

## *The Effect of Drill Method Training on the UNIMUDA Sorong Volleyball Team's Bottom Passing Ability*

### **Pengaruh Latihan Metode Drill Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bola Voli Tim UNIMUDA Sorong**

**Rais Deki Obinaru<sup>1</sup>, Istiyono<sup>2</sup>, Sugiono<sup>3</sup>**

<sup>1 2 3</sup> Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong, Indonesia

#### **Article Info**

##### **Corresponding Author:**

Rais Deki Obinaru

✉ [raisobinaru30@gmail.com](mailto:raisobinaru30@gmail.com)

##### **History:**

Submitted: 16-12-2024

Revised: 25-12-2024

Accepted: 30-12-2024

##### **Keyword:**

*Drilling Practice; Down Passing Ability; Volleyball.*

##### **Kata Kunci:**

Latihan Drill; Kemampuan Passing Bawah; Bola Voli.

##### **How to Cite:**

Obinaru, R. D., Istiono., Sugiono. (2024). Pengaruh Latihan Metode Drill Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bola Voli Tim UNIMUDA Sorong. Jurnal Muara Olahraga, 7(1), 233-242.

<https://doi.org/10.52060/jmo.v7i1.2643>

#### **Abstract**

*This research aims to determine the effect of drill method training on the under-Passing ability of the UNIMUDA Sorong volleyball team. This research is a pre-experimental one club pretest and posttest design research where this research does not have a comparison group. The population in this study was the UNIMUDA Sorong men's volleyball team who took part in a volleyball match totaling 12 people, without any comparison group. Data analysis techniques are normality test, homogeneity test and t test for hypothesis testing, and samples are correlated at a significance level of 5%. The test results show that there is an influence of Drill method training on increasing bottom Passing ability. Hypothesis testing shows the calculated t value (3.33) > t table (2.080), and p value (0.003) < 0.05, so this shows that Ho is rejected and Ha is accepted, which means there is a significant difference in increasing bottom Passing ability after being given treatment with the drill training method. Based on the research results, it shows that the average pretest score percentage shows an average of 5.4167% and is greater than the average protest score of 9.8333%. From these results it can be concluded that there is a significant influence of training methods on improving the Passing ability of the Unimuda Sorong volleyball team. The percentage increase in lower Passing ability was 18.61% from the pretest average difference multiplied by 100%.*

#### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan metode drill terhadap kemampuan under-Passing tim bola voli UNIMUDA Sorong. Penelitian ini merupakan penelitian pre-eksperimental one club pretest and posttest design dimana penelitian ini tidak memiliki kelompok pembanding. Populasi dalam penelitian ini adalah tim putra Voli UNIMUDA Sorong yang mengikuti pertandingan bola voli berjumlah 12 orang, tanpa ada kelompok pembanding. Teknik analisis data adalah uji normalitas, uji homogenitas dan uji t untuk pengujian hipotesis, dan sampel dikorelasikan pada taraf signifikansi 5%. Hasil pengujian menunjukkan terdapat pengaruh latihan metode Drill terhadap peningkatan kemampuan Passing bawah. Uji hipotesis



Copyright © 2024 by  
Jurnal Muara Olahraga.

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

 <https://doi.org/10.52060/jmo.v7i1.2643>

menunjukkan nilai  $t$  hitung (3,33) >  $t$  tabel (2,080), dan  $p$  value (0,003) < 0,05 maka hal ini menunjukkan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan meningkatkan kemampuan *Passing* bawah setelah diberi perlakuan dengan metode latihan bor. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa persentase nilai rata-rata pretest menunjukkan rata-rata sebesar 5,4167% dan lebih besar dari nilai rata-rata protes sebesar 9,8333%. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan terhadap peningkatan kemampuan *Passing* bawah tim voli Unimuda Sorong. Persentase peningkatan kemampuan *Passing* bawah sebesar 18,61% dari selisih rata-rata pretest dikalikan 100%.

