



Pengaruh Metode *Drill* terhadap Keterampilan Bermain Bolavoli Mini pada Siswa Sekolah Dasar

Yuni Astuti^{*1}

¹Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Bung Hatta

*email: yuniastuti@bunghatta.ac.id

Submitted: 23-03-2017, Reviewed: 09-08-2017, Accepted: 07-12-2017

DOI: <http://dx.doi.org/10.22216/jcc.v3i1.1928>

Abstract

Sports activities in the younger generation have the goal to change or mature the human resources. The sport consists of educational sports, recreational sports, sports achievements, amateur sports, professional sports and disability sports. In this case the author discusses sports education which means physical education and sports are carried out as part of a regular and continuous education process to gain knowledge, personality, abilities, health and physical fitness of students who follow the sport activities. The purpose of this study is to see the effect of drill methods on mini bolavoli playing skills in elementary school students. The research method used is quasi experiment. Based on the results of data analysis obtained $t_{count} = 19.23 > t_{table} = 2.13$. This means that the drill method gives a significant influence on the skills of playing mini bolavoli students SD Negeri 14 Kampung Jambak Kecamatan Koto Tengah Kota Padang.

Keywords: drill method, volleyball playing skills

Abstrak

Kegiatan olahraga pada generasi muda memiliki tujuan untuk mengubah atau mematangkan sumber daya manusia. Olahraga ini terdiri dari olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, olahraga prestasi, olahraga amatir, olahraga profesional dan olahraga penyandang cacat. Dalam hal ini penulis membahas olahraga pendidikan yang maksudnya adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, kemampuan, kesehatan dan kebugaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan olahraga tersebut. Tujuan penelitian ini yaitu untuk melihat pengaruh metode drill terhadap keterampilan bermain bolavoli mini pada siswa Sekolah Dasar. Metode penelitian yang digunakan yaitu eksperimen semu. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh $t_{hitung} = 19,23 > t_{tabel} = 2,13$. Hal ini berarti bahwa metode drill memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan bermain bolavoli mini siswa SD Negeri 14 Kampung Jambak Kecamatan Koto Tengah Kota Padang.

Kata kunci: Metode Drill, Keterampilan Bermain, Bolavoli mini

PENDAHULUAN

Upaya untuk mengubah atau mematangkan sumber daya manusia salah satunya yaitu melalui pembinaan dengan kegiatan olahraga pada generasi muda.

Nofrizal (2016:2) mengemukakan bahwa “Kegiatan olahraga merupakan kegiatan yang tiada putus-putusnya, bahkan dapat dikatakan bahwa olahraga sudah merupakan suatu bagian dari kegiatan dan sudah merupakan kebutuhan hidup manusia”. Olahraga ini terdiri dari olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, olahraga prestasi, olahraga amatir, olahraga profesional dan olahraga penyandang cacat. Tetapi dalam penelitian ini dibahas yaitu tentang olahraga pendidikan yang maksudnya adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, kemampuan, kesehatan dan kebugaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan olahraga tersebut. “Pendidikan adalah suatu upaya yang dilakukan untuk mempersiapkan peserta didik agar dapat memainkan perannya dimasa depan sebagai manusia pembangunan yang berkualitas” (Tanamir dalam Handayani, dkk, 2017:47). Sama juga halnya dengan pendidikan jasmani dan olahraga yang dapat dilaksanakan dalam proses pembelajaran baik secara intrakurikuler maupun di dalam kegiatan pengembangan diri. Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP) (2007:8-9) menjelaskan bahwa tujuan pengembangan diri adalah: “memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengembangkan dan mengekspresikan diri sesuai dengan kebutuhan, bakat dan minat setiap peserta didik sesuai dengan kondisi sekolah”. Kegiatan pengembangan diri dapat dilakukan dalam bentuk kegiatan ekstrakurikuler di antaranya kegiatan

ekstrakurikuler permainan bolavoli mini yang dilaksanakan di Sekolah Dasar.

Permainan bolavoli mini merupakan permainan yang dimainkan di atas lapangan kecil dengan empat pemain tiap-tiap tim dan mempergunakan peraturan sederhana. Pembinaan dan pengembangan permainan bolavoli mini merupakan salah satu usaha untuk menerapkan teknik-teknik dasar bolavoli sedini mungkin kepada anak-anak usia 9 – 13 tahun melalui bolavoli mini. Selanjutnya tujuan dari pembinaan dan pengembangan bolavoli mini ini agar anak-anak mengenal, menyenangi dan dapat bermain bolavoli dengan baik. Teknik permainan bolavoli mini yang dipelajari di Sekolah Dasar sama dengan teknik yang diberikan pada orang dewasa dan hanya saja diberikan dalam bentuk-bentuk latihan yang disesuaikan dengan karakteristik anak Sekolah Dasar yang senang bermain. Menurut Yunus (1992:107) “teknik-teknik dalam permainan bolavoli meliputi: servis, *passing*, umpan (*set-up*), *smash (spike)*, dan bendungan (*block*)”.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan di lapangan terhadap siswa kelas empat dan kelas lima bahwa masih banyak siswa yang belum memiliki keterampilan bermain bolavoli mini yang begitu baik. Hal ini juga diperkuat dengan pernyataan guru olahraga yang mengajar di sekolah tersebut. Contohnya saja pada waktu melakukan servis terlihat bahwa bola yang dipukul tidak sampai melewati net kemudian sering melenceng ke kiri dan ke kanan sehingga tujuan servis untuk mendapatkan angka tidak tercapai dengan baik. Bila diperhatikan pada saat melakukan *passing* seperti *passing* bawah, jalan bolanya tidak parabola atau tidak sampai pada suatu tempat yang dituju. Selanjutnya untuk *passing* atas banyak kesalahan teknik yang terlihat misalnya saja pada saat sentuhan dengan bola jari-jarinya terlalu kaku dan bola tertahan. Kadang-

kadang bila dilihat dari sisi peraturan yang melakukan *passing* atas tersebut ada sentuhan ganda sehingga bola mati.

Metode drill dipilih sebagai bentuk untuk penerapan peningkatan keterampilan bermain bolavoli mini. Hal ini dengan pertimbangan bahwa metode ini sesuai dengan perkembangan jiwa anak yang sangat senang bermain dan karakteristik siswa Sekolah Dasar Negeri 14 Kampung Jambak Kecamatan Koto Tangah Kota Padang yang belum bisa diberikan bentuk-bentuk latihan dengan beban luar dan tuntutan kondisi fisik yang lebih spesifik. Permainan bolavoli merupakan olahraga yang dinamis dan atraktif karena menuntut suatu kombinasi antara kemampuan teknik serta taktis yang berkualitas dengan kemampuan fisik. Agar dapat bermain bolavoli dengan baik seseorang harus dapat menguasai keterampilan bermain bolavoli. Pola gerak dalam bermain bolavoli yaitu kemampuan dasar cara memainkan bola.

Hakikat Permainan Bolavoli

Bolavoli adalah olahraga permainan beregu atau kelompok dan merupakan salah satu cabang olahraga yang diajarkan pada semua tingkatan sekolah, yaitu di Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Atas (SMA). Di Sekolah Dasar permainan bolavoli ini dinamakan dengan bolavoli mini dan diberikan dalam kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler. Suherman (2016:9) mengemukakan bahwa “Permainan bolavoli merupakan salah satu materi pokok aktivitas permainan dan olahraga yang tertuang dalam kurikulum pendidikan jasmani”.

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa olahraga permainan bolavoli ini diharapkan menjadi suatu cabang olahraga prestasi yang dapat dikembangkan dan dibina dengan suatu harapan peserta didik dapat berprestasi atau memiliki keterampilan bermain bolavoli dengan baik.

