

The Effect Of Drill Training Method On Bottom Service Ability In Volleyball Games

Pengaruh Metode Latihan Drill Terhadap Kemampuan Servis Bawah pada Permainan Bola Voli

**Waskito Aji Suryo Putro¹, Iriani Derlean², Nursalim³,
Saiful Anwar⁴**

^{1 2 3 4} Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong, Indonesia

Article Info

Corresponding Author:

Waskito Aji Suryo Putro

✉ ajiwaskito@unimudasorong.ac.id

History:

Submitted: 29-11-2024

Revised: 25-12-2024

Accepted: 30-12-2024

Keyword:

*Drilling Practice; Bottom Service;
Volleyball.*

Kata Kunci:

Latihan Drill; Servis Bawah; Bola Voli.

How to Cite:

Putro, W. A. S., Derlean, I., Nursalim.,

Anwar, S. (2024). Pengaruh Metode

Latihan Drill Terhadap Kemampuan

Servis Bawah pada Permainan Bola Voli.

Jurnal Muara Olahraga, 7(1), 192-201.

<https://doi.org/10.52060/jmo.v7i1.2523>

Abstract

Volleyball learning activities at SD Muhammadiyah 2 Sorong City are considered successful, especially in teaching basic techniques such as top serve. However, many students struggle in the often ineffective underserve. This study uses a quantitative approach to test the influence of the drill practice method on the ability to serve under grade VI students. The results showed that the drill method was effective in significantly improving the ability to serve the underside, as evidenced by the difference in higher and consistent average values in the experimental group compared to the control group. The hypothesis test confirmed this difference with a significance value of 0.000. These findings confirm the importance of drill training to improve students' sports skills optimally.

Abstrak

Kegiatan pembelajaran bola voli di SD Muhammadiyah 2 Kota Sorong dinilai berhasil, terutama dalam pengajaran teknik dasar seperti servis atas. Namun, banyak siswa kesulitan dalam servis bawah yang sering kali tidak efektif. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif untuk menguji pengaruh metode latihan drill pada kemampuan servis bawah siswa kelas VI. Hasilnya menunjukkan bahwa metode drill efektif meningkatkan kemampuan servis bawah secara signifikan, terbukti dari perbedaan nilai rata-rata yang lebih tinggi dan konsisten pada kelompok eksperimen dibandingkan kelompok kontrol. Uji hipotesis mengonfirmasi perbedaan ini dengan nilai signifikansi 0,000. Temuan ini menegaskan pentingnya latihan drill untuk meningkatkan keterampilan olahraga siswa secara optimal.



Copyright © 2024 by
Jurnal Muara Olahraga.

This is an open access article under the cc-by license

 <https://doi.org/10.52060/jmo.v7i1.2523>

A. Pendahuluan

Di antara berbagai cabang olahraga, bola voli merupakan salah satu yang sangat populer di kalangan masyarakat Indonesia (Adi dan Indarto, 2021). Bola voli merupakan olahraga permainan yang berkembang di Indonesia sejak zaman penjajahan Belanda (Tawakal, 2020). Sampai saat ini permainan bola voli terus berkembang pesat, bahkan menjadi salah satu cabang olahraga yang diajarkan di sekolah-sekolah. Tujuan diajarkannya permainan bola voli di sekolah agar para siswa memiliki keterampilan bermain bola voli, memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, dan memiliki mental dan budi pekerti yang baik. Saat ini, sekolah-sekolah telah mengadopsi pendidikan jasmani yang mencakup pelajaran bola voli sebagai bagian dari upaya meningkatkan keterampilan bermain (Rukmana et al., 2021). Pembelajaran bola voli menjadi salah satu sarana untuk menggali potensi serta bakat siswa dalam permainan tersebut. Sebagai langkah awal dalam proses pembelajaran bola voli, siswa perlu untuk fokus pada berbagai teknik dasarnya. Penguasaan teknik dasar bola voli menjadi landasan utama untuk mengembangkan kualitas permainan bola voli secara keseluruhan. Setelah siswa menguasai teknik dasar bola voli, langkah selanjutnya dalam pembelajaran adalah melanjutkan dengan pengembangan keterampilan dan strategi permainan yang lebih kompleks.

