

## **PENGARUH METODE DRILL TERHADAP AKURASI SUNBACK SMASH SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAK TAKRAW MTS PENAJUNG**

**Luthfi Nur Rifangi<sup>1</sup>, Anisa Isna Khusnul Hotimah<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Pendidikan Olahraga, Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama Kebumen

<sup>2</sup>Pendidikan Olahraga, Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama Kebumen

\*Email korespondensi: [luthfie10cs@gmail.com](mailto:luthfie10cs@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Metode drill merupakan salah satu metode latihan yang efektif dalam meningkatkan kemampuan salah satu teknik dasar sepak takraw. Sunback smash sebagai sebuah teknik penting dalam perolehan poin permainan sepak takraw memerlukan sebuah akurasi. Siswa ekstrakurikuler sepak takraw MTs Penajung masih perlu peningkatkan teknik dasar sunback smash menggunakan metode yang tepat agar akurasi yang dihasilkan menjadi lebih baik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana metode drill berpengaruh pada akurasi smash sunback siswa yang berpartisipasi dalam aktivitas ekstrakurikuler. Penelitian ini memanfaatkan desain one grup pretest-posttest dengan sampel sebanyak dua puluh peserta. Sebelum dan sesudah latihan drill, akurasi diukur dengan Tes Akurasi Smash. Untuk melakukan analisis data, digunakan Paired Sample T-Test. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada tingkat akurasi smash setelah diberikan program latihan drill. Rata-rata nilai akurasi meningkat dari 28,3 pada pretest, menjadi 33,1 pada posttest. Uji Paired Sample T-Test menghasilkan nilai signifikansi 0,001 (<0,05), yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara nilai akurasi sebelum dan sesudah latihan. Dengan demikian, latihan menggunakan metode drill terbukti berpengaruh dalam peningkatan akurasi siswa ekstrakurikuler sepak takraw.

**Kata kunci:** *Metode drill, Akurasi Sunback Smash, Ekstrakurikuler Sepak Takraw*

### **ABSTRACT**

*The drill method is one of the most effective training methods for improving proficiency in a fundamental sepak takraw technique. The sunback smash, as a key technique for scoring points in sepak takraw, requires precision. Students in the MTs Penajung sepak takraw extracurricular program still need to improve their basic sunback smash technique using the appropriate method to achieve better accuracy. The purpose of this study is to determine how the drill method affects the sunback smash accuracy of students participating in extracurricular activities. This study utilized a one-group pretest-posttest design with a sample of twenty participants. Before and after the drill training, accuracy was measured using the Smash Accuracy Test. A Paired Sample T-Test was used for data analysis. The results showed a significant increase in smash accuracy following the drill training program. The average accuracy score increased from 28.3 on the pretest to 33.1 on the posttest. The Paired Sample T-Test yielded a significance value of 0.001 (<0.05), indicating a significant difference between accuracy scores before and after the training. Thus, training using the drill method was proven to be effective in improving the accuracy of students in the sepak takraw extracurricular program.*

**Keywords:** *Drill method, Sunback Smash Accuracy, Sepak Takraw Extracurricular Program.*

## PENDAHULUAN

Sepak takraw adalah jenis olahraga yang didominasi oleh kaki, di mana bola takraw dimainkan di lapangan seluas lapangan bulu tangkis dengan jaring di tengahnya. Pertandingan dimainkan antara dua regu dengan masing-masing tiga pemain. Tujuan dari permainan sepak takraw adalah mengembalikan bola sedemikian rupa sehingga dapat jatuh dilapangan lawan atau menyebabkan lawan membuat kesalahan atau pelanggaran (Sudrajat Prawirasaputra, 2000). Teknik dasar sepak takraw sangat beragam, jadi siswa yang berpartisipasi dalam ekstrakurikuler sepak takraw harus menguasai keterampilan dasar berikut: (1) sepak sila, (2) main kepala, (3) mendada, (4) memaha, (5) membahu, (6) smash/spike, dan (7) block (Yusuf, 2021). Yusuf (2021) juga mengemukakan bahwa “selain teknik dasar dalam permainan sepak takraw seorang pemain harus memiliki kemampuan keterampilan khusus yang terdiri dari sepak mula (*service*), menerima sepak mula, mengumpan, *smash*, blok (menahan).” Dari semua teknik dasar tersebut, *smash* atau *spike* merupakan teknik yang sangat penting.

