

MODEL *DRILL* UNTUK MENINGKATKAN KECAKAPAN BERMAIN PESERTA EKSTRA KURIKULER BOLA VOLI DI SMA NEGERI 1 BANDONGAN

Ahmad Syarif

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Magelang
Email: Syarif300389@gmail.com

Abstract

The purpose of this study is to determine the effect of Drill Exercise Method on the Improvement of playing skills bolavoli Following Extracurricular Bolavoli SMA Negeri 1 Bandongan. This research is a pre experimental research, using the form of One Group Pretest and Posttest Design. Data in this research is taken with the test technique. Subjects in this study were all participants extracurricular bolavoli SMA Negeri 1 Bandongan amounting to 15 students. While the test instrument used is a test of bolavoli playing skills (Braddy volley ball test) with the coefficient validity of 0.86 while the reliability coefficient 0.93. Data analysis uses t test statistical calculation (t-test), through test of normality test prerequisite, and homogeneity test.

The results of this study conclude that: (1) There is a significant (significance) effect between pre-test and post-test of drill method on improving the bolavoli playing skills of extracurricular participants bolavoli SMA Negeri 1 Bandongan with pre-test and post-test thitung (- 1,904) and ttable (1.76) with significance value (0.05) <0.078. (2) The magnitude of change in bolavoli playing skills averaged -4.333 compared to before the exercise.

Keywords: *Drill Model, Volley Ball.*

PENDAHULUAN

Permainan bolavoli merupakan salah satu permainan beregu yang menarik, menyenangkan dan tidak membutuhkan biaya yang besar untuk memainkannya. Hanya membutuhkan lahan kosong yang bisa dijadikan lapangan, sebuah net dan bola, permainan ini dapat dilakukan. Selain itu, semakin marak pula adanya pembinaan-pembinaan olah raga bolavoli di dalam instansi-instansi perusahaan, pemerintah dan juga lembaga-lembaga pendidikan baik di Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA), Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), maupun di Perguruan Tinggi Negeri/Swasta (PTN/ PTS).

Tujuan dibentuknya pembinaan-pembinaan ini adalah sebagai wadah untuk penyaluran bakat dan minat seseorang dalam bermain bolavoli, khususnya bagi anak yang masih dalam usia muda atau usia pertumbuhan.

Pendidikan jasmani atau penjas tidak diujikan dalam ujian Nasional, namun penjas perlu dipahami dan dikuasai oleh siswa, mengingat manfaat yang didapat dalam mempelajari penjas. Penjas yang hanya diberikan selama 2 jam pelajaran atau 1 kali pertemuan setiap minggunya, diperkirakan belum memenuhi tujuan penjas. Seperti halnya pembelajaran bolavoli yang hanya dilaksanakan 3-4 kali pertemuan setiap semesternya, dirasa sangat kurang untuk meningkatkan keterampilan gerak dalam suatu cabang olahraga. Sehingga perlu adanya tambahan variasi latihan yang dapat meningkatkan kecakapan bermain bolavoli dan adanya penambahan bentuk latihan yang efektif dan efisien. Guna meningkatkan kecakapan bermain bolavoli seorang guru bisa menggunakan salah satu metode latihan drill yang diharapkan agar siswa dapat meningkatkan keterampilan geraknya, baik itu keterampilan gerak secara menyeluruh maupun keterampilan gerak dasarnya.

Ekstra kurikuler merupakan kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran tetapi guna memperluas wawasan serta peningkatan dan penerapan nilai-nilai pengetahuan dan kemampuan dalam berbagai hal, seperti olahraga dan seni. Selain itu, kegiatan ekstra kurikuler juga merupakan salah satu cara menampung dan mengembangkan potensi siswa yang tidak tersalurkan saat di sekolah.

Dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler, sekolah juga memberikan dukungan untuk menunjang keberhasilan program tersebut, antara lain mengadakan alat dan fasilitas olahraga yang akan digunakan guna mendukung proses kegiatan yang telah dipilih oleh siswa agar dapat berjalan sesuai dengan harapan. Dengan adanya pelatih yang berkompeten sesuai dengan bidangnya, serta kejelian dari guru pembimbing agar siswa atau peserta kegiatan lebih mudah menerima materi yang telah diberikan memberikan motivasi tersendiri kepada siswa untuk meningkatkan potensi dan bakat yang telah dimiliki. Sehingga bakat yang telah mereka miliki bisa tersalurkan dan bias mereka kembangkan saat mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang diadakan di sekolah.

