**PENGARUH METODE DRILL TERHADAP TINGKAT KEJENUHAN
PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI SMP NEGERI 1
KERTASEMAYA INDRAMAYU**

Ricky Subagja¹ dan Udi Sahudi²
Pendidikan Jasmani, Universitas Majalengka
rickysubagja885@gmail.com

ABSTRACT

This research was conducted to determine the effect of the drill method on the saturation level of volleyball extracurricular participants in state junior high school 1 paper. and of these 30 samples were students who took volleyball extracurricular activities, and then were treated for 12 meetings. The instrument in this study was to use a questionnaire with a Likert measurement scale with data processing techniques using validity test, reliability test and t test. The results of this study indicate that the application of the drill method to the saturation level of volleyball extracurricular participants has an effect on decreasing students' boredom with basic volleyball technique with a calculated value for student saturation is 12,350 with probability Sig. (2-tailed) 0,000. Because the probability is Sig. (2-tailed) 0,000 < 0.05 then H₀ is rejected. Specifically, the results show that the application of the drill method shows that the condition of students' boredom in volleyball extracurricular activities after the application of the drill method has significant influence which shows a significant positive decrease in the level of student saturation.

Keywords: *Drill Method, Level of saturation, Extracurricular, Volleyball.*

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh metode drill terhadap tingkat kejenuhan peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP negeri 1 kertasemaya. Jenis penelitian ini menggunakan *true experimental design* dengan menggunakan pendekatan kuantitatif metode eksperimen (*eksperiment*) dengan desain *posttes only control design* dan menggunakan sampel berjumlah 30 sampel dan dari 30 sampel tersebut yaitu siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli, dan kemudian dilakukan *treatment* selama 12 kali pertemuan. Instrumen dalam penelitian ini adalah menggunakan angket dengan skala pengukuran likert dengan teknik pengolahan data menggunakan uji validitas, uji reliabilitas dan uji t. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan metode drill terhadap tingkat kejenuhan peserta ekstrakurikuler bola voli berpengaruh terhadap menurunnya sikap kejenuhan siswa dengan materi teknik dasar bola voli dengan nilai t-hitung untuk kejenuhan siswa adalah 12,350 dengan probabilitas Sig. (2-tailed) 0,000. Karena probabilitas Sig. (2-tailed) 0,000 < 0.05 maka H₀ ditolak. Secara khusus maka hasilnya menunjukkan bahwa penerapan metode drill menunjukkan bahwa kondisi sikap kejenuhan siswa dalam ekstrakurikuler bola voli setelah penerapan metode drill secara signifikan terdapat pengaruh yang menunjukkan positif signifikan menurunnya tingkat kejenuhan siswa.

Kata Kunci: *Metode Drill, Tingkat kejenuhan, Ekstrakurikuler, Bola voli.*

PENDAHULUAN

SMP Negeri 1 Kertasemaya terletak di Kecamatan Kertasemaya, Kabupaten Indramayu, Provinsi Jawa Barat. SMP Negeri 1 Kertasemaya adalah salah satu sekolah yang memiliki sarana prasarana yang cukup memadai untuk bidang olahraga. Bola voli, Bulutangkis, Basket, adalah cabang olahraga yang memiliki fasilitas yang cukup lengkap untuk sekolah SMP, dengan memadainya fasilitas yang memicu para siswa untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang ada sesuai dengan cabang olahraga yang disukai.

Permasalahan yang terjadi yaitu ketika pada saat latihan, peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Kertasemaya mengalami kejenuhan, hal itu terlihat ketika peserta ekstrakurikuler melakukan latihan yang sudah di arahkan oleh pelatihnya, disitulah timbul rasa jenuh seperti kurangnya semangat dalam berlatih dan kurangnya keaktifan gerak. terlihat dengan adanya siswa yang jenuh saat latihan bola voli Pemberian bentuk latihan permainan bola voli dirasa masih kurang bervariasi, sehingga menyebabkan jenuhnya mereka dalam berlatih.