*Smash* merupakan rangkaian gerak dinamis dan kompleks untuk menghasilkan angka dalam permainan sepak takraw. Dalam sepak takraw, ada lima jenis smash, diantaranya 1) smash roll/smash gulung, 2) sunback smash/ smash kedeng, 3) smash gunting, 4) smash lurus, dan 5) smash telapak kaki. *Sunback smash* adalah serangan yang dilakukan untuk menyerang lawan dengan memukul bola dengan punggung kaki atau kaki bagian luar. *Sunback smash* dilakukan pemain pada waktu bola umpan berada di bibir net dengan cara mengayunkan kaki sampai di atas kepala dengan sepak kuda diarahkan ke daerah lawan (Purwanto, 2022). Salah satu teknik smash yang paling dasar adalah sunback smash, yang sangat bergantung pada seberapa matang atlet dan seberapa sering mereka berlatih.

Melakukan *sunback smash* dengan baik dan akurat yang diinginkan bagi atlet pemula bukan merupakan hal yang mudah, termasuk siswa ekstrakurikuler sepak takraw MTs Penajung, Kebumen. Smash yang akurat tidak hanya bola dapat melewati net, tetapi juga bola dapat diarahkan ke area yang sulit dijangkau oleh lawan. Salah satu faktor yang mempengaruhi akurasi smash yaitu lompatan pemain yang kurang maksimal. Selain dari faktor fisik, posisi badan pemain sebelum melompat untuk melakukan smash. Walaupun lompatan pemain sudah cukup tinggi tetapi posisi badan belum tepat, bola seringkali keluar dari lapangan lawan. Oleh karena itu, penguasaan teknik dasar Sunback smash perlu dilatih lagi menggunakan metode latihan yang sistematis dan berkelanjutan.

Seorang pelatih harus mampu menerapkan berbagai macam model latihan menurut kebutuhan, sehingga latihan yang dilaksanakan tidak monoton. Selama ini model latihan siswa ekstrakurikuler sepak takraw MTs Penajung seringkali menggunakan metode situasi permainan, sehingga siswa kurang menguasai sebuah teknik secara mendalam. Untuk meningkatkan akurasi sunback smash pada

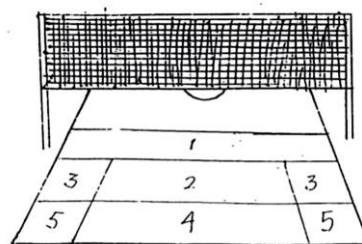
siswa dapat dilakukan dengan berbagai macam cara, salah satunya menggunakan metode latihan drill. Metode *drill* dapat membantu siswa untuk memperbaiki teknik dasar smash secara berulang-ulang mulai dari diluar situasi permainan sampai dalam situasi permainan. Pada akhirnya, akurasi *sunback smash* mulai terbentuk.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Jenis penelitian ini adalah eksperimen dimana peneliti memberikan treatment atau perlakuan. Untuk meningkatkan akurasi smash, peneliti menggunakan metode latihan drill. Eksperimen adalah jenis penelitian kuantitatif yang dilakukan dengan sebuah treatment. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana variabel independen, atau perlakuan, berpengaruh terhadap variabel dependen, atau hasil, dalam kondisi yang terkendalikan (Sugiyono, 2023).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra peserta ekstrakurikuler sepak takraw MTs Penajung dengan jumlah 20 siswa. Berdasarkan total populasi sebanyak 20 orang, jumlah sampel yang akan diambil dalam penelitian ini menurut Ilyas dan Suryani (2021) menjelaskan: Jika jumlah populasi kurang dari 100, lebih baik seluruh populasi dijadikan sampel. Namun, jika populasi lebih dari 100, maka sampelnya harus setidaknya 10% hingga 25%. Berdasarkan pendapat diatas, maka sampel untuk penelitian ini adalah seluruh peserta ekstrakurikuler sepak takraw putra MTs Penajung yang berjumlah 20 siswa.

Penelitian ini menggunakan instrumen tes keterampilan smash/spike, yang telah divalidasi dan diperbaiki oleh M. Husni Thamrin (2008). Hasilnya menunjukkan bahwa tes memiliki nilai validasi sebesar 0,631 dan reliabilitas sebesar 0,409.



**Gambar 1.** Lapangan Tes Akurasi

Seluruh data yang masuk kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif kuantitatif untuk mengetahui nilai minimum, maksimum, rata-rata, dan standar deviasi hasil pretest dan posttest. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara statistik parametrik dengan menggunakan Paired Sample T-Test, dengan tingkat signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Sebelum analisis utama, dilakukan uji prasyarat distribusi data menggunakan Uji Normalitas Kolmogrov-Smirnov.