---

## A. Pendahuluan

Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia, melalui pendidikan jasmani manusia dapat belajar lebih banyak hal yang berhubungan dengan afektif, kognitif, dan psikomotor yang merupakan bekal manusia untuk mencapai tujuan hidup (Hanief & Sugito, 2015; Nugroho, 2015; Rochmawati, Y., & Wahyuni, 2017). Pendidikan jasmani adalah suatu aktifitas gerak yang menyangkut kemampuan fisik dalam pembelajarannya (Jessicasari & Hartati, 2014; Setiawan, 2017; Setiawan & Rahmat, 2018). Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah salah satu mata pelajaran yang sangat menyenangkan karena di dalam pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa dapat melakukan kegiatan belajar, bermain, dan berkolaborasi bersama teman atau timnya, yang dalam proses pembelajarannya mengutamakan aktivitas jasmani dan kebiasaan hidup sehat menuju pada pertumbuhan dengan pengembangan jasmani, mental, dan sosial, yang sesuai, serasi, dan seimbang (Fajar, 2020).

Olahraga merupakan suatu aktivitas gerak yang sangat di butuhkan dalam kehidupan sehari-hari, tidak hanya untuk prestasi namun juga untuk kesehatan. Olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala bentuk kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan, dan membina potensipotensi jasmaniah bagi seseorang atau masyarakat melalui dengan permainan, pertandingan, dan prestasi puncak dalam pembentukan karakter setiap individu. Olahraga adalah merupakan salah satu hal yang terpenting dalam kehidupan manusia, karena dengan adanya olahraga maka seseorang bisa berpikir bahwa manfaat dalam berolahraga bisa meningkatkan semangat dalam kebutuhan kesehatan sehari-hari. Maka olahraga adalah salah satu utama yang diminati untuk saat ini dari tingkat SD, SMP, SMA/SMK, bahkan di perguruan tinggipun bahkan orang dalam usia lanjut mereka mengutamakan olahraga meskipun dalam waktu yang cukup singkat. Olahraga yang paling banyak digemari bagi kalangan anak muda bahkan orangtuapun seperti olahraga bola voli. Maka dengan demikian perkembangan olahraga bola voli saat ini sangat populer khususnya dalam tingkat pelajar maupun bertujuan meraih prestasi.

Menurut Nuril Ahmadi (2007: 44) taktik dalam menerima servis dengan *Passing* bawah yang baik yaitu: (1) penafsiran servis yang dihadapi harus cepat, cermat, dan tepat agar mudah melakukan penerimaan bola, (2) arahkan bola ke pengumpan

setepat dan seenak mungkin, (3) kerja sama dengan teman penerima harus baik, (4) kesiapan posisi yang cepat dan tepat, konsentrasi dan perhatian penuh merupakan tuntutan bagi si penerima, dan (5) sesuaikan dengan cepat bola, tipe dan sistem menerima servis yang dikehendaki. Sedangkan menurut Dieter Beutelstahl (1986: 16-17) untuk dapat menerima bola servis dengan *Passing* bawah yang baik sebaiknya penerima harus berusaha mengetahui jenis servis yang digunakan oleh lawan sedini mungkin. Ia harus menentukan arah laju bola, kemudian cepat-cepat berpindah posisi yang terbaik untuk menerima bola dengan kedua lengan dijulurkan lurus ke depan, dengan tubuh harus siap dibelakang bola sehingga menghadap arah lajunya bola untuk melakukan *Passing* bawah sesuai tujuannya mengarahkan bola.

*Passing* merupakan salah satu teknik dasar yang harus diajarkan paling awal dalam permainan bola voli. *Passing* adalah upaya seorang pemain dengan menggunakan suatu teknik tertentu untuk mengoperkan bola yang dimainkannya kepada teman seregunya untuk dimainkan dilapangan sendiri (Nuril Ahmadi, 2007: 22). Manfaat menguasai teknik dasar *Passing* bawah dengan baik adalah sekeras apapun pukulan atau servis dapat diterima dengan tenang dan terarah. Apabila tidak dikuasai kemampuan *Passing* bawah dengan baik maka akan mempersulit tim dalam bermain.

