



Pengaruh Latihan *Drill* untuk Meningkatkan Keterampilan *Passing Bawah Bola Voli* pada Kegiatan Ekstrakurikuler

Alek Susanto^{1*}, Galih Dwi Pradipta², Muh. Isna Nurdin Wibisana³

¹²³ Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Universitas PGRI Semarang, Indonesia

ARTICLE INFO

Article history:

Received March 03, 2021

Revised March 09, 2021

Accepted April 07, 2021

Available online April 25, 2021

Kata Kunci:

Pengaruh Latihan Drill,
Ekstrakurikuler, Bola Voli

Keywords:

Drill, Extracurricular, Volleyball.



This is an open access article under the
[CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

Copyright © 2021 by Author. Published by
Universitas Pendidikan Ganesha.

ABSTRAK

Kurangnya keterampilan siswa terhadap teknik dasar *passing bawah* pada bola voli menjadi latar belakang dalam penelitian ini. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan *passing bawah* bola voli dengan metode latihan *drill*. Penelitian ini menggunakan rancangan one grup pretest and posttest design ini, dilakukan terhadap satu kelompok tanpa adanya kelompok kontrol atau pembandingan. Adapun sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler bola voli yang berjumlah 21 siswa. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan total sampling. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan modifikasi tes Brady. Hasil uji t test menunjukkan rata-rata hasil tes kemampuan *passing bawah* pada kelompok pretest sebesar 19.64 dan kelompok posttest sebesar 24.76 dengan selisih 5.120. Berdasarkan output SPSS pada hasil uji t-test menunjukkan bahwa nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0.000 < 0.05$ maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima, artinya adanya pengaruh metode *drill* terhadap kemampuan *passing bawah* bola voli pada siswa ekstrakurikuler Karangayung secara signifikan.

ABSTRAK

The lack of students' skills in the basic down pass technique in volleyball is the background in this study. This study aims to improve the ability of volleyball down pass with drill training method. This study used a one group pretest and posttest design, carried out on one group without a control or comparison group. The samples in this study were all volleyball extracurricular students, totaling 21 students. The sampling technique used in this study uses total sampling. The data collection technique in this study was to use a modified Brady test. The results of the t test showed that the average test results for the lower passing ability in the pretest group were 19.64 and the posttest group was 24.76 with a difference of 5.120. Based on the SPSS output on the t-test results show that the Sig. (2-tailed) of $0.000 < 0.05$, it can be concluded that H_a is accepted, meaning that there is a significant effect of the drill method on the ability of down pass volleyball in extracurricular Karangayung students.

1. 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). Dalam pembelajaran pendidikan jasmani terdapat berbagai cabang olahraga yang diajarkan

diantaranya: atletik, senam dan permainan (Rahmat & Wahidi, 2018). Salah satu materi dalam pembelajaran pendidikan jasmani adalah permainan bola voli.

Permainan bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga yang sudah sangat memasyarakat (Erdiyanti & Febriyanto, 2019). Permainan bola voli merupakan salah satu permainan beregu yang menarik, menyenangkan dan tidak membutuhkan biaya yang besar untuk memainkannya (Erliana, 2014). Permainan bola voli hanya membutuhkan lahan kosong yang bisa dijadikan lapangan, sebuah net dan bola sehingga permainan ini dapat dilakukan. Inilah yang menjadi salah satu penyebab semakin populer dan digemari nya permainan bola voli di kalangan masyarakat di seluruh Indonesia selain itu semakin marak pula adanya pembinaan-pembinaan olahraga bola voli di dalam instansi perusahaan, pemerintah dan lembaga – lembaga pendidikan baik di tingkat sekolah dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA), Sekolah Menengah Kejuruaan (SMK), maupun di perguruan tinggi. Untuk dapat bergerak atau bermain bola voli dengan baik, bagi anak usia muda tidaklah mudah, butuh proses agar keterampilan gerak anak dalam bermain bola voli dapat dikuasai dengan baik. Hal ini dikarenakan permainan bola voli merupakan permainan yang menuntut adanya percepatan kelentukan dan kelincahan bagi setiap pemain bola voli (Neviantoko, Mintarto, & Wiriawan, 2020). Untuk dapat melakukan permainan bolavoli maka perlu penguasaan teknik dasar yang meliputi servis, passing, smash, dan block (Daryono & Almy, 2021; Erliana, 2014; Gazali, 2016; Subarna, 2015).