Ide dasar permainan bolavoli menurut Erianti (2011:2) adalah “memasukkan bola ke daerah lawan melewati suatu rintangan berupa tali atau net dan berusaha memenangkan permainan dengan mematikan bola di petak lawan. Memvoli artinya memainkan/ memantulkan bola ke udara sebelum bola menyentuh lantai”. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa untuk memenangkan permainan bolavoli ini, suatu tim harus mematikan bola di daerah lapangan lawan dan bola tersebut harus melewati atas net. Ginanjar (2013:33) mengemukakan bahwa: “Permainan bola voli merupakan suatu permainan yang kompleks yang tidak mudah untuk dilakukan oleh setiap orang. Sebab, dalam permainannya dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bola voli”.

Salah satu usaha yang dapat dilakukukan untuk menerapkan teknik dasar bolavoli sedini mungkin kepada anak-anak usia 9 – 13 tahun yaitu melalui kegiatan ekstrakurikuler bolavoli mini yang dilakukan di sekolah-sekolah. Cara melatih anak-anak jauh berbeda dengan melatih orang dewasa. Anak-anak sesuai dengan perkembangan jiwanya sangat senang bermain. Pada umumnya permainan bolavoli ini untuk peraturannya sama dengan bolavoli biasa, hanya terdapat beberapa hal yang diterapkan demi kebutuhan dan kemampuan para pemula, maka permainan bolavoli mini ini disederhanakan peraturannya. Permainan bolavoli mini ini menurut Depdiknas, (2002:68) dilakukan di atas: Lapangan dengan panjang 12 meter dan lebar 6 meter dan tinggi net untuk putera 2,15 meter dan untuk puteri 2,00 meter. Ukuran bola yang digunakan yaitu nomor 4, garis tengahnya 22 cm – 24 cm dan berat bola 220 gram – 240 gram. Banyak pemain yaitu 4 orang dalam 1 regu dan pemain cadangan 2 orang.

Peraturan yang dipakai adalah peraturan resmi dari Persatuan Bolavoli Seluruh Indonesia (PBVSI), baik peraturan perwasitan maupun peraturan pertandingan yang berlaku, disesuaikan dengan tingkat umur yang sudah ada ketentuannya secara tertulis. Yunus (1992:107) mengemukakan bahwa kemampuan teknik bolavoli terdiri dari “*service*, *passing*, umpan (*set-up*), *smash* (*spike*) dan bendungan (*block*)”. Kemampuan penguasaan teknik dasar merupakan persyaratan untuk mampu melaksanakan penyerangan dan pertahanan. Definisi singkat dari teknik yaitu cara. Bachtiar, dkk (2001:2.9) mengemukakan bahwa yang dimaksud dengan teknik adalah “proses melahirkan kegiatan jasmani yang ditampilkan dalam bentuk gerakan untuk mencapai sesuatu secara efisien dan efektif. Pendapat senada juga diuraikan oleh Syafruddin (2011:125-126) bahwa teknik yaitu: “suatu cara yang digunakan atau dikembangkan oleh seseorang atau atlet untuk menyelesaikan/memecahkan suatu tugas gerakan dalam olahraga secara efektif dan efisien”.

Berdasarkan dua pendapat ahli tersebut maka dapat dipahami secara jelas bahwa teknik merupakan suatu bentuk gerakan atau suatu cara dalam olahraga yang dilakukan secara efisien dan efektif untuk mencapai tujuan dalam pelaksanaan teknik yaitu khususnya keterampilan bermain bolavoli. Tingkat penguasaan seseorang terhadap suatu teknik olahraga tertentu merupakan suatu gambaran penguasaan tingkat kemampuan yang dimilikinya terhadap suatu teknik. Dengan demikian teknik dasar dalam permainan bolavoli dapat diartikan sebagai proses kegiatan jasmani atau cara memainkan bola dengan efektif dan efisien yang ditampilkan dalam bentuk gerakan seperti cara melakukan *service*, *passing* bawah, *passing* atas, umpan (*set-up*), *smash* (*spike*) dan bendungan (*block*).

Dalam pelaksanaannya disesuaikan dengan peraturan permainan yang berlaku dalam mencapai suatu tujuan yang optimal. Meskipun di dalam keterampilan bermain bolavoli tersebut meliputi lima unsur teknik seperti yang telah dikemukakan sebelumnya, namun dalam penelitian ini yang dibahas hanya meliputi tiga teknik dasar saja yaitu *service*, *passing* bawah, *passing* atas. Untuk lebih jelasnya pelaksanaan dari ketiga teknik dasar tersebut maka berikut akan dijelaskan secara rinci yaitu:

a) Servis

Teknik dasar servis terus berkembang, karena pada awalnya servis merupakan penyajian bola pertama sebagai tanda dimulainya permainan. Menurut Erianti (2011:144) “servis merupakan awal dari permainan atau pukulan pembukaan untuk memulai suatu permainan”. Bachtiar, dkk (2001:2.26) memiliki suatu pernyataan tentang arti servis yaitu “pukulan permulaan untuk memulai permainan, sesuai dengan mutu permainan servis sekarang sudah merupakan serangan untuk mematikan bola di pihak lawan atau supaya lawan tidak dapat menerima bola dengan baik”. Tetapi seiring kemajuan permainan bolavoli serta penerapan taktik dan strategi, pukulan servis memiliki dua fungsi yaitu sebagai tanda dimulainya permainan dan sebagai serangan pertama bagi regu yang melakukan servis.

Dari beberapa batasan tentang pengertian servis seperti yang telah diuraikan di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa servis merupakan salah satu teknik dalam permainan bolavoli untuk memulai suatu permainan yang begitu penting kedudukannya karena merupakan suatu serangan pertama ke pihak lawan. Tanpa melakukan servis atau salah dalam pelaksanaannya akan mengakibatkan pertandingan akan dihentikan atau kehilangan *point* bagi yang melakukan servis atau angka untuk lawan. Selanjutnya

kegagalan servis juga menguntungkan pihak lawan, yaitu bola berpindah dan lawan mendapatkan angka. Oleh karena itu dalam melakukan servis hendaknya lebih berhati-hati agar bola dapat masuk ke daerah permainan lawan dan sulit untuk menerimanya. Kunci keberhasilan pukulan servis yaitu bola dapat menyeberang melewati net, laju bola sulit diantisipasi lawan dan di arahkan pada titik kelemahan lawan. Yunus (1992:109-121) menyatakan bahwa servis terdiri dari: “servis tangan bawah (*underhand service*), servis mengapung (*floating service*), servis cekis (*overhand round-hause service*), dan servis dengan melompat (*jumping service*)”. Servis tangan bawah adalah servis yang sangat sederhana dan diajarkan terutama untuk pemula karena mudah untuk dikuasai dan gerakannya lebih alamiah dan tenaga yang dibutuhkan tidak terlalu besar.