Usaha yang dilakukan agar kemampuan *Passing* bawah dapat meningkat dalam menerima bola servis salah satunya yaitu dengan bentuk latihan drill dan bermain. Menurut Nana Sudjana, (1998) dalam Pera Purwati (2010) metode drill yaitu satu kegiatan melakukan hal yang sama, berulang-ulang secara sungguh-sungguh dengan tujuan untuk memperkuat suatu asosiasi atau menyempurnakan suatu ketrampilan agar menjadi bersifat permanen. Latihan dengan drill biasanya akan dilakukan secara berulang-ulang terhadap apa yang akan dipelajari. Gerakan yang berulang yang mulanya sukar untuk dipelajari lama-kelamaan akan menjadi mudah. Agar lebih antusias dan menghindarkan siswa dari rasa bosan latihan juga disisipi dengan bentuk bermain.

Latihan drill yang akan pelajari adalah terima servis dengan *Passing* bawah diarahkan ke keranjang. Latihan drill terima servis dengan *Passing* bawah diarahkan ke keranjang menurut G.Durrwacher (1982: 54) adalah bentuk latihan *Passing* ke keranjang/pukulan service ditangkis *Passing* bawah ke keranjang. Lemparan atau

---

service dari jarak 15 m ditangkis dengan *Passing* bawah, sehingga bola masuk ke keranjang (pemain kedua). Kelebihan latihan menggunakan metode ini adalah melatih ketepatan *Passing* bawah dan melatih letak tubuh agar selalu dibelakang bola pada saat menerima servis dengan *Passing* bawah.

Amung Ma'mum dan Toto Subroto menyatakan metode drill adalah cara belajar yang lebih menekankan penguasaan komponen-komponen teknik dan mengulangi yang telah dipelajari sebelumnya [9]. Rusli Lutan menyatakan bahwa keaktifan sendiri dari pihak siswa merupakan kunci utama penguasaan dan pemantapan gerak, kelangsungan proses latihan pada tahap berikutnya ialah penguasaan teknik yang ideal. Hal ini tergantung pada inisiatif dari siswa itu sendiri, sedangkan guru bertugas mengarahkan penguasaan gerak, melakukan koreksi dan evaluasi setiap terjadi kesalahan teknik agar terhindar dari pola gerakan yang salah dari teknik yang dipelajari. Dapat disimpulkan bahwa metode drill merupakan pembelajaran yang menekankan pada penguasaan teknik suatu 19 cabang olahraga yang dalam pelaksanaannya dilakukan secara berulang-ulang. Dalam hal ini pembelajaran yang dilaksanakan secara berulang-ulang tidak keluar dari suatu gerakan teknik dasar yang ingin ditingkatkan yaitu teknik *Passing* bawah.

Keunggulan menggunakan metode drill adalah peserta didik memperoleh ketangkasan dan kemahiran dalam melakukan suatu gerakan sesuai dengan apa yang dipelajarinya, akan menimbulkan rasa percaya diri peserta didik yang berhasil dalam belajar, karena telah memiliki keterampilan khusus yang akan berguna dikemudian hari. Dan guru akan lebih muda mengontrol dan membedakan mana peserta didik yang disiplin, dengan memperhatikan tindakan dan perbuatan peserta didik saat berlangsungnya proses belajar mengajar,

Berdasarkan latar belakang yang telah disampaikan di atas, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan passing bawah bola voli dengan metode drill terhadap tim unimuda sorong. Bola voli merupakan suatu permainan yang dimainkan dalam bentuk team work atau kerjasama tim, di mana daerah masing-masing dibatasi oleh net. Setiap tim berusaha untuk melewatkan bola secepat mungkin ke daerah lawan, dengan menggunakan teknik dan taktik yang sah dalam memainkan bolanya. Bola voli adalah olahraga yang dapat dimainkan oleh anak-anak sampai orang dewasa 8 wanita maupun pria. Dengan bermain bola voli akan berkembang secara baik unsur-unsur daya pikir kemampuan dan perasaan. Di