Passing dalam permainan bola voli adalah usaha seorang pemain bola voli dengan menggunakan teknik tertentu untuk mengoperkan bola yang dimainkan kepada teman seregunya. Passing juga dapat dilakukan dari atas (pass atas) dan dari bawah (pass dari bawah). Passing bawah akan dilakukan oleh seorang pemain apabila bola yang datang jatuh berada di depan atau samping badan setinggi perut ke bawah (Winarno & Tomi, 2013). Penguasaan Teknik dasar *passing* bawah adalah teknik yang pertama kali di ajarkan di sekolah-sekolah maupun di klub-klub yang ada di masyarakat. Karena *passing* bawah merupakan teknik bermain bola voli yang sangat penting. Kegunaan *passing* bawah antara lain, untuk menerima bola servis, untuk menerima bola dari lawan yang berupa serangan/smash, untuk pengambilan bola setelah terjadi blok atau bola pantulan dari net, untuk menyelamatkan bola yang kadang-kadang terpental jauh di luar lapangan permainan, atau untuk pengambilan bola yang rendah dan mendadak datangnya atau bahkan bola yang di *passing* tidak dapat melewati net sehingga permainan tidak dapat di mainkan dengan baik. Dalam melatih bola voli ada beberapa yang digunakan untuk melatih *passing* bawah yang efektif, baik menggunakan alat maupun tanpa menggunakan alat. Diantaranya adalah latihan *passing* bawah menggunakan tembok sasaran memakai lingkaran dan tali sebagai media pembantu dalam latihan. Karena hal itu teknik dasar khususnya *passing* bawah perlu dipelajari dengan maksimal. Sehingga perlu dilakukan kegiatan ekstrakurikuler guna memberikan jam tambahan belajar kepada siswa.

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan diluar jam pelajaran tetap guna memperluas wawasan serta peningkatan dan penerapan nilai-nilai pengetahuan kemampuan dalam berbagai hal seperti olahraga dan seni (Fauziyyah & Silfia, 2020; Suryawan, 2018). Selain itu kegiatan ekstrakurikuler juga merupakan salah satu cara menampung dan mengembangkan potensi siswa yang tidak tersalurkan saat di sekolah. Ekstrakurikuler di sekolah mempunyai peran yang penting dalam pembentukan karakter kreatif, menyalurkan potensi dan meningkatkan ketrampilan siswa untuk memacu kearah kemampuan yang kreatif dan percaya diri (Fajar, 2020; Kristiyasari, 2015). Kegiatan ekstrakurikuler merupakan salah satu upaya pembinaan yang diselenggarakan di lingkungan sekolah keterampilan siswa akan ditingkatkan dengan bentuk latihan khusus sesuai cabang olahraga yang diminati hal ini sangat penting agar pembibitan dan pembinaan olahraga di siswa akan terus meningkat dan mencapai hasil yang maksimal.

Namun pada kenyataanya proses kegiatan ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 2 Karangrayung yang telah dilaksanakan belum menunjukkan hasil yang maksimal. Terlihat dengan adanya siswa yang belum mampu melakukan teknik dasar dengan baik terutama *passing* bawah. Anak merasa takut, keluhan kedua lengan sakit yang akibatnya anak terlihat malas & enggan melakukan gerakan *passing* (Julianto, 2016). Permasalahan yang sering terjadi ketika pelaksanaan ekstrakurikuler bolavoli adalah siswa melakukan *passing* bawah baik kepada kawan maupun menuju ke daerah lawan bola melenceng. Kemudian, siswa melakukan *passing* asal-asalan yang penting bola melewati net dan jatuh di daerah lawan. Padahal *passing* bawah merupakan teknik dasar permainan bola voli yang cukup penting Pemberian bentuk latihan permainan bola voli dirasa masih kurang bervariasi. Hal ini mengakibatkan kemampuan teknik dasar *passing* bawah masih kurang. Untuk mengtasi permasalahan tersebut maka diperlukan inovasi dalam proses kegiatan ekstrakurikuler bola voli, salah sastu inovasi yang dapat dilakukan yakni menggunakan latihan yang menarik dan tidak membosankan supaya siswa selalu bersemangat dan termotivasi ketika mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli.

