Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga
Volume 10, Nomor 1, November - Desember 2026
e-ISSN : 2597-6567
p-ISSN : 2614-607X
DOI : https://doi.org/10.31539/zmznak89

PENERAPAN METODE DRILL UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN PASSING BAWAH PADA CLUB EMBUN SEJUK KELINGI JUNIOR KABUPATEN MUSI RAWAS

Adinda Nursyafitri[1], Adika Fatahilah[2], Doni Atmanegara[3]
Universitas PGRI Silampari[1,2,3]
syafitriadinda401@gmail.com[1]

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan metode *drill* dalam meningkatkan kemampuan *passing* bawah pada Club Embun Sejuk Kelingi Junior Kabupaten Musi Rawas. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen pada satu kelompok tanpa pembanding melalui desain *pretest–posttest*, dengan sampel sebanyak 20 pemain. Data dianalisis menggunakan SPSS melalui uji normalitas, uji homogenitas, dan uji-t sampel berpasangan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) hasil *pretest* untuk mengetahui kemampuan awal *passing* bawah diperoleh sebanyak 8 pemain berkategori baik dan 12 pemain berkategori sedang; (2) hasil *posttest* setelah diterapkan latihan *drill* diperoleh 7 pemain berkategori sangat baik, 9 pemain berkategori baik, dan 4 pemain berkategori sedang; (3) berdasarkan *paired samples test*, nilai Sig. (2-tailed) < 0,001, yang artinya lebih kecil dari 0,05; dan (4) nilai T sebesar -29,240 dengan derajat kebebasan (df) = 19 memperkuat bahwa selisih data tersebut tidak terjadi secara kebetulan, sehingga hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan kemampuan *passing* bawah pada permainan bola voli Club Embun Sejuk Kelingi Junior Kabupaten Musi Rawas.

Kata Kunci: Bola Voli, Eksperimen, Latihan *Drill*, *Passing* Bawah.

ABSTRACT

This study aimed to determine the application of the drill method in improving underhand passing ability at Club Embun Sejuk Kelingi Junior, Musi Rawas Regency. The study used a quantitative approach with an experimental method on a single group without a comparison group, employing a pretest–posttest design with a sample of 20 players. The data were analyzed using SPSS through a normality test, a homogeneity test, and a paired-samples t-test. The results showed that (1) the pretest, used to determine the initial underhand passing ability, showed 8 players in the good category and 12 players in the moderate category; (2) the posttest, conducted after the drill training was applied, showed 7 players in the very good category, 9 players in the good category, and 4 players in the moderate category; (3) based on the paired samples test, the Sig. (2-tailed) value was < 0.001, which is smaller than 0.05; and (4) the t value of -29.240 with degrees of freedom (df) = 19 reinforced that the difference in the data did not occur by chance, so the null hypothesis (H_0) was rejected and the alternative hypothesis (H_a) was accepted. It can be concluded that there was a significant improvement in underhand passing ability in volleyball at Club Embun Sejuk Kelingi Junior, Musi Rawas Regency.

Keywords: *Volleyball, Experiment, Drill Training, Underhand Passing.*

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek penting dalam menunjang aktivitas fisik dan olahraga. Dalam pendidikan jasmani, aktivitas fisik diarahkan untuk meningkatkan kemampuan, kesehatan, dan kebugaran peserta didik (Nugraheni et al., 2023; Seneva, 2018). Olahraga juga tidak hanya berfungsi untuk menjaga kesehatan dan kebugaran, tetapi dapat menjadi sarana untuk mengembangkan kemampuan individu hingga mencapai prestasi (Purnami & Purnomo, 2019; Setiyawan, 2017).

Salah satu cabang olahraga yang banyak diminati masyarakat adalah bola voli. Permainan bola voli membutuhkan penguasaan teknik dasar, seperti servis, *passing*, *smash*, dan *block*. Salah satu teknik yang sangat penting adalah *passing* bawah karena digunakan untuk menerima servis, *smash*, maupun bola rendah dari lawan serta menjadi dasar dalam membangun serangan. Oleh karena itu, kemampuan *passing* bawah perlu dilatih secara sistematis dan berulang agar gerakan menjadi lebih tepat dan otomatis (Aknasari et al., 2021; Parmadi & Yanuar, 2025).