---

samping itu, kepribadian juga dapat berkembang dengan baik terutama kontrol pribadi, disiplin, kerjasama, dan rasa tanggung jawab terhadap apa yang diperbuatnya (Koesyanto, 2003:

*Passing* bawah merupakan teknik dasar bola voli yang paling awal diberikan dalam mengajar atau melatih bola voli. Aep Rohendi (2018:89) menyatakan, “*Passing* bawah pukulan *Passing* yang dilakukan pemain dengan menggunakan lengan bawahnya untuk memukul bola yang jatuh setinggi pinggangnya”. Dengan demikian *Passing* bawah memiliki keuntungan yang lebih baik jika dibandingkan dengan *Passing* atas. Hal ini dapat dilihat dalam permainan, jika menerima servis atau smash yang keras dan tajam harus dilakukan dengan *Passing* bawah. Nuril Ahmadi (2007:23)

## **B. Metode**

Jenis penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini adalah dengan bentuk satu grup *pretest* dan *posttest design*, yaitu eksperimen yang di laksanakan pada satu kelompok saja tanpa tanpa kelompok pembanding (suharsimi, 205). Penelitian ini merupakan penelitian pre-eksperimental one club pretest and posttest design dimana penelitian ini tidak memiliki kelompok pembanding. Populasi dalam penelitian ini adalah tim putra Voli UNIMUDA Sorong yang mengikuti pertandingan bola voli berjumlah 12 orang, tanpa ada kelompok pembanding. Teknik analisis data adalah uji normalitas, uji homogenitas dan uji t untuk pengujian hipotesis, dan sampel dikorelasikan pada taraf signifikansi 5%.

Jenis penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini adalah dengan bentuk satu grup *pretest* dan *posttest design*, yaitu eksperimen yang di laksanakan pada satu kelompok saja tanpa tanpa kelompok pembanding ( suharsimi , 205 ). Populasi adalah wilayah generelasisasi yang meliputi objek/subjek yang mempunyai kualitas yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya, Sugiyono (2015). Sampel adalah sebagian dari jumlh dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi yang di jelaskan dalam buku metode penelitian oleh sugiyono (2012). Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian ini adalah mendapatkan data”. Dalam penelitian ini, peneulis menggunakan teknik pengumpulan data Studi Lapangan, Teknik Tes, Sugiono (2015). Setelah menentukan instrument yang digunakan, maka langkah selanjutnya adalah menganalisis data-data. Sebelum melangkah ke uji-t, ada

persyaratan yang harus dipenuhi oleh peneliti bahwa data yang dianalisis harus berdistribusi normal, untuk itu perlu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas (Arikunto, 2006). Pengujian normalitas sebaran data menggunakan Kolmogorov-Smirnov Test dengan bantuan SPSS 16.

Adapun Rumus yang di gunakan sebagai berikut:

$$\text{Persentase} = \frac{\text{Mean Different}}{\text{Mean Pretest}} \times 100\%$$

$$\text{Mean Different} = \text{mean posttest} - \text{mean pretest}$$

## C. Hasil dan Pembahasan

### 1. Hasil Penelitian

Penelitian ini berlangsung sebanyak 16 kali pertemuan, pada tim bola voli UNIMUDA sorong tahun 2024 dengan jumlah 12 peserta, sebelum memberikan perlakuan menggunakan metode. Tim tersebut terlebih dahulu diberikan tes awal (pretest) untuk mengetahui deskripsi keterampilan *Passing* bawah bola voli sebelum diterapkan metode drill terhadap *Passing* bawah, kemudian diterapkan metode drill terhadap keterampilan *Passing* bawah bola voli, kemudian diberi tes akhir (posttest) untuk mengetahui rata-rata hasil belajar setelah diterapkan metode drill terhadap keterampilan *Passing* bawah bola voli.

Hasil pengolahan data pretest dan posttest metode drill terhadap keterampilan *Passing* bawah bola voli pada tim bola voli unimuda sorong tahun 2024 dideskripsikan pada tabel dibawah ini:

	<i>Pre-Test</i>	<i>Pro-Test</i>
N Valid	12	12
Mising	0	0
Mean	5.4167	9.8333
Median	45157	.56183
Mode	5.5000	9.5000
Std. Devition	5.00	9.00
Range	1.56428	1.94625
Minimum	3.00	7.00
Maxsimum	8.00	7.00
Sum	65,00	14.00

Dari hasil penghitungan statistik diperoleh skor minimal sebesar 3.00, skor maximum 8.00, mean 5.4167, median sebesar 5.5000, mode sebesar 5.00a dan

---

standar deviasi sebesar 1.56428 Deskripsi hasil penelitian pre-test *Passing* bawah disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas =  $1 + 3,3 \text{ Log } N$ ; rentang = nilai maksimum – nilai minimum; dan panjang kelas dengan rumus = rentang/ banyak kelas (Sugiyono, 2010: 32).

## 2. Pembahasan

Berdasarkan analisis uji t yang dilakukan maka dapat diketahui beberapa hal untuk mengambil kesimpulan apakah ada pengaruh latihan drill terhadap kemampuan *Passing* bawah siswa. Adapun uji t ini digunakan pertama untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan hasil yang diperoleh antara sebelum diberikan latihan dan sesudah diberikan latihan terhadap kemampuan *Passing* bawah siswa, kemudian dilanjutkan untuk mengetahui besarnya presentase peningkatan hasil latihan.

Pertama, uji t digunakan untuk mengetahui apakah kemampuan *Passing* bawah yang dimiliki tim bola voli unimuda sorong tahun 2024 dipengaruhi oleh latihan drill berdasarkan hasil pre- test dan post-test. Hasil analisis data yang dilakukan menunjukkan thitung sebesar  $3,33 > 2,080$  (ttabel) dan nilai p  $(0,003) < 0,05$ , hasil ini menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara kemampuan *Passing* bawah yang dimiliki tim bola voli unimuda sorong tahun 2024 sebelum dan sesudah diberikan latihan. Adanya perbedaan ini menunjukkan bahwa latihan drill mampu meningkatkan kemampuan *Passing* bawah siswa. Besarnya perubahan kemampuan *Passing* bawah tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 5.4167 lebih banyak hasil setelah diberikan latihan dibandingkan sebelum diberikan latihan. Sehingga latihan yang diberikan tersebut memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *Passing* bawah siswa.

Berdasarkan perbandingan hasil perbedaan rata-rata (mean different) dan mean pre-test maka dapat diketahui besarnya presentase peningkatan kemampuan *Passing* bawah tim bola voli unimuda sorong tahun 2024 yakni meningkat sebesar 18,61%. Sehingga penelitian ini dapat memberikan masukan kepada guru ekstrakurikuler bola voli agar meningkatkan kemampuan *Passing* siswa melalui metode drill, tetapi tentunya diperlukan juga variasi-variasi latihan agar tidak membosankan.

Menurut suharno (1980 : 2) yang ada hubungannya dengan metode latihan drill

---

menyatakan bahwa dengan latihan yang terus-menerus, hubungan antara rangsang dan jawaban menjadi otomatis. Sesuai dengan teori ini, dalam latihan *Passing* bawah pun ternyata teori ini benar, bahwa kemampuan teknik dasar *Passing* bawah permainan bola voli yang diberikan melalui drill, mampu merangsang siswa untuk terus-menerus bergerak dan melakukan latihan *Passing* bawah. Hasilnya kemampuan *Passing* bawah tim bola voli unimuda sorong tahun 2024 mengalami peningkatan sebesar 18,61% dari sebelumnya.