Proses kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan di SMA Negeri 1 Bandongan belum menunjukkan hasil yang maksimal. Masih banyak siswa yang belum mampu melakukan teknik bermain bolavoli dengan benar. Seperti melakukan *passing*, *servis*, *smash*, dan *block*. Kemampuan teknik dasar dalam permainan bolavoli yang belum baik akan berpengaruh pada kualitas permainan yang rendah. Pemberian metode melatih ekstrakurikuler bolavoli dirasa masih kurang bervariasi, hal ini mengakibatkan kemampuan teknik dasar dalam bermain bolavoli masih kurang. Bentuk latihan yang menarik dan tidak membosankan, serta suasana latihan yang menyenangkan mampu membuat siswa bersemangat dan termotivasi dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli. Pada akhirnya diharapkan dapat tercapainya peningkatan keterampilan gerak siswa dalam bermain bolavoli, terutama dalam tercapainya penguasaan teknik dasar bolavoli yang menunjang dalam permainan bolavoli yang baik.

Bentuk latihan yang diasumsikan baik untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar siswa dalam bermain bola voli, terutama dalam usia muda adalah latihan *drill*. Bentuk latihan *drill* yang bersifat pengulangan pengulangan gerak yang terus-menerus, dimana intensitas siswa dalam bergerak menjadi semakin meningkat, diharapkan akan mampu diarahkan dan membentuk sikap dasar siswa dalam bergerak. Selain itu juga dapat mendisiplinkan dan mengotomatisasikan gerak siswa. Secara menyeluruh dapat meningkatkan prestasi ekstrakurikuler bolavoli di sekolah.

Berdasarkan uraian di atas, hubungan latihan *drill* dengan proses pembelajaran bolavoli sangatlah berkaitan. Dari latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul "Pelatihan dengan model *drill* untuk meningkatkan kecakapan bermain bolavoli peserta ekstrakurikuler Bolavoli di SMA Negeri 1 Bandongan Kabupaten Magelang".

Menurut Suharno (1981 : 1), metodik adalah cara melakukan sesuatu dengan runtut untuk menguasai bahan latihan agar menjadi otomatis gerakannya (1:2). Metodik juga disebut didaktik khusus, yang penerapannya harus berpegang pada prinsip-prinsip didaktik umum. Didalam pendidikan gerak/latihan biasanya digunakan metode latihan siap (*drill*) untuk menguasai gerakan otomatis. Suharno (1981:1), melatih adalah aktivitas mengatur lingkungan sebaik-baiknya dan menghubungkannya dengan anak latih sehingga terjadi proses berlatih yang efektif dan efisien. Anak latih aktif sendiri melatih bahan yang ingin dikuasai, sedang pelatih bertindak sebagai pembimbing.

Drill merupakan kesatuan yang teratur dalam latihan. Setiap *drill* seharusnya dapat mempertinggi sasaran dari beberapa bentuk latihan (Suharno, 1981:1). Lebih lanjut, *drill* bisa menghasilkan kemajuan jadi setiap pemberian *drill* berkelanjutan dengan yang berikutnya. Metode latihan *drill* untuk meningkatkan kecakapan bermain bolavoli siswa dapat dilakukan dengan beberapa bentuk latihan, seperti melakukan *passing* bawah dan *passing* atas dengan teman atau secara berpasangan, *passing* berkelompok yang dilakukan sambil bergerak dan *passing* bolak-balik dengan bola diservis oleh teman dengan menggunakan target sasaran. Melalui latihan

yang bervariasi bisa membuat siswa menjadi lebih cakap dalam melakukan *passing* bawah dan *passing* atas.

Menurut Siswoyo, dkk. (2007 : 133) metode adalah cara yang berfungsi sebagai alat untuk mencapai tujuan. Mengembangkan filsafat latihan adalah tahap penting bagi pelatih pemula maupun yang telah berpengalaman. Mengembangkan dasar filsafat akan menciptakan “nurani” kepelatihan atau kata hati yang akan membantu anda saat berada dalam situasi yang sulit.

