

**PENGARUH LATIHAN DRILL BERPOLA TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN UNDERHAND PASS BOLAVOLI (studi pada ekstrakurikuler siswa putra bolavoli SMP N 3 Sidayu)**

**Chusnul Falid**

S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,

Universitas Negeri Surabaya, Chusnul\_falid@yahoo.com

**Taufiq Hidayat**

S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,

Universitas Negeri Surabaya

**Abstrak**

Olahraga bolavoli merupakan olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat Indonesia, termasuk juga masyarakat kabupaten Gresik. Baik masyarakat umum maupun pemula (siswa). Pada zaman sekarang ini sudah banyak lembaga yang mengadakan kejuaraan bolavoli baik tingkat pelajar maupun umum. Seluruh elemen masyarakat diharapkan dapat melakukan pembinaan bolavoli termasuk juga di sekolah-sekolah. Karena pada anak usia sekolah lebih cepat untuk menyerap materi yang diberikan. Bolavoli merupakan olahraga yang dimainkan oleh 2 tim yang dipisahkan oleh sebuah net. Jumlah pemain yang bermain adalah 6 orang untuk setiap tim. Tinggi net yang digunakan adalah 2,43 m untuk putera dan 2,24 m untuk puteri. Dalam melakukan permainan harus sesuai dengan peraturan yang sudah diresmikan oleh federasi dunia (FIVB). *Drill* berpola adalah latihan yang dilakukan secara berulang-ulang dengan menggunakan teknik yang sudah diberikan. Gerakan-gerakan yang dilakukan harus sesuai dengan ketentuan/instruksi yang telah diberikan oleh pelatih atau guru. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan keterampilan *underhand pass* permainan bolavoli di ekstrakurikuler siswa putera SMP Negeri 3 Sidayu. Dan untuk mengetahui seberapa besar peningkatan keterampilan *underhand pass* siswa putera yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 Sidayu. Populasi penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dan yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 3 Sidayu yang berjumlah 13 siswa.. Teknik analisis data menggunakan mean, standart deviasi, uji-T, dan peningkatan.

**Kata Kunci :** *drill* berpola, keterampilan *underhand pass* bolavoli

**Abstract**

Volley ball is a sport that been favored by indonesian people, including gresik people. either people in generally or begginner (students). Nowadays, there were so many institutions have held volley ball tournament, either in students level or professional level. all of public elements are expected can hold volleyball development including in schools. Volley ball is a sport that be played by 2 teams are sparated with a net. The players is 6 players each team. The height of net is 2,43m for male and 2,24 for female. The game should be accordance with the which have been unveiled by the world's federation (FIVB). Patterned drill is an excercise that performed repeatedly using a technique that has been given. The techniques that performed shoul be in accordance wtih the instruction which have been given by coach or teacher. The aim of this research is to know about the enhancement of volley ball underhand pass skill of male students extraculicular in Junior high school 3 Sidayu. And to find out how much the enhancement of the volley ball underhand pass skill of male students extraculicular in Junior high school 3 Sidayu, The population of this research is the students who joined sport extraculicular and joined volley ball extraculicular in Junior high school 3 Sidayu which have amount 13 students. This research used mean, standard deviation, T test and enhancement as the data analysis.

**Keywords:** patterned drill, volleyball underhand pass skill

**PENDAHULUAN**

Olahraga bolavoli merupakan olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat Indonesia termasuk juga masyarakat kabupaten Gresik. Baik masyarakat umum maupun pemula (siswa). Pada zaman sekarang ini sudah banyak lembaga yang mengadakan kejuaraan bolavoli, baik antar pelajar maupun umum. Seluruh elemen masyarakat diharapkan dapat melakukan

pembinaan bolavoli termasuk juga di sekolah-sekolah. Karena pada anak usia sekolah lebih cepat menyerap materi yang akan diajar atau disampaikan.

Anak usia sekolah paling senang jika diberikan materi permainan dalam materi olahraga, salah satunya permainan bolavoli. Karena dengan melakukan olahraga permainan diharapkan siswa tidak mengalami kebosanan atau kejemuhan dalam menerima materi pendidikan jasmani, kesehatan, dan rekreasi di sekolah.

Dalam melakukan permainan bolavoli banyak menggunakan teknik-teknik tertentu, salah satunya *underhand pass*. Untuk sarana dan prasana seperti lapangan dan ketinggian net juga harus sesuai dengan standart yang telah diresmikan oleh organisasi dunia *Federation International Volley Ball* (FIVB). Adapun untuk ketinggian net yang digunakan dalam permainan bolavoli sesuai peraturan Internasional terbaru adalah 2,43 meter (putra) dan 2,24 meter (putri).