Latihan yang cocok guna meningkatkan kemampuan *passing* bawah bola voli adalah latihan drill. Hal ini karena metode latihan drill merupakan suatu kegiatan untuk melakukan hal yang sama secara berulang-ulang dan sungguh-sungguh yang bertujuan untuk memperkuat dan menyempurnakan suatu

keterampilan supaya menjadi permanen (Salma & Fatmawati, 2019). Hal ini sejalan dengan pendapat (Astuti, 2017) yang menyatakan metode drill dalam teknik bola voli seperti servis, passing bawah, passing atas yang dilakukan secara berulang ulang membuat siswa menjadi terampil melakukannya dan dapat dikatakan mereka memiliki keterampilan bermain bola voli tersebut. Penerapan metode drill melalui cara mengajar dimana anak melakukan kegiatan-kegiatan latihan agar anak memiliki ketangkasan atau keterampilan lebih tinggi dari apa yang dipelajari (Wahyu, Syambasril, 2017). Metode ini juga dapat meningkatkan ketangkasan, kecakapan, kecepatan dan ketelitian siswa dalam mengerjakan soal-soal yang bervariasi mulai dari yang sederhana hingga yang kompleks (Sari & Appulembang, 2019).

Penelitian ini didukung dengan beberapa penelitian terdahulu yang dianggap relevan dengan variable penelitian ini, seperti: 1) Penelitian oleh (Astuti, 2017) yang mengemukakan bahwa metode drill diberikan dapat meningkatkan keterampilan teknik bermain bola voli mini. 2) Penelitian oleh (Latar, 2015) menunjukkan bahwa terjadi peningkatan keterampilan bolavoli mahasiswa penjas kesrek melalui penerapan metode latihan/drill 3) Penelitian oleh (Defrizal & Suharjana, 2019) yang mengemukakan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari latihan drill terhadap peningkatan kemampuan passing bawah bola voli.

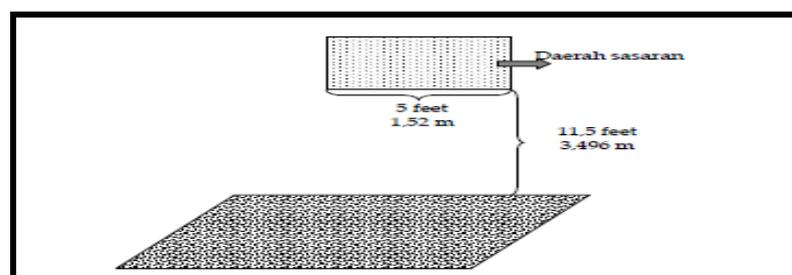
Pada penelitian sebelumnya belum terdapat kajian mengenai pengaruh metode drill terhadap kemampuan passing bawah siswa yang mengikuti kegiatan Ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Karangrayung. Sehingga penelitian ini difokuskan terhadap hal tersebut dengan tujuan untuk mengetahui peningkatan Keterampilan *Passing Bawah Bola Voli* Pada Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Karangrayung.

2. METODE

Desain penelitian ini menggunakan rancangan *one grup pretest and posttest design* ini, dilakukan terhadap satu kelompok tanpa adanya kelompok kontrol atau pembandingan. Pre-experimental design ialah rancangan yang meliputi hanya satu kelompok atau kelas yang diberikan pra dan pasca uji (Sugiyono, 2016). Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *total sampling*, artinya semua populasi dijadikan sampel dalam penelitian ini. Adapun sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 2 Karangrayung yang berjumlah 21 siswa.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan modifikasi tes Brady. Proses penelitian diawali dengan memberikan pemanasan kepada siswa. Setelah diberikan petunjuk bagaimana melakukan tes Brady agar siswa paham pelaksanaan tes tidak terjadi kesalahan. Menurut Winarno (2006:2) alat-alat yang digunakan dalam tes Brady adalah bolavoli, tembok tempat sasaran, stopwatch dan alat tulis untuk mencatat hasil tes.

