

## **PENGARUH LATIHAN *DRILL* TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN *PASSING* BAWAH PEMAIN BOLAVOLI**

**Fadly Hidayat<sup>1</sup>, Muhamad Sazeli Rifki<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Universitas Negeri Padang, Kesehatan dan Rekreasi, Padang, Indonesia

<sup>2</sup>Universitas Negeri Padang, Kesehatan dan Rekreasi, Padang, Indonesia  
[fadlyhidayat0704@gmail.com](mailto:fadlyhidayat0704@gmail.com), [msr\\_rifki@fik.unp.ac.id](mailto:msr_rifki@fik.unp.ac.id)

### **Abstract**

This article was written with the aim of explaining the importance of implementing drill training in increasing the ability of athletes to master volleyball game techniques, especially under passing abilities. To find out the effect of drill training on improving the under-passing ability of volleyball players through previous research articles. The problem in this study is the lack of ability to master the under-passing technique and the application of inappropriate training methods to improve the mastery of the under-passing technique of volleyball players. Based on these problems, Researchers conducted research from 10 relevant research articles from the last 10 years with a time span of 2010 to 2020 with reference search sources from Google Scholar to find out the effect of the application of drill practice in improving the block ability of volleyball players. The form of this research is a meta-analysis research with categorization of samples from studies using experimental methods, games situation methods, and classroom action research methods. Subsequently, articles that do not match the author's needs are excluded. The articles that are included in the sample are then the authors do a review article. Based on the analysis of the review article,

**Keywords:** Drill Practice, Under-Passing, Volleyball

### **Abstrak**

Artikel ini ditulis dengan tujuan untuk memaparkan pentingnya penerapan latihan *drill* dalam meningkatkan kemampuan atlet menguasai teknik-teknik permainan bolavoli, khususnya kemampuan *passing* bawah. Untuk mengetahui pengaruh dari latihan *drill* dalam meningkatkan kemampuan *passing* bawah pemain bolavoli melalui artikel-artikel penelitian sebelumnya. Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya kemampuan menguasai teknik *passing* bawah dan penerapan metode latihan yang kurang tepat untuk meningkatkan penguasaan teknik *passing* bawah pemain bolavoli. Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti melakukan penelitian dari artikel penelitian yang relevan sebanyak 10 artikel dari 10 tahun terakhir dengan rentang waktu tahun 2010 sampai tahun 2020 dengan sumber pencarian referensi dari *Google Scholar* untuk mengetahui pengaruh dari penerapan latihan *drill* dalam meningkatkan kemampuan *block* pemain bolavoli. Bentuk penelitian ini adalah penelitian meta-analisa dengan kategorisasi sample dari penelitian-penelitian yang menggunakan metode eksperimen, metode *games situation*, dan metode penelitian tindakan kelas. Selanjutnya dilakukan pengecualiaan terhadap artikel yang tidak sesuai dengan kebutuhan penulis. Artikel yang termasuk menjadi sampel yang kemudian penulis lakukan artikel review. Berdasarkan hasil analisis artikel review, maka dapat disimpulkan bahwa dengan menerapkan metode latihan *passing* bawah dengan model *drill* mampu meningkatkan kemampuan *passing* bawah pemain bolavoli.

**Kata kunci:** Latihan *Drill*, *Passing* Bawah, Bolavoli



## **PENDAHULUAN**

Bolavoli sebagai salah satu cabang olahraga prestasi harus diterapkan dengan usaha yang teratur dan terukur melalui pembinaan & pengembangan yang terencana, bertingkat, dan berkesinambungan yang didukung oleh ilmu pengetahuan dan sarana-prasarana olahraga memadai. Atas dasar landasan formil ini, jelas bahwa salah satu tujuan dari penerapan keolahragaan nasional kita untuk meningkatkan prestasi, terkhusus dalam bidang olahraga. Tentunya prestasi dalam dunia olahraga hanya bisa dicapai dengan upaya pengembangan & pembinaan dengan maksimal dan tepat yang diberikan kepada orang yang memiliki minat, bakat, dan kemampuan agar mencapai prestasi yang dimaksudkan tersebut.

