

Pengaruh Metode *Drill* Ke Dinding Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Pada Ekstrakurikuler Bola Voli MI Islamiyah Sukoharjo Plemahan Kediri

The Effect of the Drill to the Wall Method on Underhand Passing Ability in the Volleyball Extracurricular at MI Islamiyah Sukoharjo Plemahan Kediri

Muhammad Nur Faizi¹, Rendhitya Prima Putra², M. Akbar Husein Alsabah³

¹mhmmndnurfaizi021@gmail.com, Penjaskesrek/ FIKS, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

²Rendhitya1407@gmail.unpkediri.ac.id, Penjaskesrek/ FIKS, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

³akbarhusein07@gmail.com, Penjaskesrek/ FIKS, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode drill ke dinding terhadap kemampuan passing bawah pada kegiatan ekstrakurikuler bola voli di MI Islamiyah Sukoharjo Plemahan Kediri. Latar belakang penelitian ini adalah rendahnya kemampuan passing bawah siswa yang ditunjukkan oleh kurangnya ketepatan arah bola, teknik yang belum benar, dan konsistensi passing yang masih rendah. Metode drill ke dinding dipilih karena memberikan kesempatan latihan berulang secara mandiri dan terkontrol sehingga dapat membantu siswa menguasai teknik passing bawah dengan lebih baik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen semu (quasi experiment) dan desain One Group Pretest–Posttest Design. Subjek penelitian berjumlah 30 siswa kelas V yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tes keterampilan passing bawah sebelum dan sesudah perlakuan. Data dianalisis menggunakan uji normalitas dan uji t untuk mengetahui perbedaan kemampuan passing bawah sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kemampuan passing bawah setelah siswa mengikuti latihan metode drill ke dinding. Analisis statistik menunjukkan bahwa metode drill ke dinding memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan passing bawah siswa. Dengan demikian, metode drill ke dinding dapat digunakan sebagai alternatif metode latihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan passing bawah dalam kegiatan ekstrakurikuler bola voli di tingkat madrasah ibtidaiyah.

Kata kunci : Metode *drill*;; passing bawah, bola voli

Abstract

This study aims to determine the effect of the drill to the wall method on the ability of underhand passing in the volleyball extracurricular activities of MI Islamiyah Sukoharjo Plemahan Kediri. The problem in this study is based on the low ability of underhand passing of students, which is characterized by a lack of accuracy of the ball direction, incorrect technique, and weak passing consistency. The drill to the wall method was chosen because it emphasizes repeated independent and controlled practice so that it is expected to improve basic underhand passing skills. This study uses a quantitative approach with a quasi-experimental research type and a One Group Pretest–Posttest Design. The subjects of the study were 30 fifth-grade students of MI Islamiyah Sukoharjo Plemahan Kediri who participated in volleyball extracurricular activities. The data collection technique used a test of underhand passing skills before and after treatment. The data obtained were analyzed using a normality test and a hypothesis test (t-test) to determine the difference in underhand passing ability before and after treatment. The results showed that there was an increase in students' underhand passing ability after being given the drill to the wall method treatment. The results of the hypothesis test showed a significant effect of the drill to the wall method on students' underhand passing ability in volleyball extracurricular activities. The calculated t-value was $1.884 < t\text{-table value of } 2.062$. Thus, the drill-to-the-wall method can be used as an effective alternative training method to improve volleyball underhand passing skills in elementary school students.

Keywords: Drill Method, underhand passing, Volleyball

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan nasional yang bertujuan mengembangkan kebugaran jasmani, keterampilan gerak, kemampuan berpikir kritis, sikap sosial, serta karakter peserta didik. Salah satu cabang olahraga yang diajarkan dalam pendidikan jasmani dan banyak diminati siswa adalah permainan bola voli. Permainan bola voli menuntut penguasaan teknik dasar yang baik agar permainan dapat berjalan efektif dan efisien.

Teknik dasar bola voli yang pertama kali diajarkan kepada pemain adalah "passing bawah," juga dikenal sebagai "penerimaan bawah" atau underhand pass. Teknik ini merupakan dasar dari permainan bola voli dan penting untuk memastikan bola dapat dikendalikan dan diserahkan dengan tepat kepada rekan se tim. Selalu ingat untuk berlatih teknik passing bawah ini secara teratur, karena ini adalah dasar dari permainan bola voli. Kemampuan menerima dan mendistribusikan bola dengan baik akan membantu tim untuk melakukan serangan yang efektif dan menjaga kontrol permainan. Jadi, latihan metode drill sangat efektif untuk perkembangan skill passing bawah.