## HASIL dan PEMBAHASAN

Data penelitian ini diperoleh melalui proses observasi, pelaksanaan tes serta program latihan drill. Adapun pelaksanaan tes yang dilakukan yaitu pretest dan posttest berdasarkan instrument yang disiapkan. Adapun hasil penelitian dapat dilihat pada pemaparan berikut ini:

**Tabel 1.** Data Pretest dan Posttest

No	Nama	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>
1	Tyo	20	32
2	Adi	27	32
3	Firman	35	36
4	Alif	27	32
5	Alvin	31	34
6	Yazit	28	33
7	Satrio	35	35
8	Firli	19	32
9	Ubay	32	34
10	Afif	27	32
11	Alfan	31	34
12	Mushafa	33	34
13	Ikbal	26	32
14	Hakim	25	32
15	Safik	29	33
16	Faruq	23	32
17	Riski	32	34
18	Zidan	27	32
19	Imam	29	35
20	Sahrul	30	32

**Tabel 2.** Deskripsi Data

Descriptive Statistics								
	N Statistic	Range Statistic	Minimum Statistic	Maximum Statistic	Mean Statistic	Std. Error	Std. Deviation Statistic	Variance Statistic
Pretest	20	16.000	19	35	28.30	.979	4.378	19.168
Posttest	20	4.000	32	36	33.10	.289	1.294	1.674
Valid N (listwise)	20							

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa nilai akurasi pre-test rata-rata sebesar 28,30, dengan standard error sebesar 0,979, yang menunjukkan bahwa estimasi rata-rata cukup presisi. Nilai median sebesar 28,5 menunjukkan bahwa setengah peserta memiliki nilai akurasi di bawah atau di atas angka tersebut. Varians sebesar 19,168 dan standar deviasi 4,378 menunjukkan bahwa penyebaran data antar peserta berada pada tingkat sedang. Nilai minimum pada pre-test adalah 19, sedangkan nilai maksimum adalah 35, sehingga jangkauan data (range) adalah 16 poin.

Pada pengukuran post-test, rata-rata akurasi meningkat menjadi 33,10, dengan standard error sebesar 0,289. Nilai median sebesar 32,5, yang sedikit lebih tinggi dari pre-test, menunjukkan

adanya peningkatan konsisten di sebagian besar peserta. Dengan nilai varians 1,674 dan standar deviasi 1,294, nilai pre-test menunjukkan distribusi nilai yang hampir sama. Namun, nilainya mungkin sedikit tidak rata. Peserta memperoleh nilai minimum 32 poin, nilai maksimum 36 poin, dan ada rentang 4 poin.

Secara keseluruhan, nilai akurasi dari pre-test ke post-test meningkat dengan jelas; rata-rata meningkat dari 28,30 menjadi 33,10, dan distribusi data relatif stabil di kedua kategori. Hasil ini mendukung gagasan bahwa metode drill membantu siswa ekstrakurikuler sepak takraw meningkatkan akurasi smash sunback.

**Tabel 3. Test of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.133	20	.200 <sup>*</sup>	.958	20	.506
Posttest	.302	20	<.001	.802	20	<.001

Uji normalitas digunakan untuk memastikan apakah distribusi data pre-test dan post-test adalah normal. Normalitas data sangat penting untuk memilih jenis uji statistik yang tepat untuk analisis selanjutnya. Berdasarkan hasil dari uji Kolmogorov–Smirnov dan Shapiro–Wilk, dapat dilihat bahwa nilai signifikansi untuk pretest adalah 0,200 dan untuk posttest adalah 0,506. Untuk data post-test, nilai signifikansi Kolmogorov–Smirnov adalah kurang dari 0,001 dan nilai signifikansi Shapiro–Wilk juga kurang dari 0,001. Jadi, kedua nilai ini lebih besar dari 0,05 yang berarti p lebih besar dari 0,05. Kedua nilai ini menunjukkan bahwa data post-test tidak berdistribusi normal. Secara keseluruhan, hasil yang didapat menunjukkan bahwa data pre-test terdistribusi normal, sedangkan data post-test tidak. Karena salah satu kelompok data tidak memenuhi syarat normalitas, sebaiknya digunakan uji non-parametrik, yaitu Wilcoxon Signed Rank Test.