Salah satu metode latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan penguasaan teknik adalah metode *drill*. Metode *drill* merupakan latihan yang dilakukan secara berulang-ulang dengan tujuan membentuk keterampilan dan mengotomatiskan gerakan. Penggunaan metode ini perlu disesuaikan dengan kemampuan peserta, tujuan latihan, durasi, serta variasi latihan agar proses latihan berlangsung efektif dan tidak membosankan (Tambak, 2016). Penelitian Aknasari et al. (2021) juga menunjukkan bahwa metode *drill* dapat digunakan dalam proses latihan teknik dasar bola voli.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara pada 13 November 2025 di Club Voli Kelingi Junior, diketahui bahwa klub memiliki 25 peserta didik dengan jadwal latihan tiga kali dalam seminggu. Metode *drill* telah diterapkan selama kurang lebih enam bulan, tetapi masih ditemukan peserta yang belum menguasai dan memahami pelaksanaan latihan *drill* secara menyeluruh, khususnya dalam meningkatkan kemampuan *passing* bawah. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya penerapan metode latihan yang dilakukan secara terarah dan sistematis untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar tersebut.

Penelitian terdahulu mengenai penerapan metode *drill* pada bola voli umumnya dilakukan pada siswa sekolah dan kegiatan ekstrakurikuler (Amalia, 2020; Indah, 2022; Susanto et al., 2021). Penelitian ini menguji penerapan metode *drill* pada atlet di club pembinaan non-formal, yaitu Club Embun Sejuk Kelingi Junior Kabupaten Musi Rawas, sehingga kebaruan penelitian ini terletak pada konteks pembinaan klub bola voli usia dini yang belum banyak dikaji. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan metode *drill* dalam meningkatkan kemampuan *passing* bawah pada Club Voli Kelingi Junior Kabupaten Musi Rawas. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi dan menjadi bahan pertimbangan bagi pelatih dalam memilih metode latihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar *passing* bawah pemain bola voli.

KAJIAN TEORI

1. Latihan

Menurut Sukadiyanto dan Muluk (2011), latihan merupakan istilah yang berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna, seperti *practice*, *exercises*, dan *training*. Kata-kata tersebut mempunyai makna atau arti yang sama dalam istilah bahasa Indonesia yaitu latihan. Menurut pendapat lain yaitu Budiwanto (2012, hlm. 17), terdapat beberapa prinsip latihan, yakni prinsip beban bertambah (*overload*), prinsip spesialisasi (*specialization*), prinsip perorangan (*individualization*), prinsip variasi (*variety*), prinsip beban meningkat bertahap (*progressive increase of load*), prinsip perkembangan multilateral (*multilateral development*), prinsip pulih asal (*recovery*), prinsip reversibilitas (*reversibility*), menghindari beban latihan berlebih (*overtraining*), prinsip aktif partisipasi dalam latihan, dan prinsip proses latihan menggunakan model.

2. Hakikat Latihan Metode *Drill*

Menurut Wahyudi (2021), metode latihan *drill* ini adalah pembelajaran yang menekankan pada penguasaan teknik suatu kegiatan olahraga yang cara pelaksanaannya dilakukan secara berulang-ulang, dalam hal ini bagi atlet yang melakukan gerakannya sesuai dengan instruksi dari pelatih dan melakukannya secara berulang-ulang. Berdasarkan pengertian di atas, metode *drill* adalah salah satu cara berlatih yang lebih menekankan pada penguasaan komponen-komponen teknik dan mengulangi yang sudah dilatih sebelumnya. Dalam hal ini latihan yang dilakukan secara berulang-ulang tidak akan keluar dari suatu gerakan teknik dasar yang ingin ditingkatkan yaitu *passing* atas.

Alwijaya (2018, hlm. 174) menjelaskan bahwa keunggulan menggunakan metode *drill* adalah para atlet 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 di kemudian hari. Dan guru akan lebih mudah mengontrol dan membedakan mana peserta didik yang disiplin, dengan memperhatikan tindakan peserta didik saat berlangsungnya proses latihan bola voli.