Mengutip dari pendapat Syarifuddin (2011:53), ia mengemukakan bahwa olahraga prestasi merupakan olahraga dengan sistem pembinaan dan pengembangan para atlet dengan sistematika yang berkesinambungan secara teratur dan terukur untuk memperoleh tujuan daripada olahraga prestasi dengan didukung semua aspek yang terkait, termasuk pengalaman, ilmu pengetahuan, dan sarana-prasarana aktivasi olahraga. Pengembangan maupun pembinaan olahraga prestasi ini jika dirunut dari jenjang pendidikan formal, maka pelaksanaannya dimulai dari pendidikan Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA), Perguruan Tinggi (PT), dan pada masyarakat. Sedangkan pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi berdasarkan daerah, maka hal tersebut dilaksanakan dari tingkat pedesaan, kecamatan, kabupaten/kota, provinsi, nasional, dan internasional.

Dalam permainan bola voli gerakannya sangat kompleks yaitu gabungan dari lari, berjalan, melompat, dan membutuhkan unsur kekuatan, kecepatan, ketepatan, kelenturan yang baik. Penguasaan teknik dasar sangat penting agar bisa bermain bola voli. Untuk menguasai teknik-teknik dasar tersebut diperlukan latihan-latihan teknik dasar secara terus menerus dan dilakukan pengulangan dari tingkat anak-anak sampai benar-benar menguasai. Dalam mempelajari teknik dasar harus di berikan variasi-variasi gerakan dan pengulangan terus menerus agar perasaan pemain terhadap gerakan bola terbentuk sehingga akan lebih matang penguasaan teknik dasarnya. Teknik dasar yang harus dikembangkan sejak anak-anak mencakup semua kemampuan yang ada dalam permainan bola voli dengan bentuk menyesuaikan dengan kemampuan pemain.

*Passing* bawah adalah memainkan bola dengan menggunakan dua tangan. *Passing* bawah digunakan untuk menerima servis dan menerima serangan dari lawan. *Passing* sebagai penunjang sukses tidaknya permainan bolavoli baik pada saat bertahan maupun serangan. Berdasarkan pengamatan penulis sejauh ini, penulis menilai bahwa masih



kurangnya kemampuan para pemain bolavoli menguasai teknik-teknik bolavoli, yang paling menonjol disini adalah sangat kurangnya kemampuan siswa atau pemain untuk menguasai teknik *passing* bawah.

Maka permasalahan yang dikupas dalam artikel ini adalah masalah *passing bawah*. Dalam melakukan *passing* bawah baik kepada kawan maupun langsung ke lawan bola yang di *passing* tidak sampai sehingga *setter* sulit untuk memberikan umpan kepada teman untuk melakukan penyerangan. Seorang atlet diharapkan memiliki *passing* bawah yang baik karena seorang pemain yang memiliki *passing* bawah yang baik merupakan langkah awal untuk menyusun serangan, sebab tanpa adanya receive servis yang baik, dan mengarahkan bola ke arah pengumpan dengan baik, kemungkinan untuk mendapatkan poin sangat kecil. Fakta tersebut memperlihatkan bahwa, kemampuan *passing* bawah yang dimiliki atlet dilapangan, dapat mempengaruhi prestasi yang dimilikinya. Berdasarkan kenyataan dilapangan, banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan *passing* bawah, salah satunya adalah keseimbangan dapat mempengaruhi program dan metode latihan yang diterapkan. Banyak program latihan yang bertujuan meningkatkan kemampuan *passing* bawah seperti latihan *drills*, dan lain-lain. Jadi seorang pelatih, pemain dapat mengembangkan kemampuan teknik maupun kondisi fisik pemain sehingga dapat mencapai tingkat teknik yang baik, dengan demikian prestasi yang diinginkan akan dapat diperoleh.