Metode drill adalah pendekatan pelatihan yang melibatkan serangkaian latihan berulang-ulang untuk mengembangkan dan memperbaiki keterampilan khusus atau teknik dalam suatu olahraga atau disiplin lainnya. Pembelajaran metode drill pada passing bawah bola voli melibatkan latihan-latihan yang dirancang untuk memperbaiki teknik dan keterampilan siswa dalam menerima dan mendistribusikan bola dengan tepat.

Permasalahan tersebut dipengaruhi oleh metode latihan yang digunakan. Metode latihan yang monoton dan kurang terstruktur dapat menyebabkan siswa cepat bosan dan kurang optimal dalam meningkatkan keterampilan teknik. Salah satu metode latihan yang dinilai efektif untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar adalah metode drill, khususnya drill ke dinding (wall drill). Metode drill ke dinding memungkinkan siswa melakukan latihan passing bawah secara mandiri, berulang, terkontrol, dan konsisten, sehingga dapat meningkatkan koordinasi, kekuatan, serta ketepatan passing bawah. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Metode Drill ke Dinding terhadap Kemampuan Passing Bawah pada Ekstrakurikuler Bola Voli MI Islamiyah Sukoharjo Plemahan Kediri".

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode drill ke dinding terhadap kemampuan passing bawah pada

ekstrakurikuler bola voli MI Islamiyah. Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen semu (*quasi experimental design*). Pemilihan desain eksperimen semu didasarkan pada keterbatasan peneliti dalam mengendalikan seluruh variabel penelitian secara penuh serta karena penentuan subjek penelitian tidak dilakukan melalui proses pengacakan. Menurut Sugiyono (2019), penelitian eksperimen semu bertujuan untuk mengetahui pengaruh suatu perlakuan terhadap variabel terikat dengan mempertimbangkan keterbatasan kondisi lapangan. Desain penelitian yang digunakan adalah One Group Pretest–Posttest Design, yaitu satu kelompok yang diberi tes awal, perlakuan, dan tes akhir.

Pola desain penelitian:

Pretest	Perlakuan	Posttest
O ₁	X	O ₂

Keterangan:

O₁ = Tes awal keterampilan passing bawah

X = Perlakuan menggunakan metode drill passing bawah ke dinding

O₂ = Tes akhir keterampilan passing bawah

Desain ini digunakan untuk mengetahui perbedaan kemampuan passing bawah sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Penelitian ini dilakukan di MI Islamiyah sukoharjo, lebih tepatnya pada kelas V dengan siswa yang berjumlah 30 siswa, alasan memilih kelas tersebut karena dibanding kelas yang lain kelas tersebut memiliki minat yang besar terhadap metode drill ke dinding pada ekstrakurikuler bola voli.

HASIL

Tabel 1 Post Test

Interval Nilai	Frekuensi (f)	Frekuensi Kumulatif (Fk)	Frekuensi Relatif (%)
54 – 59	2	2	6,67
60 – 65	6	8	20,00
66 – 71	12	20	40,00
72 – 77	10	30	33,33
Jumlah	30	30	100,00

Tabel diatas menyajikan hasil post-test keterampilan passing bawah bola voli dari 30 peserta setelah diberikan treatment latihan menggunakan metode drill. Nilai yang diperoleh peserta bervariasi. Data ini menunjukkan adanya perbedaan tingkat pencapaian

keterampilan passing bawah setelah diberikan latihan, yang selanjutnya akan dianalisis untuk mencari nilai mean, median, dan standard deviation sebagai indikator penyebaran data. Analisis statistik ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana efektivitas metode drill dalam meningkatkan keterampilan passing bawah peserta. Data lebih lanjut dapat dilihat pada tabel 2 di bawah ini.

Tabel 2. Penyebaran data Mean, Mode, Median

		Metode Drill Ke Dinding	Passing bawah bola voly
N	Valid	30	30
	missing	0	0
Mean		68,13	68,13
Median		69,00	69,00
Mode		75	75
Std. Deviation		5,929	5,929

Tabel diatas menyajikan analisis statistik deskriptif terhadap hasil post-test keterampilan passing bawah bola voli dari 30 peserta. Berdasarkan tabel, nilai minimum yang diperoleh peserta adalah 54, sedangkan nilai maksimum mencapai 75. Rata-rata (mean) hasil post-test adalah 68,13 yang menunjukkan kecenderungan nilai peserta setelah diberikan treatment metode drill ke dinding. Selain itu, nilai standar deviasi sebesar 5,929 mengindikasikan adanya variasi dalam hasil posttest, yang menggambarkan seberapa jauh penyebaran nilai peserta dari rata-rata.

