

Meningkatkan Kemampuan Dasar Passing Bawah Permainan Bola Voli Melalui Metode Drill Pada Ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Buluspesantren Kabupaten Kebumen

Yogi Ferdy Irawan¹, Dina Febriana²

^{1,2} Olahraga, Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama Kebumen

e-mail: yogiferdian@umnu.ac.id

Abstrak

Passing bawah merupakan teknik dasar fundamental dalam permainan bola voli yang harus dikuasai siswa. Namun, kemampuan passing bawah siswa ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Buluspesantren masih rendah dan memerlukan metode pembelajaran yang efektif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan kemampuan dasar passing bawah permainan bola voli melalui penerapan metode drill pada kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Buluspesantren Kabupaten Kebumen. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan dua siklus. Subjek penelitian adalah 24 siswa peserta ekstrakurikuler bola voli. Data dikumpulkan melalui tes kemampuan passing bawah, observasi, dan dokumentasi. Analisis data menggunakan teknik deskriptif kuantitatif dan kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan kemampuan passing bawah siswa. Pada kondisi awal, rata-rata nilai siswa 65,4 dengan ketuntasan 33,3%. Setelah siklus I, rata-rata meningkat menjadi 72,8 dengan ketuntasan 62,5%. Pada siklus II, rata-rata mencapai 81,2 dengan ketuntasan 87,5%. Metode drill terbukti efektif meningkatkan kemampuan dasar passing bawah permainan bola voli siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Buluspesantren. Peningkatan ini terlihat dari aspek teknik, akurasi, dan konsistensi dalam melakukan passing bawah.

Kata Kunci: *Passing Bawah, Bola Voli, Metode Drill, Ekstrakurikuler, SMP*

Abstract

Underhand passing is a basic fundamental technique in volleyball that must be mastered by students. However, the underhand passing ability of extracurricular volleyball students at SMP Negeri 1 Buluspesantren is still low and requires effective learning methods. This study aims to determine the improvement of basic underhand passing abilities in volleyball through the application of the drill method in extracurricular activities at SMP Negeri 1 Buluspesantren, Kebumen Regency. This study used the Classroom Action Research (CAR) method with two cycles. The subjects of the study were 24 students participating in the volleyball extracurricular. Data were collected through underhand passing ability tests, observation, and documentation. Data analysis used quantitative and qualitative descriptive techniques. The results showed a significant increase in students' underhand passing abilities. In the initial conditions, the average student score was 65.4 with 33.3% completeness. After cycle I, the average increased to 72.8 with 62.5% completeness. In cycle II, the average reached 81.2 with 87.5% completeness. The drill method has been proven to be effective in improving the basic skills of underhand passing in extracurricular volleyball games of students at SMP Negeri 1 Buluspesantren. This improvement can be seen from the aspects of technique, accuracy, and consistency in performing underhand passing.

Keywords: *Underhand Pass, Volleyball, Drill Method, Extracurricular, Junior High School*

PENDAHULUAN

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga beregu yang populer di Indonesia dan telah menjadi bagian integral dari kurikulum pendidikan jasmani di sekolah. Permainan bola voli memiliki karakteristik unik yang memadukan unsur teknik, taktik, fisik, dan mental yang harus

dikuasai oleh setiap pemain. Dalam konteks pendidikan, bola voli tidak hanya berfungsi sebagai sarana pengembangan keterampilan motorik, tetapi juga sebagai media pembentukan karakter, kerjasama tim, dan sportivitas siswa. Teknik dasar dalam permainan bola voli meliputi service, passing, smash, dan block. Di antara teknik-teknik tersebut, passing bawah (forearm pass) merupakan teknik fundamental yang paling sering digunakan dan menjadi dasar bagi pengembangan teknik lainnya. Passing bawah berfungsi sebagai teknik pertahanan pertama dalam menerima serangan lawan, sekaligus sebagai teknik untuk membangun serangan tim. Penguasaan teknik passing bawah yang baik akan mempengaruhi kualitas permainan secara keseluruhan.