Berdasarkan uraian di atas, hubungan latihan *drill* dengan proses pembelajaran bolavoli sangatlah berkaitan. Dari latar belakang tersebut peneliti melakukan penelitian untuk menarik pemahaman bahwa metode latihan *drill* memiliki pengaruh terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah pemain bolavoli. Bentuk latihan yang baik untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar siswa dalam permainan bolavoli, terutama dalam usia muda adalah penggunaan metode latihan *drill*. Bentuk latihan *drill* yang bersifat pengulangan gerakan secara terus-menerus, di mana intensitas siswa dalam bergerak ditingkatkan, membentuk gerak *reflex* pemain yang terarah dan membentuk sikap spontanitas tanggap dalam bergerak. Selain itu latihan *drill* juga dapat meningkatkan disiplin dan otomatisasi gerakan pemain bolavoli. Atas dasar hal tersebut, untuk menjawab permasalahan-permasalahan yang masih kerap penulis amati dalam penguasaan teknik *passing* bawah oleh tim bolavoli, penulis menilai bahwa titik permasalahannya berada pada metode latihan. Selanjutnya penulis meyakini bahwa metode latihan yang dapat meningkatkan kemampuan *passing* bawah pemain bolavoli adalah metode latihan *drill* yang kemudian penulis adakan penelitian berbasis artikel review.

#### **METODELOGI PENELITIAN**

Materi dalam penulisan artikel review ini adalah latihan *drill* dan peningkatan



kemampuan *passing* bawah bolavoli. Sample meliputi artikel yang dipublikasikan pada 10 tahun terakhir rentang tahun 2010-2020 yang diambil dari *google scholar*.

## **HASIL PENELITIAN**

Pada dasarnya, *passing* bawah diperuntukkan menerima *service*, *spike* dengan arah bola yang melaju dengan keras (*hard driven*), bolavoli yang terjatuh, dan bola yang terarah pada jarring net. Tidak hanya itu, *passing* bawah (semua jenis dan tingkatan atlet bolavoli) dapat mengendalikan bola yang diperuntukkan mengumpan bola dengan baik pada penyerang, terutama disaat *passing* yang diberikan oleh pengumpan satu pada pengumpan lainnya menghasilkan bola terlalu rendah diumpankan melalui *passing* atas. Meskipun pada kenyataannya *passing* bawah sebagai jenis *passing* yang paling umum dipergunakan semua kalangan dalam permainan bolavoli, namun semua atlet harus mempelajari teknik penguasaan dalam cara melakukan *passing* bawah dengan baik dikarenakan setiap pemain akan melakukan rolling posisi ketika dilapangan disaat permainan berlangsung.

Oleh karena itu, untuk memperoleh kemampuan dan keterampilan *passing* bawah dengan baik tentu harus dengan latihan. Dan dalam hal ini, metode latihan *passing* bawah sangat berpengaruh terhadap pengembangan dan penguasaan kemampuan *passing* bawah bagi pemain bolavoli. Selama ini, latihan yang diterapkan untuk menguasai teknik *passing* bawah masih banyak menggunakan metode/model konvensional, sehingga hasil permainan tidak berkembang yang disebabkan banyak faktor yang tidak lagi sesuai. Salah satu latihan yang menjawab permasalahan tersebut dan bisa meningkatkan kemampuan serta keterampilan *passing* bawah melalui latihan *passing* bawah dengan metode/latihan *drill*. Penerapan metode *drill* setidaknya memiliki 3 tujuan, yaitu:

- a. Mampu memahami dan mengendalikan motoris/gerak sadar,
- b. Menumbuh-kembangkan tingkat intelektualitas., dan
- c. Mampu menganalisa dan menghubungkan keterkaitan suatu keadaan.