Sedangkan servis mengapung maksudnya yaitu jenis servis dimana jalannya bola dari hasil pukulan servis itu tidak mengandung putaran dengan kata lain bola berjalan mengapung atau mengambang. Servis cekis yaitu servis yang dilakukan dengan melingkar secepat mungkin. Selanjutnya servis melompat adalah servis yang dilakukan dengan gerakan melompat seperti gerakan *smash*. Diantara beberapa

beberapa macam teknik servis yang dijelaskan di atas, maka servis tangan bawah merupakan teknik servis yang diajarkan pada kegiatan ekstrakurikuler bolavoli mini untuk siswa sekolah dasar. Pelaksanaan gerakan dari servis tangan bawah ini dapat dijelaskan sebagai berikut (Viera, dkk,1996:30) adalah:

(1) Persiapan

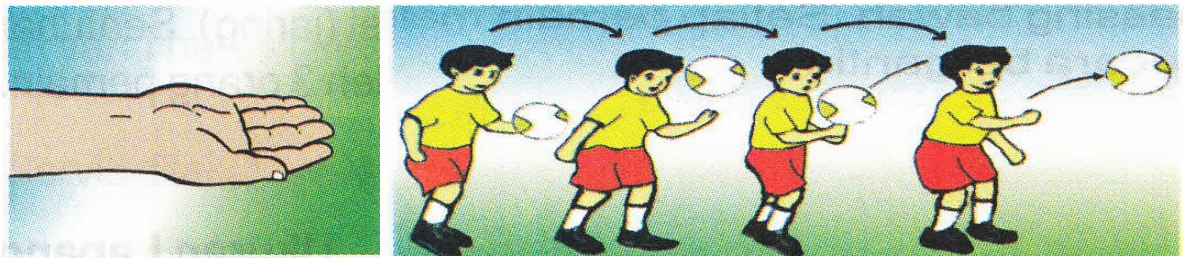
Kaki dalam posisi melangkah dengan santai, berat badan terbagi dengan seimbang, bahu sejajar dengan net, pegang bola setinggi pinggang atau lebih rendah, pegang bola di depan tubuh, gunakan telapak tangan terbuka dan mata ke arah bola.

(2) Pelaksanaan

Ayunkan lengan ke belakang, pindahkan berat badan ke kaki belakang, ayunkan lengan ke depan, pindahkan berat badan ke kaki depan, pukul bola dengan pergelangan tangan terbuka, pukul bola pada posisi setinggi pinggang, jatuhkan tangan yang memegang bola, pukul bola pada bagian tengah belakang dan konsentrasi pada bola.

(3) Gerakan Lanjutan

Ayunkan lengan ke arah bagian atas net, pindahkan berat badan ke kaki depan dan bergerak ke lapangan pertandingan. Untuk lebih jelasnya lihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Teknik Servis Tangan Bawah (*Underhand Service*)
(Sumber: Margiyani, 2008:69)

Ketepatan dan keakuratan penempatan bola dalam melakukan servis merupakan hal penting untuk memperoleh hasil servis yang optimal. Apabila seseorang memiliki kemampuan mengarahkan bolanya ketempat tidak dijaga oleh lawan maka servis akan berhasil dengan baik sehingga poin oleh regu. Meningkatkan keterampilan teknik servis bawah ada beberapa hal yang perlu diperhatikan dan dipahami yaitu faktor yang mempengaruhi kemungkinan terjadinya kesalahan dalam pelaksanaan servis bawah, di antaranya adalah ayunan lengan, cara melambungkan bola, perkenaan bola dengan tangan, pandangan dan konsentrasi. Di samping itu faktor komponen fisik yang lebih dominan dibutuhkan dalam pelaksanaan servis tangan bawah yaitu kekuatan otot lengan dan koordinasi gerakan.

b) *Passing Bawah*

Passing bawah merupakan elemen utama untuk mempertahankan regu dari serangan lawan (bola yang datangnya terlalu keras dan sulit dimainkan dengan *passing* atas, maka diambil dengan *passing* bawah) (Erianti, 2011:159). Viera, dkk (1996:20) menyatakan bahwa elemen dasar dalam pelaksanaan *passing* bawah yang baik yaitu “gerakan mengambil bola, mengatur posisi badan, memukul bola dan mengarahkan bola ke arah sasaran”. Di samping untuk

mempertahankan dan juga sangat berperan untuk membangun serangan. *Passing* bawah ini dapat dilakukan dengan dua tangan disesuaikan dengan situasi dan tujuan yang hendak dicapai. Pelaksanaan *passing* bawah ini dapat dijelaskan sebagai berikut (Viera, dkk. 1996:20).

1) Persiapan

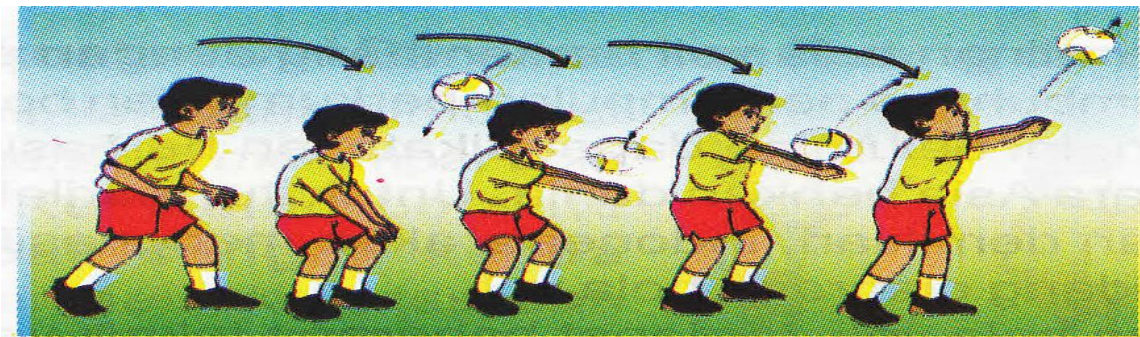
Bergerak ke arah bola dan atur posisi tubuh, genggam jemari tangan, kaki dalam posisi merenggang dengan santai, bahu terbuka lebar, tekuk lutut, tahan tubuh dalam posisi rendah, bentuk landasan dengan lengan, ibu jari sejajar, siku terkunci, lengan sejajar dengan paha, punggung lurus dan mata mengikuti bola.

2) Pelaksanaan

Menerima bola di depan badan, sedikit mengulurkan kaki, tidak mengayunkan lengan, berat badan dialihkan ke depan, pukulan bola jauh dari badan, gerakkan landasan lengan ke sasaran, pinggul bergerak ke depan dan perhatikan saat bola menyentuh lengan.

3) Gerakan Lanjutan

Jari tangan tetap digenggam, siku tetap terkunci, landasan mengikuti bola ke sasaran, lengan harus sejajar di bawah bahu, pindahkan berat badan ke arah sasaran dan perhatikan bola bergerak ke sasaran. Untuk lebih jelasnya lihat Gambar 2.



Gambar 2. *Passing Bawah*
(Sumber: Margiyani, 2008:66)

Pada situasi permainan tidak selalu terjadi situasi yang ideal untuk mengambil bola dengan *passing* bawah secara normal. Dapat dipastikan bahwa ada kalanya kadang-kadang bola datangnya dalam situasi dan posisi-posisi yang kurang menguntungkan, maka *passing* bawah secara garis besarnya dapat dilakukan dengan berbagai variasi seperti yang dikemukakan Yunus (1992:123-124) antara lain: *Passing* bawah ke depan pada bola rendah, *passing* bawah bergeser diagonal 45 derajat ke depan, *passing* bawah pada bola jauh di samping badan, *passing* bawah dengan bergerak mundur, *passing* bawah dengan bergerak diagonal mundur 45 derajat dan *passing* bawah ke belakang.