Menurut Tambak (2016, hlm. 119), terkait dengan hal di atas ada beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam proses penggunaan metode *drill*, yaitu; (1) Menjelaskan tujuan kepada peserta didik sehingga selesai latihan mereka diharapkan dapat mengerjakan dengan tepat sesuai apa yang diharapkan; (2) Menentukan dengan jelas kebiasaan yang dilatihkan sehingga peserta didik mengetahui apa yang harus dikerjakan; (3) Durasi latihan harus disesuaikan dengan kemampuan peserta didik; (4) Selingilah latihan agar tidak membosankan; (5) Perhatikan kesalahan-kesalahan umum yang dilakukan peserta didik untuk perbaikan secara klasikal sedangkan kesalahan perorangan dibetulkan secara perorangan pula.

3. Hakikat Bola Voli

Parmadi dan Yanuar (2025, hlm. 12049) menjelaskan bahwa bola voli adalah jenis cabang olahraga yang dimainkan oleh dua regu di sebuah lapangan segi empat yang dipisahkan oleh net. Dalam satu regu berisi enam pemain. Ada juga cabang olahraga berkelompok dengan enam pemain inti untuk setiap regu. Permainan tidak akan berhenti sampai bola jatuh ke lantai lapangan, keluar garis lapangan, dan salah satu regu tidak berhasil mengembalikan bola ke area lapangan lawan hingga mencetak skor. Olahraga ini biasanya dimainkan dengan kombinasi tiga sentuhan.

Bola voli merupakan salah satu permainan beregu yang dimainkan oleh dua tim yang saling berhadapan dan masing-masing terdiri dari enam pemain. Permainan bola voli sangat terkenal di kalangan masyarakat, dimulai dari kalangan atas sampai kalangan bawah. Sering dijumpai di daerah-daerah tertentu permainan bola voli ini dimainkan oleh banyak orang mulai dari anak-anak sampai dewasa (Alwijaya, 2018, hlm. 173). Dalam permainan voli menggunakan bola dan net sebagai alat yang menunjang berlangsungnya permainan voli. Lapangan voli berukuran 9 x 18 m.

4. Hakikat *Passing* Bawah

a) Pengertian *Passing* Bawah

Menurut Parmadi dan Yanuar (2025, hlm. 12049), *passing* pada permainan bola voli terdapat dua, yakni *passing* atas dan *passing* bawah. *Passing* bawah merupakan teknik dasar bola voli yang sangat penting untuk dikuasai. *Passing* diajarkan paling awal kepada siswa atau pemula. *Passing* atas adalah pengambilan bola atau mengoper bola dari atas kepala dengan jari-jari tangan. *Passing* bawah adalah pengumpan yang digunakan sebagai pertahanan saat menerima servis atau *smash* dari lawan dan menerima bola setelah pengambilan blok atau pantulan bola dari net.

Passing bawah biasanya digunakan untuk pengambilan bola pertama dari servis atau *smash* lawan. Penggunaan *passing* bawah pada awalan serangan sangatlah penting. Karena apabila *passing* bawah pada awalan permainan tidak bagus maka skema permainan yang diharapkan tidak akan dapat berjalan dengan baik. Penggunaan *passing* bawah sangatlah dominan dalam permainan bola voli jika dibandingkan dengan *passing* atas. *Passing* bawah dua tangan adalah cara memainkan bola yang datang lebih rendah dari bahu dengan menggunakan kedua pergelangan tangan yang dirapatkan sejajar.

Passing ini biasanya digunakan untuk memainkan bola yang datang baik dari lawan maupun dari kawan seregu, yang memiliki ciri sulit, misalnya bola rendah, cepat, keras, atau yang datang tiba-tiba, namun masih dapat dijangkau oleh kedua tangan. *Passing* bawah adalah mengambil bola yang berada di bawah badan atau bola dari bawah dan biasanya dilakukan dengan kedua lengan bagian bawah (dari pergelangan lengan bagian bawah sampai ke pergelangan lengan bagian atas yang dirapatkan), baik untuk dioperkan ke kawan, maupun langsung ke lapangan lawan melalui atas net.

b) Tahapan *Passing* Bawah

1) Berdiri seimbang dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan lutut sedikit ditekuk, serta badan agak condong ke depan.
2) Kedua lengan dirapatkan dan lurus ke depan bawah.
3) Ayunkan kedua lengan secara bersama-sama lurus ke atas depan bersamaan dengan meluruskan kedua lutut.
4) Perkenaan pada kedua tangan.
5) Sikap akhir adanya gerak lanjut dari lengan yang diikuti anggota tubuh lainnya.