Dari hal tersebut, maka diperlukan metode latihan yang menarik dan tidak membosankan agar siswa selalu bersemangat dan termotivasi ketika mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli. Pada akhirnya diharapkan menurunnya tingkatkejenuhan siswa dalam berlatih bola voli. Teknik dasar bola voli sangat perlu untuk sebagai dasar permainan bola voli, oleh karena itu metode latihan sangat perlu digunakan untuk meningkatkan motivasi peserta ekstrakurikuler agar siswa merasa lebih tertarik dan termotivasi dalam melakukan latihan, siswa juga akan merasa senang serta mampu membuat siswa bergerak aktif dalam latihan ekstrakurikuler bola voli, sehingga diharapkan akan memberikan dampak positif bagi peserta ekstrakurikuler untuk giat dalam melakukan latihan. Dengan demikian penelusuran hasil survei dan pengamatan peneliti serta berdasar kenyataan yang ada tersebut di atas maka peneliti tertarik untuk meneliti mengenai kejenuhan peserta ekstrakurikuler ketika berlatih bola voli. Bentuk latihan yang diasumsikan baik untuk meningkatkan motivasi siswa dalam berlatih bola voli, terutama dalam usia muda dengan latihan drill.

Sudarmawan (dalam Adyani, Suarni, Jampel 2015: 11) menyatakan bahwa:

“Metode drill dipergunakan apabila suatu pokok bahasan atau aspek-aspek

tertentu yang memerlukan penjelasan lebih lanjut melalui eksperimen atau sumber-sumber informasi lain yang lebih akurat. Dalam keadaan darurat, dimana guru karena sesuatu hal tidak dapat mengajar baik untuk sebagian maupun keseluruhan jam pelajaran, dimana tidak ada guru lain, siswa dapat melaksanakan latihan mengerjakan materi pelajaran melalui latihan mandiri”.

Bentuk latihan drill yang bersifat pengulangan-pengulangan gerak yang terus-menerus, dimana intensitas siswa dalam bergerak menjadi semakin meningkat, diharapkan akan mampu mengarahkan dan membentuk kemapanaan sikap-sikap dasar siswa dalam bergerak. Selain itu juga dapat mendisiplinkan dan mengotomatisasikan gerak siswa. Dan secara menyeluruh dapat meningkatkan prestasi bola voli di sekolah maupun di luar sekolah.

Lestari dan Sukanti (2016:73) berpendapat bahwa: “Pendidikan karakter di sekolah sangat diperlukan, walaupun dasar dari pendidikan karakter adalah di keluarga.” Pembentukan karakter siswa di sekolah bertumpu pada kurikulum. Namun, dengan konsep keteladanan sebenarnya telah terjadi pergeseran paradigma untuk mengatasi masalah moral yakni dariberbasis kurikulum resmi menuju kurikulum tersembunyi.

Pengertian metode latihan adalah cara-cara menyajikan materi latihan yang dilakukan oleh siswa agar terjadi proses latihan pada diri siswa dalam upaya untuk mencapai tujuan. Dengan demikian, salah satu keterampilan pelatih ekstrakurikuler yang memegang peranan penting dalam proses latihan adalah keterampilan memilih metode. Pemilihan metode berkaitan langsung dengan usaha-usaha pelatih dalam menampilkan latihan yang sesuai dengan situasi dan kondisi sehingga pencapaian tujuan latihannya dapat diperoleh secara optimal. Oleh karena itu salah satu hal yang sangat mendasar untuk dipahami oleh pelatih adalah bagaimana memahami kedudukan metode sebagai salah satu komponen bagi keberhasilan kegiatan ekstrakurikuler.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Adapun penelitian kuantitatif menurut Sugiyono (2017:13) menyatakan bahwa:

“Metode kuantitatif dinamakan metode tradisional, karena metode ini sudah cukup lama digunakan sehingga sudah mentradisi sebagai metode untuk penelitian. Metode ini disebut sebagai metode positivistik karena berlandasan

pada filsafat positivisme. Metode ini sebagai metode ilmiah/scientific karena telah memenuhi kaidah-kaidah ilmiah yaitu konkrit/empiris, obyektif, terukur, rasional, dan sistematis”.