**Tabel 4. Paired Sample Test**

		Paired Differences					Significance			
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	One-Sided p	Two-Sided p
					Lower	Upper				
Pair 1	Pretest- Posttest	-4.800	3.458	.773	-6.418	-3.182	-6.208	19	<.001	<.001

Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai akurasi sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) program latihan drill, analisis sampel berurutan dilakukan. Hasilnya menunjukkan bahwa selisih rata-rata, atau perbedaan rata-rata, antara pre-test dan post-test adalah 4,800. Tanda negatif ini menunjukkan bahwa nilai post-test lebih tinggi daripada pre-test, yang

menunjukkan bahwa peserta mendapatkan nilai akurasi yang lebih tinggi. Nilai standar deviasi (Std. Deviation) selisih adalah 3,458, menunjukkan bahwa ada variasi kecil dalam peningkatan antara peserta. Ini menunjukkan bahwa kebanyakan peserta mengalami peningkatan akurasi yang sama. Selain itu, nilai standar eror rata-rata sebesar 0,773 menunjukkan bahwa perkiraan rata-rata perbedaan cukup tepat. Berdasarkan Interval Kepercayaan 95%, perbedaan nilai akurasi berada di antara -6,187 sampai -3,182. Ini menegaskan bahwa hasil tes setelah pelatihan selalu lebih baik dibandingkan dengan tes sebelumnya, dan peningkatan yang terjadi memang bersifat nyata. Nilai t sebesar -6,208 dengan derajat kebebasan (df) 19 menunjukkan adanya perbedaan yang cukup kuat antara pre-test dan post-test. Selain itu, perbedaan tersebut dianggap signifikan secara statistik, seperti yang ditunjukkan oleh nilai signifikansi ( $p$ ) = 0,001, yang lebih rendah dari  $\alpha$  = 0,05. Secara umum, hasil dari analisis deskriptif dan inferensial ini menunjukkan bahwa latihan drill memiliki dampak yang besar terhadap peningkatan akurasi peserta. Rata-rata peningkatan mencapai 4,800 dengan p-value di bawah 0,001 menandakan bahwa perubahan ini adalah hasil yang nyata dari program latihan..

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh metode drill terhadap peningkatan akurasi sunback smash siswa ekstrakurikuler sepak takraw MTs Penajung, dapat disimpulkan bahwa metode drill memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan akurasi smash sebesar 16,9 %. Terdapat peningkatan rata-rata akurasi sebesar 4,8 setelah diberikan perlakuan drill, dari 28,3 menjadi 33,1. Hasil analisis Paired Sample T-Test menunjukkan nilai signifikansi 0,001 ( $< 0,05$ ), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai akurasi sebelum dan sesudah latihan menggunakan metode drill. Hal ini menunjukkan bahwa metode drill mampu meningkatkan tingkat akurasi smash sunback secara efektif. Oleh karena itu, metode drill dapat dijadikan sebagai strategi pelatihan yang efisien, spesifik, dan relevan untuk meningkatkan suatu teknik atlet sepak takraw.

## DAFTAR PUSTAKA

- Firmansyah, D. (2025). *Pembinaan prestasi sepak takraw modern*. Surabaya: CV Jakad Media Publishing.
- Hanafi, M., Padli, Yendrizal, & Donie. (2024). Analysis of basic technical abilities of sepaktakraw athletes. *Jurnal Patriot*, 6(1), 21–32.  
<https://doi.org/10.24036/patriot.v6i1.1070>
- Hasyim, Hasanuddin, M. I., Aziz, M. I. M., dkk. (2024). *Metode latihan olahraga*. AIKOMEDIA PRESS.
- Hidayat, R.A., Winarno. (2021). *Pembelajaran Blended Learning Sepak Takraw*. Malang: Wineka Media.

- Ilyas, & Suriyani. (2021). *Metodologi penelitian kuantitatif dan kualitatif*. Gowa: Alauddin University Press.
- Latar, I. M., Hasbullah, B., Masbait, A. Z., & Nanda, F. A. (2024). Effect tuck jump and plyometric exercise to accuracy smash kedeng in terms of leg muscle strength. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 20(2).  
<https://doi.org/10.21831/jpji.v20i2.74259>
- Pambudi, R. D. A., & Sulendro, S. (2021). Pengaruh latihan drill servis terhadap ketepatan servis samping olahraga sepak takraw PSTI Panggul Trenggalek. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 2(2). <https://doi.org/10.46838/spr.v2i2.122>
- Purwanto, D. (2022). Quality of the physical condition and basic techniques of sepak takraw. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 8(2), 241–258.  
[https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v8i2.18447](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v8i2.18447)
- Rusli dkk. (2000). *Dasar-Dasar kepelatihan*. Jakarta: departemen pendididkan dan kebudayaan.
- Sudrajad Prawirasaputra. (2000) *sepaktakraw*. Jakarta: DEPDIKBUD.
- Sugiyono, Y. (2023). *Metode Penelitian Kualitatif Dan Kuantitatif*.
- Yusuf, M. (2021). *Metode latihan teknik dasar sepak takraw*. Yogyakarta: Deepublish.