Uji Normalitas Data

Tabel 3 Uji Normalitas

One-sample kolmogrov-smirnov Test	
	Unstandardized residual
N	30
Kolmogrov-smirnov	0,158
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,056
a. Test distribution is normal	

Berdasarkan hasil uji normalitas dengan One Sample Kolmogorov pada tabel diatas, diketahui bahwa nilai Sig. pada tabel Asymp.Sig.(2-tailed) adalah $0,158 > 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa data yang digunakan dalam penelitian ini berdistribusi normal karena memiliki nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 atau 5%.

Tabel 4 Uji Parsial T

Model	Thitung	T _{Tabel}	Sig.
1 (constan)	1,884	2,062	0,070
Pembelajaran metode drill	10,582	2,062	0,000
a. Dependen Variabel: Passing bawah bola voly			

Berdasarkan hasil uji di atas, maka dapat diuraikan sebagai berikut: Hipotesis 1, pada variabel pembelajaran metode drill ke dinding (X1) menunjukkan nilai t hitung sebesar $1,884 < t \text{ tabel } 2,062$ dengan tingkat sig 0,000 (lebih kecil dari taraf sig. 0,05). Berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa variabel pembelajaran metode drill berpengaruh signifikan terhadap passing bawah bola voly.

PEMBAHASAN

Kemampuan passing bawah bola voli siswa kelas 5 MI Islamiyah Sukoharjo sebelum diberikan pembelajaran metode drill ke dinding

Berdasarkan hasil tes awal (*pre-test*) yang dilaksanakan sebelum diterapkannya pembelajaran dengan metode drill, diperoleh gambaran bahwa kemampuan passing bawah permainan bola voli pada siswa kelas V MI Islamiyah Sukoharjo masih tergolong rendah hingga sedang. Mayoritas siswa belum dapat melaksanakan teknik passing bawah secara benar sesuai dengan indikator penilaian yang telah ditentukan. Selain itu, sebelum diberikan perlakuan, kemampuan siswa ditunjukkan oleh pelaksanaan teknik passing bawah yang kurang tepat, koordinasi gerakan yang belum maksimal, serta penguasaan dan pengendalian bola yang masih rendah. Secara umum, hasil kemampuan passing bawah sebelum diberikan metode drill ke dinding menunjukkan bahwa siswa belum mencapai kriteria ketuntasan yang diharapkan, sehingga diperlukan penerapan metode pembelajaran yang tepat untuk meningkatkan keterampilan tersebut.

Kemampuan passing bawah bola voli siswa kelas 5 MI Islamiyah Sukoharjo sesudah diberikan pembelajaran metode drill ke dinding

Berdasarkan hasil tes akhir (*post-test*) yang dilakukan setelah siswa mengikuti pembelajaran menggunakan metode drill, diperoleh hasil bahwa kemampuan passing bawah permainan bola voli pada siswa kelas V MI Islamiyah Sukoharjo menunjukkan peningkatan yang cukup signifikan. Sebagian besar siswa telah mampu melaksanakan teknik passing bawah dengan kualitas yang lebih baik dan sesuai dengan indikator penilaian yang telah ditentukan. Secara keseluruhan, kemampuan passing bawah bola voli siswa setelah diberikan pembelajaran metode drill berada pada kategori sedang hingga tinggi dan sebagian besar siswa telah mencapai kriteria ketuntasan belajar. Hal ini menunjukkan bahwa penerapan metode drill efektif dalam meningkatkan keterampilan passing bawah bola voli siswa kelas V MI Islamiyah Sukoharjo.