Cara pelaksanaannya: 1) Testi berdiri bebas di depan dan menghadap ke tembok sasaran; 2) Pada aba-aba "ya" testis melempar bola ke dinding sasaran; 3) Pantulan bola yang dilempar, usahakan divoli secara terus menerus ke dinding sasaran selama satu menit dengan gerakan yang syah. (sesuai aturan); 4) Bila bola tidak dikuasai (dikontrol), maka bola boleh dipegang, tetapi untuk melanjutkan tes harus dimulai lagi dengan melemparkan bola kembali ke dinding sasaran. Penilaian : 1) Lemparan bola yang pertama ke arah sasaran belum mendapat skor; 2) Skor mulai dihitung setelah bola dilempar ke daerah sasaran, memantul dan di *passing* lagi ke arah sasaran; 3) Setiap *passing* bola yang masuk ke daerah sasaran atau mengenai garis batas 5 feet (1,52 m.) memperoleh skor satu (1). Sedangkan bola yang tidak masuk daerah sasaran diperoleh skor 0 (nol); 4) Apabila terjadi *passing* bola yang gagal (tidak terkontrol), maka bola boleh dipegang dan segera dilempar ke daerah sasaran. Lemparan ini tidak boleh dihitung sebagai hasil tes; 5) Hasil skor testis adalah keseluruhan hasil *passing* yang dilakukan selama satu menit, dan bola yang di *passing* masuk ke daerah sasaran sesuai dengan aturan yang telah ditetapkan (Winarno, 2006:5).



Gambar 1. Bentuk dan Ukuran Instrumen Tes Keterampilan

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji prasyarat yang terdiri dari uji normalitas dan homogenitas. Untuk menganalisis data eksperimen dengan model Matched by Subjects adalah dengan menggunakan uji-t (t-test). Uji t (t-test) akan dihitung dengan menggunakan program SPSS Versi 23. Untuk mengetahui signifikansi atau ada tidaknya peningkatan kemampuan dasar *passing* bawah dengan metode latihan drill sesudah dilakukan tes awal (pretest) dan sebelum dilakukan tes akhir (posttest), maka hasil hitung dikonsultasikan dengan ttabel pada taraf signifikansi 5%.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan olahraga SMP Negeri 2 Karangayung yang terletak pada Jalan Telawah Karangayung, Kecamatan Karangayung, Kabupaten Grobogan Provinsi Jawa Tengah. Adapun sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 2 Karangayung yang berjumlah 25 siswa yang terdiri dari 68 % atau 17 siswa berjenis kelamin perempuan dan 32 % atau 8 siswa berjenis kelamin laki-laki. Hasil pretest siswa disajikan dalam Tabel 1.

Tabel 1. Data Pretest Kemampuan *Passing* Bawah Siswa Ekstrakurikuler

No	Interval	Frekuensi	Presentase
1	11 – 15	6	24.0
2	16 – 20	9	36.0
3	21 – 25	6	24.0
4	26 – 30	3	12.0
5	31 – 35	1	4.0
6	36 – 40	0	0.0
Jumlah		25	100

Berdasarkan Tabel 1 tentang hasil tes kemampuan *passing* bawah sebelum perlakuan metode *drill* pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 2 Karangayung menunjukkan bahwa interval skor 11 – 15 terdapat 6 siswa atau 24 persen, skor 16 – 20 terdapat 9 siswa atau 36 persen, skor 21 – 25 terdapat 6 siswa atau 24 persen, skor 26 – 30 terdapat 3 siswa atau 12 persen dan skor 31 – 35 terdapat 1 siswa atau setara 4 persen. Sedangkan untuk hasil posttest siswa disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Data Posttest Kemampuan *Passing* Bawah Siswa Ekstrakurikuler