Menurut Sugihartono (2007 : 82) metode latihan merupakan metode penyampaian materi melalui upaya penanaman terhadap kebiasaan-kebiasaan tertentu. Melalui penanaman terhadap kebiasaan-kebiasaan tertentu ini diharapkan siswa dapat menyerap materi secara lebih optimal. Sehingga dari pernyataan beberapa pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa gaya latihan adalah cara yang berfungsi sebagai proses latihan yang dilakukan oleh guru dengan peserta didik melalui upaya penanaman kebiasaan-kebiasaan tertentu supaya siswa dapat menyerap dari program latihan secara optimal.

Kecakapan bermain bolavoli adalah suatu cara yang didesain untuk mengetahui kemampuan bermain bolavoli mahasiswa putra dengan bola dipantulkan ketembok. Bola yang memantul dari tembok dipukul atau divoli ke daerah sasaran (bukan hanya dilakukan dengan *passing* atas). Teknik dasar yang harus dikuasai dalam kecakapan bermain bolavoli diantaranya *servis*, *passing*, *smash*, dan *block*.

Ahmadi (2007 : 20) ”Permainan bolavoli merupakan permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang. Sebab, dalam permainan bolavoli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bolavoli”.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian pra *eksperimen* atau *eksperimen* semu. Penelitian pra *eksperimen*

merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari ”sesuatu” yang dikenakan pada subjek selidik (Suharsimi, 2005 : 207). Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan bentuk *One Group Pretest and Posttest Design*, yaitu *eksperimen* yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembandingan (Suharsimi, 2005 : 212). Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut :

$$O1 \rightarrow X \rightarrow O2$$

Keterangan :

O1 : *Pretest*

O2 : *Posttest*

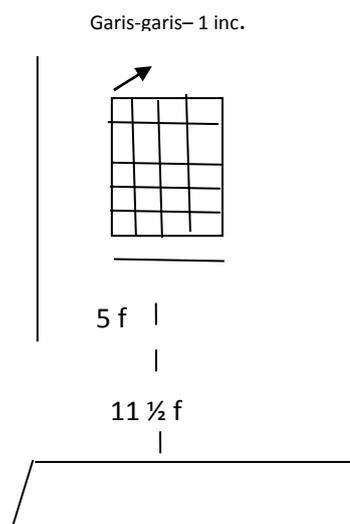
X : *treatment* / perlakuan

Dalam penelitian ini tes dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah perlakuan (*treatment*). Perbedaan antara *pretest* dan *posttest* ini diasumsikan merupakan efek dari *treatment* atau perlakuan. Sehingga hasil dari perlakuan diharapkan dapat diketahui lebih akurat, karena terdapat perbandingan antara keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan.

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas subjek/objek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2006:117). Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 1 Bandongan.

Instrumen dalam penelitian ini adalah menggunakan tes, yaitu *Braddy volley ball test*. Ukuran untuk *Braddy volley ball test* adalah untuk mengukur kecakapan umum dalam bermain bolavoli.

Penelitian ini adalah penelitian pra *eksperimen*, oleh karena itu sebelum *eksperimen* dilakukan terlebih dahulu dilakukan langkah-langkah sebagai berikut :



Gambar 1
Tes Kecakapan Bolavoli
Braddy Volley Ball Test
Ngatman (2001:9).

Setelah terkumpul, maka langkah selanjutnya adalah menganalisa data tersebut. Secara garis besar pekerjaan analisis data dapat meliputi 3 langkah yaitu persiapan, tabulasi, dan penerapan data sesuai dengan pendekatan penelitian. Langkah persiapan bertujuan untuk merapikan data agar bersih, rapi, dan tinggal mengadakan pengolahan lanjut dan menganalisis. Penerapan data sesuai dengan pendekatan penelitian merupakan langkah dalam hal pengolahan data melalui penggunaan rumus-rumus atau aturan-aturan yang ada sesuai dengan pendekatan penelitian yang diambil. Dalam penelitian ini analisis data yang digunakan yaitu analisis statistik.