Untuk dapat bermain bola voli, hal pertama yang harus dikuasai oleh siswa adalah teknik dasar dari olahraga tersebut. Teknik dasar adalah serangkaian kegiatan fundamental yang menjadi dasar dalam bermain bola voli (Irfandi dan Rahmat, 2022). Penguasaan akan teknik dasar bola voli akan meningkatkan kemampuan siswa dalam tampil baik secara individu maupun sebagai bagian dari tim. Dengan menguasai teknik dasar tersebut, siswa dapat membangun pondasi yang kuat untuk kemampuan bermain bola voli yang lebih kompleks. Berbagai teknik dasar bola voli yang harus dikuasai mencakup servis, passing, smash, dan block.

Servis, sebagai salah satu teknik dasar, memiliki peran yang sangat penting dalam dinamika sebuah pertandingan bola voli (Pahrian dan Esser, 2017). Servis dapat dikatakan sebagai kunci yang memengaruhi jalannya permainan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pentingnya servis dalam olahraga ini menuntut agar keterampilan dalam melakukan servis harus ditingkatkan melalui latihan yang intensif dan tepat. Dengan mempelajari teknik dasar servis secara cermat, diharapkan siswa akan menguasai cara melakukan servis dengan baik serta memahami peran

pentingnya dalam permainan bola voli.

Servis dalam permainan bola voli dapat dibagi menjadi dua jenis berdasarkan tekniknya, yaitu servis bawah dan servis atas (Aris dan Saputro, 2021). Servis atas adalah teknik yang digunakan untuk mengirim bola ke daerah permainan lawan dengan cara memukul bola dari atas kepala dengan salah satu telapak tangan. Sementara itu, servis bawah merupakan metode untuk memasukkan bola ke daerah permainan lawan dengan menggunakan lengan dari posisi di atas pinggang. Seiring dengan perkembangan permainan bola voli, servis bawah memainkan peran penting dengan menjadi serangan pertama bagi regu yang melakukan servis. Untuk meningkatkan keterampilan servis bawah bola voli bagi pemain pemula (siswa SD) harus dilakukan latihan secara sistematis dan kontinyu.

Peneliti juga melakukan wawancara dengan pelatih di tim tersebut. Pelatih di Tim Voli Melatih servis atas dalam bola voli bagi pemain pemula, seperti siswa SD, bukanlah hal yang mudah karena umumnya para siswa kurang memahami cara yang efektif untuk melakukannya. Seringkali, siswa SD cenderung hanya memukul bola dengan keras demi membuatnya menyeberang ke daerah permainan lawan tanpa memperhatikan efektivitas servis atau seberapa sulit atau mudahnya bola diterima oleh lawan. Untuk meningkatkan keterampilan servis bawah dalam bola voli bagi siswa SD, diperlukan metode latihan yang baik dan sesuai dengan kebutuhan. Salah satu hal penting yang perlu diperhatikan dalam latihan servis bawah bola voli bagi siswa SD adalah untuk mengasah keterampilan dalam melakukannya.

Dari hasil latihan servis atas yang telah dilakukan, terlihat bahwa keterampilan servis bawah siswa masih kurang baik. Siswa cenderung tidak memperhatikan pentingnya servis bawah yang efektif dan mampu menyulitkan lawan. Bagi para siswa, servis bawah yang baik hanya diukur dari kemampuan untuk melewati net dan masuk ke daerah permainan lawan. Siswa melakukan servis bawah secara berulang-ulang tanpa memperhatikan strategi atau daerah-daerah permainan lawan yang efektif untuk mendapatkan poin dari servis atas yang dilakukan. Selama latihan servis bawah, tidak ada upaya untuk memberikan sasaran pada daerah-daerah permainan lawan, sehingga kemampuan siswa dalam mengarahkan bola servis bawah masih perlu ditingkatkan.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti mencoba untuk melakukan peningkatan kemampuan servis bawah pada siswa kelas VI SD Muhammadiyah 2 Kota Sorong.