Pengaruh antara pembelajaran menggunakan metode drill ke dinding terhadap peningkatan kemampuan passing bawah pada ekstrakurikuler bola voli siswa kelas 5 MI Islamiyah Sukoharjo

Berdasarkan hasil post-test yang dilakukan setelah pemberian treatment berupa pembelajaran menggunakan metode drill, diperoleh data keterampilan passing bawah bola voli dari 30 siswa sebagai sampel penelitian. Nilai yang diperoleh siswa menunjukkan variasi kemampuan, dengan nilai minimum sebesar 54 dan nilai maksimum sebesar 75. Rata-rata (mean) nilai post-test sebesar 68,13 menunjukkan bahwa secara umum kemampuan passing bawah siswa berada pada kategori cukup hingga baik setelah diberikan perlakuan. Hasil ini mengindikasikan bahwa metode drill mampu memberikan dampak positif terhadap keterampilan passing bawah siswa. Latihan yang dilakukan secara berulang memungkinkan siswa untuk memahami teknik dasar secara lebih mendalam, memperbaiki kesalahan gerak, serta meningkatkan koordinasi antara sikap tubuh, posisi lengan, dan arah pantulan bola.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan passing bawah siswa sebelum latihan masih tergolong sedang hingga rendah, namun meningkat secara signifikan setelah diterapkan metode drill ke dinding. Peningkatan tersebut terlihat pada nilai post-test, ketepatan teknik, dan koordinasi gerak siswa. Hasil uji hipotesis membuktikan bahwa metode drill ke dinding berpengaruh signifikan terhadap kemampuan passing bawah, sehingga metode ini efektif digunakan dalam kegiatan ekstrakurikuler bola voli untuk membantu siswa menguasai teknik passing bawah secara lebih konsisten dan otomatis.

REFERENSI

- Ahmadi, N. (2012). *Panduan olahraga bola voli*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2009). *Periodization: Theory and methodology of training*. Champaign: Human Kinetics.
- Djamarah, S. B., & Zain, A. (2014). *Strategi belajar mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Fanani, Z. (2018). *Peningkatan kemampuan teknik dasar passing bola voli melalui metode drill*. Jurnal Keolahragaan, 6(2), 101–108.

- Hidayat, S. (2016). Pengaruh metode latihan drill terhadap keterampilan passing bawah bola voli siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 12(2), 85–92.
- Husdarta. (2011). *Manajemen pendidikan jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Huwaida, Z. A., Anggraini, F. T., & Firdawati, F. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani Siswa SDN 13 Sungai Pisang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 2(4), 243-248.
- Kosasih, E. (2015). *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Bandung: Yrama Widya.
- Kusuma, B. A. R., & Indahwati, N. (2013). *Peningkatan hasil belajar passing bawah bola voli melalui metode drill*. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 7(1), 23–30.
- Lestari, S. (2015). *Pengaruh metode drill terhadap penguasaan teknik dasar bola voli*. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 9(1), 56–63.
- Mutohir, T. C. (2013). *Permainan Bola Voli*. Surabaya: Unesa University Press.
- Nurhasan. (2013). *Tes dan pengukuran dalam pendidikan jasmani*. Jakarta: Kementerian Pendidikan Nasional.
- Prasetyo, H. (2019). *Efektivitas metode drill dalam peningkatan keterampilan passing bawah bola voli siswa sekolah dasar*. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 6(1), 22–30.
- Prasetyo, H. (2019). *Efektivitas metode drill terhadap passing bawah bola voli siswa SD*. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 6(1), 22–30.
- Rahayu, I., & Saputra, D. (2022). *Pengaruh latihan drill terhadap akurasi passing bawah bola voli*. *Jurnal Sporta Saintika*, 7(2), 14–23.
- Rahayu, I., & Saputra, D. (2022). *Pengaruh latihan drill terhadap akurasi passing bawah bola voli pada peserta ekstrakurikuler*. *Jurnal Sporta Saintika*, 7(2), 14–23.
- Rusman. (2017). *Model-model pembelajaran: Mengembangkan profesionalisme guru*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto & Muluk, D. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Sukmadinata, N. S. (2015). *Metode penelitian pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Susanto, A., Pradipta, G. D., & Wibisana, M. I. N. (2021). *Pengaruh latihan drill terhadap keterampilan passing bawah bola voli pada kegiatan ekstrakurikuler*. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 5(2), 45–52.
- Winarno. (2013). *Pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan*. Malang: UM Press.

- Wibowo, A., Indarto, P., & Nurhidayat, N. (2023). Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putra Usia 10-12 Tahun di SD Negeri Lorog 02 Tawang Sari Sukoharjo. *Indonesian Journal of Sport Science and Technology (IJST)*, 2(2), 151-161.
- Widoyoko, E. P. (2014). *Teknik Penyusunan Instrumen Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. Yogyakarta: Andi. Yogyakarta: UAD Press.
- Yunus, M. (1992). *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta: Depdikbud.
- Yunus, M. (2014). *Dasar-dasar permainan bola voli*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada