesuai indikator kemampuan pasing bawah bola voli kemudian frekuensi peserta didik yang memperoleh dan presentasenya dapat di lihat pada table 4.1

Tabel 4.1
Hasil Pre-test Sebelum diberikan Metode Latihan *Drill*

No	Angka Perolehan Pasing Bawah	Frekuensi Pencapaian	Presentase
1	32	3	20,00%
2	31	2	13,33%

3	30	4	6,66%
4	29	3	20,00%
5	28	3	20,00%
Jumlah	150	15	100%

Berdasarkan table 4.1 di peroleh data *pre-test* pada tim bola voli MA Muallimin dengan skor tertinggi yaitu 32 dengan frekuensi 3 orang peserta didik dan nilai skor terendah 28 dengan frekuensi 3 orang peserta didik, total jumlah sampel yang di gunakan yaitu 15 orang, kemudian di peroleh nilai rata-rata sebesar 29,94. Hasil frekuensi pasing bawah bola voli juga dapat dilihat melalui diagram batang seperti gambar 4.1



Gambar 4.1
Diagram Batang Pasing Bawah
Bola Voli

Hasil *post- test* pasing bawah bola tim bola voli MA Muallimin

Berdasarkan hasil perhitungan data skor *pre-test* terdapat angka perolehan pasing bawah sesuai indikator kemampuan pasing bawah bola voli kemudian frekuensi peserta didik yang memperoleh dan presentasenya dapat di lihat pada table 4.2

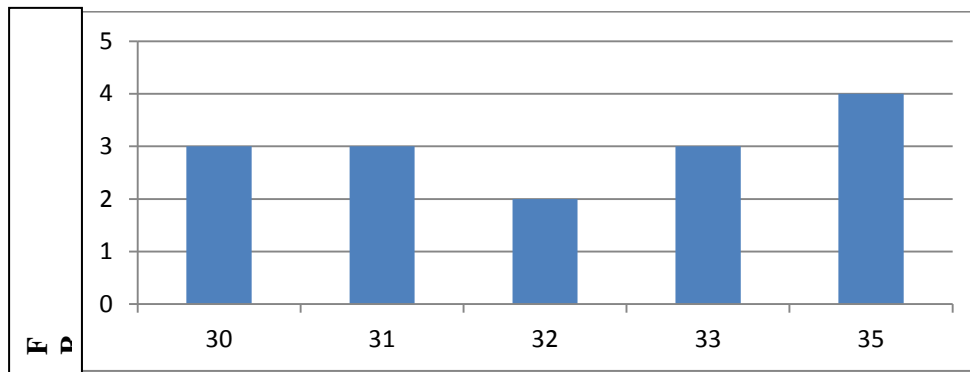
Tabel 4.2 :
Hasil *post-test* Setelah Diberikan Metode Latihan Drill

No	Angka Perolehan Pasing Bawah	Frekuensi pencapaian	Presentase
1	35	4	26,66%

2	33	3	20,00%
3	32	2	13,33%
4	31	3	20,00%
5	30	3	20,00%
Jumlah	161	15	100%

Setelah dilakukan tes pasing bawah terhadap tim bola voli MA Muallimin setelah dilakukan program latihan *drill* didapatkan data bahwa terdapat 4 orang dengan angka prolehan 35 dengan presentase 26,66%, terdapat 3 orang dengan prolehan angka 33 dengan presentase 20,00%, terdapat 2 orang dengan perolehan angka 32 dan presentase 13,33%, kemudian terdapat 3 orang dengan perolehan angka 31 dan presentase 20,00%, kemudian ada 3 orang dengan prolehan angka 30 dan presentase 20,00%.