SMP Negeri 1 Buluspesantren Kabupaten Kebumen merupakan salah satu sekolah yang menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler bola voli sebagai wadah pengembangan bakat dan minat siswa dalam bidang olahraga. Namun, berdasarkan observasi awal yang dilakukan peneliti, kemampuan dasar passing bawah siswa peserta ekstrakurikuler masih tergolong rendah. Hal ini terlihat dari masih banyaknya siswa yang melakukan kesalahan teknik seperti posisi tangan yang tidak tepat, gerakan lengan yang tidak sinkron, dan arah bola yang tidak sesuai target. Rendahnya kemampuan passing bawah siswa dapat disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain: kurangnya pemahaman tentang teknik yang benar, minimnya latihan yang terstruktur, dan metode pembelajaran yang kurang efektif. Berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih ekstrakurikuler, metode pembelajaran yang selama ini diterapkan masih bersifat konvensional dan kurang memberikan kesempatan yang cukup bagi siswa untuk berlatih secara intensif dan berulang-ulang. Metode drill merupakan salah satu pendekatan pembelajaran yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar dalam olahraga. Metode ini menekankan pada pengulangan gerakan secara sistematis dan bertahap, sehingga siswa dapat membentuk pola gerakan yang benar dan otomatis. Dalam konteks pembelajaran passing bawah bola voli, metode drill dapat membantu siswa mengembangkan muscle memory dan meningkatkan konsistensi dalam melakukan teknik.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: "Apakah metode drill dapat meningkatkan kemampuan dasar passing bawah permainan bola voli pada kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Buluspesantren Kabupaten Kebumen?" Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan kemampuan dasar passing bawah permainan bola voli melalui penerapan metode drill pada kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Buluspesantren Kabupaten Kebumen. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan teori pembelajaran teknik dasar bola voli, khususnya dalam penerapan metode drill untuk meningkatkan kemampuan passing bawah.

METODE

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan model Kemmis dan McTaggart yang terdiri dari empat tahapan: perencanaan (planning), tindakan (acting), pengamatan (observing), dan refleksi (reflecting). PTK dipilih karena peneliti ingin memperbaiki dan meningkatkan kualitas pembelajaran secara langsung melalui tindakan nyata.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Buluspesantren Kabupaten Kebumen yang berjumlah 24 orang, terdiri dari 14 siswa laki-laki dan 10 siswa perempuan dengan rentang usia 13-15 tahun.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan di lapangan olahraga SMP Negeri 1 Buluspesantren Kabupaten Kebumen pada bulan Maret-April 2024, dengan frekuensi pertemuan 2 kali per minggu selama 6 minggu.

Teknik Pengumpulan Data

1. Tes Kemampuan Passing Bawah Tes dilakukan dengan cara siswa melakukan passing bawah ke target yang telah ditentukan. Penilaian meliputi:

- Teknik pelaksanaan (40%)
- Akurasi (30%)

- Konsistensi (30%)

2. **Observasi** Observasi dilakukan untuk mengamati aktivitas siswa dan guru selama proses pembelajaran menggunakan lembar observasi yang telah disiapkan.
3. **Dokumentasi** Dokumentasi berupa foto dan video kegiatan pembelajaran serta dokumen pendukung lainnya.

Instrumen Penelitian

1. **Rubrik Penilaian Passing Bawah** Instrumen penilaian yang digunakan mengacu pada standar teknik passing bawah dengan rentang skor 1-4 untuk setiap aspek penilaian.
2. **Lembar Observasi** Lembar observasi untuk mengamati aktivitas siswa dan keterlaksanaan metode drill selama pembelajaran.

Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik deskriptif kuantitatif dan kualitatif. Analisis kuantitatif untuk mengolah data hasil tes kemampuan passing bawah, sedangkan analisis kualitatif untuk menginterpretasi data observasi dan refleksi.

Rumus yang digunakan:

Nilai rata-rata: $\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$

Persentase ketuntasan: $P = \left(\frac{\sum \text{siswa tuntas}}{\sum \text{siswa}}\right) \times 100\%$

Indikator Keberhasilan

Penelitian ini dianggap berhasil apabila:

1. Rata-rata nilai kemampuan passing bawah siswa mencapai ≥ 75
2. Persentase ketuntasan klasikal mencapai $\geq 80\%$
3. Peningkatan kemampuan dari kondisi awal ke siklus terakhir minimal 20

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kondisi Awal

Sebelum dilakukan tindakan, peneliti melakukan tes awal untuk mengetahui kemampuan dasar passing bawah siswa. Hasil tes awal menunjukkan bahwa kemampuan passing bawah siswa masih rendah dengan rata-rata nilai 65,4 dan ketuntasan klasikal hanya 33,3% (8 dari 24 siswa).