No	Interval	Frekuensi	Presentase
1	11 – 15	1	4.0
2	16 – 20	4	16.0
3	21 – 25	9	36.0
4	26 – 30	5	20.0
5	31 – 35	5	20.0
6	36 – 40	1	4.0
Jumlah		25	100

Berdasarkan Tabel 2 terkait hasil tes kemampuan *passing* bawah sesudah perlakuan pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 2 Karangayung menunjukkan bahwa interval skor 11 – 15 terdapat 1 siswa atau 4 persen, skor 16 – 20 terdapat 4 siswa atau 16 persen, skor 21 – 25 terdapat 9 siswa atau 36 persen, skor 26 – 30 terdapat 5 siswa atau 20 persen, skor 31 – 35 terdapat 5 siswa atau 20 persen dan skor 36 – 40 terdapat 1 siswa atau setara dengan 4 persen dari total sampel penelitian.

Tabel 3. Hasil Uji Prasyarat

	Nilai Sig.	Ket
Uji Normalitas	Pre 0,180 Post 0,200	Normal
Uji Homogenitas	Pre 0,523 Post 0,895	Homogen

Hasil uji normalitas bahwa nilai probabilitas pada kelompok *pretest* sebesar 0.180 dan kelompok *posttest* sebesar 0.200. artinya nilai sig. lebih besar dari 0.05 maka dapat disimpulkan bahwa data pada

penelitian ini berdistribusi normal. Sedangkan untuk hasil homogenitas menunjukkan nilai Sig. *pretest* sebesar 0.523 dan nilai sig. *posttest* sebesar 0.895. artinya data penelitian ini secara keseluruhan bersifat homogen atau sama karena nilai probabilitas diatas 0.05.

Pengujian hipotesis ini akan menguji (H_a) adanya pengaruh latihan *drill* untuk meningkatkan keterampilan *passing* bawah bola voli pada siswa SMP Negeri 2 Karangrayung dengan membandingkan hasil *pretest* dan *posttest*. Pedoman pengambilan keputusan dalam uji paired sample -test berdasarkan nilai signifikansi (Sig.) hasil outputs spss adalah sebagai berikut. hipotesis diterima apabila nilai Sig. (2-tailed) dari > 0.05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima. sebaliknya jika nilai Sig. (2 tailed) < 0.05 maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Hasil uji-t selengkapnya dapat dilihat pada Tabel 4 di bawah ini.

Tabel 4. Hasil Uji t-test

	Nilai Sig.	Ket
Pre-post	0,000	Signifikan

Berdasarkan output SPSS pada Tabel 4 hasil uji t-test di atas menunjukkan bahwa nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0.000 < 0.05$ maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima, artinya adanya pengaruh metode *drill* terhadap kemampuan *passing* bawah bola voli pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Karangrayung secara signifikan. Adapun hal-hal yang menyebabkan peningkatkan kemampuan *passing* bawah bola voli 1) minat serta motivasi siswa yang tinggi dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, semua siswa sangat antusias berlatih *passing* bawah bola voli. Minat ini ditunjukkan dengan keaktifan mereka selama mengikuti pembelajaran dengan penuh konsentrasi, 2) Siswa aktif untuk mencoba dan tidak takut bila melakukan kesalahan, 3) siswa percaya diri saat melakukan *passing* bawah pada permainan bola voli. Selain itu peningkatan kemampuan *passing* bawah siswa disebabkan oleh penerapan metode latihan *drill*, sehingga kegiatan ekstrakurikuler menjadi efektif dan menyenangkan. Keunggulan dari metode latihan *drill* adalah 1) meningkatkan kecakapan motorik, seperti menulis, melafalkan huruf, membuat dan menggunakan alat-alat, 2) meningkatkan kecakapan mental, seperti penjumlahan, pembagian, tanda-tanda symbol, 3) dapat membentuk kebiasaan dan meningkatkan ketepatan dan kecepatan pelaksanaan (Mulati, Kuswati, & Rejeki, 2014).