Penelitian ini adalah penelitian *True Experimental Design*. Dikatakan penelitian *True Experimental Design* menurut Sugiyono (2017:112) menerangkan bahwa: “Dikatakan true experimental (eksperimen yang betul-betul), karena dalam desain ini, peneliti dapat mengontrol semua variabel luar yang mempengaruhi jalannya eksperimen. Dengan demikian validitas internal (kualitas pelaksanaan rancangan penelitian) dapat menjadi tinggi”.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan bentuk *Posttest-Only Control Design*, Populasi pada penelitian ini adalah 30 siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Kertasemaya dan Penentuan sampel dalam penelitian dilakukan dengan menggunakan teknik *Total Sampling*, pengolahan datadilakukan dengan uji statistik t-test

Instrumen dalam penelitian ini adalah menggunakan angket untuk mengukur tingkat kejenuhan dengan menggunakan skala likert. Menurut Sugiyono (2017:134), “Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Dalam penelitian, yang selanjutnya disebut sebagai variabel penelitian”.

Dengan skala likert, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrumen yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan.

Indikator kejenuhan belajar menurut Schaufeli & Enzman (dalam Vitasari, 2016:13).

1. Kelelahan emosi
Kemampuan mengendalikan diri dan kecemasan
2. Kelelahan kognitif
Ketidak mampuan untuk berkonsentrasi, tidak dapat mengerjakan tugas-tugas yang kompleks, kesepian, dan penurunan daya tahan dalam menghadapi frustrasi yang dirasakan.
3. Kehilangan motivasi
Kehilangan semangat, kehilangan idealisme, kecewa, pengunduran diri dari lingkungan, kebosanan dan demoralisasi

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Analisis data secara deskriptif kuantitatif dalam penelitian ini adalah memberikan penjelasan data kuantitatif secara detail yaitu dengan mengetahui hasil skor pengisian skala setelah tindakan yang diperoleh subjek serta menjelaskan kondisi-kondisi lain yang terjadi selama proses pemberian tindakan.

Adapun hasil dari kategori kejenuhan dari tiap-tiap responden tersebut adalah :

Tabel 4.5
Skor dan kategori kejenuhan siswa

No	Nama	Skor	Kategori
1	Afni Nurafifah	80	Tinggi
2	Agus Ramamuzani	82	Tinggi
3	Aldi Mahabi	79	Tinggi
4	Aldi Ramadan	75	Tinggi
5	Arif Rahman	82	Tinggi
6	Arjun Adiroy	80	Tinggi
7	Ayu Kusuma	84	Tinggi
8	Bayu Aditya	80	Tinggi
9	Deni Saputra	84	Tinggi
10	Desta	70	Tinggi
11	Dini Apriliani	82	Tinggi
12	Evi Anggraeni	82	Tinggi
13	Fanad	83	Tinggi
14	Fany Dwi Muzaki	80	Tinggi
15	Feliza	84	Tinggi
16	Haikal Fawwaz	65	Sedang
17	Haris Saputra	63	Sedang
18	Intan Permatasari	68	Sedang
19	Lita Nurangeraini	64	Sedang
20	Muhammad Hegel	64	Sedang
21	Muhammad Kusnadi	64	Sedang
22	Nasya. F	65	Sedang
23	Nur Aziza	69	Sedang
24	Riz Rangga	70	Tinggi
25	Rizal	63	Sedang
26	Rosiyani Anauta	68	Sedang
27	Subani	62	Sedang
28	Sulis Apriliani	67	Sedang

29	Tunipah Jilfiyani	70	Tinggi
30	Zidane Al Farizi	66	Sedang

Berdasarkan pada hasil tersebut dapat diketahui bahwa dari 30 siswa, skor tertinggi adalah 84 dan skor terendah adalah 62 dengan rata-rata skor 73,1. Tabel diatas menunjukkan bahwa kejenuhan siswa masih tergolong tinggi dan sedang dari 17 siswa yang kategori kejenuhan nya masih tinggi dan 13 siswa yang kategori kejenuhan nya sedang, artinya dengan latihan bola voli menggunakan metode drill pada peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Kertasemaya ini masih tergolong tinggi dilihat dari perbandingan kategori kejenuhannya.