*Passing* bawah merupakan salah satu teknik *Passing* yang paling dasar dalam permainan bola voli, yang bertujuan untuk mengambil bola yang berada di bawah badan yang dilakukan dengan kedua lengan bagian bawah (dari siku sampai pergelangan tangan yang dirapatkan) untuk dioperkan kepada rekan setimnya. Dengan kemampuan teknik *Passing* bawah yang baik, maka sebuah tim akan dapat menunjukkan permainan bolavoli yang baik, sehingga jika ditambah kemampuan teknik yang lain akan semakin bagus permainannya. Kegiatan ekstrakurikuler di sekolah merupakan salah satu wahana untuk menyalurkan bakat dan minat siswa yang masih terpendam. Sehingga bakat siswa bisa tersalurkan lewat ekstrakurikuler pada sore hari sekaligus menambah pengalaman bagi peserta ekstrakurikuler dan berprestasi di sekolah maupun di luar sekolah. Latihan *Passing* bawah dengan metode latihan drill dipilih sebagai salah satu metode pembelajaran, dan ternyata latihan tersebut memberikan peningkatan *Passing* bawah yang signifikan. Dengan demikian dugaan yang menyatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara pemberian metode drill terhadap kemampuan *Passing* bawah tim bola voli unimuda sorong tahun 2024 yang mengikuti dapat terbukti.

#### **D. Kesimpulan**

Berdasarkan analisis menggunakan program SPSS versi 19.0 menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara latihan drill terhadap kemampuan *Passing* bawah tim bola voli unimuda sorong tahun 2024 yang ditunjukkan melalui hasil tes dengan perbedaan rata-rata sebesar 5.4167 lebih banyak setelah diberikan latihan.

Berdasarkan perbandingan hasil perbedaan rata-rata (mean different) dan mean pre-test maka dapat diketahui besarnya presentase peningkatan kemampuan *Passing* bawah tim bola voli unimuda sorong yakni meningkat sebesar 18,61% setelah diberikan latihan.

## Daftar Pustaka

- Ali Maksum. (2012) Metodologi Penelitian Dalam Olahraga. Surabaya: Unesa University Press.
- Beutelstahl. Dieter. (1986). Belajar Bermain Bola Voli. Bandung: Pioner Jaya.
- Durrwacher. G (1982). Bola Volley Belajar dan Berlatih Sambil Bermain. Jakarta: PT Gramedia.
- Kleinman, Theo & Kruber, Dieter. (1984). Bola Volley Pembinaan Teknik, Taktik dan Kondisi. Jakarta: PT. Gramedia.
- M.Yunus.(1991/1992). Olahraga Pilihan Bola Voli. Yogyakarta. Depdikbud. Ngatman. (2011). Tes dan Pengukuran. Yogyakarta. FIK: UNY.
- Nuril Ahmadi. (2007). Panduan Olahraga Bola Voli. Solo. Era Pustaka Utama.
- Pera Purwati. (2010). Pengaruh Penerapan Metode Drill/Latihan Terhadap Minat Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Fiqih. Jurnal Universitas Garut. Hlm. 50-51
- Suhadi, Sujarwo. (2009). Volleyball for All (Bolavoli untuk semua). Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sumedi, B., M. Rufili, & Yoso, W. (2020). Pengaruh Penggunaan Media Dinding dan Gaya Belajar Peserta didik Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Bolavoli Peserta didik Kelas X. Educatif : Jurnal Penelitian Pendidikan, 2 (4), 23-27.
- Susanto, A., Pradipta, G.D., & Wibisana, M.I.N. (2021). Pengaruh Latihan Drill untuk Meningkatkan Keterampilan *Passing* Bawah Bola Voli pada Kegiatan Ekstrakurikuler. Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha, 9 (1), 61-67.