Berdasarkan kutipan dapat dipahami bahwa dalam melakukan teknik *passing* bawah dapat dilakukan dalam berbagai cara tergantung situasi datangnya bola, misalnya bola yang datangnya jauh di depan maka seseorang akan melakukan *passing* bawah dengan melangkah ke depan. Begitu juga dengan bola yang terlalu jauh ke belakang maka seorang pemain harus bergerak dengan cepat memutar tubuhnya ke belakang untuk mengambil bola. Di samping itu bola yang jatuh di samping pemain maka dia harus melangkah ke samping sehingga bola dapat diterima dengan baik. Selanjutnya dalam memperbaiki atau meningkatkan teknik *passing* bawah banyak faktor fisik yang menentukan di antaranya adalah daya tahan kekuatan otot lengan, koordinasi gerakan, kelincahan dan kelentukan. Kemudian faktor lainnya yang

dapat mempengaruhi kesempurnaan teknik *passing* bawah seperti ayunan lengan, perkenaan bola dengan tangan dan sikap badan.

c) *Passing* Atas

Penguasaan teknik *passing* atas merupakan elemen yang penting karena akan menentukan keberhasilan suatu regu untuk membangun serangan dengan baik apalagi dilakukan secara bervariasi, maka seluruh potensi penyerangan regu dapat dimanfaatkan. Pelaksanaan *passing* atas ini dapat dijelaskan menurut Viera dkk, (1996:54) yaitu sebagai berikut:

- 1) **Persiapan**
Bergerak ke arah bola, siapkan posisi, bahu sejajar sasaran, kaki merenggang santai, bengkokkan sedikit lengan, kaki dan pinggul, tahan tangan di depan pelipis.
- 2) **Pelaksanaan**
Terima bola pada bagian belakang bawah, terima dengan 2 persendian teratas dari jari dan ibu jari, luruskan tangan dan kaki ke arah sasaran, pindahkan berat badan sasaran, arahkan bola sesuai ketinggian yang diinginkan dan arahkan bola ke garis pinggir atau ke tangan penyerang.
- 3) **Gerakan Lanjutan**
Luruskan tangan sepenuhnya, arahkan bola ke sasaran, pinggul bergerak maju kearah sasaran, pindahkan berat badan kearah sasaran dan bergerak kearah umpan. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada Gambar 3.



Gambar 3. *Passing* Atas

(Sumber: Margiyani, 2008:67)

Pada saat melakukan teknik *passing* atas keadaan atau posisi dan jarak bola dengan badan tidak selalu dalam keadaan yang ideal untuk melakukan *passing* atas dengan posisi normal. Berdasarkan situasi datangnya bola yang bermacam-macam tersebut, maka *passing* atas dapat dilakukan dengan berbagai variasi. Bachtiar, dkk (2001:2.13) macam-macam *passing* atas dapat dibagi atas beberapa bagian yaitu: “*passing* atas dengan bola rendah, *passing* atas ke belakang, *passing* atas dengan bola samping badan”. Selanjutnya beberapa kesalahan yang sering terjadi dalam pelaksanaan *passing* atas yaitu:

- 1) Penempatan badan yang kurang tepat di bawah bola, lutut kurang bengkok atau badan tegak, jari-jari tangan terlalu terbuka atau terlalu rapat, siku terbuka atau terlalu rapat, siku terbuka ke samping, pergelangan tangan tidak di fleksi ke dalam sehingga tangan tidak membentuk cekungan atau mangkok,
- 2) gerakan jari-jari menutup pada saat perkenaan dengan bola sehingga bola tidak jauh atau optimal,
- 3) jari-jari terlalu lemas pada saat bersentuhan terutama wanita,
- 4) kelancaran gerakan antara tungkai, badan, lengan, tangan dan jari-jari tidak harmonis sehingga gerakan kurang efisien,
- 5) perkenaan bola tidak pada ujung jari tetapi pada telapak tangan,
- 6) bahu tidak mengarah ke *passing* dan
- 7) kedua tangan terlalu jauh di atas kepala (Bachtiar dkk, 2001:2.18).

Berpedoman dari penjelasan tentang pelaksanaan teknik *passing* atas yang benar sesuai dengan aturan yang berlaku serta beberapa kesalahan yang sering terjadi dalam pelaksanaan *passing* atas, maka lebih mudah untuk dipahami bagaimana pelaksanaan teknik *passing* atas tersebut dengan efisien dan efektif mungkin,

sehingga tujuan dari *passing* atas menentukan keberhasilan regu untuk membantu serangan yang baik dapat terwujud. Beberapa faktor fisik yang dominan menentukan kesempurnaan pelaksanaan *passing* atas di antaranya adalah kekuatan otot jari-jari tangan, daya tahan kekuatan otot lengan dan koordinasi mata-tangan. Kemudian faktor pendukung lainnya yang dapat mempengaruhi teknik *passing* atas seperti perkenaan bola dengan tangan, pandangan dan sikap badan.

Hakekat Metode Drill

Salah satu faktor yang sangat penting dalam proses kepelatihan untuk mencapai mutu prestasi dalam suatu cabang olahraga yaitu dengan latihan atau *drill*. Menurut Pengurus Pusat Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia (PP PBVSI) (1995:6) *drill* adalah “suatu proses penyempurnaan atlet secara sadar untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban-beban fisik, teknik, taktik dan mental secara teratur, terarah, meningkat, bertahap dan berulang-ulang waktunya”. Pada hakekatnya latihan adalah suatu aktivitas yang dilakukan dengan tujuan tertentu yang dilakukan secara berulang-ulang. Metode yaitu cara-cara melakukan gerakan dengan runtut untuk menguasai sasaran latihan agar menguasai gerak secara otomatis dan benar.

Menurut Arwandi (2012:6) “latihan adalah realisasi atau pelaksanaan dari materi atau bentuk-bentuk latihan yang telah dirancang sebelumnya”. Dalam hal ini latihan merupakan suatu proses yang dilakukan berulang-ulang kali dengan pembebanan yang bertambah dari beban awal. Berpedoman pada hal tersebut efektifitas metode latihan untuk mengoptimalkan prestasi olahraga yang kompleks, ditentukan oleh perbandingan komponen-komponen beban serta aturan-aturan dalam pelaksanaannya yang sesuai dengan prinsip latihan. Sedangkan Harsono

(1988:100) mengemukakan bahwa tujuan latihan adalah “untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin”. Dengan demikian juga dapat diartikan bahwa latihan merupakan suatu kegiatan fisik menurut cara dan aturan tertentu yang mempunyai sasaran meningkatkan keterampilan gerak tertentu. Proses dalam latihan yang dilakukan harus secara sistematis dan berulang-ulang agar adanya penyempurnaan kualitas gerak.

Namun dalam hal ini untuk pemberian metode tersebut perlu diperhatikan karakteristik dari anak-anak yang sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan jiwanya yang senang bermain. Maka dari itu perlu menyiapkan dan menciptakan situasi lingkungan latihan sebaik mungkin dan menghubungkannya dengan yang dilatih. Sehingga terjadi proses berlatih. Mutohir, dkk (2004:8) berpendapat bahwa “pertumbuhan lebih ditekankan pada bertambahnya ukuran fisik dan perkembangan proses yang kompleks dan berkesinambungan yang meliputi rentang kehidupan”. Untuk mendapatkan gambaran yang jelas tentang perkembangan anak, perlu untuk mengetahui perkembangan fisik dan juga memahami secara psikologis. Perkembangan fisik anak dipandang penting dipahami sebab baik secara langsung maupun tidak langsung perkembangan fisik anak akan menentukan aktivitas geraknya. Perkembangan motorik ini merupakan seluruh kemampuan utama dalam memfungsikan keterampilan motorik. Beberapa macam jenis metode yang lazim digunakan dalam proses berlatih dalam melatih olahraga untuk meningkatkan keterampilan geraknya yaitu metode fartlek, metode latihan interval, metode latihan sirkuit, metode latihan *weight training circuit*, metode isotonik, metode isometrik, metode pemberian tugas, metode kontinue,

metode global, metode bagian dan metode latihan siap (*drill*).

