

PENGARUH MODEL LATIHAN *DRILL* UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN SERVIS BAWAH BOLA VOLI PADA SISWA EKSTRAKULIKULER SMP NEGERI 4 NGAWEN

Deri Fabean
fabeanlank@gmail.com
Universitas PGRI Semarang

ABSTRACT

Research on the basic techniques of the game of volleyball can be influenced by drill practice methods. The purpose of this study was to describe drill drills on volleyball bottom serve skills. One group pretest and posttest design was used in this study. Total sampling is the method used. Data collection is done by bottom servicing test. Prerequisite tests and hypothesis tests are used for data analysis. The study showed that the average score was below servicing. While the results of the study after being given treatment showed an average service score below 71.44. The results of the t test t test count $23.129 > t$ table of 2.365 and the significance value of $0.000 < 0.05$. Service ability in volleyball can be affected by drill drills. Based on the conclusions of the study, the drill training model has an effect on improving the service skills under volleyball of extracurricular students. Provide various forms of exercise so that students or athletes are not bored and interested in following basic volleyball technique exercises.

Keywords : *Drill Exercise, Under Service, Volleyball.*

ABSTRAK

Beberapa penelitian terdahulu teknik dasar permainan bola voli dapat dipengaruhi oleh metode latihan drill. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan latihan drill pada keterampilan servis bawah bola voli. Desain one group pretest and posttest design digunakan dalam penelitian ini. Total sampling adalah metode yang digunakan. Pengumpulan data dilakukan dengan tes servis bawah. Tes prasyarat dan uji hipotesis digunakan untuk analisis data. Studi tersebut menunjukkan bahwa skor rata-rata berada di bawah servis. Sedangkan hasil penelitian setelah diberikan perlakuan menunjukkan skor rata-rata servis bawah sebesar 71,44. Hasil uji t uji t hitung sebesar $23,129 > t$ tabel sebesar 2,365 dan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$. Kemampuan servis dalam bola voli dapat dipengaruhi oleh latihan drill. Berdasarkan kesimpulan penelitian, model latihan drill berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan servis bawah bola voli siswa ekstrakurikuler. Memberikan berbagai bentuk latihan agar siswa atau atlet tidak bosan dan tertarik untuk mengikuti latihan teknik dasar bola voli.

Kata Kunci : *Latihan Drill, Servis Bawah, Bola Voli.*

PENDAHULUAN

Ekstrakurikuler merupakan aktivitas siswa di luar jam pelajaran dan dimaksudkan guna memperluas minat bakat seseorang serta meningkatkan penerapan keterampilan pengetahuan di berbagai bidang seni dan olahraga. Ekstrakurikuler sebagai alternative untuk mempertimbangkan minat bakat siswa yang tidak dimanfaatkan di lingkungan kelas sekolah. Siswa dapat mengembangkan bakat mereka melalui pelatihan diluar jam pembelajaran sekolah. Demikian ekstrakurikuler dirasa sangat penting untuk pembinaan dan mencapai hasil yang maksimal sesuai minat bakat yang dimiliki (Litardiansyah dan Hariyanto, 2020).

Bola voli adalah permainan bola besar yang menyenangkan dan banyak orang menyukai olahraga ini. Permainan bola voli membutuhkan tempat yang agak luas mengingat permainan ini dimainkan oleh 6 orang untuk satu tim. Bola voli semakin kesini semakin populer, karena di tingkat desa sampai dengan nasional semakin marak dengan adanya pelatih dan atlet. Bahkan olahraga bola voli sering digunakan sebagai cabang olahraga yang dilombakan di tingkat instansi, sekolah dasar sampai dengan perguruan tinggi (Sujarwo, 2017).

Nasuka (2019) menjelaskan servis bawah harus dikuasai pemain dalam permainan bola voli. Servis adalah langkah pertama guna menentukan kemampuan tim untuk melakukan serangan pertama untuk membawa kemenangan bagi tim. Posisinya servis sangat penting sehingga pelatih mengenalkan dan melatih teknik servis yang tepat serta mencetak poin tetapi dapat memberikan kesulitan kepada lawan. Jika servis terkontrol dengan baik, penerima yang menerima bola dari lawan akan kesulitan mengontrol bola, setter akan kesulitan menentukan arah dan mengoper ke spike (Ruslan, 2021).

