

## **PENGARUH METODE DRILL TERHADAP KETERAMPILAN SEPAK MULA BAWAH DALAM PERMAINAN SEPAK TAKRAW PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SDN SEMBUNG 01 LARANGAN BREBES**

Tofik Yulianto<sup>1\*</sup>, Ali Priyono<sup>2</sup>, Mimin Emi Suhaemi<sup>3</sup>

<sup>1</sup>SMK Ma'arif NU III Larangan, Peweden, Rengaspendawa, Kec. Larangan, Kabupaten Brebes, Jawa Tengah 52262

<sup>2</sup>Universitas Majalengka, Jl. Raya K.H. Abdul Halim No. 103, Majalengka, Jawa Barat, Indonesia, 45418

<sup>3</sup>Universitas Majalengka, Jl. Raya K.H. Abdul Halim No. 103, Majalengka, Jawa Barat, Indonesia, 45418  
\*ofkyulianto5@gmail.com

**ABSTRACT.** This research was motivated by the lack of mastery of the undergraduate soccer technique among the students of the football extracurricular activities at SDN Sembung 01 Larangan Brebes. The purpose of this study was to improve the ability of the elementary school soccer extracurricular football takraw elementary school students through the study of the drill method on the underfoot football in the game of takraw. The method used is experimental. The instrument for collecting data is the Sepak Takraw service test. The population in this study were students who took part in the extracurricular activities of Sepak Takraw, while the sample used was total sampling, so that all populations were used as samples. The sample used was 20 students who participated in the extracurricular activities of Sepak takraw SDN Sembung 01 Larangan Brebes. The data obtained are then processed and analyzed using appropriate statistics. The data obtained from the pretest and posttest, from the SPSS output obtained T count = 11,643 > T table = 2,093. If seen from significant, that the sig. (2-tailed) of 0,000. Because the significance value is less than ( $\alpha = 0.05$ ),  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted. So, it can be concluded that there is an effect of the drill method on lower-level soccer skills in the extracurricular soccer games of SDN Sembung 01 Larangan Brebes students. It is suggested that researchers seek and apply methods that combine them.

**Keywords:** Drill Methods; Sepak Mula Lower; Sepak Takraw

**ABSTRAK.** Penelitian ini dilatar belakangi oleh kurangnya penguasaan teknik sepak mula bawah pada siswa ekstrakurikuler sepak takraw SDN Sembung 01 Larangan Brebes. Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan kemampuan teknik sepak mula bawah pada siswa ekstrakurikuler sepak takraw SD melalui studi metode drill pada sepak mula bawah pada permainan sepak takraw. Metode yang digunakan adalah eksperimen. Instrumen untuk mengumpulkan data adalah tes servis sepak takraw. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw, sedangkan sampel yang digunakan yaitu total sampling, sehingga semua populasi dijadikan sebagai sampel. Sampel yang digunakan adalah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw SDN Sembung 01 Larangan Brebes berjumlah 20 siswa. Data yang diperoleh, selanjutnya diolah dan di analisis dengan menggunakan statistik yang cocok. Data yang diperoleh dari pretest dan posttest, dari output SPSS diperoleh T hitung = 11.643 > T tabel = 2.093. Jika dilihat dari signifikan, bahwa nilai sig. (2-tailed) sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi kurang dari ( $\alpha = 0.05$ ), maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Jadi, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh metode drill terhadap keterampilan sepak mula bawah pada permainan sepak takraw siswa ekstrakurikuler SDN Sembung 01 Larangan Brebes. Disarankan oleh peneliti bisa mencari dan menerapkan metode yang mengkombinasikannya.

**Kata Kunci:** Metode Drill; Sepak Mula Bawah; Sepak Takraw.

## Pendahuluan

Pendidikan jasmani atau berolahraga pada siswa sekolah dasar dilakukan dengan cara mengembangkan kemampuan fisik motoriknya melalui olahraga. Ketika berolahraga, anak menggerakkan otot-otot tubuhnya yang merupakan stimulasi bagi perkembangan motorik terutama motorik kasar. Olahraga yang tepat sebagai stimulasi perkembangan motorik tersebut adalah yang sesuai dengan usia dan perkembangan anak. Karena itu kegiatan olahraga harus dikemas dengan beberapa tujuan pemberian stimulasi berbagai aspek perkembangan anak. Sesuai dengan Morgan (2015) mengatakan bahwa, *'Motor learning consists of many components, but one of the most effective approaches to skill acquisition is increasing the number of times a skill is practiced.'* Jadi, pembelajaran pendidikan jasmani disekolah harus mengarah pada proses pembelajaran gerak. Sejalan dengan Priyono (2017) menyatakan, melalui aktivitas gerak diharapkan akan dapat membantu perkembangan dan pertumbuhan siswa secara keseluruhan baik fisik, mental, sosial dan emosional. Gerak di sini tentunya berhubungan dengan keterampilan, yang dalam arti luas bermaksud mengembangkan penguasaan seseorang terhadap keterampilan gerak.