Dalam meningkatkan kemampuan servis bawah, digunakan metode latihan drill sebagai pendekatan utama. Sehingga, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Metode Latihan Drill Terhadap Kemampuan Servis Bawah Pada Permainan Bola Voli Siswa Kelas VI SD Muhammadiyah 2 Kota Sorong”.

Permainan bola voli dimulai pada tanggal 9 Februari 1895 di Holyoke, Massachusetts, Amerika Serikat, oleh seorang instruktur pendidikan jasmani (Director of Physical Education) bernama William G. Morgan di YMCA (Fabian, 2020). Pada awalnya, permainan ini dikenal dengan nama Mintonette. Mintonette sebenarnya merupakan kombinasi dari beberapa jenis permainan, termasuk bola basket, baseball, tenis, dan bola tangan (handball). William G. Morgan menciptakan permainan ini dengan tujuan untuk memberikan alternatif olahraga yang lebih ringan dan cocok untuk semua orang, tanpa memerlukan kontak fisik yang terlalu keras seperti dalam beberapa olahraga lainnya (Boeth et al., 2019). Olahraga ini awalnya ditujukan untuk anggota YMCA (Young Men's Christian Association) yang sudah tidak muda lagi. Perubahan nama dari Mintonette menjadi volleyball (bola voli) terjadi pada tahun 1896, ketika pertandingan pertamanya diperkenalkan dalam demonstrasi di International YMCA Training School. Pada awal tahun 1896, Dr. Luther Halsey Gulick, yang menjabat sebagai Direktur Sekolah Pelatihan Pendidikan Jasmani Profesional serta Direktur Eksekutif Departemen Pendidikan Jasmani Komite Internasional YMCA, mengundang William G. Morgan untuk memperagakan permainan baru yang telah ia ciptakan di stadion kampus yang baru. Morgan juga menjelaskan bahwa permainan ini bisa dimainkan baik di dalam maupun di luar ruangan dengan mudah. Pendirian Federation Internationale de Volleyball (FIVB) pada tahun 1947 merupakan tonggak penting dalam perkembangan bola voli secara global. FIVB bertanggung jawab untuk mengatur dan mengembangkan olahraga ini di seluruh dunia, termasuk menyelenggarakan turnamen internasional yang prestisius seperti Kejuaraan Dunia *Volleyball* dan Olimpiade.

Keanggotaan FIVB yang luas dari lebih dari 200 negara menunjukkan popularitas dan penetrasi yang luas dari olahraga ini di berbagai belahan dunia (Boeth et al., 2017). Hal ini juga menandakan bahwa bola voli telah menjadi salah satu olahraga yang paling diminati dan dihormati secara global, dengan memperoleh pengikut setia dan basis penggemar yang kuat di seluruh negara. Permainan bolavoli adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim dengan enam pemain masing-

masing. Setiap tim memiliki kemampuan tertentu, seperti memukul, mengumpan, dan menghadang bola bola. Dalam permainan bolavoli, kemenangan ditentukan ketika salah satu tim mencapai skor 25 terlebih dahulu. Skor tersebut dihitung dalam rentang 0 hingga 25. Oleh karena itu, tim yang berhasil mencapai skor 25 terlebih dahulu akan menjadi pemenang untuk satu kali permainan. Permainan bolavoli tidak hanya membutuhkan fisik yang kuat saja untuk meraih kemenangan. Penguasaan teknik dasar permainan bolavoli seperti passing, block, smash, dan serve diperlukan guna memenangkan pertandingan. Ketepatan dalam melakukan teknik-teknik tersebut akan sangat menentukan hasil akhir dari permainan (Mutahir, 2013). Permainan bola voli adalah salah satu permainan yang memakai bola untuk dipantulkan di udara untuk melewati atas net (jaring), dengan maksud dapat menjatuhkan bola di dalam lapangan lawan dan memperoleh poin (Yusmar, 2017). Tiap-tiap tim diberikan tiga kesempatan menyentuh bola (pasing, umpan dan smash), poin diberikan kepada lawan apabila tidak dapat mengembalikan bola, bola jatuh didaerah lapangan sendiri dan bola keluar (out). Pada permainan bola voli tim memperoleh poin satu angka ketika tim tersebut memenangkan sebuah reli (rally point system).