Servis bawah menjadi tembakan pertama untuk memulai permainan. Seni dasar pelayanan pertama-tama membutuhkan pengetahuan langkah-langkah yang terlibat dalam melakukan pelayanan. Cara melakukan: Ayunkan lengan Anda ke belakang, di depan tubuh Anda, di bawah pinggang Anda, lalu pegang bola dengan pergelangan tangan Anda dan pukul bola di tangan Anda. Kekuatan lengan, akurasi, koordinasi gerakan, dan teknik dasar adalah beberapa faktor yang mempengaruhi penurunan keterampilan servis (Samsudin, 2017).

Penguasaan teknik dasar yang lengkap membutuhkan latihan terus-menerus dan metode pelatihan yang tepat. Perolehan keterampilan dasar untuk mendukung kesuksesan

dalam bola voli sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor lain, termasuk kebugaran fisik. Faktor fisik, akurasi atau presisi, memainkan peran penting dalam gerakan tubuh yang terkait dengan pelaksanaan servis bola voli. Mampu memukul servis dengan akurasi dan presisi yang tinggi tidak terlepas dari pembinaan dan pelatihan yang konsisten (Lahay, 2019).

Latihan *drill* adalah latihan yang baik untuk menjaga konsistensi dan meningkatkan kemampuan secara berulang-ulang. Latihan *drill* dikarenakan aktivitas yang bertujuan guna memperkuat, menyempurnakan, dan membangun keterampilan yang dilakukan secara berulang. Menerapkan teknik *drill* melalui pendidikan di mana anak-anak terlibat dalam kegiatan langsung untuk membantu mereka mengembangkan kelincahan dan keterampilan di luar apa yang telah mereka pelajari (Astuti, 2018).

Penelitian ini didukung dengan beberapa penelitian terdahulu bahwasanya model latihan *drill* mampu mengembangkan keterampilan teknik dasar bola voli. Pertama, Susanto *et al.*, (2021) menunjukkan adanya terhadap teknik dasar bola voli khususnya servis bawah. Kedua, studi oleh Prata *et al.*, (2021) menunjukkan latihan *drill* mampu meningkatkan kemampuan *blok* pemain bolavoli dengan baik. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Nainggolan dan Albadi (2021) menunjukkan servis lompat dapat ditingkatkan melalui latihan *drill*. Terakhir hasil penelitian Baso (2019) servis bawah terbukti dapat ditingkatkan dengan metode *drill*.

Penelitian pengamatan yang dilakukan terhadap siswa bola voli luar sekolah di SMP Negeri 4 Ngawen menunjukkan bahwa beberapa siswa masih terlihat lemah saat bermain bola voli. Beberapa siswa tidak dapat melakukan teknik dasar, dan banyak yang masih tidak memahami konten teknis dasar, terutama servis bawah. Sebagaimana hasil wawancara awal dengan pelatih ekstrakurikuler pada hari Jumat tanggal 20 Oktober 2022 di Lapangan Olahraga selama lima tahun terakhir tim ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 4 Ngawen belum mampu meraih hasil maksimal di turnamen tingkat Kabupaten Blora. SMP Negeri 4 Ngawen mengevaluasi efektivitas berbagai jenis teknik servis yang digunakan bola voli mengingat ada kegiatan ekstrakurikuler voli yang sangat menarik bagi anak laki-laki dan perempuan. Tetapi masih ada orang yang sebenarnya tidak tahu, sehingga masyarakat bisa langsung membunuh lawan dengan servis bawah.

METODE PENELITIAN

Desain yakni rencana yang hanya melibatkan satu kelompok atau kelas di mana ia mengambil pretest dan posttest. Penelitian ini menggunakan desain one group pre-posttest design ya. Dalam hal ini, variabel independen (X) adalah latihan *drill* dan variabel dependen (Y) adalah kemampuan servis pemain bola voli. Subjek penelitian terdiri dari siswa voli sekolah SMP Negeri 4 Ngawen. Total sampling merupakan teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini, sehingga sampel penelitian ini berjumlah 16 siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 4 Ngawen.