Metode *drill* merupakan “suatu cara mengajar dimana siswa melaksanakan kegiatan-kegiatan latihan, agar siswa memiliki ketangkasan atau keterampilan yang lebih tinggi dari apa yang telah di pelajari”

(<http://www.syafir.com/2011/01/09>). *Drill* merupakan aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama dan ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarahkan pada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan. Sementara Sudjana dalam Aini (2013:8) berpendapat bahwa “metode *drill* adalah satu kegiatan melakukan hal yang sama, berulang-ulang secara sungguh-sungguh dengan tujuan untuk memperkuat suatu asosiasi atau menyempurnakan suatu keterampilan agar menjadi bersifat permanen”. Sedangkan Lutan, dkk (1991:90) menyatakan bahwa *drill* adalah “suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang- ulang, dan kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah”.

Sistematis berarti, bahwa pelatihan dilaksanakan secara teratur, berencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metodis, berkesinambungan dari yang sederhana ke yang lebih kompleks. Berulang-ulang, berarti gerakan yang dipelajari harus dilatih secara berulang kali agar gerakan yang semula sukar dilakukan dan koordinasi gerakan yang masih kaku menjadi kian mudah dan dapat dilakukan secara otomatis. Beban kian hari kian bertambah berarti secara berkala beban latihan harus ditingkatkan manakala sudah tiba saatnya untuk ditingkatkan.

Efektivitas bentuk *drill* bertujuan untuk mengoptimalkan prestasi olahraga yang kompleks ditentukan oleh

perbandingan komponen-komponen beban serta aturan-aturannya. Dengan demikian seorang pelatih dapat memberikan model dan beban *drill* yang cocok yang sesuai dengan tingkat kemampuan yang dimiliki siswa/pemainnya. Syafruddin (2011:21) menjelaskan bahwa “*drill* merupakan bagian dari pada *training* dan merupakan implementasi dari perencanaan dalam bentuk aktivitas-aktivitas fisik dan mental yang dilakukan secara berulang-ulang dengan pengaturan beban kerja yang jelas dan terarah”. Agar terjadinya efek dari *drill* tersebut maka diperlukan *drill* yang bermutu yaitu dengan ciri-ciri sebagai berikut: Latihan atau *drill* yang diberikan oleh pelatih adalah benar-benar bermanfaat dan sesuai dengan kebutuhan atlet, koreksi yang tepat dan konstruktif selalu diberikan manakala atlet melakukan kesalahan-kesalahan, pengawasan terhadap setiap detail gerakan dilakukan secara teliti, dan disetiap kesalahan gerak segera diperbaiki (Lutan, 1991:98).

Drill dapat dijelaskan bahwa pelaksanaan gerakan dengan metode *drill* yang dilakukan langsung diperbaiki secara teliti agar apabila terjadi kesalahan bisa diperbaiki segera. Apabila melaksanakan metode *drill* juga harus memperhatikan konsep tentang prinsip-prinsip latihan yaitu prinsip bervariasi, prinsip pemanasan dan pendinginan serta durasi dalam melaksanakan metode *drill* yang merupakan azas atau ketentuan mendasar dalam proses pembinaan dan latihan yang harus dipatuhi terutama oleh pelatih dan peserta latihan atau atlet. Tujuan dari metode *drill* ini merupakan salah satu metode untuk melatih agar dapat meningkatkan keterampilan bermain bolavoli mini. Sama halnya dengan bentuk-bentuk metode lainnya, metode *drill* juga mempunyai tujuan untuk membantu siswa agar dapat mengembangkan keterampilan gerakanya dalam bermain

bolavoli yaitu tentang keterampilan siswa melakukan servis, *passing* bawah dan *passing* atas.

METODE

Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan eksperimen. Menurut Riduwan (2004:50) eksperimen adalah “suatu penelitian yang berusaha mencari pengaruh variabel tertentu terhadap variabel yang lain dalam kondisi yang terkontrol secara ketat”. Metode penelitian eksperimen yang digunakan yaitu eksperimen semu (*quasi-experiment*). Yusuf (2005:230) berpendapat bahwa rancangan penelitian ini disebut eksperimen semu karena “rancangan ini tidak menggunakan randomisasi pada awal penentuan kelompok dan juga kelompok dipengaruhi oleh variabel lain dan bukan semata-mata oleh perlakuan”. Sedangkan menurut Sunarno dkk, (2011:56) tujuan rancangan eksperimen semu adalah “untuk memperoleh informasi yang merupakan perkiraan bagi informasi yang dapat diperoleh dengan eksperimen yang sebenarnya dalam keadaan yang tidak memungkinkan untuk mengontrol dan/atau memanipulasikan semua variabel yang relevan”.

Sebelum diberikan perlakuan terhadap sampel terlebih dahulu diberikan tes awal yang bertujuan untuk memperoleh data awal tentang keterampilan bermain bolavoli SD Negeri 14 Kampung Jambak Kecamatan Koto Tangah Kota Padang. Selanjutnya sampel dibagi menjadi dua kelompok dengan cara *ordinary matched pairing* agar kedua sampel ini tergolong homogen. Berikutnya dilakukan undian untuk menentukan kelompok mana yang diberikan perlakuan menggunakan metode *drill* dan kelompok metode bermain.

Objek Penelitian**Populasi**

Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli mini di SD Negeri

14 Kampung Jambak Kecamatan Koto Tangah Kota Padang yang berjumlah sebanyak 127 orang siswa yang duduk di kelas IV, V dan VI. Lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Populasi Penelitian

No	Kelas	Putera	Puteri	Jumlah
1	IV	11 orang	24 orang	35 orang
2	V	16 orang	27 orang	43 orang
3	VI	23 orang	26 orang	49 orang
	Jumlah	50 orang	77 orang	127 orang

Sumber: Guru Penjasorkes SD Negeri 14 Kampung Jambak Kecamatan Koto Tangah Kota Padang

Sampel

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu *purposive sampling*. Artinya teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu, sehingga sampel dalam penelitian ini yaitu siswa puteri kelas IV dan V yang mengikuti kegiatan

ekstrakurikuler yang berjumlah sebanyak 35 orang siswa puteri. Sedangkan siswa kelas VI tidak mendapatkan izin dari Kepala Sekolah untuk dijadikan sampel karena adanya belajar tambahan untuk persiapan ujian akhir nasional. Lebih jelas untuk rincian lihat tabel 3.

Tabel 3. Sampel Penelitian

No	Kelas	Puteri
1	IV	13 orang
2	V	22 orang
	Jumlah	35 orang

Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SD Negeri 14 Kampung Jambak Kecamatan Koto Tangah Kota Padang.

Teknik Pengumpulan Data

Data yang diperlukan dalam penelitian ini merupakan data primer yaitu data yang diperoleh dengan cara melaksanakan tes terhadap keterampilan bermain bolavoli mini. Tes ini terdiri dari tiga item yaitu tes servis, *passing* bawah dan *passing* atas.

Setelah data diperoleh kemudian dijadikan menjadi skor dan dijumlahkan lagi dengan nilai kualitas gerak yang diberikan oleh *judgemen* kemudian dibagi menjadi dua sehingga dapat diperoleh hasil keterampilan bermain bolavoli mini siswa tersebut.

1. Petunjuk umum pelaksanaan tes yaitu sebagai berikut:

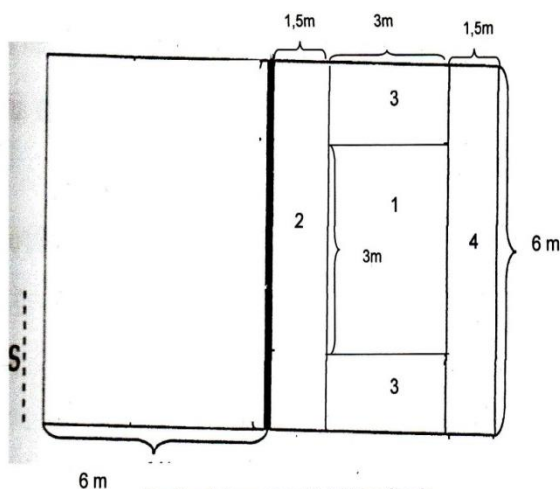
a) Untuk testi

(1) Pada saat melakukan tes, testi harus memakai pakaian olahraga serta sepatu olahraga.