Metode *drill* adalah metode latihan atau metode training yang merupakan suatu cara mengajar yang baik untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu. Juga sebagai sarana untuk memperoleh suatu ketangkasan, ketepatan, kesempatan, dan keterampilan (Irwanto, 2017). Latihan adalah suatu aktivitas yang dilakukan dengan tujuan tertentu yang dilakukan secara berulang-ulang. 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 detil gerakan dilakukan secara teliti, dan disetiap kesalahan gerak segera diperbaiki (Astuti, 2017). Adapun langkah langkah-langkah penerapan metode *drill* adalah sebagai berikut: 1) peserta didik hendaknya diberi pengertian yang mendalam tentang sesuatu yang akan dilatihkan sebelum memulai latihan, 2) latihan yang pertama hendaknya bersifat diagnosis, apabila latihan belum berhasil maka, guru perlu mengadakan perbaikan, selanjutnya melakukan penyempurnaan, 3) waktu latihan relatif singkat, tetapi sering dilaksanakan, 4) latihan hendaknya disesuaikan dengan taraf kemampuan peserta didik, 5) latihan hendaknya mendahulukan hal-hal yang esensial dan berguna. Penggunaan metode latihan *drill* dapat meningkatkan kemampuan *passing* bola voli (Hamdayama, 2016).

Dengan metode *drill* 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 (Partini, 2019). Adanya metode *drill* sebagai bentuk latihan, siswa tidak menyadari selama mengikuti *treatment* bahwasanya keterbiasaan melakukan *passing* bawah secara berulang-ulang berdampak pada kemampuannya melakukan *passing* bawah pada permainan bola voli yang semakin hari semakin membaik. Hal ini sejalan dengan penelitian (Alwijaya, 2018; Khotimah, 2020) yang mengemukakan bahwa penerapan metode *drill* dapat meningkatkan hasil belajar *passing* bawah bola voli. Penelitian oleh (Yahya & Sufitriano, 2020) yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara kelompok metode pembelajaran *Drill* dengan metode pembelajaran Konvensional. Penerapan metode *drill* dapat meningkatkan hasil belajar kognitif (Astuningtias & Appulembang, 2017)

Implikasi penelitian ini adalah melalui penerapan metode latihan *drill* dapat menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu. Serta sebagai sarana untuk memperoleh suatu ketangkasan, ketepatan, kesempatan, dan keterampilan.

4. SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *drill* untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah bola voli pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Karangrayung. Bahwasanya keterbiasaan melakukan *passing* bawah secara berulang-ulang berdampak pada kemampuannya melakukan *passing* bawah pada permainan bola voli yang semakin hari semakin membaik. Adapun saran yang dapat diberikan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut (1) Diharapkan pelatih ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 2 Karangrayung lebih variatif dalam latihan yang digunakan sebagai peningkatan kemampuan *passing* bawah. (2) Diharapkan siswa dapat menerapkan metode *drill* untuk peningkatan kemampuan teknik dasar permainan bola voli lainnya. (3) Bagi masyarakat luas, penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan bentuk latihan dalam meningkatkan teknik dasar bermain bola voli khususnya kemampuan *passing* bawah.