Teknik dalam permainan bolavoli dilakukan bertujuan untuk menunjang pemain agar dalam melakukan permainan bolavoli dapat menghasilkan permainan yang indah. Karena *underhand pass* adalah salah satu gerakan kunci dalam permainan bolavoli. Gerakan tersebut digunakan untuk awal menyerang dan juga bertahan dari serangan musuh.

*Underhand pass* merupakan salah satu gerakan teknik dasar yang cukup sulit dilakukan dalam permainan bolavoli, apalagi bagi pemula. Mereka pasti cukup kesulitan dalam melakukan gerakan tersebut. Karena dalam melakukan gerakan *underhand pass* membutuhkan beberapa teknik untuk bisa melakukan gerakan tersebut dengan baik dan benar. Seperti posisi kaki dan tangan yang harus benar agar bola sesuai dengan arah yang diinginkan.

Menurut Hidayat (2011: 9) "Permainan bolavoli di Indonesia sudah dikenal sejak tahun 1928, dibawah oleh guru-guru Belanda yang mengajar di sekoalah-sekolah lanjutan (H.B.S dan A.M.S). Namun pada waktu itu permainan bolavoli belum populer dikalangan masyarakat. Pada zaman penjajahan, tentara Jepang juga banyak memberikan andil dalam memperkenalkan permainan ini kepada masyarakat. Setelah proklamasi kemerdekaan Indonesia banyak bekas tentara ankatan Republik Indonesia, melalui mereka ini Tentara Nasional Indonesia (TNI) ikut mempopulerkan permainan bolavoli ini kepada masyarakat".

*Underhand pass* merupakan salah satu gerakan teknik dasar yang cukup sulit dilakukan dalam permainan bolavoli, apalagi bagi pemula. Mereka pasti cukup kesulitan dalam melakukan gerakan tersebut. Karena dalam melakukan gerakan *underhand pass* membutuhkan beberapa teknik untuk bisa melakukan gerakan tersebut dengan baik dan benar. Seperti posisi kaki dan tangan yang harus benar agar bola sesuai dengan arah yang diinginkan.

Menurut (Hidayat, 2011: 20) "passing" adalah mengoprasikan boal kepada teman sendiri dalam satuan regu dengan suatu teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan. Didalam permainan bolavoli, memainkan bola dengan teknik *underhand pass* ada kalanya harus dilakukan dengan satu tangan yang mana posisi bola tidak memungkinkan dilakukan dua tangan jika bola jatuh jauh dari posisi pemain baik di depan maupun di samping kanan atau kiri".

*Drill* berpola merupakan salah satu teknik latihan yang diterapkan oleh pelatih, karena dengan metode *drill*

atlet bisa terfokus latihan kegerakan yang sedang diterapkan pada saat itu.

*Drill* berpola adalah latihan yang dilakukan berulang-ulang dengan menggunakan beberapa macam teknik latihan. Gerakan yang dilakukan harus sesuai dengan ketentuan/instruksi yang telah diberikan oleh pelatih atau guru (digilib.unm.ac.id) diakses pada 09 Februari 2014.

Berdasarkan pengamatan waktu kejuaraan antar pelajar SMP/SMA se-Kabupaten Gresik, SMP Negeri 3 Sidayu banyak siswa yang kurang menguasai teknik bermain bolavoli khususnya *underhand pass*. Dari pengamatan tersebut penulis tertarik untuk meneliti bagaimana cara melakukan latihan untuk meningkatkan keterampilan *underhand pass* dalam bolavoli yang dapat menghasilkan gerakan yang baik dan benar, khususnya di SMP Negeri 3 Sidayu.

Penelitian ini akan dilakukan di ekstrakurikuler siswa putera SMPN 3 Sidayu Kabupaten Gresik. Karena bolavoli lebih mengarah kecabang olahraga untuk menghasilkan prestasi. Sesuai dengan judul penelitian "Pengaruh latihan *drill* berpola terhadap peningkatan keterampilan *underhand pass* permainan bolavoli (studi pada ekstrakurikuler siswa putra SMP Negeri 3 Sidayu Kabupaten Gresik).

Penelitian ini merupakan penelitian populasi, karena menggunakan seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler, yaitu 13 siswa. Pada awalnya siswa yang mengikuti ekstrakurikuler cukup banyak, data yang masuk sekitar 50 orang. Namun semenjak mengikuti kejuaraan bolavoli siswa semakin sedikit yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli dan beralih kepermainan futsal. Hal itu juga dikarenakan pelatih yang mengajar ekstrakurikuler memarahi siswa yang telah gagal dalam mengikuti kejuaraan bolavoli tersebut.

Berdasarkan permasalahan tersebut peneliti tertarik ingin membuat penelitian yang berjudul pengaruh latihan *drill* berpola terhadap peningkatan keterampilan *underhand pass* bolavoli.

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah di atas maka tujuan yang ingin dicapai adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *drill* berpola terhadap peningkatan keterampilan *underhand pass* bolavoli pada siswa putra ekstrakurikuler bolavoli SMP N 3 Sidayu, Gresik. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *drill* berpola terhadap peningkatan keterampilan *underhand pass* bolavoli pada siswa putra ekstrakurikuler bolavoli SMP N 3 Sidayu, Gresik.

## METODE

Sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai, maka penelitian ini termasuk ke dalam jenis penelitian Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen yang menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimen semu. *Desain One Group Pretest-Posttest*.

"Eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu. Eksperimen selalu

dilakukan dengan untuk melihat akibat suatu perlakuan (Arikunto, 2012:9)".

Dalam desain ini tidak ada kelompok kontrol. Kelebihan desain ini adalah dilakukannya *pretest-postest* sehingga dapat diketahui dengan pasti perbedaan hasil akibat perlakuan yang diberikan:

TI	X	T2
----	---	----

Keterangan:

TI : *pretest*

T2 : *posttest*

X : perlakuan *drill* berpolo

(Maksum,2009: 48).

Dalam penelitian ini menggunakan populasi siswa yang masih aktif bersekolah dan mengikuti ekstrakurikuler. "Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2014:80)".

"Populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Sidayu Kabupaten Gresik yang berjumlah 13 siswa".

Menurut Sugiyono (2012:148) Instrumen Penelitian adalah suatu alat ukur yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati, secara spesifik semua fenomena ini disebut variabel penelitian.

### 1. Tes *Underhand pass*

Instrumen merupakan alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian

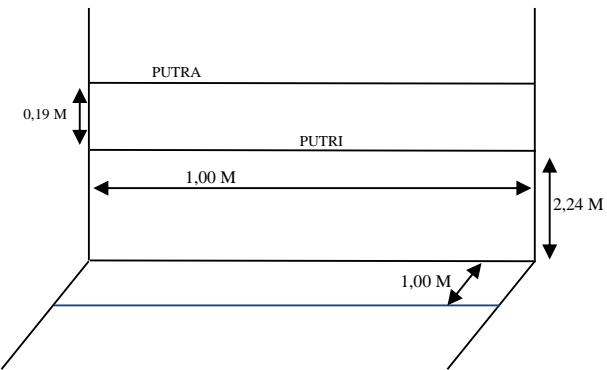
Tabel 1. *Underhand Pass* dari *Brumbach forearms pass wall-volley*

PERSENTIL	JENIS	PUTRA				PUTRI				
		UMUR	9-11	12-14	15-17	18-22	9-11	12-14	15-17	18-22
90			17	23	32	48	17	23	41	44
80			13	19	28	42	13	19	34	37
70			10	16	25	39	10	16	30	33
60			8	14	23	37	8	14	27	29
50			6	12	21	34	6	12	24	26
40			4	10	19	31	4	10	21	23
30			2	8	17	29	2	8	18	19
20			0	5	14	26	0	5	14	15
10			0	1	10	20	0	1	7	10

### 2. Mengukur *Underhand Pass*

Tes yang digunakan untuk *underhand pass* pada penelitian ini adalah tes dari *Brumbach forearms*

*pass wall-volly test* akan dijelaskan pada gambar berikut :



Gambar 1 : *TestBrumbach forearms pass wall-volly test* ( Yunus, 1992 :205)

Ketentuan pelaksanaan tes *Brumbach forearms pass wall-volly test* adalah sebagai berikut :

- Tujuan : Untuk mengukur kemampuan dan ketepatan dalam melakukan *passing* bawah dengan mem-voli ke dinding.
- Alat/perlengkapan : Dinding yang rata dan halus dengan garis sasaran setinggi 2,24 m dari lantai, *stop watch*, bola voli, blangko penilaian, dan meteran.
- Petunjuk pelaksanaan : *Testee* dengan bolavoli di tangan siap menghadap ke dinding sasaran. Setelah ada aba-aba "ya" dari petugas, bola dilambungkan ke dinding sasaran, bola dipantul-pantulkan dengan menggunakan *passing* bawah sebanyak-banyaknya selama satu menit. Jika bola mati atau sulit dikuasai, bola ditangkap kemudian diteruskan kembali. Batas *testee* sejauh 1 m dari tembok.
- Skor : *Testee* melakukan 3 kali percobaan, nilai setiap percobaan adalah jumlah pantulan yang syah sesuai dengan peraturan dan masuk ke daerah sasaran. Jika bola mengenai garis dianggap masuk. Skor akhir adalah dengan merata-rata dari 2 kali percobaan terbaik. Pantulan pertama tidak dihitung.
- Reabilitas : Borenvik (1969) dalam Cox Richard H, 1980: 102 melaporkan bahwa reabilitas setinggi 896.
- Objektifitas : Tak seorangpun melaporkan koefisien objektifitas, namun dianggap tinggi karena sifat tugas.
- Validitas : Cox (1977) dalam Cox Richard H, 1980:102 melaporkan koefisien validitasnya 80 dengan ketrampilan passing dalam situasi permainan sebagai kriteria.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi	Pretest	Posttest	Beda
Rata-rata	64,62	73,85	9,23
Standart deviasi	17,134	11,929	5,205
Varian	293,590	142,308	151,282
Nilai minimum	20	50	30
Nilai maksimum	80	90	10
Besar peningkatan	15,48%		

### Uji Normalitas

Variabel	N	K-S Z	Sig	Ket.
Pre Test	13	970	0,15	Normal
Post Test		74,62	0,158	Normal

### Hasil Uji T

Variabel	N	Mean	SD	M Sd	T	Sig.
Pretest	13	64,62	17,134	9,231	3,860	0,002
Posttest	13	73,85	11,929			

Dari tabel tersebut dapat dilihat untuk hasil dari peningkatan *underhand pass* dari 13 siswa putra yang telah mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 3 Sidayu, Gresik adalah sebagai berikut:

1. Jumlah nilai *pretest* dari seluruh siswa ekstrakurikuler adalah sebesar 840 dengan mean sebesar 64,62.
2. Jumlah nilai *posttest* dari seluruh siswa ekstrakurikuler adalah sebesar 970 dengan mean sebesar 74,62.
3. Untuk peningkatan dari keseluruhan siswa berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* adalah sebesar 15,48%.

### Pembahasan

Tujuan Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat apakah terdapat peningkatan yang signifikan pada keterampilan *underhand pass* bolavoli dengan menggunakan teknik *drill* berpola. Sesuai dengan judul skripsi yaitu "Pengaruh Latihan *Drill* Berpola Terhadap

Peningkatan Ketereampilan *Underhan Pass* Bolavoli" yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar peningkatan keterampilan *underhand pass* setelah para siswa diberikan perlakuan atau latihan.

Pengambilan nilai dari tes ini yaitu melakukan *pretest* yang bertujuan untuk mengetahui kemampuan awal siswa sebelum diberikan perlakuan atau latihan. Kemudian memberikan perlakuan atau latihan selama 2 kali pertemuan yang bertujuan agar siswa dapat melakukan gerakan *underhand pass* dengan baik dan benar. Setelah memberikan latihan kemudian

siswa melakukan *posttest* yang bertujuan untuk mengetahui kemampuan akhir siswa setelah mereka diberikan latihan.

Pembahasan tentang pemanfaatan metode *drill* berpola untuk meningkatkan keterampilan *underhand pass* permainan bolavoli pada ekstrakurikuler siswa putera SMP Negeri 3 Sidayu memiliki rata-rata *pretest* 64,62 sedangkan pada *posttest* setelah perlakuan terjadi peningkatan rata-rata nilai yakni 73,85, dengan standar deviasi *pretest* sebesar 17,134 dan *posttest* 11,929, yang memiliki nilai varian *pretest* 293,590 dan *posttest* 142,308, sedangkan nilai paling rendah *pretest* yakni 20 dan *posttest* 50, sedangkan nilai paling tinggi *pretest* 80 dan *posttest* 90.

Hasil uji normalitas menyebutkan data *pretest* menunjukkan (kolmogorov-smirnov  $Z = 1,138$  dan signifikan = 0,150), begitu juga dengan hasil *posttest* menunjukkan (kolmogorov-smirnov  $Z = 1,126$  dan signifikan = 0,158), hasil keduanya lebih besar dari 0,05 hal ini menunjukkan bahwa hasil dari *pretest* dan *posttest* adalah normal. Perbedaan antara *pretest* dan *posttest* dengan melihat tabel 4.1 adalah 15,48% dari perhitungan

$$\frac{M_p - M_s}{M_p} \times 100\% = 15,48\%$$

Dengan melihat Uji-T *dependent* di atas maka ada perbedaan yang tidak signifikan antara *pretest* dengan *posttest* sebesar 15,48%.