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga sangat potensial untuk mengarahkan siswanya untuk mengembangkan keterampilan gerak. Demikian pula dengan pernyataan Prihatin dalam Prasetyo & Maksum (2013) menyatakan, kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang baik dan penting karena memberikan nilai tambah bagi para siswa dan dapat menjadi barometer perkembangan atau kemajuan sekolah yang sering diamati oleh orang tua siswa maupun masyarakat'. Olahraga permainan sepak takraw di sekolah dasar merupakan salah satu kegiatan belajar dalam pendidikan jasmani untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik (psikomotor), pengetahuan dan penalaran (kognitif), serta penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-spiritual-sosial). Sepak takraw merupakan salah satu materi pilihan yang dikembangkan di lingkungan sekolah. Namun, tidak semua sekolah mengembangkan permainan sepak takraw. Untuk dapat bermain sepak takraw yang baik, siswa dituntut untuk dapat menguasai teknik khusus dengan benar. Salah satu teknik khusus dalam permainan sepak takraw adalah teknik sepak mula bawah. Sepak mula bawah merupakan keterampilan melakukan sepakan awal dalam suatu permainan sepak takraw. Teknik ini merupakan teknik yang penting dalam permainan sepak takraw sehingga diharapkan siswa akan mampu menguasai teknik sepak mula bawah dengan baik dan tepat agar siswa dapat bermain sepak takraw dengan baik.

Kegiatan ekstrakurikuler cabang olahraga sepak takraw di SDN Sembung 01 Larangan Brebes, merupakan salah satu upaya dalam meningkatkan keterampilan sepak takraw dan pembinaan prestasi olahraga sepak takraw ditingkat siswa. Walaupun dalam kenyataannya bahwa prestasi atlet sepak takraw masih tergolong rendah jika dibandingkan dengan prestasi yang dicapai oleh atlet sepak takraw sekolah lainnya.

Berdasarkan pengalaman peneliti dalam kegiatan ekstrakurikuler cabang olahraga sepak takraw di SDN Sembung 01 yang peneliti dapatkan antara lain dalam latihannya satu minggu hanya melakukan latihan dua kali. Setiap satu kali pertemuan hanya satu jam itu juga sudah termasuk dengan pemanasan dan pendinginan. Proses latihannya juga hanya monoton dengan teknik latihan yang sangat biasa, sehingga siswa cenderung jenuh atau bosan dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler permainan sepak takraw. Siswa hanya disuruh untuk melakukan gerakan sepak mula bawah dan bolanya dilempar dari tempat lingkaran apit/pelempar, maka perkenaan bola banyak yang tidak tepat mengenai kaki bagian dalam. Sehingga bola saat di servis banyak yang tidak masuk kedalam lapangan lawan dan hasilnya kurang maksimal. Rata-rata dari 10 bola yang di servis hanya 5 bola yang masuk kedalam lapangan lawan. Pada saat wawancara guru/pelatih mengatakan bahwa untuk hasil yang dicapai siswa masih kurang, hampir semuanya mendapat nilai rata-rata KKM sebesar 75. Hal ini dikarenakan pengalaman latihan keterampilannya sangat kurang dikarenakan pertemuan dan waktu latihan yang sangat sedikit, sehingga dalam pelaksanaannya kurang maksimal dan hasilnya juga kurang maksimal. Untuk penguasaan teknik-teknik khusus dan dasar dalam permainan sepak takraw juga masih rendah.

Melakukan gerakan sepak mula bawah dalam permainan sepak takraw sangat ditentukan oleh ketepatan perkenaan bola dengan ayunan kaki. Maka dari itu, menurut peneliti perlu terlebih dahulu diberikan latihan dengan metode drill. Menurut Hanif (2015) mengatakan, salah satu variasi pola latihan untuk peningkatan serta pengembangan kondisi fisik dan keterampilan sepak takraw adalah pola latihan *drills*. Dalam metode drill ini, disesuaikan dengan tujuan yang akan dicapai. Seorang pemain sepak takraw dilatih untuk dapat meningkatkan keterampilan sepak mula bawah. Siswa melakukan gerakan sepak mula bawah sesuai dengan apa yang diinstruksikan pelatih dan melakukan secara berulang-ulang. Pengulangan gerakan ini dimaksudkan agar terjadi otomatisasi gerakan.

## Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian adalah metode eksperimen. Metode eksperimen merupakan sebuah penelitian yang memberikan perlakuan (*treatment*) kepada objek penelitiannya. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan desain *One-Group Pretest-Posttest Design* yaitu desain penelitian yang diawali dengan adanya *pretest* sebelum diberikan perlakuan untuk membandingkan hasil sesudah diberikan perlakuan (*posttest*) dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat.

Pada penelitian ini yang menjadi populasi adalah siswa ekstrakurikuler sepak takraw SDN Sembung 01 Larangan, Brebes dengan jumlah 20 siswa. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah sampling jenuh, karena teknik penentuan sampel penelitian ini melibatkan semua anggota populasi yang digunakan sebagai sampel. Adapun sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler sepak takraw SDN Sembung 01 Larangan, Brebes dengan jumlah 20 siswa.

## Hasil dan Pembahasan

Guru atau pelatih sebagai penyelenggara sekaligus sebagai motivator utama dalam perkembangan bakat siswa mempunyai peran yang amat penting dalam rangka pencapaian tujuan. Disamping itu kualitas guru atau pelatih sangat berpengaruh terhadap kualitas anak didik. Sejalan dengan pernyataan Sudirman (2015) mengatakan “Latihan yang terprogram yang mengandung tujuan yang jelas, materinya sesuai dengan karakteristik olahraga yang dibina dan waktu yang tersedia diatur dengan tepat dan jelas serta mempunyai alternatif strategi latihan yang sesuai dengan bentuk kegiatan dan materi yang diberikan”. Dalam permainan sepak takraw, menyepak adalah sangat penting. Dapat dikatakan bahwa kemampuan menyepak merupakan ibu dari permainan sepak takraw, karena bola terbanyak dimainkan dengan cara disepak menggunakan bagian-bagian kaki mulai dari permulaan permainan sampai membuat angka atau *point*.

Dalam mengukur hasil keterampilan sepak mula bawah atau servis dalam permainan sepak takraw menggunakan tes sepak mula bawah (servis) sepak takraw. Dalam hal ini peneliti menemukan penilaian latihan sepak mula bawah dengan hasil latihan sebelum di berikan metode *drill* atau *treatment* dengan jumlah nilai rata-rata minimal 12,00 serta nilai maksimalnya adalah 22,00 nilai ini didapatkan peneliti sebelum dilakukan atau diberikan metode latihan *drill*. Kemudian peneliti memberikan perlakuan

dengan menggunakan metode latihan drill terhadap sepak mula bawah pada permainan sepak takraw. Setelah itu peneliti mencoba untuk memberikan tes akhir terhadap siswa, terbukti bahwa metode latihan dengan menggunakan metode *drill* yaitu menghasilkan nilai rata-rata minimal 17,00 dan penilaian rata-rata maksimal yaitu 35,00.

Tabel 1. Deskriptif Statistik

| Descriptive Statistics |    |         |         |       |                |          |
|------------------------|----|---------|---------|-------|----------------|----------|
|                        | N  | Minimum | Maximum | Mean  | Std. Deviation | Variance |
| Pree-test              | 20 | 12      | 22      | 16,20 | 2,462          | 6,063    |
| Post-test              | 20 | 17      | 35      | 23,90 | 4,115          | 16,937   |
| Valid N (listwise)     | 20 |         |         |       |                |          |

Sumber: Data SPSS 25

Data diatas menunjukkan hasil *pre-test* hasil latihan memiliki nilai minimum 12,00 nilai maksimum 22,00 rata-rata 16,20, standar deviasi 2,462 dan variance 6,063. Sedangkan *post-test* hasil latihan memiliki nilai minimum 17,00 nilai maksimum 35,00 rata-rata 23,90 standar deviasi 4,115 dan variance 16,937. Hal ini menunjukkan bahwa hasil *pre-test* mengalami peningkatan pada *post-test* setelah diberikan *treatment*.

Tabel 2. Uji normalitas data

| Tests of Normality              |           |    |       |                    |           |
|---------------------------------|-----------|----|-------|--------------------|-----------|
| Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> |           |    |       |                    |           |
|                                 | Statistic | Df | Sig.  | L <sub>tabel</sub> | Keputusan |
| Pree-test                       | ,137      | 20 | ,200* | ,190               | Normal    |
| Post-test                       | ,145      | 20 | ,200* | ,190               | Normal    |