Berdasarkan fakta dari berbagai penelitian yang telah diungkapkan dan kajian teori yang tersedia, metode latihan dan pembelajaran *drill* merupakan latihan dengan praktik yang pelaksanaannya secara berulang guna memperoleh keterampilan dan kemampuan yang tangkas secara praktek dan meningkatkan pengetahuan bagi siswa maupun atlet bolavoli yang menerima pemahaman tersebut. Pada pelaksanaannya siswa dan pemain bolavoli dari kalangan masyarakat (khususnya pedesaan) telah terlebih dahulu diberikan bekal pemahaman secara teori. Kemudian harus tetap diarahkan dan dibimbing oleh pelatih/instruktur/guru, pemain bolavoli diminta melakukan praktek sehingga memiliki penguasaan teknik yang terampil dan mahir.



Meningkatkan kemampuan dan keterampilan teknik *passing* bawah bolavoli kerap dilakukan dengan metode latihan berbasis *drill* (Isman, Supriatna, dan Triansyah, 2019). Peningkatan keterampilan dan kemampuan teknik *passing* bawah bolavoli secara signifikan jika dilakukan dengan latihan *drill* (Subekti, 2018). Peningkatan kemampuan *passing* bawah bolavoli juga kerap dilakukan dengan metode latihan variatif, namun yang paling berpengaruh dari penerapan model latihan *drill* (Hayudi, 2020). Penerapan metode pembelajaran bolavoli dengan pendekatan *drill* bisa meningkatkan kemampuan *passing* secara drastis tidak hanya secara individual melainkan juga tim, khususnya *passing* bawah permainan bolavoli (Fanani, 2020).

Peningkatan hasil belajar dan penguasaan teknik *passing* bawah bolavoli melalui pendekatan pembelajaran *drill* berpengaruh juga terhadap penguasaan teknik dasar bolavoli lainnya (Iskandar, 2018). Penerapan latihan *drill* tidak hanya sebagai upaya meningkatkan kemampuan penguasaan teknik *passing* bawah atlet bolavoli, melainkan memaksimalkan performa atlet dan keterampilan bolavoli secara holistik (Defrizal dan Suharjana, 2019). Peningkatan kemampuan penguasaan teknik *passing* bawah bagi pemain bolavoli dengan latihan metode *drill* bernilai baik lebih dibandingkan dengan latihan konvensional (Yahya dan Sufitrono, 2020).

Metode latihan *passing* bawah dengan model *drill* sebagai metode yang bersifat *reccomended* dalam pembelajaran bolavoli dan membentuk kelincahan terhadap kemampuan *passing* bawah permainan bolavoli (Samsudin dan Rahman, 2016). Penerapan latihan dengan metode *drill simplified conditions* mampu meningkatkan kemampuan *passing* bawah atlet bolavoli (Mulya dan Rifki, 2019). Kemudian latihan *passing* bawah dikembangkan dengan model *drill for game like situation* mampu mengembangkan kemampuan atlet dalam melakukan *passing* bawah bolavoli dengan baik (Febriani dan Rifki, 2020).

Demikian daripada itu, penerapan pembelajaran dan latihan melalui metode *drill* dalam meningkatkan kemampuan *passing* bawah, karena setiap penerapan latihan dengan metode *drill* harus selalu dievaluasi agar perhatian dapat tertuju pada gerak yang benar, karena penerapannya dilakukan dengan berulang sehingga hasil dari pengulangan akan memperoleh gerakan yang otomatis. Penerapan metode latihan *drill* pemain bolavoli akan memperoleh kemampuan yang tangkas dan mahir bagi pemain bolavoli sesuai dengan harapan dan tujuan yang diinginkan.

## **KESIMPULAN**

Sesuai dengan hasil dan pembahasan, maka penulis tarik kesimpulan bahwa penerapan model latihan *drill* memiliki pengaruh secara signifikan terhadap keterampilan dan kemampuan



*passing* bawah pemain bolavoli. Selain itu, penerapan model latihan *drill* juga dapat membantu pemain bolavoli menguasai teknik-teknik permainan bolavoli dengan baik, tepat, dan cepat.