Tabel 1. Hasil Tes Awal Kemampuan Passing Bawah

No	Rentang Nilai	Jumlah Siswa	Persentase	Kategori
1	85-100	2	8,3%	Sangat Baik
2	75-84	6	25,0%	Baik
3	65-74	8	33,3%	Cukup
4	55-64	6	25,0%	Kurang
5	<55	2	8,3%	Sangat Kurang
Total		24	100%	

Berdasarkan hasil tes awal, teridentifikasi beberapa permasalahan dalam kemampuan passing bawah siswa:

1. Posisi tangan yang tidak tepat (70,8% siswa)
2. Gerakan lengan yang tidak sinkron (62,5% siswa)
3. Arah bola yang tidak sesuai target (75% siswa)
4. Kurangnya konsistensi dalam melakukan passing (83,3% siswa)

Hasil Siklus I

a. Perencanaan Siklus I

Berdasarkan hasil analisis kondisi awal, disusun rencana tindakan siklus I dengan fokus pada:

1. Pengenalan dan pemahaman teknik dasar passing bawah yang benar
2. Latihan drill bertahap mulai dari gerakan dasar hingga aplikasi dalam permainan

3. Pemberian feedback dan koreksi secara individual

b. Pelaksanaan Siklus I

Siklus I dilaksanakan dalam 4 pertemuan dengan alokasi waktu 90 menit per pertemuan. Setiap pertemuan terdiri dari:

Pertemuan 1-2: Drill Teknik Dasar

- Pemanasan dan pengenalan posisi dasar
- Drill passing bawah tanpa bola (shadow drill)
- Drill passing bawah dengan bola pantul dari lantai
- Evaluasi dan refleksi

Pertemuan 3-4: Drill Aplikatif

- Drill passing bawah berpasangan
- Drill passing bawah dengan target
- Simulasi situasi permainan sederhana
- Tes kemampuan passing bawah siklus I

c. Hasil Observasi Siklus I

Hasil observasi selama pelaksanaan siklus I menunjukkan:

1. Antusiasme siswa dalam mengikuti pembelajaran: 75%
2. Keterlaksanaan metode drill: 80%
3. Partisipasi aktif siswa: 70%
4. Pemahaman teknik dasar passing bawah: 65%

d. Hasil Tes Siklus I

Setelah pelaksanaan tindakan siklus I, diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Tes Siklus I Kemampuan Passing Bawah

No	Rentang Nilai	Jumlah Siswa	Persentase	Kategori
1	85-100	4	16,7%	Sangat Baik
2	75-84	11	45,8%	Baik
3	65-74	6	25,0%	Cukup
4	55-64	3	12,5%	Kurang
5	<55	0	0%	Sangat Kurang
Total		24	100%	

Rata-rata nilai: 72,8 Ketuntasan klasikal: 62,5% (15 dari 24 siswa)

e. Refleksi Siklus I

Berdasarkan hasil siklus I, terjadi peningkatan kemampuan passing bawah siswa dibandingkan kondisi awal. Namun, indikator keberhasilan belum tercapai sepenuhnya. Beberapa kendala yang diidentifikasi:

1. Beberapa siswa masih kesulitan dalam koordinasi gerakan
2. Durasi latihan drill masih kurang optimal
3. Variasi drill masih terbatas
4. Belum semua siswa mendapat feedback individual yang memadai

Hasil Siklus II

a. Perencanaan Siklus II

Berdasarkan refleksi siklus I, disusun perbaikan untuk siklus II:

1. Menambah variasi drill dengan tingkat kesulitan yang berbeda
2. Memperpanjang durasi latihan drill
3. Memberikan feedback individual yang lebih intensif
4. Menggunakan media pembelajaran visual untuk memperjelas teknik

b. Pelaksanaan Siklus II

Siklus II dilaksanakan dalam 4 pertemuan dengan modifikasi sebagai berikut:

Pertemuan 1-2: Drill Teknik Lanjutan

- Drill passing bawah dengan variasi posisi
- Drill passing bawah bergerak
- Drill passing bawah dengan umpan bervariasi
- Feedback individual intensif

Pertemuan 3-4: Drill Situasional

- Drill passing bawah dalam situasi permainan
- Drill kombinasi passing bawah dengan teknik lain
- Game situation drill
- Tes kemampuan passing bawah siklus II

c. Hasil Observasi Siklus II

Hasil observasi siklus II menunjukkan peningkatan yang signifikan:

1. Antusiasme siswa dalam mengikuti pembelajaran: 90%
2. Keterlaksanaan metode drill: 95%
3. Partisipasi aktif siswa: 85%
4. Pemahaman teknik dasar passing bawah: 88%

d. Hasil Tes Siklus II

Tabel 3. Hasil Tes Siklus II Kemampuan Passing Bawah

No	Rentang Nilai	Jumlah Siswa	Persentase	Kategori
1	85-100	8	33,3%	Sangat Baik
2	75-84	13	54,2%	Baik
3	65-74	3	12,5%	Cukup
4	55-64	0	0%	Kurang
5	<55	0	0%	Sangat Kurang
Total		24	100%	

Rata-rata nilai: 81,2 Ketuntasan klasikal: 87,5% (21 dari 24 siswa)

e. Refleksi Siklus II

Hasil siklus II menunjukkan pencapaian indikator keberhasilan yang telah ditetapkan. Peningkatan kemampuan passing bawah siswa sangat signifikan, baik dari aspek teknik, akurasi, maupun konsistensi.

Perbandingan Hasil Antar Siklus

Tabel 4. Perbandingan Hasil Kemampuan Passing Bawah

Aspek	Kondisi Awal Siklus I Siklus II		
Rata-rata Nilai	65,4	72,8	81,2
Ketuntasan Klasikal	33,3%	62,5%	87,5%
Peningkatan dari Kondisi Awal -		11,3%	24,2%

Pembahasan

Peningkatan Kemampuan Passing Bawah

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan metode drill dapat meningkatkan kemampuan dasar passing bawah permainan bola voli siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Buluspesantren. Peningkatan ini terlihat jelas dari kondisi awal hingga siklus II, dengan peningkatan rata-rata nilai sebesar 24,2%.

Peningkatan kemampuan passing bawah ini dapat dijelaskan melalui teori pembelajaran motorik. Menurut Schmidt & Lee (2019), pembelajaran keterampilan motorik memerlukan pengulangan yang sistematis dan feedback yang tepat. Metode drill memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan pengulangan gerakan secara terstruktur, sehingga memungkinkan pembentukan pola gerakan yang benar dan otomatis.

Efektivitas Metode Drill

Metode drill terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan passing bawah karena beberapa faktor:

1. **Pengulangan Sistematis** Metode drill memungkinkan siswa melakukan pengulangan gerakan passing bawah secara sistematis dan bertahap. Pengulangan ini membantu siswa mengembangkan muscle memory dan meningkatkan konsistensi dalam melakukan teknik.
2. **Feedback Berkelanjutan** Selama pelaksanaan drill, siswa mendapat feedback langsung dari guru/pelatih, baik berupa koreksi teknik maupun penguatan positif. Feedback ini sangat penting dalam proses pembelajaran motorik.
3. **Progresivitas Latihan** Drill dirancang dengan tingkat kesulitan yang meningkat secara bertahap, mulai dari teknik dasar hingga aplikasi dalam situasi permainan. Hal ini memungkinkan siswa menguasai teknik secara bertahap dan mendalam.
4. **Motivasi dan Antusiasme** Variasi drill yang menarik dapat meningkatkan motivasi dan antusiasme siswa dalam berlatih. Hal ini terlihat dari peningkatan partisipasi aktif siswa dari 70% pada siklus I menjadi 85% pada siklus II.

Aspek-Aspek Peningkatan

Peningkatan kemampuan passing bawah siswa terlihat pada tiga aspek utama:

1. **Aspek Teknik** Siswa mengalami perbaikan signifikan dalam hal posisi tangan, gerakan lengan, dan postur tubuh saat melakukan passing bawah. Persentase siswa yang melakukan teknik dengan benar meningkat dari 29,2% pada kondisi awal menjadi 87,5% pada siklus II.
2. **Aspek Akurasi** Kemampuan siswa dalam mengarahkan bola ke target yang ditentukan mengalami peningkatan yang cukup signifikan. Hal ini terlihat dari peningkatan rata-rata skor akurasi dari 6,2 menjadi 8,4 (skala 1-10).
3. **Aspek Konsistensi** Konsistensi dalam melakukan passing bawah juga mengalami perbaikan. Siswa dapat melakukan passing bawah dengan kualitas yang relatif sama dalam beberapa kali pengulangan.