Kemudian nilai hasil tes pasing bawah tim bola voli MA Muallimin setelah diberikan metode latihan *drill* diperoleh angka perolehan tertinggi 35 dan nilai angka perolehan terendah 30. Mean rata – rata 32,4 untuk lebih jelasnya tentang hasil tes akhir pasing bawah bola voli tim bola voli di MA Muallimin dapat dilihat pada gambar 4.2



Angka perolehan pasing bawah

Uji Normalitas

Hasil Uji Normalitas *Pre-test*

Pengujian uji normalitas dilakukan terhadap dua buah data yaitu data nilai *pre-test* dan *post-test* dari tim bola voli MA Muallimin. Uji normalitas data pada penelitian ini menggunakan uji normalitas Kolmogorov-Smirnov dengan menggunakan SPSS 22, kriteria ujinya adalah apabila hasil uji normalitas sudah mencapai atau melebihi taraf signifikansi 5% maka data berdistribusi normal. Sebaliknya jika nilai normalitas kecil dari 5% maka data berdistribusi tidak normal. Adapun hasil perhitungan uji normalitas dalam table 4.4 sebagai berikut.

Tabel 4.3
Hasil Uji Normalitas

Hasil Normalitas Pre-Test kelas Eksperimen

	Pretest t	Kolmogorov-Smirnov ^b			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	3	,292	3	.	,923	3	,463

Hasil Normalitas Post-Test Kelas Eksperimen

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	14,133	2	7,067	1,116	,473
Within Groups	12,667	2	6,333		
Total	26,800	4			

Berdasarkan table 4.3 maka di peroleh nilai *pre-test* dan *post-test* berdistribusi normal karna nilai sig tailed lebih kecil dari taraf signifikansi 5% atau 0,025 yakni 0,463 dan 0,473 maka dapat di simpulkan nilai *pre-test* dan *post-test* berdistribusi normal.

Uji Homogenitas

Hasil Uji Homogenitas

Pengujian uji homogenitas di lakukan terhadap kedua buah data yaitu data nilai *pre-test* dan *post-test*. Uji homogenitas data pada penelitian ini menggunakan uji homogeny Kolmogorov-smirnov, yakni membandingkan nilai absolut normal. Kriteria pengujian adalah apabila hasil uji homogen sudah mencapai atau melebihi taraf signifikan 5% maka data berdistribusi normal

Tabel 4.4
Hasil Uji Homognitas pre-test dan Post-test Pasing Bawah
Bola Voli

Pre Test

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	10,133	2	5,067	2,171	,315
Within Groups	4,667	2	2,333		

Total	14,800	4			
-------	--------	---	--	--	--

Berdasarkan table 4.4 maka di peroleh nilai *pre-test* dan *post-test* Berdistribusi normal, karna nilai *sigpre-test* lebih besar dari taraf signifikan 5% (0,025) yakni 0,315 dan dan nilai *post-test* lebih kecil dari 0,025 yakni 0,867 maka dapat di simpulkan bahwa nilai *pre-test* dan *post-test* memiliki nilai yang homogen.

Pengujian Hipotesis

Dengan diperolehnya data-data dari tes awal dan tes akhir yang dilaksanakan,

Post Test

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	1,333	2	,667	,154	,867
Within Groups	8,667	2	4,333		
Total	10,000	4			

kemudian diolah menurut teknik statistic dengan bantuan rumus yang ada, untuk mengetahui pengaruh metode latihan *drill* terhadap kemampuan passing bola voli. Sebelum diadakan analisis data yang sebenarnya terlebih dahulu dikemukakan skor tes awal dan tes akhir dari hasil passing atas bola voli seperti yang terlihat pada table di atas.