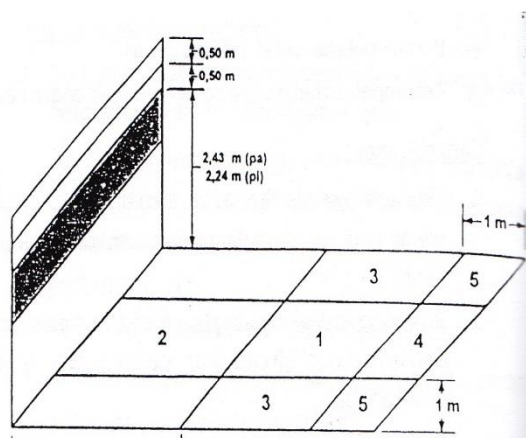
- (2) Sebelum melakukan tes, testi harus mempersiapkan diri dengan melakukan pemanasan, memahami tes yang akan dilakukan serta menguasai teknik pelaksanaannya.
- (3) Testi harus mematuhi semua peraturan yang telah ditentukan.
- b) Untuk testor
- (1) Testor harus menyediakan fasilitas dan alat-alat yang diperlukan.
- (2) Sebelum dilaksanakan tes, testor harus membacakan petunjuk pelaksanaan tes, setelah itu tes baru diberi kesempatan untuk mencoba.
- (3) Testor harus mencatat hasil yang dicapai testi dan dilakukan secara obyektif. Pelaksanaan tes keterampilan bermain bolavoli mini dengan rincian yakni sebagai berikut:

Tes Servis

- a) Tes ini bertujuan untuk mengukur keterampilan servis.
- b) Alat dan fasilitas yang digunakan yaitu:
- Lapangan bolavoli mini
 - Net dan tiang net
 - Bolavoli mini nomor 4 dengan berat 220 gram – 240 gram sebanyak 3 buah
- c) Petunjuk pelaksanaan tes yaitu:
- Testee berada dalam daerah servis dan melakukan servis yang sah sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk servis.
 - Testee memiliki kesempatan melakukan servis sebanyak 5 kali.
- d) Cara menskor yakni jumlah bola yang diservis yang masuk ke dalam lapangan servis. Untuk lebih jelasnya pelaksanaan tes servis, maka dapat dilihat pada gambar 4 berikut



Gambar 4. Lapangan Untuk Tes Servis



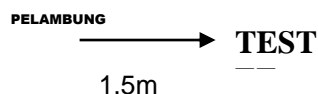
Tes Passing

- a) Tujuan tes ini dipergunakan untuk mengukur keterampilan *passing* bawah dan *passing* atas.
- b) Alat dan fasilitas yang digunakan yaitu:
- Lapangan bolavoli beserta net
 - Bolavoli mini nomor 4 dengan berat 220 gram – 240 gram sebanyak 3 buah
 - Meteran
- c) Petunjuk pelaksanaan tes yaitu:
- Testee berdiri di depan net dengan jarak 1,5 meter
 - Begitu ada aba-aba dimulai stopwatch dihidupkan dan bola

dilambungkan dengan jarak 1,5 meter ke *testee* dari balik net dan di *passing* oleh *testee* melewati net kembali.

- d) Cara menskor yakni jumlah bolavoli mini yang di *passing* atas maupun

passing bawah yang secara sah sesuai dengan peraturan permainan bolavoli selama satu menit (Lihat pada gambar 5).



Gambar 5. Lapangan untuk Tes *Passing* Bawah dan *Passing* Atas

Selanjutnya standar penilaian didasarkan pada nilai rata-rata dan standar deviasi yang dihasilkan oleh kelompoknya dengan menggunakan acuan norma menurut Winarno (2004:186) yakni sebagai berikut:

- Baik Sekali Mean + 1,5 SD Ke atas
- Baik Mean + 0,5 SD -- Mean + 1,5 SD
- Sedang Mean - 0,5 SD -- Mean + 0,5 SD
- Kurang Mean - 1,5 SD -- Mean - 0,5 SD
- Kurang Sekali Kurang dari Mean - 1,5 SD

Defenisi Operasional

1. Metode drill merupakan suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang, dan kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah agar memiliki ketangkasan dan keterampilan yang semakin tinggi
2. Keterampilan bermain bolavoli mini merupakan suatu teknik yang harus dimiliki oleh siswa dalam permainan bolavoli yang terdiri dari teknik servis dan teknik passing, karena teknik tersebut merupakan bentuk gerakan atau suatu cara dalam olahraga yang dilakukan secara efisien dan efektif untuk mencapai tujuan dalam pelaksanaan permainan bolavoli mini.

Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas dan variabel terikat. Yang menjadi variabel bebasnya yaitu metode drill dan untuk variabel terikat yaitu keterampilan bermain bolavoli mini siswa SD Negeri 14 Kampung Jambak Kecamatan Koto Tengah Kota Padang .

Teknik Analisis Data

Deskripsi data dan pengujian hipotesis dalam penelitian ini adalah dengan memakai statistik inferensial dengan rumus uji t. Sebelum dilakukan analisis uji t, terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis, yaitu normalitas data dan uji t hanya dapat digunakan untuk menguji perbedaan mean dari dua sampel yang diambil dari populasi yang normal dan kelompok yang homogen. Setelah uji persyaratan analisis dilakukan, maka dilakukan analisis uji t menurut Isparjadi,1988:57). Dengan rumus sebagai berikut:

$$t_{hitung} = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{\sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{n}}{n(n-1)}}$$

Keterangan :

t : Harga uji t yang dicari

X_1 : Mean sampel ke 1

X_2 : Mean sampel ke 2

D : Beda antara skor sampel 1 dan 2

N : Pasangan

$\sum D$: Jumlah semua beda

$\sum D^2$: Jumlah semua beda yang dikuadratkan

Sesuai dengan teknik analisis data di atas

dari rumus t - test akan didapat nilai t

observasi, nilai t observasi yang didapat

dibandingkan dengan nilai t yang ada dalam

tabel, nilai t yang ada dalam tabel sebagai

batas signifikan nilai t , dapat dilihat dengan

menggunakan derajat kebebasan $N - 1$ pada

taraf signifikan 5% bila koefisien t observasi

yang diperoleh atau lebih besar dari nilai t

tabel, berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara tes awal dan tes akhir setelah menggunakan metode *drill* dalam meningkatkan keterampilan bermain bolavoli siswa SD Negeri 14 Kampung Jambak Kecamatan Koto Tangah Kota Padang. Jika tidak terdapat perbedaan t observasi lebih kecil dari t tabel, berarti sebaliknya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Data yang telah dikumpulkan dalam penelitian ini, sebelum data tersebut diolah terlebih dahulu data harus diseleksi (diverifikasi). Artinya data yang diolah adalah data yang memenuhi persyaratan sesuai dengan instrumen. Dari 35 orang sampel dalam penelitian ini, hanya 32 orang yang dapat diolah datanya. Hal ini disebabkan karena 3 orang siswa tidak hadir pada pelaksanaan tes awal keterampilan bermain bolavoli mini.

Hasil penelitian yang mencakup: deskripsi hasil data dan pembahasan tentang pengaruh metode *drill* terhadap keterampilan bermain bolavoli siswa SD Negeri 14 Kampung Jambak Kecamatan Koto Tangah Kota Padang. Penelitian ini dilakukan sebanyak 18 kali pertemuan dengan memberikan perlakuan 16 kali pertemuan. Hasil penelitian akan dideskripsikan sesuai dengan hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini.

Berdasarkan hasil analisis data tes awal sebelum diberikan perlakuan dengan metode *drill*, yang dilakukan terhadap 16 orang siswa, diperoleh keterampilan bermain bolavoli mini dengan skor tertinggi 71, skor terendah 40, skor rata-rata 50, median 56 dan simpangan baku 7,32. Sedangkan dari hasil analisis data tes akhir setelah diberikan perlakuan sebanyak 16 kali ditemukan skor tertinggi 106, skor terendah 69, skor rata-rata 78,92, median 88, dan simpangan baku 10,08. Agar lebih jelasnya hasil data metode *drill* terhadap keterampilan bermain bolavoli siswa SD Negeri 14 Kampung Jambak Kecamatan Koto Tangah Kota Padang tersebut dapat dilihat tabel 4.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Hasil Data Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Metode *Drill*

Kelas Interval	Kategori	Tes Awal		Tes Akhir	
		Fa	Fr	fa	fr
> 82	Baik Sekali	0	0	5	31,25
68 – 82	Baik	1	6,25	11	68,75
53 – 67	Sedang	2	12,25	0	0
39 – 52	Kurang	13	81,25	0	0
< 39	Kurang Sekali	0	0	0	0
Jumlah		16	100	16	100

Keterangan:

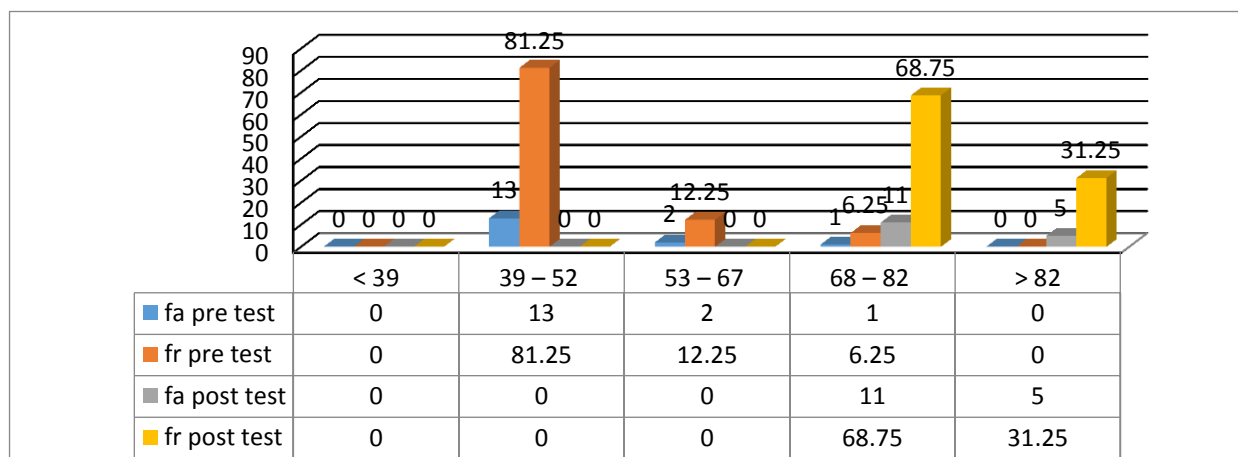
fa = frekuensi absolut

fr = frekuensi relatif dalam persen

Berpedoman pada Tabel 3, dapat dilihat bahwa hasil analisis data tes awal kelompok metode *drill* skor keterampilan bermain bolavoli dengan kategori baik sekali tidak ada siswa yang memperolehnya, kategori baik yaitu hanya 1 orang (6,25%) dan kategori sedang yaitu 2 orang (12,25%). Sedangkan untuk kategori kurang yaitu sebanyak 13 orang (81,25%) dan kategori kurang sekali tidak ada siswa yang memperolehnya. Selanjutnya untuk hasil tes akhir skor keterampilan bermain bolavoli dengan kategori baik sekali adalah 5 orang

(31,25%) dan kategori baik yakni sebanyak 11 orang (68,75%). Sedangkan untuk kategori sedang, kurang dan kurang sekali tidak ada siswa yang memperolehnya.

Berdasarkan distribusi frekuensi hasil data yang ditampilkan, jelaslah bahwa terdapat peningkatan keterampilan bermain bolavoli siswa dengan metode *drill*. Ini terlihat dari kelas interval tes akhir mengalami peningkatan dari hasil tes awal. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 4.



Tabel 5. Rangkuman Uji Normalitas Data

Data	$L_{\text{observasi}}$	L_{tabel}	Ket
Metode Drill (Tes Awal)	0,200	0,213	Normal
Metode Drill (Tes Akhir)	0,184	0,213	Normal

Pada tabel 5, menunjukkan bahwa hasil pengujian untuk data tes awal kelompok metode *drill* adalah $L_{\text{observasi}} 0,200 < L_{\text{tabel}} 0,213$ $\alpha = 0.05$ dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Selanjutnya hasil dari pengujian data tes akhir kelompok metode *drill* ditemukan $L_{\text{observasi}} 0,184 < L_{\text{tabel}} 0,213$. Artinya data disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

Berdasarkan uraian di atas variabelnya berdistribusi normal. Berdasarkan kriteria $L_{\text{observasi}} (L_o)$ lebih kecil atau sama dengan $L_{\text{tabel}} (L_t)$ berarti data populasi berdistribusi normal, sebaliknya jika $L_{\text{observasi}} (L_o)$ lebih besar dari $L_{\text{tabel}} (L_t)$ berarti data populasi tidak berdistribusi normal, karena masing-masing variabel probabilitasnya memenuhi kriteria $L_{\text{observasi}} < L_{\text{tabel}}$.

Setelah uji persyaratan analisis dilakukan dan ternyata semua data variabel penelitian memenuhi persyaratan untuk dilakukan pengujian statistik lebih lanjut

yaitu pengujian hipotesis. Berikut dideskripsikan hasil pengujian terhadap ipotesis penelitian yaitu: Metode *Drill* Memberikan Pengaruh Terhadap Keterampilan Bermain Bolavoli Mini Siswa SD Negeri 14 Kampung Jambak Kecamatan Koto Tangah Kota Padang. Uji statistik yang digunakan adalah t-test yaitu melihat pengaruh dari rata-rata hitung dalam satu kelompok yang sama dengan taraf signifikan 0,05. Hasil tes awal keterampilan bermain bolavoli mini siswa SD Negeri 14 Kampung Jambak Kecamatan Koto Tangah Kota Padang dengan menggunakan metode *drill* dengan jumlah sampel 16 orang diperoleh rata-rata hitung yaitu 50,00 dan simpangan baku adalah 7,32. Sedangkan untuk nilai rata-rata hitung tes akhir adalah 78,92 dan simpangan baku 10,08. Adapun hasil pengujian hipotesis disajikan dalam tabel 6 berikut ini.

Tabel 6. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Pertama

Metode Drill	Mean	SD	t_{hitung}	t_{tabel}	Hasil Uji	Ket
Tes Awal	50,00	7,32	19,23	2,13	Signifikan	H_0 ditolak dan Ha diterima
Tes Akhir	78,92	10,08				

Berdasarkan tabel 6 dapat dilihat bahwa $t_{\text{hitung}} = 19,23 > t_{\text{tabel}} = 2,13$. Hal ini berarti bahwa hipotesis penelitian dapat diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa metode *drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan bermain bolavoli mini siswa SD Negeri 14 Kampung Jambak Kecamatan Koto Tangah Kota Padang. Peningkatan keterampilan bermain bolavoli ini adalah sebesar 28,92 yaitu dari

skor rata-rata tes awal 50,00 dan tes akhir menjadi 78,92.