Metode pengumpulan data tes servis bawah bola voli, siswa memahami bahwa tidak ada kesalahan dalam pemberian tes. Menurut Winarno (2006), alat yang digunakan dalam uji benturan lapangan voli meliputi lapangan voli, bola voli, rafia atau tali kapur, alat ukur, pencatat hasil tes. Teknik pengumpulan data non-pengujian meliputi observasi dan dokumentasi. Melalui observasi yang melibatkan studi sistematis aktivitas kelompok. Dengan teknik penelitian ini peneliti dekat dengan realitas aktual di bidang penelitian. Dokumentasi penelitian ini terdiri dari daftar siswa bola voli putus sekolah dari SMP Negeri 4 Ngawen, daftar hasil tes servis pra dan pasca bola voli, daftar latihan latihan, dan dokumen lainnya berupa foto kegiatan mereka selama latihan. Setelah mendapatkan data, analisis data menggunakan uji hipotesis dan uji prasyarat analisis.

HASIL PENELITIAN

Proses penelitian dimulai dengan pemanasan siswa. Setelah diberi pengarahan tentang cara mengikuti tes servis bola voli, siswa memahami bahwa tidak ada yang salah dengan mengikuti tes. Pada tes pertama (pre-test), tes servis bola voli atlet dilakukan, setelah itu hasil skill dicatat oleh peneliti. Sampel kemudian diolah dengan metode jasa *drill* voli. Selama 12 pertemuannya untuk melakukan latihan pada sampel penelitian. Ketiga, setelah memproses sampel, kami akan melakukan tes servis bola voli. Hasil yang diperoleh di lapangan dicatat dan ditabulasi untuk memudahkan analisis selanjutnya oleh peneliti. Distribusi sampel berdasar usia dilihat sebagai berikut:

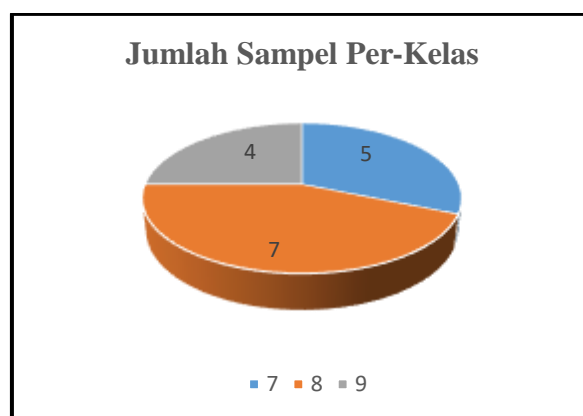
Tabel 1 Sampel Berdasarkan Usia

Usia (tahun)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
13	3	18,8
14	8	50,0
15	5	31,3

Total	16	100
-------	----	-----

Sumber: Data yang diolah, 2023

Tabel 1 terkait distribusi sampel berdasarkan usia menunjukkan bahwa jumlah sampel pada penelitian ini berjumlah 16 orang terdiri dari 3 siswa (18,8 %) berusia 13 tahun, 8 siswa (50,0 %) berusia 14 tahun dan 5 siswa berusia 15 tahun sebanyak 5 (31,3 %). Selain itu dapat diketahui juga bahwa sampel yang dominan pada penelitian ini berusia 14 tahun. Selain itu didapat distribusi sampel berdasarkan kelas sebagai berikut ini.



Gambar 1 Distribusi Sampel Berdasarkan Kelas

Sumber: Data yang diolah, 2023

Gambar distribusi sampel berdasarkan kelas menunjukkan bahwa jumlah sampel pada penelitian ini berjumlah 16 orang terdiri dari 5 siswa (31,3 %) kelas 7, 7 siswa (43,8 %) kelas 8 dan 4 siswa berusia 15 tahun sebanyak 5 (25,0 %). Selain itu dapat diketahui juga bahwa sampel yang paling banyak pada penelitian ini kelas 8 SMP. Penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 4 Ngawen juga diperoleh data deskriptif statistik servis bawah di bawah ini.

Tabel 2. Deskriptif Statistik Servis Bawah

Variabel	Min	Maks	Mean	Std. Deviasi	Med.	N
<i>Pretest</i> Servis Bawah	28	54	36,94	6,496	35,50	16
<i>Posttest</i> Servis Bawah	55	104	71,44	12,436	69,50	16

Sumber : Data primer, 2023.

Berdasarkan data *pretest* dan *posttest* servis bawah sebelum diberikan perlakuan menunjukkan rata-rata skor servis bawah sebesar 36,94, skor minimal sebesar 28 dan maksimal sebesar 54, nilai median 35,50 serta nilai standar deviasi sebesar 6,496. Sedangkan hasil penelitian setelah diberikan perlakuan menunjukkan rata-rata skor servis bawah sebesar

71,44, skor minimal sebesar 55 dan maksimal sebesar 104, nilai median 71,44 serta nilai standar deviasi sebesar 12,436.