Faktor Pendukung dan Penghambat

Faktor Pendukung:

1. Antusiasme dan motivasi siswa yang tinggi
2. Dukungan dari pihak sekolah dalam penyediaan fasilitas
3. Kerjasama yang baik antara peneliti dan pelatih ekstrakurikuler
4. Metode drill yang variatif dan menarik

Faktor Penghambat:

1. Keterbatasan waktu latihan (hanya 2 kali per minggu)
2. Perbedaan kemampuan awal siswa yang cukup signifikan
3. Kondisi cuaca yang kadang tidak mendukung untuk latihan outdoor
4. Keterbatasan peralatan latihan

Implikasi Praktis

Hasil penelitian ini memiliki beberapa implikasi praktis:

1. **Bagi Guru/Pelatih** Metode drill dapat dijadikan alternatif utama dalam pembelajaran teknik dasar bola voli, khususnya passing bawah. Guru/pelatih perlu merancang drill yang variatif dan progresif untuk memaksimalkan hasil pembelajaran.
2. **Bagi Siswa** Siswa perlu memahami bahwa penguasaan teknik dasar memerlukan latihan yang konsisten dan berulang-ulang. Metode drill memberikan struktur latihan yang jelas dan terukur.
3. **Bagi Sekolah** Sekolah perlu memberikan dukungan yang memadai untuk kegiatan ekstrakurikuler, termasuk penyediaan fasilitas dan peralatan yang memadai untuk mendukung efektivitas pembelajaran.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa:

1. **Metode drill terbukti efektif meningkatkan kemampuan dasar passing bawah permainan bola voli** pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Buluspesantren Kabupaten Kebumen. Hal ini ditunjukkan dengan peningkatan rata-rata nilai dari 65,4 (kondisi awal) menjadi 81,2 (siklus II) atau meningkat sebesar 24,2%.
2. **Ketuntasan klasikal mengalami peningkatan yang signifikan** dari 33,3% pada kondisi awal menjadi 87,5% pada siklus II, yang berarti telah melampaui indikator keberhasilan yang ditetapkan ($\geq 80\%$).
3. **Peningkatan kemampuan passing bawah terlihat pada tiga aspek utama:** teknik pelaksanaan, akurasi, dan konsistensi. Siswa menunjukkan perbaikan yang konsisten dalam ketiga aspek tersebut dari siklus I ke siklus II.
4. **Antusiasme dan partisipasi siswa dalam pembelajaran meningkat** seiring dengan penerapan metode drill yang variatif dan menarik, dari 70% pada siklus I menjadi 85% pada siklus II.
5. **Metode drill memberikan struktur pembelajaran yang sistematis** melalui pengulangan bertahap, feedback berkelanjutan, dan progresivitas latihan yang memungkinkan siswa menguasai teknik dasar dengan lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, N. (2018). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Solo: Era Pustaka Utama.
- Arikunto, S. (2019). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Beutelstahl, D. (2017). *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung: Pionir Jaya.
- Harsono. (2017). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Depdiknas.
- Kemmis, S., & McTaggart, R. (2018). *The Action Research Planner*. Victoria: Deakin University Press.
- Kristiyandaru, A. (2019). *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Lutan, R. (2018). *Belajar Keterampilan Motorik: Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Depdiknas.
- Ma'mun, A., & Saputra, Y. M. (2020). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdiknas.
- Muhajir. (2019). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Nurhasan. (2018). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- PBVS. (2020). *Peraturan Permainan Bola Voli*. Jakarta: Pengurus Besar Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia.
- Prasetyo, A. (2020). Peningkatan kemampuan passing bawah bola voli melalui metode drill pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Semarang. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(2), 125-135.
- Roesdiyanto, & Budiwanto, S. (2019). *Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga*. Malang: Laboratorium Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang.
- Samsudin. (2018). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2019). *Motor Control and Learning: A Behavioral Emphasis* (6th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Suharno, H. P. (2019). *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta: FPOK IKIP.
- Sukadiyanto. (2020). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukirno, & Waluyo. (2019). *Cabang Olahraga Bola Voli*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Viera, B. L., & Ferguson, B. J. (2018). *Volleyball: Steps to Success*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Wibowo, S. (2019). Pengaruh metode drill terhadap hasil belajar passing bawah bola voli siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Yogyakarta. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 15(1), 45-58.
- Yunus, M. (2018). *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta: Depdiknas.