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Jika dilihat dari kolom *statistic* diketahui bahwa nilai  $L_{hitung\ pretest} = 0,137$  dan  $L_{hitung\ posttest} = 0,145$ , maka  $L_{hitung\ pretest}$  dan  $L_{hitung\ posttest}$  lebih kecil dari  $L_{tabel}$ . Nilai  $L_{tabel}$  untuk  $N = 20$  dan taraf signifikansi  $= 0.05$  adalah 0,190. Jadi  $L_{hitung} < L_{tabel}$  maka data berdistribusi normal. Berdasarkan perhitungan kolmogorov-Smirnov<sup>a</sup> pada *pretest* diperoleh nilai signifikansi  $= 0,200$  dan pada *posttest* yang diperoleh nilai signifikansi  $= 0,200$ . Karena nilai signifikansi *pretest* dan *posttest* lebih besar dari ( $\alpha = 0.05$ ). Jadi dapat disimpulkan bahwa data hasil *posttest* diambil berdistribusi normal.

Tabel 3. Uji homogenitas data

| Test of Homogeneity of Variances |     |     |      |                    |           |
|----------------------------------|-----|-----|------|--------------------|-----------|
| Levene Statistic                 | df1 | df2 | Sig. | F <sub>tabel</sub> | Keputusan |
| ,939                             | 5   | 11  | ,493 | 4,84               | Homogen   |

Berdasarkan tabel 3, pengujian di atas dapat diketahui bahwa nilai  $F_{hitung} 0,939 < F_{tabel} 4,84$  dan jika dilihat dari nilai signifikansi yang diperoleh nilai  $0,493 > 0,05$  jadi dapat disimpulkan bahwa data hasil *post-test* memiliki  $sig > 0.05$ , maka variabel *pretest* dan *posttest* homogen, sehingga hipotesis diterima atau dengan kata lain Homogen.

Tabel 4. Uji hipotesis

| Paired Samples Test |                      |        |                |                 |                                           |        |                     |    |                 |                    |
|---------------------|----------------------|--------|----------------|-----------------|-------------------------------------------|--------|---------------------|----|-----------------|--------------------|
| Paired Differences  |                      |        |                |                 |                                           |        |                     |    |                 |                    |
|                     |                      | Mean   | Std. Deviation | Std. Error Mean | 95% Confidence Interval of the Difference |        | T <sub>hitung</sub> | df | Sig. (2-tailed) | T <sub>tabel</sub> |
|                     |                      |        |                |                 | Lower                                     | Upper  |                     |    |                 |                    |
| Pair 1              | Pre-test - Post-test | -7,700 | 2,958          | ,661            | -9,084                                    | -6,316 | -11,643             | 19 | ,000            | 2,093              |

Berdasarkan *Output Paired Sample T-Test* diketahui selisih antara rata-rata *pretest* dan *posttest* = 7.700 standar deviasi = 2.958. Dari output SPSS diperoleh  $T_{hitung} = 11.643 > T_{tabel} = 2.093$ . Jika dilihat dari signifikan, bahwa nilai sig. (2-tailed) sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi kurang dari ( $\alpha = 0.05$ ), maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Jadi, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan Metode Drill Terhadap Keterampilan Sepak Mula Bawah Pada Permainan sepak takraw siswa ekstrakurikuler SDN Sembung 01 Larangan Brebes

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian nilai  $T_{hitung} = 11.643 > T_{tabel} = 2.093$ . Jika dilihat dari signifikan, bahwa nilai sig. (2-tailed) sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi kurang dari ( $\alpha = 0.05$ ), maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Jadi, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh metode *drill* terhadap keterampilan sepak mula bawah pada permainan sepak takraw siswa ekstrakurikuler SDN Sembung 01 Larangan Brebes..





### **Daftar Pustaka**

- Hanif, A. S. (2015). *Kepelatihan Dasar Sepak Takraw*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Morgan, dkk. (2015). A motor learning approach to training wheelchair propulsion biomechanics for new manual wheelchair users: A pilot study. *The Journal of Spinal Cord Medicine*, 1-13.
- Prasetyo dan Maksum. (2013). Faktor-Faktor Penyebab Rendahnya Minat Siswa Terhadap Ekstrakurikuler Olahraga Di Smk Negeri 1 Slahung Ponorogo. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehata*, 174-179.
- Priyono, A. (2017). Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Untuk Meningkatkan Kerjasama Tim Pada Permainan Sepak Takraw. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 1-6.  
<http://www.jurnal.unma.ac.id/index.php/edc/article/view/446>
- Sudirman. (2013). Perbandingan Latihan Smash Antara Bola Dilambung Sendiri dengan Bola Dilambung Teman Terhadap Kemampuan Smash Kedeng Dalam Sepak Takraw Siswa SDN 57/X Kampung Laut Kecamatan Kuala Jambi Kabupaten Tanjung Jabung Timur. *Jurnal Cerda Sifa*. 89-101
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.