Pembahasan

Metode *Drill* Memberikan Pengaruh Terhadap Keterampilan Bermain Bolavoli Mini Siswa SD Negeri 14 Kampung Jambak Kecamatan Koto Tangah Kota Padang. Berdasarkan hasil tes akhir kelompok metode *drill* dengan anggota kelompok sampel berjumlah sebanyak 16 orang siswa

di SD Negeri 14 Kampung Jambak Kecamatan Koto Tengah Kota Padang, maka diperoleh peningkatan terhadap keterampilan bermain bolavoli dari tes awal dan tes akhir yaitu sebesar 28,92 yaitu dari skor rata-rata 50,00 pada tes awal menjadi 78,92 pada tes akhir. Hal ini berarti hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima kebenarannya, dalam kalimat lain dapat dikatakan bahwa metode *drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan bermain bolavoli mini siswa, dan diterima kebenarannya secara empiris.

Terjadinya peningkatan keterampilan bermain bolavoli mini siswa ini berkemungkinan disebabkan oleh adaptasi fisik dari latihan metode *drill* yang proses latihannya dilakukan secara berulang-ulang dan setiap harinya beban latihannya ditambah, sehingga dari penambahan beban latihan yang diberikan dapat mempengaruhi keterampilan bermain bolavoli mini siswa. Kemudian yang dimaksud dengan latihan menurut Lutan, dkk (1991:90) adalah “suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang, dan kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah”.

Metode *drill* merupakan suatu cara mengajar dimana siswa melaksanakan kegiatan-kegiatan latihan, agar siswa memiliki ketangkasan atau keterampilan yang lebih tinggi dari apa yang telah dipelajari. Menurut Syafruddin (2011:10) “Agar kegiatan latihan berlangsung efektif atau dengan kata lain dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan siswa, maka diperlukan suatu proses latihan yang terprogram secara sistematis, terarah dan kontiniu”.

Berkaitan dengan hal tersebut latihan dengan metode *drill* bertujuan untuk meningkatkan keterampilan bermain bolavoli mini siswa. Usaha yang dilakukan

untuk meningkatkan keterampilan bermain bolavoli mini tersebut, telah terprogram dengan baik, secara sistematis, dan terarah, serta kontiniu diberikan sebanyak enam belas kali pertemuan. Hal ini sebenarnya belum cukup waktu untuk berlatih, karena untuk meningkatkan keterampilan bermain bolavoli dibutuhkan waktu yang lama, dan didukung oleh banyak faktor di antaranya adalah faktor kebugaran jasmani siswa.

Untuk siswa Sekolah Dasar kebugaran jasmani sangat penting artinya dalam melakukan aktifitas fisik, seperti kegiatan latihan dengan metode *drill* yang dilakukan secara berulang-ulang dan beban semakin hari bertambah. Dengan kebugaran jasmani baik, maka siswa memiliki kemampuan atau kesanggupan menyelesaikan semua tugas gerakan dalam teknik dasar bolavoli mini yang diberikan dengan baik, tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kemudian siswa yang memiliki kebugaran jasmaninya baik, maka dia dengan senang hati dan bergembira, serta serius melakukan latihan. Hal ini akan dapat membantu kesiapan fisik siswa dalam mengikuti latihan, karena tanpa kesiapan fisik dapat mempengaruhi proses latihan.

SIMPULAN

Metode bermain tidak dapat diabaikan begitu saja, karena bagaimanapun hasil dalam penelitian ini juga menemukan peningkatan terhadap keterampilan bermain bolavoli mini siswa. Selain itu dalam metode bermain siswa juga dapat melakukan pola gerak secara benar, dan siswa berpartisipasi aktif dalam menerapkan teknik-teknik dasar bolavoli pada saat bermain. Dengan menggunakan metode eksperimen maka lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan bermain bolavoli. Dari hasil analisis data, maka dapat diambil beberapa kesimpulan yaitu terdapat pengaruh metode *drill* secara signifikan

terhadap keterampilan bermain bolavoli mini siswa SD Negeri 14 Kampung Jambak Kecamatan Koto Tengah Kota Padang. Peningkatan keterampilan bermain bolavoli mini ini adalah sebesar 28,92 yaitu dari nilai rata-rata hitung tes awal 50,00 dan tes akhir menjadi 78,92 dan untuk uji hipotesis diperoleh nilai $t_{hitung} = 19,23 > t_{tabel} = 2,13$. Artinya metode *drill* lebih baik atau unggul dari pada metode bermain apabila diterapkan kepada siswa Sekolah Dasar secara continue dan sistematis karena pada pelaksanaannya dilakukan pengulangan secara terus menerus dalam latihan teknik bolavolinya.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada pendamping hidup yaitu Andika Prajana, SE, M.Kom, Bapak dan Mak Tercinta yaitu: Nurman dan Nurbaisah, Bunda yaitu Dra. Erianti, M.Pd, Mami yaitu Dr. Diana Kartika, Ibu yaitu Enni Kusniarti, dan Mama yaitu Nurhidayati, SH yang selalu mendoakan dan memberikan support penuh kepada penulis dalam menyelesaikan penulisan artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, Nurul (2013). Penerapan metode *drill* dalam peningkatan penguasaan kosa kata bahasa arab pada siswa kelas VIII A MTs Negeri Pundong Bantul. Yogyakarta: Tesis Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.
- Akmal. (2010). Pengaruh metode elementer dan modifikasi permainan terhadap keterampilan bermain sepakbola (studi eksperimen pada siswa SSB Cendana Pekanbaru). Padang: Tesis Program Pascasarjana UNP.
- Arwandi, Jhon (2012). *Ilmu Melatih*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
- Ditjen Manajemen Pendidikan Dasar dan Menengah. (2007). *Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP)*. Jakarta: Depdiknas.
- Ditjen Pendidikan TK dan SD. (2002). *Buku IV Pedoman Tenis Meja, Pedoman Volimini, Pedoman Tenismini, Pedoman Senam, Pedoman Sepaktakraw*. Jakarta: Depdiknas.
- Erianti. (2009). *Pendidikan Jasmani Adaptif*. Malang: Wineka Media.
- Erianti. (2011). *Bolavoli*. Padang: Sukabina Press.
- Ginanjari, L., Yudianta, Y., & Slamet, S. (2013). Strategi, P., Aktif, P., Menyenangkan, D., Universitas Pendidikan Indonesia, 1(April), 33–38.
- Handayani, T., Widyaningsih, S. W., Yusuf, I., Papua, M., & Indonesia, B. (2017). Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Snowball Throwing Terhadap Hasil Belajar, 2(1), 47–58.
- <http://www.syafir.com/2011/01/09>.
- Hutasuhut, Chaeruddin. (1985). *Teori Pengajaran Olahraga Sekolah*. Padang: FPOK IKIP.
- Nofrizal., Dedi. (2016). Perbedaan pengaruh metode latihan sirkuit dan metode latihan senam kebugaran jasmani (skj 2012) terhadap peningkatan kebugaran jasmani 1, 1(3).
- PBVSI. (1995). *Jenis-Jenis Permainan Bolavoli*. Jakarta. Sekretariat Umum.

Rasyid, Willadi. (2011). *Strategi Model Pembelajaran Penjaskesrek*. Padang: Sukabina Press.

Suherman, A., Karawang, U. S., Sosial, K., & Bolavoli, K. B. (2016). Pengaruh Penerapan Model Kooperatif Tipe Jigsaw Dan TGT (Teams Game Tournament) Terhadap Keterampilan Sosial Dan, *1* (September), 8–15.

Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP Press.