Relevansi Dengan Club Embun Sejuk Kelingi Junior

Club Voli Kelingi Junior merupakan salah satu club olahraga yang berada di kawasan Kecamatan Muara Kelingi Kabupaten Musi Rawas. Club Voli Kelingi Junior baru berdiri pada tahun 2024. Para atlet melakukan kegiatan di lapangan SMP Negeri Muara Kelingi. Club ini terdiri dari 25 atlet dan didirikan oleh Bapak

Reza Ismail, S.Pd. Dalam waktu satu minggu, kegiatan latihan dilakukan 3 kali yakni pada hari Selasa, Kamis, dan Minggu. Meskipun baru berdiri 1 tahun, Club Voli Kelingi Junior telah mengikuti beberapa kegiatan, di antaranya turnamen tingkat sekolah dan tingkat kecamatan.

Club Embun Sejuk Kelingi Junior merupakan salah satu tempat pembinaan non-formal yang bergerak di bidang pembinaan dan pelatihan bola voli usia dini. Club Embun Sejuk Kelingi Junior adalah tempat untuk pembinaan yang tepat untuk membina calon-calon atlet bola voli yang memiliki bakat dan minat untuk mencapai prestasi yang maksimal diperlukan pembinaan prestasi dalam jangka panjang terencana secara konsisten yang dilakukan sejak usia dini. Tujuan utama Club Embun Sejuk Kelingi Junior sebenarnya untuk menampung dan memberikan kesempatan bagi atlet dalam mengembangkan bakatnya disamping itu juga memberikan dasar yang kuat tentang bermain bola voli yang benar termasuk di dalamnya membentuk sikap, kepribadian dan perilaku yang baik.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif yakni dengan menggunakan metode eksperimen pada satu kelompok tanpa pembanding. Dengan menggunakan *pretest-posttest design* dimana *pretest* adalah pengukuran awal dan *posttest* adalah pengukuran akhir dengan diberikan perlakuan yaitu latihan beban menggunakan metode *drill*. Penelitian Eksperimen merupakan jenis penelitian yang bertujuan membuktikan pengaruh suatu perlakuan terhadap akibat dari perlakuan tersebut. Definisi lain menyatakan bahwa jenis penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan terhadap variabel yang data-datanya belum ada sehingga perlu dilakukan proses manipulasi melalui pemberian *treatment*/perlakuan tertentu terhadap subjek penelitian yang kemudian diamati/diukur dampaknya (Arib et al., 2024, hlm. 3).

HASIL PENELITIAN

Pengolahan data dibantu dengan aplikasi statistika SPSS 22. Untuk mengawali analisis data dihitung dengan deskripsi data.

Hasil tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) seluruh sampel dapat dilihat pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Hasil Tes Awal (*Pretest*) dan Tes Akhir (*Posttest*)

No	Nama	*Pretest*		*Posttest*	
		Hasil Tes	**Kategori**	**Hasil Tes**	**Kategori**
1	Mey	13	Sedang	17	Sedang
2	Riska	16	Sedang	21	Baik
3	Suci	19	Baik	24	Sangat Baik
4	Iffah	15	Sedang	18	Baik
5	Caca	18	Baik	22	Baik
6	Indah	14	Sedang	18	Sedang
7	Shella	15	Sedang	19	Sedang
8	Putri	16	Sedang	21	Sedang
9	Kamila	18	Sedang	24	Sangat Baik
10	Khumairah	19	Baik	24	Sangat Baik
11	Fitri	12	Sedang	16	Sedang

