

PENINGKATAN KETERAMPILAN PASSING BAWAH PERMAINAN BOLAVOLI DENGAN MENGGUNAKAN METODE DRILLING PADA SISWA EKSTRAKURIKULER

Syahrul Gilang Ramadhana*, Taufiq Hidayat

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

*syahrulgilang.19072@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Salah satu faktor yang harus dikuasai oleh siswa dalam bermain bolavoli adalah teknik dasar. Teknik dasar permainan bolavoli adalah *passing*, *service*, *spike* dan *block*. *Passing* merupakan teknik dasar permainan bolavoli yang dapat dilakukan bersama teman satu tim untuk memainkan bola di lapangannya sendiri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keterampilan *passing* bawah dalam sikap posisi tubuh dan keakuratan *passing* bawah saat permainan bolavoli dengan menggunakan metode *drilling* dan peningkatan metode *drilling* terhadap keterampilan *passing* bawah permainan bolavoli pada siswa Ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Ngrayun Kabupaten Ponorogo. Metode penelitian adalah kuantitatif desain eksperimen semu karena peneliti ingin mengetahui bagaimana suatu perlakuan mempengaruhi variabel. Metode yang digunakan dalam penelitian yaitu eksperimen dengan bentuk pre-eksperimen. Desain penelitian ini menggunakan *pre-test post-test group*. Sampel penelitian yang digunakan yaitu siswa putra ekstrakurikuler kelas VII dan VIII berjumlah 16 siswa. Dalam pengambilan data yaitu siswa melakukan *pre-test*, *treatment*, *post-test* sebanyak 14 kali pertemuan yang diukur menggunakan instrumen tes AAHPERD. Hasil penelitian dan analisis data yang diperoleh dengan rata-rata *pretest* 55,31 dan rata-rata *post-test* 76,56 dengan peningkatan sebesar 21,25. Hasil analisis data menggunakan Uji t menunjukkan nilai signifikan $0,00 < 0,05$. Dapat disimpulkan terdapat peningkatan yang signifikan metode *drilling* terhadap peningkatan keterampilan *passing* bawah siswa ekstrakurikuler bolavoli SMPN 2 Ngrayun Ponorogo. Melalui nilai sebelum dan sesudah diberikan tindakan metode *drilling* adapun presentase peningkatan yaitu sebesar 38% dengan dampak metode *drilling* pada keterampilan *passing* bawah bolavoli.

Kata Kunci: bolavoli; passing bawah; drilling

Abstract

One of the factors that must be mastered by students in playing volleyball is basic technique. The basic techniques of the game of volleyball are passing, service, spike and block. Passing is a basic technique of playing volleyball that can be done with teammates to play the ball on their own field. This study aims to determine the skills of lower passing in the attitude of body position and the accuracy of lower passing when playing a volleyball game using the drilling method and the improvement of the drilling method on the lower passing skills of volleyball games for extracurricular students at SMP Negeri 2 Ngrayun, Ponorogo Regency. The researched method is quantitative pseudo-experimental design. The method used in the research is an experiment with a form of pre-experiment. This researched design uses a pre-test post-test group. The research sample used was extracurricular male students in classes VII and VIII totalling 16 students. In collecting data, students conducted pre-test, treatment, post-test for 14 meetings which were measured using the AAHPERD test instrument. The results of researched and data analysis obtained with an average pretest of 55.31 and an average post-test of 76.56 with an increase of 21.25. The results of data analysis using the t test showed a significant value of $0.00 < 0.05$. It can be concluded that there is a significant increase in the drilling method on improving the lower passing skills of extracurricular students of SMPN 2 volleyball.

Keywords: volleyball; lower passing; drilling

PENDAHULUAN

Pendidikan ialah segala upaya yang direncanakan dan diwujudkan secara sadar guna menjadi bagian dari proses dan suasana belajar yang terstruktur dan berfokus pada pengembangan potensi terkait keterampilan sosial, kemuliaan akhlak, kecerdasan, kepribadian, kedisiplinan, dan spiritualitas dalam diri peserta didik (Depdiknas, 2013). Keseluruhan pada jenis, jalur, ataupun jenjang dari pendidikan nasional, tertuang dalam kewajiban untuk belajar selama 12 tahun meliputi SD, SMP dan SMA, yang diawasi oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan atau Kemendikbud, sedangkan pada pendidikan tinggi dibina oleh Kemenristekdikti atau Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi, dan mencakup semua jenjang pendidikan agama adalah Kementerian Agama. Sistem pendidikan Indonesia bertujuan untuk mendorong siswa meningkatkan kreativitas dan kemampuan bekerjasama dengan teman sekelas.

Pendidikan jasmani ialah bagian dari proses individu untuk di didik dengan kegiatan jasmani guna perkembangan tubuh, kemampuan, dan kesehatan jasmani mereka, serta untuk memelihara kondisi jasmani yang sehat dalam jangka panjang. Gerak merupakan kebutuhan manusia yang sangat penting, karena dengan adanya pendidikan tersebut, individu akan lebih mengetahui pengenalan perubahan postur tubuh yang sebelumnya rendah menjadi tinggi (Tong, Li and Wang, 2023). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) harus dilakukan sejak dini, karena dapat mempengaruhi tumbuh kembang anak dalam menjaga pola hidup sehat dan mengembangkan sifat fisik dan psikis yang seimbang pada anak. Olah raga juga merupakan proses pendidikan dimana siswa ditawarkan pengalaman belajar dalam bentuk aktivitas fisik, olahraga, sekaligus bermain yang mana keseluruhannya mampu mendorong perkembangan dan pertumbuhan sedari moral, sosial, kemampuan berpikir, motorik, dan perkembangan fisik mereka (Ryan, Cooper and Tauer, 2013).

PJOK ialah komponen dalam pendidikan yang integral di mana pada tiap pelaksanaannya dimaksudkan guna pengembangan pola hidup yang sehat, moral, kestabilan emosi, berpikir kritis dan logis, keterampilan sosial dan gerak, serta perkembangan jasmani (Depdiknas, 2013). Keberhasilan dalam pembelajaran PJOK, bergantung pada berbagai faktor meliputi faktor peralatan, metode pembelajaran, materi ajar, serta faktor siswa, dan guru, yang mana keseluruhan faktor adalah satu dan saling berkaitan Berdasarkan Suryobroto dalam (TEMA 11, 2018), mengemukakan bahwasanya keberadaan PJOK akan lancar dan berhasil diterapkan

dalam pembelajaran, namun akan dipengaruhi oleh faktor lingkungan, metode, tujuan, infrastruktur, kurikulum, siswa, serta guru. Adapun pada SMA, pembelajaran PJOK meliputi senam lantai, kebugaran jasmani, pencak silat, atletik, permainan bola kecil dan besar, serta berbagai cabang olahraga lainnya.

Bolavoli ialah permainan bola besar dengan pengelompokkan tim dan dimainkan di lapangan, yang dapat dilakukan melalui kegiatan internal di kelas PJOK dan kegiatan ekstrakurikuler. Tujuan permainan adalah memainkan bola melewati net ke tim lain untuk menghasilkan poin (Azhar, Tangkudung and Yusmawati, 2020). Bolavoli juga dapat menjadi olahraga dengan total 6 pemain pada kedua tim, dimana pemain berusaha untuk menjatuhkan bola menuju area lawan dengan memukul dan menahan serangan lawan untuk mencetak poin (Rohendi and Suwandar, 2017). Keunggulan permainan bolavoli adalah menjaga kesehatan tubuh agar selalu prima, memiliki daya tahan tubuh yang kuat, memperlancar peredaran darah, meregangkan otot, meningkatkan daya tahan jantung dan karena permainan ini dimainkan secara beregu maka tercipta kekompakan antar pemain lainnya.

Permainan bolavoli sangat bermanfaat bagi para siswa dengan minat dan bakat di permainan tersebut. Manfaat kesehatan dari bolavoli dapat membantu membakar kalori dan lemak, meningkatkan kekuatan, meningkatkan metabolisme, menyehatkan jantung, meningkatkan koordinasi tangan- mata, serta mengembangkan kelincahan, kecepatan, dan keseimbangan tubuh (Kusbani dan Jurya, 2022). Dalam permainan bolavoli diawali dengan melakukan *service* oleh regu penyerang yang menjadi penyerang utama. *Service* bisa dilakukan menggunakan *underhand*, *drive* tinggi dan menggunakan lompatan tinggi (Parisi and Raiola, 2014).

Service harus melewati net, kemudian bola diterima dengan tim lawan dan memainkan bola dengan maksimal permainan 3 kali sentuhan. Bola tersebut dapat dikembalikan lagi ke lapangan kepada tim lawan dengan berusaha menyerang untuk mematahkan pertahanan lawan dengan cara melakukan pukulan *spike*. *Spike* digambarkan menjadi bentuk gerakan yang paling menyerang di antara keterampilan bolavoli *overhead* itu membutuhkan pendekatan lurus ke bola menggunakan sudut yang tepat serta melompat yang baik (Agopyan, Ozbar and Ozdemir, 2018). Jika bola tersebut gagal dikembalikan oleh regu *service* maka bola pindah dan poin 1 untuk regu penerima. Jika bola berhasil dikembalikan oleh regu *service* dan serangan tersebut dapat mematahkan pertahanan regu penerima maka poin satu untuk regu *service*. Kemenangan permainan

bolavoli dalam satu set ditentukan dengan salah satu tim yang dahulu mencapai poin 25 dalam satu pertandingan.

Teknik dasar adalah teknik yang digunakan dalam permainan berbasis strategi permainan untuk mengembangkan gerak permainan dan hampir tidak dapat dibedakan dengan permainan bolavoli. Para pemain perlu menguasai 4 teknik dasar mereka untuk dapat bermain secara efisien dan optimal (Keswando, Septi Sistiasih and Marsudiyanto, 2022). Menurut izzati, kumaidah dan purwoko (2016) dalam (Ahdan *et al.*, 2020), menguasai teknik dasar sangat penting guna pencapaian prestasi maksimal di semua cabang olahraga.

Metode *drilling* ialah teknik pelatihan yang memfokuskan cara berlatih secara berkala guna peningkatan keterampilan yang lebih tinggi dan dapat dikuasai dengan baik. Pelatihan bertujuan untuk meningkatkan keterampilan siswa dan memiliki kemampuan dalam mengontrol gerakan yang baik (Chen *et al.*, 2023). Dalam melakukan pelaksanaan *drilling* pelatih harus memperhatikan proses pemberian fase latihan kepada siswa yaitu, agar siswa tidak merasa terbebani dalam melakukan latihan *drilling*, kemudian ketika latihan berlangsung siswa dianjurkan mengingat apa yang ingin dilaksanakan dalam latihan supaya keterampilan siswa dapat meningkat dalam proses pelatihan. Penggunaan metode *drilling* didasarkan pada siswa yang berusaha belajar dan bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri atas tindakannya. Berdasarkan pendapat Saiful (2017) dalam (Irwanto, 2017) metode *drilling* merupakan pemberian latihan yang baik untuk membentuk kebiasaan-kebiasaan yang diinginkan dan sebagai cara untuk melatih ketangkasan, kecepatan, keterampilan, dan kesempatan.

Adapun prestasi yang pernah diraih oleh ekstrakurikuler SMPN 2 Ngrayun meliputi juara 2 bolavoli tingkat kabupaten yang diikuti oleh siswa kelas IX dan juara 1 bolavoli tingkat kecamatan yang diikuti oleh kelas VIII dan IX. Melihat hal tersebut saya dapat mengetahui bahwasanya siswa SMPN 2 Ngrayun memiliki potensi dalam bidang olahraga bolavoli dapat dilihat dari kejuaraan yang telah diperoleh, meskipun metode latihan yang diberikan oleh pelatih masih monoton. Melihat kondisi tersebut saya tertarik untuk melakukan penelitian di SMPN 2 Ngrayun terkait ekstrakurikuler bolavoli dengan harapan memberikan pelatihan ataupun metode lainnya agar dapat berkembang maksimal.

Berdasarkan pengamatan ekstrakurikuler bolavoli di SMPN 2 Ngrayun yang dilakukan oleh penulis 3 bulan yang lalu, permasalahan yang dialami oleh siswa SMPN 2 Ngrayun adalah pertama penguasaan teknik dasar dalam bermain bolavoli masih rendah. Kedua, Rendahnya kreativitas pelatih dalam melatih siswa

bermain bolavoli, ketiga metode *drilling* yang diterapkan oleh pelatih masih kurang tepat sehingga siswa kurang tertarik dalam proses pelatihan bolavoli dan menjadikan siswa kurang aktif dalam latihan.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis eksperimen dengan metode eksperimen semu dan pendekatan kuantitatif karena penempatan subjek tidak dapat dilakukan secara acak dalam menerapkan perlakuan. Meskipun jenis penelitian ini adalah desain pra-eksperimen, ini adalah jenis eksperimen yang dianggap sebagai eksperimen yang tidak nyata atau eksperimen semu. Penelitian ini secara jelas digunakan untuk desain penelitian Pretest-Posttest group.

Populasi dalam konteks penelitian adalah jumlah keseluruhan orang yang diteliti atau jumlah keseluruhan orang yang diteliti atau jumlah keseluruhan orang yang kepribadiannya sedang diteliti. Populasi disebut juga jumlah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto, 2020). Dalam penelitian ini populasi terdiri dari 35 siswa siswi ekstrakurikuler bolavoli. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa putra berjumlah 16 kelas VIII dan VIII SMP Negeri 2 Ngrayun. diperoleh hasil bahwa nilai rata-rata siswa ekstrakurikuler masih rendah. Sehingga peneliti tertarik untuk mengambil sampel siswa putra ekstrakurikuler SMPN 2 Ngrayun dalam penelitian. Teknik pengumpulan data dalam melakukan penelitian adalah observasi dan wawancara. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji statistik deskriptif, uji prasyarat, dan uji hipotesis dengan aplikasi SPSS 25.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi data yang dideskripsikan berdasarkan hasil pre-test dan post-test passing bawah bolavoli pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Ngrayun. Perhitungan dengan *Statistical Package for the Social Science* (SPSS) 25. SPSS digunakan untuk membenarkan perhitungan yang diperoleh.

Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan siswa kelas VII dan VIII SMP Negeri 2 Ngrayun yang berjumlah 35 siswa. Sesuai yang telah direncanakan, latihan bolavoli seminggu 3 kali selama 12 kali pertemuan. Selama 12x pertemuan menggunakan metode *drilling* berbeda beda ada 4 metode *drilling* yang diberikan. *drilling* yang dilakukan kepada siswa yaitu latihan *drilling* passing bawah. Minggu pertama dengan cara peneliti memberikan *spike* sebanyak 5 kali dari posisi 3, siswa menerima *spike* di posisi 1, 6, 5 dan 4. Minggu kedua, penulis memberikan *service* sebanyak 5 kali, siswa menerima *service* dari posisi 6, 1, 5, 4 dan

diarahkan ke posisi 3. Minggu ketiga siswa menerima *service* dari posisi 1, 2, 6, 5 dan 4 (diacak) dan diarahkan ke posisi 3. Minggu keempat siswa dibagi menjadi 2 regu dengan posisi berjejer ke belakang.

Posisi siswa paling depan melempar bola melewati net ke arah lawan, siswa paling depan menerima dengan *passing* bawah, kemudian mengarahkan bola ke siswa yang melempar sambil berlari ke posisi paling belakang. Siswa yang tadinya melempar bola, menerima bola dari lawan dengan *passing* bawah dan mengarahkan ke lawan paling depan, kemudian berlari pindah ke posisi paling belakang. Begitu seterusnya sampai seluruh siswa menerima giliran sebanyak 3 kali 2). *Treatment* berlangsung selama 3 kali pada tiap minggunya (Jum'at, Sabtu serta Senin) dengan durasi 90 menit setiap pertemuan dalam waktu 4 minggu.

Tabel 1. Uji Deskripsi Statistika

	Pretest	Posttest
N	16	16
Mean	55,31	76,56
Sum	885	1225
Std. Deviation	10,07	9,61
Range	30	30
Minimum	45	65
Maximum	75	95
Kurtosis	-0,707	-0,823
Skewness	0,685	0,521

Berdasarkan tabel 1 diatas, diketahui data umum *pretest* dan *posttest* yang ditampilkan. Pada baris N menunjukkan sampel pada penelitian ini berjumlah 16 siswa ekstrakurikuler SMPN 2 Ngrayun Kabupaten Ponorogo. Baris *mean* menjelaskan nilai rata-rata skor. Rata-rata pada *pretest* siswa menunjukkan 55,31 sedangkan pada *posttest* menunjukkan 76,56. Dengan demikian rerata nilai siswa meningkat setelah tindakan metode *drilling* dilakukan. Persentase kenaikan rata-rata pada skor *pretest* dan *posttest* adalah 38%.

Maka dapat disimpulkan bahwa persentase kenaikan sebelum dan sesudah tindakan metode *drilling* sebesar 38%. Kemudian baris *sum* mengartikan jumlah keseluruhan skor siswa ekstrakurikuler. Nilai skor terendah dan nilai tertinggi yang didapat siswa sebelum dan sesudah tindakan metode *drilling*. Dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan nilai yang didapat siswa dari sebelum dan sesudah tindakan metode *drilling* diterapkan. Selanjutnya pada baris *kurtosis* dan *skewness* menjelaskan ukuran kemiringan data atau untuk mengetahui normal tidaknya data. Pada tabel *kurtosis* dan *skewness*, nilai yang muncul dari *pretest* maupun *posttest* menunjukkan rentan nilai -2 sampai 2. Maka dapat disimpulkan data tersebut bersifat normal.

Uji normalitas digunakan sebagai syarat *uji-t* guna penyimpulan hasil menggunakan pengujian normalitas dengan persamaan *Kolmogorov-Smirnov*, dan kriteria pengambilan kesimpulan jika $\text{sig.} > 0,05$, sehingga data berdistribusi normal, sedangkan jika $\text{sig.} < 0,05$ dapat dikatakan data tidak berdistribusi normal. Hasil perhitungan uji normalitas sebagai berikut:

Tabel 2. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
		Pretest	Posttest
N		16	16
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	55,3125	76,5625
	Std. Deviation	10,07782	9,61228
Most Extreme Differences	Absolute	,200	,190
	Positive	,200	,190
	Negative	-,153	-,115
Test Statistic		,200	,190
Asymp. Sig. (2-tailed)		,087c	,125c
a. Test distribution is Normal.			
b. Calculated from data.			
c. Lilliefors Significance Correction.			

Berdasarkan tabel diatas, terlihat bahwa keseluruhan yang didapat pada *pretest* siswa menunjukkan 885 sedangkan pada *posttest* siswa menunjukkan 1225. *Std.deviation* adalah gambaran tentang persebaran data terhadap rata-rata. Pada penelitian ini persebaran data pada *pretest* menunjukkan 10,07 sedangkan 9,61 pada *posttest* siswa. Pada baris *range*, yaitu perbedaan antara nilai tertinggi dan terendah dalam sebuah himpunan data. Nilai yang didapat pada *pretest* dan *posttest* sama-sama menunjukkan nilai 30. Pada tabel *minimum* dan *maximum* menjelaskan nilai *standardized residul* memiliki nilai $\text{sig.}(2\text{-tailed})$ pada *pretest* adalah 0,087 dan *posttest* adalah 0,125. Jadi signifikansi lebih dari 0,05, maka dapat diambil kesimpulan bahwa kedua data tersebut berdistribusi normal. Sehingga dapat dilanjutkan untuk uji *t-test* selanjutnya untuk diambil hipotesis kesimpulan.

Pada penelitian ini, uji hipotesis untuk diambil kesimpulan dengan uji *t-test* menggunakan aplikasi SPSS 25 IBM. Untuk mengetahui apakah terdapat peningkatan metode *drilling* terhadap peningkatan keterampilan *passing* bawah siswa ekstrakurikuler SMPN 2 Ngrayun. Dasar pengambilan keputusan melihat nilai signifikansi. Apabila nilai signifikansi $> \text{probabilitas } 0,05$ maka tidak ada peningkatan metode *drilling* terhadap keterampilan siswa ekstrakurikuler atau dapat diartikan H_0 diterima. Sebaliknya apabila nilai $\text{sign.} < 0,05$ maka terdapat peningkatan yang signifikan pada metode *drilling* terhadap peningkatan keterampilan

siswa atau bakat di artikan hipotesis H_a diterima. Berikut adalah perhitungan data *pretest* dan *posttest* menggunakan *onesample paired t-test*:

Tabel 3. Uji Hipotesis

Paired Samples Test

	Mean	Std. Devition	t	Sig.(2-tailed)
Posttest-pretest	-21,25000	10,24695	-8,295	,000

Berdasarkan tabel diatas, nilai signifikan. (2-tailed) menunjukkan 0,00. Hipotesis penelitian ini adalah sign $0,00 < 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak. Maka disimpulkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan pada metode *drilling* terhadap peningkatan keterampilan *passing* bawah siswa ekstrakurikuler SMPN 2 Ngrayun Ponorogo.

Berdasarkan hasil uji *t* disimpulkan bahwa terdapat peningkatan melalui metode *drilling* terhadap keterampilan *passing* bawah siswa ekstrakurikuler. Pada uji deskripsi statistika, menunjukkan bahwa pada baris *N* menunjukkan sampel pada penelitian ini berjumlah 16 siswa ekstrakurikuler SMPN Ngrayun Kabupaten Ponorogo. Baris *mean* menjelaskan nilai rata-rata skor. Rata-rata pada nilai *pretest* siswa menunjukkan 55,31 sedangkan pada *posttest* menunjukkan 76,56. Dapat disimpulkan bahwa rata-rata nilai siswa meningkat setelah tindakan metode *drilling* dilakukan. Terdapat kenaikan persentase pada rata-rata sebelum tindakan metode *drilling* dan sesudah tindakan metode *drilling* sebesar 38%. Kemudian baris *sum* mengartikan jumlah keseluruhan skor siswa ekstrakurikuler. Nilai skor keseluruhan yang didapat pada *pretest* siswa menunjukkan 885 sedangkan pada *posttest* siswa menunjukkan 1225. *Std.devition* adalah gambaran tentang persebaran data terhadap rata-rata. Pada penelitian ini persebaran data pada *pretest* menunjukkan 10,07 sedangkan 9,61 pada *posttest* siswa.

Selanjutnya pada baris *kurtosis* dan *skewness* menjelaskan ukuran kemiringan data atau untuk mengetahui normal tidaknya data. Pada tabel *kurtosis* dan *skewness*, nilai yang muncul dari *pretest* maupun *posttest* menunjukkan rentan nilai -2 sampai 2. Kemudian uji normalitas yang diolah menggunakan metode *Kolmogorov-smirnov*. Pada tabel diatas menunjukkan bahwa *standardized residul* memiliki nilai sig.(2-tailed) pada *pretest* adalah 0,087 dan *posttest* adalah 0,125. Maka kedua data tersebut memiliki signifikansi lebih dari 0,05. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa kedua data tersebut berdistribusi normal. Sehingga dapat dilanjutkan untuk uji *t-test* selanjutnya untuk diambil hipotesis kesimpulan.

Uji *t* digunakan untuk mengetahui apakah terdapat peningkatan metode *drilling* terhadap keterampilan *passing* bawah siswa ekstrakurikuler SMPN 2 Ngrayun Ponorogo berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*. Hasil analisis data yang menunjukkan nilai signifikan $0,00 < 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa H_o ditolak dan H_a diterima. Artinya, metode latihan untuk meningkatkan keterampilan *passing* bawah siswa ekstrakurikuler bolavoli SMPN 2 Ngrayun Ponorogo. Melalui nilai sebelum dan sesudah diberikan tindakan metode *drilling*. Terdapat kenaikan persentase pada rata-rata sebelum tindakan metode *drilling* dan sesudah tindakan metode *drilling* sebesar 38%. Dimana rata-rata skor *passing* bawah siswa saat *pretest* menunjukkan 55,31 kemudian rata-rata skor *passing* bawah siswa saat *posttest* meningkat menjadi 76,56 setelah diperlakukan metode *drilling*. Hal tersebut sejalan dengan teori bahwa *drilling* adalah suatu pemberian latihan yang menekankan pada keterampilan tertentu yang dilatih secara berulang-ulang untuk meningkatkan suatu keterampilan, kecepatan dan ketangkasan supaya dapat berkembang (Sujarwo, 2020). Maka terdapat peningkatan keterampilan *passing* bawah siswa ekstrakurikuler SMPN 2 Ngrayun Ponorogo dari sebelum penerapan metode *drilling* dan setelah penerapan metode *drilling*.

Berdasarkan hasil analisis di atas, terdapat peningkatan *passing* bawah menggunakan metode *drilling* pada siswa putra ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Ngrayun, hal ini dikarenakan perlakuan berupa *drilling* yang dapat membuat siswa merasa lebih tertarik untuk berpartisipasi dalam pelatihan serta menghasilkan kesenangan bagi siswa itu sendiri sehingga pelatihan tidak lagi monoton dan menimbulkan kejenuhan dengan adanya metode *drilling*. Berdasarkan hal tersebut, diketahui juga bahwa tingkat keberhasilan *passing* bawah siswa setelah diberikan perlakuan *drilling* mengalami peningkatan.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang peningkatan keterampilan *passing* bawah permainan bolavoli dengan menggunakan metode *drilling* pada siswa ekstrakurikuler dapat disimpulkan yaitu:

- 1) Kegiatan ekstrakurikuler bolavoli menggunakan metode *drilling* dilakukan secara berulang-ulang selama 12 kali pertemuan untuk meningkatkan keterampilan *passing* bawah siswa ekstrakurikuler SMPN 2 Ngrayun.
- 2) Terdapat peningkatan keterampilan *passing* bawah siswa putra ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Ngrayun

yang dapat ditunjukkan melalui hasil skor yang diperoleh siswa sebelum penerapan metode *drilling* dan sesudah penerapan metode *drilling*.

Saran

Berdasarkan kesimpulan tersebut, peneliti memberikan saran agar proses pelatihan ekstrakurikuler bolavoli dengan menggunakan metode *drilling* dapat diterapkan di SMP Negeri 2 Ngrayun:

1. Diharapkan sekolah dapat meningkatkan kualitas proses pelatihan, khususnya pada bagian ekstrakurikuler bolavoli dengan cara memberikan *treatment* agar menciptakan suasana ekstrakurikuler yang berkualitas, nyaman dan menyenangkan.
2. Diharapkan guru ekstrakurikuler untuk berinovasi meningkatkan kualitas ekstrakurikuler bolavoli khususnya dalam menggunakan metode *drilling*.
3. Diharapkan siswa lebih ekspresif dan aktif dalam melakukan latihan bolavoli setiap pertemuannya agar memiliki motivasi yang tinggi untuk terus berlatih guna meningkatkan keterampilan dalam bermain bolavoli

DAFTAR PUSTAKA

- Agopyan, A., Ozbar, N. and Ozdemir, S.N. (2018) 'Effects of 8-Week Thera-Band Training on Spike Speed, Jump Height and Speed of Upper Limb Performance of Young Female Volleyball Players', *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 7(1), pp. 63–76. Available at: <https://doi.org/10.22631/ijaep.v7i1.218>.
- Ahdan, S. et al. (2020) 'Perancangan Media Pembelajaran Teknik Dasar Bola Voli Menggunakan Teknologi Augmented Reality Berbasis Android', *Jurnal Kelitbangan*, 8(3), pp. 221–236. Available at: <https://docplayer.info/210712569-Perancangan-media-pembelajaran-teknik-dasar-bola-voli-menggunakan-teknologi-augmented-reality-berbasis-android.html>.
- Arikunto, S. (2020) *Prosedur Penelitian suatu pendekatan praktik*. 18th edn. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azhar, S., Tangkudung, J. and Yusmawati, Y. (2020) 'Direct Training Method: Top Passing over Application in the Volleyball', *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding*, 7(7), p. 784. Available at: <https://doi.org/10.18415/ijmmu.v7i7.1896>.
- Chen, Z. et al. (2023) 'Weekly cumulative extracurricular core training time predicts cadet physical performance: A descriptive epidemiological study', *Heliyon*, 9(4), pp. 1–8. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e14756>.
- Depdiknas (2013) *Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta.
- Kusbani dan Jura (2022) *Teori dan Praktek Bola Voli*. CV. Literasi Nusantara Abadi.
- Irwanto, E. (2017) 'Pengaruh Metode Resiprokal dan Latihan Drill Terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli', *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(1), pp. 10–20. Available at: <http://www.journal.ikippgripta.ac.id/index.php/olahraga/article/view/570>.
- Keswando, Y., Septi Sistiasih, V. and Marsudiyanto, T. (2022) 'Survei Keterampilan Teknik Dasar Atlet Bola Voli', *Jurnal Porkes*, 5(1), pp. 168–177. Available at: <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1.4996>.
- Parisi, F. and Raiola, G. (2014) 'The serve in under 12-13 Italian volleyball team', *Journal of Human Sport and Exercise*, 9, pp. S588–S591. Available at: <https://doi.org/10.14198/jhse.2014.9.Proc1.51>.
- Rohendi, A. and Suwandar, E. (2017) *Metode Latihan dan Pembelajaran Bola Voli Untuk Umum*. Bandung.
- Ryan, Cooper and Tauer (2013) 'Pendidikan Jasmani', *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, pp. 12–26.
- Sujarwo (2020) *Efektif Drills Dalam Bola Voli*. Yogyakarta: UNY Press.
- TEMA 11 (2018) 'Upaya Meningkatkan Pembelajaran Passing Bawah Bola Voli Melalui Metode Pembelajaran Kooperatif Pada Siswa Kelas V Di Sd Seropan Kecamatan Dlingo Kabupaten Bantul Tahun Ajaran 2017/2018 Tugas', *Journal of Materials Processing Technology*, 1(1), pp. 1–8.
- Tong, Y., Li, N. and Wang, Q. (2023) 'Low energy split-cluster wireless acceleration sensors for motion and posture change recognition in sports', *Alexandria Engineering Journal*, 76, pp. 179–192. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.aej.2023.06.039>.