Permainan bola voli memiliki sarana dan prasarana. Diantaranya adalah lapangan permainan, net, tiang, dan bola. Sarana dan prasarana tersebut memiliki ketentuan-ketentuan tertentu sesuai aturan yang telah ada. Lapangan voli memiliki jarak 18 m dari ujung ke ujung dan 9 m. Garis tengah (di bawah jaring) membagi lapangan menjadi dua dan setiap garis serang tim adalah 3 m dari garis tengah. Untuk garis tengah yaitu poros (titik) garis tengah membagi dua lapangan menjadi dua bidang yang masing-masing berukuran 9 m x 9 m. Garis-garis ini terletak di bawah net dari garis samping ke garis samping yang lainnya. Seorang pemain belakang harus tetap berada di belakang garis serang ketika melompat untuk mengambil bola yang berada di atas ketinggian bersih

Pemain dapat memulai servis dari mana saja di sepanjang garis akhir. Lapangan bola voli dikelilingi oleh daerah bebas minimal 3 m, semua garis dalam lapangan memiliki ketebalan 5 cm. Garis-garis tersebut harus terang dan mencolok dalam lapangan yang digunakan. Daerah serang memiliki jarak 3 m diantara net dan lapangan permainan. Daerah servis juga memiliki lebar 3 meter akan tetapi dibelakang garis akhir.

Untuk ukuran tinggi net voli putri, 2,24 m (7 kaki, 4-1 / 8 inci) sedangkan untuk

tinggi net bola voli putra 2,43 m (7 kaki, 11-5/ 8 inci). Jaring harus digantung dengan erat untuk menghindari kendur dan untuk memungkinkan bola memantul ke net, bukan jatuh langsung ke lantai. Antena berada di samping kanan dan kiri net. Antena atau rod adalah tongkat yang lentur, panjang 1,80 m, dan garis tengahnya 10 mm. Terbuat dari *fibre glass* atau bahan sejenis. Tiang net adalah sebagai penunjang, bentuknya harus bulat dan licin, dengan ketinggian 2,55 m. Spesifikasi untuk bola yang dipakai berbentuk bulat lapisan luarnya berbahan lentur dan lapisan dalamnya karet atau sejenisnya. Keliling 65 sampai 67 cm, beratnya 260 sampai 280 gram, tekanan udara 0,40 sampai 0,45 kg/cm²

B. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif untuk mengukur pengaruh metode latihan drill terhadap kemampuan servis bawah pada permainan bola voli siswa kelas VI SD Muhammadiyah 2 Kota Sorong. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah untuk mengungkapkan dampak yang ditimbulkan dari suatu perlakuan (*treatment*), yaitu penerapan metode latihan drill yang diterapkan pada kelompok eksperimen dalam mengetahui pengaruh pada kemampuan servis atas permainan bola voli. Kemudian dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak diterapkan metode latihan drill.

Setelah diberikan perlakuan atau *treatment* pada salah satu kelompok sampel (kelompok eksperimen) dilanjutkan dengan pemberian *posttest* pada kedua kelas atau kedua kelompok sampel yang digunakan. Selanjutnya untuk melihat pengaruh perlakuan berdasarkan signifikasinya adalah dengan menggunakan uji statistik parametrik ataupun uji statistik nonparametrik. Jika terdapat perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol, maka perlakuan yang diberikan berpengaruh secara signifikan. Untuk lebih jelasnya tentang desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini, dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Kelompok	Tes awal (<i>Pre-test</i>)	Perlakuan (<i>Treatment</i>)	Tes akhir (<i>Post-test</i>)
Eksperimen	O ₁	X	O ₂
Kontrol	O ₁	Y	O ₂

Gambar Desain Penelitian.