5. DAFTAR RUJUKAN

- Alwijaya, M. E. (2018). Penerapan Metode Drill untuk Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Siswa Kelas VII A SMP Negeri 2 Batukliang Tahun Pelajaran 2016/2017. *JIME: Jurnal Ilmiah Mandala*, 4(2), 172–184. <https://doi.org/10.36312/jime.v4i2.472>
- Astuningtias, K. I., & Appulembang, O. D. (2017). Penerapan Metode Drill untuk Meningkatkan Hasil Belajar Kognitif Siswa Kelas IX Materi Statistika di SMP Kristen Rantepao. *JOHME: Journal of Holistic Mathematics Education*, 1(1), 53. <https://doi.org/10.19166/johme.v1i1.718>
- Astuti, Y. (2017). Pengaruh Metode Drill dan Metode Bermain terhadap Keterampilan Bermain Bola Voli Mini (Studi Eksperimen pada Siswa SD Negeri 14 Kampung Jambak Kecamatan Koto Tengah Kota Padang). *AL IBTIDA: Jurnal Pendidikan Guru MI*, 4(1), 1–16. <https://doi.org/10.24235/al.ibtida.snj.v4i1.1276>
- Daryono, & Almy, M. A. (2021). Peningkatan Keterampilan Bermain Bolavoli Mahasiswa melalui Latihan Gaya Self Check. *Halaman Olahraga Nusantara*, 4(1), 89–99. <https://doi.org/10.31851/hon.v4i1.5101>
- Defrizal, & Suharjana. (2019). Latihan Drill sebagai Metode Efektif untuk meningkatkan Umpan Bawah pada Bola Voli di Sekolah Dasar [Drill Training as Effective Methods on Increasing Under-Passing Ability of Elementary School Volleyball]. *PEDAGOGIA: Jurnal Pendidikan*, 8(2), 157–171. <https://doi.org/10.21070/pedagogia.v8i2.1927>
- Erdiyanti, Y. P., & Febriyanto, B. D. (2019). Bimbingan Belajar untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi Atlet Bola Voli O2sn Kabupaten Majalengka. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 5(1), 19–26. <https://doi.org/10.31949/educatio.v5i1.10>
- Erliana, M. (2014). Pengaruh Pembelajaran Model Bermain terhadap Keterampilan Passing Bawah Bola Voli Mini. *Jurnal Multilateral*, 13(1), 53–62. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v13i1.2462.g2163>
- Fajar, M. (2020). Survei Kemampuan Teknik Dasar Bulutangkis Siswa Peserta Ekstrakurikuler SMA Patra Mandiri 1 Plaju. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 3(1), 90–101. <https://doi.org/10.31851/hon.v3i1.3740>
- Fauziyyah, B. S., & Silfia. (2020). Pertumbuhan Kreativitas Siswa melalui Program Ekstrakurikuler di Sekolah Dasar. *Fondatia: Jurnal Pendidikan Dasar*, 4(1), 35–40. <https://doi.org/10.36088/fondatia.v4i1.512>
- Gazali, N. (2016). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan terhadap Kemampuan Servis Atas Atlet Bolavoli. *Journal of Physical Education, Health and Sport*, 3(1), 1–6. <https://doi.org/10.15294/jpehs.v3i1.6496>
- Hamdayama, J. (2016). *Metodologi pengajaran*. Jakarta, Indonesia: Bumi Aksara.
- Hanief, Y. N., & Sugito, S. (2015). Membentuk Gerak Dasar pada Siswa Sekolah Dasar melalui Permainan Tradisional. *Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 1(1), 100–113. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v1i1.575
- Irwanto, E. (2017). Pengaruh Metode Resiprokal dan Latihan Drill terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(1).
- Jessicasari, A., & Hartati, S. C. Y. (2014). Pengaruh Pola Asuh Orang Tua dan Lingkungan Sekolah terhadap Kedisiplinan Siswa dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 2(3), 661–666.
- Julianto, I. (2016). Peningkatan Hasil Belajar Passing Bawah Melalui Soft Volley & Volley Ball Like. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 2(1), 51–63. <https://doi.org/10.33222/juara.v1i2.19>