Dari tes awal dan tes akhir terdapat peningkatan dalam tes yang menggunakan metode latihan *drill* terhadap kemampuan passing bawah tim bola voli putra MA Muallimin. Terdapat peningkatan yaitu pada tes awal memiliki nilai rata – rata 29,94 dan setelah di berikan perlakuan nilai rata rata menjadi 32,4 dengan nilai t sebagai berikut :

Tabel 4.5
Nilai Rata-rata *Pre-test* dan *Post-test* Passing bawah bola voli

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Pre Test	29,93	15	1,438	,371
Post Test	32,40	15	1,920	,496

Tabel 4.6
Hasil Pengujian Hipotesis pre-test dan post-test Pasing bawah Bola Voli

		Paired Differences				T	df	Sig.(2-tailed)	
		Me an	Std. Devi ation	Std. Error Mea n	95% Confidance interval of the Difference				
					Low er				Uppe r
Pair 1	<i>pre- test</i>	-	,640	,165	-	-	-	14	,001
	<i>Post- test</i>	2,4 67			2,821	2,112	14,12 9		

Dasar pengambilan keputusan dalam uji t

1. Jika nilai signifikansi (2-tailed) < 0,05 maka Ho ditolak dan Ha diterima
2. Jika nilai signifikansi (2-tailed) > 0,05 maka Ho diterima dan Ha ditolak.

Ho: Tidak ada perbedaan rata rata antara hasil *pre-test* dan *post-test* yang artinya tidak ada pengaruh metode latihan *drill* terhadap kemampuan passing bawah bola voli.

Ha: Ada perbedaan rata-rata antara hasil belajar *pre-test* dan *post-test* yang artinya ada pengaruh metode latihan *drill* terhadap kemampuan passing bawah bola voli..
Berdasarkan tabel 4.6 terdapat nilai sig. tailed yaitu 0,001 dimana sesuai penjelasan diatas bahwasanya nilai sig lebih kecil dari 0,05 maka Ho di tolak dan Ha di terima, dimana Ha disini yang berarti ada perbedaan rata-rata antara hasil belajar *pre-test* dan *post-test* yang artinya ada pengaruh metode latihan *drill* terhadap kemampuan passing bawah tim bola voli MA Muallimin.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, maka dapat disimpulkan bahwa penerapan metode latihan *drill* terhadap kemampuan passing bawah bola voli berpengaruh terhadap kemampuan passing bawah tim bola voli MA Muallimin.

Berdasarkan hasil *Pre-test* bahwa rata-rata keterampilan nilai pasing bawah boila voli adalah 29,94 setelah di berikan perlakuan penerapan metode latihan *drill* nilai rata rata *post-test* adalah 32,4. Perhitungan uji hipotesis terhadap *pre-test* dan *post-test* menggunakan uji t dan diperoleh nilai taraf signifikan 0,001 yang menunjukkan bahwa nilai signifikan < 0,05 maka H_0 di tolak dan H_a di terima, yang artinya metode latihan *drill* berpengaruh terhadap kemampuan pasing bawah tim bola voli putra MA Mualimin.

DAFTAR PUSTAKA

- Anton Joko Nugroho, 2015. *Skripsi metode latihan drill, magelang* : Universitas Negeri Yogyakarta
- Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik EdisiRevisi*. Jakarta : Rineka Cipta
- Aswan Zain.(2002). *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bachtiar, dkk (2007: 23). "Permainan Besar II Bola Voli dan Bola Tangan". Jakarta. Pusat Penerbitan Universitas Terbuka.
- Badriah, Dewi Lailatul. (2013). *Fisiologi Olahraga Dalam Pespektif Teoritis dan Praktik* . Bandung: Pustaka Ramadhan.
- Barbara L, Viera, Ms. Jill Fergusson, Bonie, Ms (2000). *Tingkat Pemula bawah bola voli, Riau* : Universitas Islam Riau *BolaVoli*. Jakarta: PT Raja Grapindo Persada
- Budiwanto, S.(2012). *Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga*. Malang:Laboratorium Ilmu Keolahragaan, Jurusan Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang.
- Dinata.(2005).*Rahasia Sang Juara Menuju Prestasi Dunia*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Eso Suwarso dan Sumarya. 2010. *Buku BSE Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan, untuk sekolah dasar kelas IV*. Jakarta : Kemendiknas.