Tabel 3. Uji Normalitas

Data	Nilai Sig.	Keterangan
<i>Pretest Servis</i>	0,105	Normal
<i>Posttest Servis</i>	0,430	Normal

Sumber : Data primer, 2023.

Dari data di atas menunjukkan nilai probabilitas adalah 0,105 untuk kelompok pelayanan rendah sebelum pengujian dan 0,430 untuk kelompok setelah uji pelayanan rendah. Ini berarti bahwa nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Dari sini, dapat diimpulkan bahwa data penelitian didistribusikan secara normal.

Tabel 4. Uji Homogenitas

Data	Nilai Sig.	Keterangan
<i>Pretest-Posttest Servis</i>	0,564	Homogen

Sumber : Data primer, 2023.

Berdasarkan Tabel 4 untuk hasil homogenitas, nilai sig. menunjukkan nilai 0,564 > 0,05, dengan nilai probabilitas tersebut menyiratkan data yang digunakan dalam penelitian ini secara keseluruhan homogen atau sama.

Tabel 5. Uji-t *Pretest Dan Posttest Servis bawah*

Data	Nilai Sig.	Keterangan
<i>Pretest-Posttest Servis</i>	0,000	Berpengaruh

Sumber : Data primer, 2023.

Tabel hasil uji t, hasil tes menunjukkan t hitung 23,129 > t table sebesar 2,365 dan nilai probabilitas sebesar 0,000 < 0,05. Hal ini disimpulkan bahwa latihan *drill* dapat meningkatkan keterampilan servis bawah bola voli siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 4 Ngawen. Sejalan dengan penelitian oleh Baso (2019), bertujuan untuk mengukur keterampilan servis bawah yang ditingkatkan melalui latihan *drill*. Hasil penelitiannya pada tes pertama ke tes terakhir meningkat, dan perbedaan antara skor servis sebelum dan sesudah perlakuan meningkat sebesar 18,06. Penelitian ini menyimpulkan bahwa penggunaan metode

latihan yang dilakukan secara berulang-ulang dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar bola voli.

Diterapkannya metode latihan *drill* mampu meningkatkan keterampilan permainan bola besar khususnya teknik dasar servis bawah bola voli. Hal ini karena latihan *drill* dilakukan secara berulang-ulang sehingga siswa dapat memahami gerakan dengan cermat. Melalui latihan *drill* siswa merasa bisa focus pada gerakan-gerakan latihan yang diberikan oleh pelatih pada saat latihan. Seperti yang dikemukakan oleh Aknasari et al (2021), model latihan *drill* disebut sebagai metode pembelajaran yang berfokus pada penguasaan teknik dengan melakukan tindakan sesuai instruksi berulang dan mencapai otomatisasi gerakan.

Kegiatan latihan yang dilakukan meliputi penguasaan keterampilan, sehingga unsur kebugaran jasmani seperti kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan dan lain-lain harus dikembangkan. Terutama keterampilan teknik dasar permainan bola voli. Namun, pada pelaksanaannya sering timbul kendala di lapangan. Terdapat siswa yang sulit diatur, sarana prasarana latihan yang kurang memadai, model latihan monoton dan tidak konsentrasinya siswa dalam mengikuti latihan. Hal ini akan berdampak pada kondisi fisik siswa dan keterampilan bermain voli saat pertandingan. Mengingat salah satu cara guna meningkatkan kemampuan teknik dasar bermain voli adalah latihan (Rismayanthi *et al*, 2021)

Irwanto (2017) menjelaskan bahwa adapun tujuan dari latihan adalah guna mengembangkan fisik atlet. Apabila kemampuan fisik baik maka strategi apapun yang diberikan dalam permainan futsal akan berdampak positif bagi tim. Sehingga terciptanya peluang untuk mencetak poin, kemenangan akan tercapai serta prestasi tertinggi akan tercapai. Selain itu, latihan juga bermanfaat bagi keterampilan teknik dasar permainan voli. Apabila teknik dasar bola voli dikuasai dengan baik dan benar maka kinerja tim akan menghasilkan permainan yang fantastis. Namun, perlu diketahui oleh pelatih dan atlet bahwasanya program latihan harus mengacu pada prosedurnya agar tidak terkena dampak dari *overtraining* (Misbahuddin dan Winarno, 2020).

SIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil penelitian menunjukkan melalui latihan *drill* berpengaruh pada servis bawah siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 4 Ngawen dapat ditingkatkan. Hal ini dikarenakan latihan *drill* dapat dilakukan berulang maka siswa mudah mengikuti gerakan dan instruksi yang diberikan oleh pelatih. Bagi pelatih setiap periode latihan sekali diharapkan menggunakan variasi latihan guna siswa tidak merasa bosan dan antusias mengikuti latihan.

Bagi siswa, latihan ini bias diterapkan di rumah guna meningkatkan keterampilan teknik dasar bola voli. Untuk peneliti selanjutnya agar ditambahkan variable pembanding dalam mengembangkan servis bawah bola voli.

DAFTAR PUSTAKA

- Aknasari, R. Z., Firlando, R., & Syafutra, W. (2021). Penerapan Metode Latihan *Drill* pada Atlet Bola Voli Pengcab Kabupaten. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 5(1), 62–71.
- Astuti, Y. (2018). Pengaruh Metode *Drill* Terhadap Keterampilan Bermain Bolavoli Mini Pada Siswa Sekolah Dasar. *Curricula*, 3(1), 53–71.
- Baso, A. R. (2019). *Pengaruh Metode Latihan Drill Terhadap Keterampilan Servis Bawah Permainan Bola Voli Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Satap Dungaliyo*. Universitas Negeri Gorontalo.
- Efendi, R. (2016). Pengaruh Metode Latihan Practice Session, Test Session Dan Motivasi Berprestasi Terhadap Keterampilan Menendang Dalam Sepak Bola. *Jurnal Pendidikan UNSIKA*, 4(1), 91–106.
- Irwanto, E. (2017). Pengaruh Metode Resiprokal dan Latihan *Drill* Terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(1), 10–20. <http://www.journal.ikipgripta.ac.id/index.php/olahraga/article/view/570>
- Lahay, S. (2019). *Pengaruh Metode Drill Terhadap Peningkatan Ketepatan Servis Melayang Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 1 Boliyohuto*. Universitas Sebelas Maret.
- Litardiansyah1, B. A., & Hariyanto, E. (2020). Survei Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra dan Putri Sekolah Menengah Atas. *Sport Science and Health*, 2(6), 11.
- Misbahuddin, M. H., & Winarno, M. E. (2020). Studi Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola Pemain SSB Unibraw 82 Kota Malang Kelompok Usia 15-16 Tahun. *Journal of Sport Science and Health*, 2(4), 215–223. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/view/11649>
- Nainggolan, F. A. A., & Albadi, S. (2021). Pengaruh Latihan Metode *Drill* Terhadap Jump Serve Pada Atlet Putra Klub Bola Voli Deli Serdang Tahun 2021. *Journal Physical Health Recreation*, 2(1), 107–116.
- Nasuka. (2019). *Pemain Bola Voli Prestasi*. LPPM Universitas Negeri Semarang.
- Prata, Y. W., Rifki, M. S., & Sari, A. P. (2021). Latihan *Drill* Terhadap Peningkatan Kemampuan Block Bola Voli. *Jurnal Stamina*, 4(9).
- Rismayanthi, C., Sugiyanto, Kristiyanto, A., & Doewes, M. (2021). *Panduan latihan fisik berbasis psikologis untuk meningkatkan kebugaran fisik bagi lanjut usia*. UNS.
- Ruslan, R. (2021). Pengaruh Metode Latihan *Drill* Terhadap Keterampilan Servis Bawah Permainan Bola Voli. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 3(2), 68–73.
- Samsudin. (2017). Metode Mengajar Servis Bolavoli. *Prosiding Seminar Dan Lokakarya FIK UNJ*, 2(1), 106–110. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/prosidingfik/article/view/9019>
- Sujarwo. (2017). *Perkembangan Bola Voli Modern*. UNY Press.
- Susanto, A., Pradipta, G. D., & Wibisana, I. N. (2021). Pengaruh Latihan *Drill* untuk Meningkatkan Keterampilan Passing Bawah Bola Voli pada Kegiatan Ekstrakurikuler. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 9(1), 61–67.
- Winarno, M. E. (2006). *Tes Keterampilan Olahraga*. UM Press.