Berdasarkan kesimpulan diatas, penulis mengemukakan beberapa saran yaitu:

- a. Pelatih bolavoli harus memperbanyak memberikan metode latihan *drill* untuk meningkatkan kemampuan serta keterampilan *passing* bawah.
- b. Memberikan latihan variatif kondisional untuk menghilangkan kejenuhan dan kebosanan pemain bolavoli saat melangsungkan latihan.
- c. Atlet harus berlatih dengan kesungguhan tinggi.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Defrizal D., dan Suharjana S. (2019). Drill Training as Effective Methods on Increasing Under-Passing Ability of Elementary School Volleyball. *Pedagogia: Jurnal Pendidikan*, volume 8, nomor 2, halaman 157-171. Diakses tanggal 10 Agustus 2020.
- Fanani Z. (2020). Peningkatan Kemampuan Teknik Dasar Passing Permainan Bolavoli melalui Metode Drill. *Education Journal : Journal Education Research and Development*, volume 4, nomor 1, halaman 111-126. Diakses tanggal 10 Agustus 2020.
- Febriani Y., dan Rifki M. S. (2020). Pengaruh Metode Drill for Game Like Situation terhadap Kemampuan Passing Bawah Atlet Bolavoli. *Jurnal Stamina*, volume 3, nomor 6, 481-498. Diakses tanggal 10 Agustus 2020.
- Hayudi. (2020). Peningkatkan Kemampuan Passing Bawah dengan Menggunakan Metode Bervariasi Permainan Bolavoli pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong. *Jurnal Pendidikan*, volume 8, nomor 1, halaman 71-77. Diakses tanggal 10 Agustus 2020.
- Iskandar M. I. (2018). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bolavoli Mini dengan Menggunakan Pendekatan Pembelajaran Drill pada Siswa Kelas V SDN 1 Jungke Karanganyar Tahun Ajaran 2017/2018. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, volume 18, nomor 2, halaman 38-48. Diakses tanggal 10 Agustus 2020.
- Isman H., Supriatna E., dan Triansyah A. (2019). Pengaruh Metode Drill terhadap Keterampilan Passing Bawah Bolavoli pada Peserta Didik Ekstrakurikuler. Pdf. Hal. 1-8. Diakses tanggal 10 Agustus 2020.
- Mulya M. U., dan Rifki M. S. (2019). Pengaruh Metode Drills Under Simplified Conditions terhadap Kemampuan Passing Bawah Pemain Bolavoli Club Tunas Baru Calau Kabupaten Sijunjung. *Jurnal Stamina*, volume 2, nomor 2, halaman 12-17. Diakses tanggal 10 Agustus 2020.



- Samsudin S., dan Rahman H. A. (2019). Pengaruh Metode Pembelajaran Drill, Bermain, dan Kelincahan terhadap Kemampuan Passing dalam Permainan Bolavoli. *Jurnal Keolahragaan*, volume 4, nomor 2, hal. 207-219. Diakses tanggal 10 Agustus 2020.
- Subekti T. B. A. (2018). Upaya Peningkatan Kemampuan Passing Bawah Bolavoli dengan Menggunakan Metode Latihan Drill dan Permainan 3 on 3 pada Siswa Kelas V SDN Bangkok 2 Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2017/2018. *simki.unpkediri.ac.id*. Hal. 1-10. Diakses tanggal 10 Agustus 2020.
- Syarifuddin. (2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP Pres.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005. Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Jakarta. Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga RI .Pdf. Diakses tanggal 20 September 2020. Diakses tanggal 10 Agustus 2020.
- Yahya A. A., dan Sufitriyono. (2020). Pembelajaran Metode Drill untuk Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah pada Permainan Bolavoli Siswa SMP Negeri 2 Mare Kabupaten Bone. *Jendela Olahraga*, volume 05, nomor 1, halaman 1-9. Diakses tanggal 10 Agustus 2020.