Keterangan:

O₁ = Observasi pada saat tes awal (*pre-test*)

O₂ = Observasi setelah tes akhir (*post-test*)

X = Perlakuan

Y = Tanpa perlakuan

C. Hasil dan Pembahasan

1. Hasil Penelitian

Tabel Frekuensi Data Pretest dan Posttest

Subjek	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest Eksperimen	8	80.00	87.00	84.7500	3.05894
Posttest Eksperimen	8	90.00	95.00	93.2500	2.18763

Tabel Hasil Uji Normalitas

No	Kelompok	Sig	Keterangan
1	Pretest Kelas Eksperimen	0,071	Data Berdistribusi Normal
2	Posttest Kelas Eksperimen	0,059	Data Berdistribusi Normal

Tabel Hasil Uji Homogenitas

Kelas	Sig	Keterangan
Pretest	0,798	Homogen
Posttest	0,090	Homogen

Tabel Hasil Uji Hipoteisi

Variabel	Sig	Keterangan
Eksperimen	0,000	Signifikan
Kontrol	0,000	Signifikan

2. Pembahasan

Hasil penelitian ini mengungkapkan adanya perbedaan yang signifikan dalam kemampuan servis bawah permainan bola voli antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah penerapan metode latihan drill. Data yang diperoleh dari pretest dan posttest menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang lebih besar dibandingkan dengan kelompok kontrol. Untuk kelompok eksperimen, nilai rata-rata pretest adalah 84,75 dengan nilai minimum 80 dan maksimum 87, sedangkan nilai rata-rata posttest meningkat menjadi 93,25 dengan nilai minimum 90 dan maksimum 95. Standar deviasi pada posttest kelompok

eksperimen adalah 2,18763, yang lebih kecil dibandingkan dengan standar deviasi pretest yang mencapai 3,05894. Peningkatan nilai rata-rata ini menunjukkan bahwa metode latihan drill efektif dalam meningkatkan performa siswa dalam kemampuan servis bawah, dengan hasil yang lebih konsisten setelah intervensi.

Di sisi lain, kelompok kontrol, yang tidak menerima metode latihan drill, menunjukkan nilai rata-rata pretest sebesar 66,5 dengan nilai minimum 63 dan maksimum 70, dan nilai rata-rata posttest meningkat menjadi 75,75 dengan nilai minimum 72 dan maksimum 80. Standar deviasi posttest kelompok kontrol adalah 3,57571, yang lebih tinggi dibandingkan dengan standar deviasi pretest yang mencapai 2,87849. Meskipun kelompok kontrol juga menunjukkan peningkatan, perubahannya tidak sebesar yang terlihat pada kelompok eksperimen, dan tingkat konsistensinya lebih rendah.

Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai signifikansi (Sig) 0,000 untuk kedua kelompok, yaitu eksperimen dan kontrol, yang jauh lebih kecil dari nilai 0,05. Hal ini mengindikasikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dengan kata lain, metode latihan drill secara signifikan mempengaruhi kemampuan servis bawah siswa, dan peningkatan yang diamati pada kelompok eksperimen tidak mungkin terjadi secara kebetulan.

Berdasarkan hasil penelitian, metode latihan drill terbukti sangat efektif dalam meningkatkan kemampuan servis atas permainan bola voli pada siswa SD Muhammadiyah 2 Kota Sorong kelas IV. Metode latihan drill memberikan dampak yang signifikan pada performa siswa, yang ditunjukkan oleh peningkatan yang lebih besar dan lebih konsisten dibandingkan dengan kelompok kontrol. Penelitian ini mendemonstrasikan bahwa penerapan metode latihan drill dapat menghasilkan perubahan substansial dalam keterampilan bola voli siswa, serta menegaskan pentingnya penggunaan teknik latihan yang efektif dalam meningkatkan hasil belajar olahraga.

D. Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa metode latihan drill secara signifikan meningkatkan kemampuan servis bawah permainan bola voli pada siswa SD Muhammadiyah 2 Kota Sorong kelas IV. Kelompok eksperimen yang menggunakan metode latihan drill mengalami peningkatan nilai rata-rata yang lebih besar dan lebih konsisten pada posttest dibandingkan kelompok kontrol, yang tidak menerima

metode tersebut. Hasil uji hipotesis dengan nilai signifikansi 0,000 mengonfirmasi bahwa perbedaan ini signifikan secara statistik, menandakan bahwa peningkatan pada kelompok eksperimen tidak terjadi secara kebetulan. Dengan demikian, metode latihan drill terbukti sangat efektif dalam meningkatkan keterampilan servis bawah, menunjukkan pentingnya penerapan teknik latihan yang tepat dalam olahraga untuk mencapai hasil yang optimal.

1. Bagi Guru

Para guru yang mengajar pendidikan jasmani disarankan untuk memilih metode pembelajaran yang sesuai dengan materi pelajaran agar siswa lebih tertarik dan termotivasi, serta dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Salah satu metode yang efektif adalah penerapan metode latihan drill untuk mengembangkan kemampuan servis bawah dalam permainan voli.

2. Bagi Peneliti

Peneliti lain dapat menerapkan variasi metode latihan drill lainnya atau kombinasi dengan teknik latihan lain untuk menentukan metode mana yang paling efektif dalam meningkatkan keterampilan servis bawah.

3. Bagi Peserta Didik

Peserta didik dapat melakukan latihan drill secara rutin dan konsisten untuk memperoleh hasil yang maksimal. Konsistensi dalam latihan akan membantu memperkuat keterampilan dan teknik servis bawah.

Daftar Pustaka

- Adi, F. A. P., & Indarto, P. (2021). Pengaruh Latihan Drill Bola Pantul Terhadap Peningkatan Keterampilan Passing Bawah Bola Voli. *Jurnal Porkes*, 4(2), 95-102.
- Aris, T. M., & Saputro, Y. D. (2021). Akurasi Servis pada Permainan Bola Voli antara Pengguna Teknik Servis Atas dan Servis Bawah pada Anggota IPPMASTI Malang. *Paradigma: Jurnal Filsafat, Sains, Teknologi, dan Sosial Budaya*, 27(1), 21-28.
- Boeth, H., Raffalt, P. C., MacMahon, A., Poole, A. R., Eckstein, F., Wirth, W. & Duda, G. N. (2019). Association Between Changes in Molecular Biomarkers of Cartilage Matrix Turnover and Changes in Knee Articular Cartilage: A Longitudinal Pilot Study. *Journal of experimental orthopaedics*, 6, 1-10.
- Boeth, H., MacMahon, A., Poole, A. R., Buttgerit, F., Önnarfjord, P., Lorenzo, P. & Duda, G. N. (2017). Differences in Biomarkers of Cartilage Matrix Turnover and Their Changes Over 2 Years in Adolescent and Adult Volleyball Athletes. *Journal of experimental orthopaedics*, 4, 1-11.
-

- Fabian, T. (2020). Volleygate: A History of Scandal in The Largest International Sport Federation. *Sport History Review*, 51(1), 84-101.
- Irfandi, I., & Rahmat, Z. (2022). Motivasi Atlet Dalam Peningkatan Teknik Dasar Bola Voli. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 2(2), 100-108.
- Mutohir, C. T. (2013). *Permainan Bola Voli*. Surabaya: Graha Pustaka Media Utama.
- Pahrian, A., & Esser, B. R. N. (2017). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Ketepatan Servis Atas Dalam Permainan Bola Voli. *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Mataram*, 4(2), 66-69.
- Rukmana, A. W., Abduloh, A., & Hidayat, A. S. (2021). Minat Belajar Siswa untuk Meningkatkan Kemampuan Pembelajaran Bola Voli di SMPN 2 Majalaya. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(1), 10-18.
- Tawakal, I. (2020). *Buku Jago Bola Voli*. Ilmu Cemerlang Group.
- Yusmar, A. (2017). Upaya Peningkatan Teknik Permainan Bola Voli Melalui Modifikasi Permainan Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Kampar. *Jurnal Pajar (Pendidikan dan Pengajaran)*, 1(1), 143-152.