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan dengan menggunakan SPSS dapat diperoleh informasi bahwa terdapat peningkatan yang tidak signifikan antara pemberian teknik *drill* berpola terhadap peningkatan keterampilan *underhand pass* bolavoli pada ekstrakurikuler siswa putera SMP Negeri 3 Sidayu Gresik. Hal ini dapat dilihat dari hasil *underhand pass* bolavoli yang lebih kecil dari  $t_{tabel}$  ( $t_{hitung} < t_{tabel}$ ) sehingga  $H_0$  ditolak. Jadi tidak terdapat peningkatan yang signifikan antara peningkatan keterampilan *underhad pass* dengan pemberian metode *drill*.

Beberapa hal yang menyebabkan ada hubungan yang tidak signifikan antara pengaruh latihan *drill* berpola terhadap peningkatan keterampilan *underhand pass* bolavoli, antara lain:

1. Setiap siswa menpunyai kemampuan yang relatif berbeda dalam melakukan *underhand pass* bolavoli.
2. Dalam pengambilan tes, semua siswa melakukan gerakan *underhand pass* dengan kurang benar.
3. Siswa tidak mempelajari gerakan *underhand pass* dengan sendirinya baik di sekolah maupun di rumah, sehingga mempengaruhi gerakan *underhand pass* yang mereka lakukan.

## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan pengelolan data pada bab IV yang telah diuraikan tersebut, maka dapat disimpulkan hasil data sebagai berikut:

- a. Terdapat hubungan yang tidak signifikan antara pengaruh latihan *drill* berpola terhadap peningkatan keterampilan *underhand pass* pada ekstrakurikuler siswa putera SMP Negeri 3 Sidayu Gresik.
- b. Besar sumbangan antara latihan *drill* berpola terhadap peningkatan *underhand pass* bolavoli ekstrakurikuler siswa putera SMP Negeri 3 Sidayu Gresik adalah sebesar 15,48.

### Saran

Berdasarkan hasil pembahasan dalam penelitian ini, maka diajukan beberapa saran dengan harapan dapat bermanfaat bagi semua. Adapun beberapa saran tersebut sebagai berikut:

1. Bagi siswa hendaknya lebih meningkatkan lagi keterampilan yang telah disampaikan oleh guru, terutama dalam materi bolavoli. Agar dapat melakukan gerakan *underhand pass* dengan lebih baik. Dan melakukan gerakan yang sudah diajarkan bukan hanya pada saatdi sekolah saja, namun juga dalam kehidupan bermasyarakat. Sehingga dapat meningkatkan keterampilan gerak yang sudah diajarkan oleh guru.
2. Bagi sekolah hendaknya lebih melengkapi sarana dan prasarana di sekolah yang digunakan, khususnya dalam pelajaran penjasorkes. Karena dengan terpenuhinya sarana dan prasana yang lengkap akan memudahkan guru dalam menyampaikan materi yang ingin disampaikan kepada siswa.
3. Bagi guru hendaknya memberikan materi dengan sungguh-sungguh sehingga siswa dapat menyerap dan memahami materi yang diajarkan, terutama *underhand pass* bolavoli.
4. Dikarenakan penelitian ini bukan merupakan penelitian akhir, sehingga penelitian ini perlu

dikembangkan dengan jumlah sampel yang lebih besar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Nuril. 2007. *Panduan Olahraga Bolavoli*. Solo: Era Pustaka Utama
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Hartati, Sasminta Christina Yuli. 2013. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Surabaya: Unesa University Press.
- Irsyada, Mahfud. 2000. *Bola Voli*. Surabaya: Unesa University Press.
- Maksum, Ali. 2007. *Statistik Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Pardijono, dan Hidayat, Taufiq. 2011. *Bolavoli*. Surabaya: Unesa University Press.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Winarsunu, Tulus. 2009. *Statistik Dalam Penelitian Psikologi Pendidikan*. Malang: UMM Press.
- Yunus, M. 1992. *Olahraga Pilihan Bolavoli*. Jakarta: Depdkibud, Dirjen Dikti.
- <http://www.Digilib.unm.ac.id> diakses pada 9 Februari 2015 pada pukul 21:00 WIB.
- <http://www.kajianpustaka.com/2013/11/metode-pembelajaran-drill>. Diakses pada tanggal 19 Desember 2014 pada pukul 10.30 WIB.
- <http://www.Sudjana, Nana. 1995. Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar>. Bandung: Sinar Baru Algensindo. Diakses pada tanggal 19 Desember 2014 pada pukul 10:00 WIB.