1. Uji Prasyarat Analisis

a. Ujinormalitas

Perhitungan normalitas sebaran data dimaksudkan untuk menguji apakah data yang diuji tidak menyimpang dari frekuensi yang diharapkan. Pengujian sebaran data menggunakan rumus *Liliefors* (sudjana, 2002 : 466-468) dengan prosedur pengujian sebagai berikut :

$$Z_i = \frac{x_i - \bar{x}}{s}$$

Keterangan :

x_i : dari variabel masing-masing sampel

\bar{x} : rata-rata

s : simpangan baku

2. Pengujian Hipotesis

Setelah ketiga prasyarat dipenuhi maka selanjutnya dilakukan uji hipotesis dengan menggunakan rumus uji t (*t-test*).

Rumus Uji t (Suharsimi, 2005 : 395) :

$$t = \frac{D}{\sqrt{\frac{\sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{N}}{N(N-1)}}$$

Dengan keterangan :

t : harga t untuk sampel berkolerasi

D : (*difference*), perbedaan antara skor tes awal dengan skor tes akhir untuk setiap individu.

\bar{D} : rerata dari nilai perbedaan (rerata dari D)

D^2 : kuadrat dari D

N : banyaknya subjek penelitian

Untuk mengetahui signifikan atau tidaknya pengaruh metode latihan *drill* sesudah dilakukan tes awal (*pretest*) dan sebelum dilakukan tes akhir (*posttest*), maka hasil t_{hitung} dikonsultasikan dengan t_{tabel} pada taraf signifikan 5%. Apabila harga t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($t_{hitung} > t_{tabel}$) maka terdapat perbedaan yang signifikan (bermakna), dengan demikian hipotesis nol (H_0) di tolak dan hipotesis kerja diterima (H_a).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini digunakan untuk mengetahui pengaruh latihan *drill* terhadap kecakapan bermain bolavoli pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 1 Bandongan, Magelang, Hasil penelitian tersebut dideskripsikan sebagai berikut:

1. Pre-Test Braddy Wall Volley Ball Test

Deskripsi hasil penelitian *pre-test Braddy Wall Volley Ball Test* di sajikan 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, 2006: 29). Diketahui bahwa skor tertinggi 41, skor terendah 15, mean 31,4, median 38, standar deviasi 9,59 dan range 26.

Tabel: 1

Deskripsi Hasil Penelitian Pre-Test Braddy Wall Volley Ball Test

Interval Kelas	Frekuensi	Persen
39 – 44	5	33,33 %
33 – 38	2	13,33 %
27 – 32	4	26,67 %
21 – 26	1	6,67 %
15 – 20	3	20 %
Total	15	100,00%

2. Post-Test Braddy Wall Volley Ball Test

Deskripsi hasil penelitian *post-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, 2006: 29). Diketahui bahwa skor tertinggi 52, skor terendah 25, mean 35,73, median 35,73, standar deviasi 7,759 dan range 27.

Deskripsi hasil penelitian *post-test Passing* bawah dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel: 2

Deskripsi Hasil Penelitian Post-Test Braddy Wall Volley Ball Test

Interval Kelas	Frekuensi	Persen
48 - 53	1	6,67 %
43 - 47	2	13,33 %
37 - 42	4	26,67 %
31 - 36	3	20 %
25 - 30	5	33,33 %
Total	15	100,00%

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara latihan *drill* terhadap kecakapan bermain bola voli siswa yang ditunjukkan melalui hasil tes dengan besar kenaikan rata-rata sebesar 4,33333 lebih banyak dari pada sebelum diberikan latihan.

Bahwa diketahui adanya pengaruh yang signifikan metode latihan *drill* terhadap peningkatan kecakapan bermain bolavoli untuk peserta ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 1 Bandongan Magelang dan hal ini dapat digunakan sebagai acuan bagi guru olahraga dan pelatih dalam rangka meningkatkan kualitas pemain untuk mencapai prestasi yang tinggi dan diharapkan siswa lebih giat berlatih.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. 2007. *Panduan Olahraga Bolavoli*. Solo: Era Pustaka Utama
- Ngatman. 2001. *Petunjuk Praktikum Tes dan Pengukuran*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Siswoyo, Dwi. 2007. *Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sudjana, Nana. 2002. *Metode Statistika*. Bandung: PT. Tarsito Bandung.
- Sugihartono. 2007. *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sugiyono. 2006. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfa Beta.
- Suharno. 1981. *Dasar-Dasar Permainan Bolavoli*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Suharsimi, A. 2005. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Yogyakarta: Rineka Cipta.