- Khotimah, N. (2020). Penerapan Metode Drill untuk Meningkatkan Keterampilan Passing Atas Bola Voli Siswa SMPN 4 Tapung Hilir. *JETE: Journal of Education and Teaching*, 1(1). <https://doi.org/0.24014/jete.v1i1.7895>
- Kristiyasari, E. (2015). Analisis Ektrakurikuler Seni Tradisional Reog terhadap Pembentukan Karakter Kreatif Siswa SMA Negeri 2 Kabupaten Ponorogo Tahun Pelajaran 2014/2015. *Citizenship Jurnal Pendidikan Pancasila Danm Kewarganegaraan*, 4(1), 362–370.
- Latar, I. M. (2015). Meningkatkan Keterampilan Bolavoli Mahasiswa Penjas dengan Metode Latihan. *Journal of Physical Education, Health and Sport*, 2(1), 1–10. <https://doi.org/10.15294/jpehs.v2i1.3936>
- Mulati, T. S., Kuswati, & Rejeki, A. S. (2014). Perbedaan Pengaruh Metode Pembelajaran Simulasi dengan Latihan (Drill) terhadap Penerapan Pengisian Partograf pada Mahasiswa DIII Kebidanan. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 33(1), 113–119. <https://doi.org/10.21831/cp.v1i1.1867>
- Neviyantoko, G. Y., Mintarto, E., & Wiriawan, O. (2020). Pengaruh Latihan Fivecone Snake Drill, V-Drill dan Lateral Two in The Hole, in out Huffle terhadap Kelincahan Dan Kecepatan. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), 1–10. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i2.9039.g6746>
- Nugroho, A. T. (2015). Meningkatkan Hasil Belajar Bola Voli Melalui Modifikasi Peraturan Permainan Dan Menggunakan Media Video Di Smk Negeri 1 Sedan Tahun Ajaran 2013/2014. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 4(15), 2239–2245. <https://doi.org/10.15294/active.v4i12.8796>
- Partini. (2019). Penerapan Metode Drill untuk Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Siswa Kelas V Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Ilmiah*, 5(3), 123–130.
- Rahmat, D., & Wahidi, R. (2018). Pengaruh Pembelajaran Passing Berpasangan terhadap Keterampilan Passing Bawah dalam Permainan Bola Voli. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 3(2), 96–103. <https://doi.org/10.33222/juara.v3i2.241>
- Rochmawati, Y., & Wahyuni, S. (2017). Au-thentic Assessment in Physics Learning Using Physics Chess Game for Senior High School. *International Journal of Learning and Teaching*, 3(1), 15–18. <https://doi.org/10.18178/ijlt.3.1.15-18>
- Salma, Y., & Fatmawati. (2019). Metode Drill dalam Meningkatkan Keterampilan Membuat Tas Makrame Untuk Anak Tunarungu di SLB Bina Bangsa. *Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini*, 4(3), 27–34.
- Sari, T. N., & Appulembang, O. D. (2019). Penerapan Metode Drill untuk Meningkatkan Hasil Belajar Kognitif Siswa pada Materi Himpunan Kelas VII pada SMP di Sentani [The Implementation of The Drill Method to Increase Students' Cognitive Learning Outcomes of Sets in A Grade 7 Class at A Junio. *JOHME: Journal of Holistic Mathematics Education*, 2(2), 131–140. <https://doi.org/10.19166/johme.v2i2.1689>
- Setiawan, A. (2017). Hubungan Authentic Assessment dengan Motivasi Belajar Pendidikan Jasmani. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 2(2), 143–150. <https://doi.org/10.33222/juara.v2i2.41>
- Setiawan, A., & Rahmat, A. (2018). Pengaruh Pembelajaran Bola tangan terhadap Perilaku Sosial Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 3(1), 89–94. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v3i1.10188>
- Subarna. (2015). Perbandingan Pengaruh Metode Bagian dengan Metode Keseluruhan terhadap Hasil Pembelajaran Spike dalam Permainan Bola Voli pada Ekstrakurikuler Bola Voli Ma Plus Al Munir Kabupaten Sumedang. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 14(2), 187–196. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v14i2.2477.g2178>
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suryawan, I. G. (2018). Pembelajaran Ektrakurikuler Seni Lukis Kaca di SMP Negeri 3 Sukasada. *Brikolase: Jurnal Kajian Teori, Praktik dan Wacana Seni Budaya Rupa*, 10(2), 146–157. <https://doi.org/10.33153/bri.v10i2.2328>
- Wahyu, Syambasril, D. (2017). Penerapan Metode Drill untuk Meningkatkan Keterampilan Menyimak Siswa Kelas VII SMPN I Bunut Hulu. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 6(1), 1–11.
- Winarno, M. E., & Tomi, A. (2013). *Teknik Dasar Bermain Bolavoli*. Malang.
- Yahya, A. A., & Sufitrono. (2020). Pembelajaran Metode Drill untuk Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah pada Permainan Bolavoli Siswa SMPN 2 Mare Kabupaten Bone. *Jendela Olahraga*, 5(1), 1–9.