Diketahui nilai t-hitung untuk kejenuhan siswa adalah 12,350 dengan probabilitas Sig. (2-tailed) 0,000. Karena probabilitas Sig. (2-tailed) 0,000 < 0.05 maka H_0 ditolak. Artinya terdapat pengaruh yang signifikan dari metode drill terhadap tingkat kejenuhan siswa. Berdasarkan hasil pengolahan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa metode drill memberikan pengaruh yang besar terhadap menurunnya tingkat kejenuhan siswa.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis penulis memperoleh kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian mengenai pengaruh metode drill terhadap tingkat kejenuhan peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Kertasemaya yaitu diketahuinya kategori kejenuhan siswa dari tiap-tiap siswa yang berjumlah 30, dikatakan bahwa dari 30 siswa yang diujikan terdapat 17 siswa yang kategori kejenuhan nya masih tinggi dan 13 siswa yang kategori kejenuhan nya sedang, artinya dengan latihan bola voli menggunakan metode drill pada peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Kertasemaya ini masih tergolong tinggi dilihat dari perbandingan kategori kejenuhannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnyani, N.N.D. Suarni, K.N. Jampel, I.N. 2015. *Pengaruh Metode Drill terhadap Motivasi Belajar dan Kemampuan Merawat Diri Sendiri bagi Anak Tunagrahita pada Pelajaran Bina Diri Siswa*, 1-1.
- Astuningtias, I.A. Appulembang, D.O. *Penerapan Metode Drill untuk Meningkatkan Hasil Belajar Kognitif*, 54-56.

- Broto, P.D. 2015. Pengaruh Latihan *Plyometrics* terhadap Power Otot Tungkai Atlet Remaja Bola Voli, 174-179.
- Budiati S., Apriastuti. A. D. 2012. Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Kesehatan Reproduksi Remaja Dengan Kesiapan Anak Menghadapi Masa Pubertas, 96-105.
- Darmadi, H. 2017. *Pengembangan Model Metode Pembelajaran dalam Dinamika Belajar Siswa*. Yogyakarta: Deepublish.
- Fibrianto, S.A. Bakhri, S. 2017. Pelaksanaan Aktivitas Ekstrakurikuler Paskibra (Pasukan Pengibar Bendera) Dalam Pembentukan Karakter, Moral Dan Sikap Nasionalisme Siswa Sma Negeri 3 Surakarta, 75-80.
- Firdaus, H. Hidayat, T. 2014. Perbandingan Metode Pembelajaran Bagian (*Part-method*) dan Metode Pembelajaran Keseluruhan (*Whole-Method*) terhadap Kemampuan Siswa dalam Melakukan Smash Bola Voli, 363-370.
- Gunarsa D, Singgih. 2008. *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Khusumawati, E.Z. Christiana, E. 2014. Penerapan Kombinasi antara Teknik Relaksasi dan *Self-Instruction* untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar, 1-4.
- Kusnita, Nurma. 2018. Penerapan Teknik Modeling untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar. 51-53.
- Lestari, P. Sukanti. 2016. Membangun Karakter Siswa melalui Kegiatan Intrakurikuler, Ekstrakurikuler dan *Hidden Curriculum*, 71-85.
- Mahendra, A. 2014. *Asas Dan Falsafah Pendidikan Jasmani*. Bandung: UPI.
- Mubarok. I. M. 2018. Upaya Menurunkan Kejenuhan Belajar melalui Bimbingan Kelompok Teknik Games pada Siswa Kelas XI Akuntansi SMK YPKK 2 Sleman, 143-150.
- Muzahid. M. 2014. Pengaruh Tingkat Pendidikan, Kualitas Pelatihan, dan Lama Pengalaman Kerja Pegawai terhadap Kualitas Laporan Keuangan Satuan Kerja Perangkat Daerah (SKPD) di Kabupaten Aceh Utara, 179-185.
- Paturusi, A. 2012. *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rosdiani, D. 2012. *Model Pembelajaran Langsung dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta

- Santoso, S. J. 2011. *Pengaruh Metode Latihan Drill terhadap Peningkatan Kemampuan Passing Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putri SMP Negeri 4 Gamping Sleman*, 21-26.
- Suardi, Moh. 2018. *Belajar dan Pembelajaran*. Yogyakarta: Deepublish.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Suprijono, A. 2016. *Cooperative Learning*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Vitasari. 2016. *Kejenuhan Belajar Ditinjau Dari Kesepian dan Kontrol Diri*, 61.
- Wulandari, S.I. Hidayat, T. 2014. *Pengaruh Pemberian Reward and Punishment Terhadap Motivasi Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Passing Bawah Bola Voli*, 599-605.
- Yanti, N. Adawiah, R. Matnuh, H. 2016. *Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler dalam Rangka Pengembangan Nilai-nilai Karakter Siswa untuk Menjadi Warga Negara yang Baik di Sma Korpri Banjarmasin*, 963-970.