No	Nama	*Pretest*		*Posttest*	
		Hasil Tes	Kategori	Hasil Tes	Kategori
12	Rahma	17	Sedang	22	Baik
13	Edo	16	Sedang	21	Baik
14	Raka	19	Baik	23	Sangat Baik
15	Bima	20	Baik	24	Sangat Baik
16	Iqbal	18	Baik	23	Sangat Baik
17	Azril	13	Sedang	17	Sedang
18	Bayu	16	Sedang	20	Baik
19	Bagus	18	Baik	23	Sangat Baik
20	Aditya	17	Sedang	22	Baik

Sumber: Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data *Pretest* Kecepatan Tendangan

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 20 orang sampel yang dianalisis menggunakan SPSS versi 23, diperoleh sejumlah nilai statistik yang diperlukan untuk mendukung proses pengolahan data. Nilai-nilai tersebut meliputi nilai maksimum, nilai minimum, rata-rata (*mean*/X), standar deviasi (s), rentang (R), serta jumlah data. Proses dan tahapan perhitungan secara rinci dapat dilihat pada bagian lampiran. Selanjutnya, akan disajikan deskripsi data hasil *pretest* penerapan metode *drill* untuk meningkatkan kemampuan *passing* bola voli Club Embun Sejuk Kelingi Junior dalam bentuk Tabel 2 berikut.

Tabel 2. Hasil Data *Pretest*

No	Nama	Jenis Kelamin	Hasil Tes	Kategori
1	Mey	P	13	Sedang
2	Riska	P	16	Sedang
3	Suci	P	19	Baik
4	Iffah	P	15	Sedang
5	Caca	P	18	Baik
6	Indah	P	14	Sedang
7	Shella	P	15	Sedang
8	Putri	P	16	Sedang
9	Kamila	P	18	Baik
10	Khumairah	P	19	Baik
11	Fitri	P	12	Sedang
12	Rahma	P	17	Sedang
13	Edo	L	16	Sedang
14	Raka	L	19	Baik
15	Bima	L	20	Baik
16	Iqbal	L	18	Baik
17	Azril	L	13	Sedang
18	Bayu	L	16	Sedang
19	Bagus	L	18	Baik
20	Aditya	L	17	Sedang

Sumber: Data Penelitian (2026)

Hasil analisis data *pretest* menunjukkan nilai maksimum sebesar 20 dan nilai minimum sebesar 13, dengan jumlah keseluruhan nilai sebesar 329, nilai rata-rata sebesar 16,45 dan nilai standar deviasi sebesar 2,258. Adapun nilai persentase data *pretest* terdapat pada Tabel 3 berikut.

Tabel 3. Persentase Hasil *Pretest*

No	Interval	Sampel	Kategori	%
1	>23	-	Baik Sekali	-
2	18–22	8	Baik	40%
3	11–17	12	Sedang	60%
4	7–10	-	Kurang	-
5	<6	-	Sangat Kurang	-
Total		**20**		**100%**

Sumber: Data Penelitian (2026)

Dari tabel persentase di atas, diketahui bahwa peserta yang mendapat nilai skor interval 18-22 berjumlah 8 orang dengan nilai persentase sebesar 40%, skor interval 11-17 berjumlah 12 orang dengan nilai persentase sebesar 60%.

Deskriptif hasil data *pretest* dapat dilihat pada Tabel 4 berikut.

Tabel 4. Deskriptif Hasil Data *Pretest*

Pretest	**Statistic**	**Std. Error**
Mean	16.45	.505
95% Confidence Interval for Mean – Lower Bound	15.39	
95% Confidence Interval for Mean – Upper Bound	17.51	
5% Trimmed Mean	16.50	
Median	16.50	
Variance	5.103	
Std. Deviation	2.259	
Minimum	12	
Maximum	20	
Range	8	
Interquartile Range	3	
Skewness	-.415	.512
Kurtosis	-.683	.992

Sumber: Output SPSS Ver 23 (2026)

2. Deskripsi Data *Posttest*

Hasil analisis data *posttest* menunjukkan nilai maksimum sebesar 24 dan nilai minimum sebesar 17, dengan jumlah keseluruhan nilai sebesar 419, nilai rata-rata sebesar 20,35 dan nilai standar deviasi sebesar 2,797. Adapun data hasil *posttest* terdapat pada Tabel 5 berikut.

Tabel 5. Hasil Data *Posttest*

No	Nama	Jenis Kelamin	Hasil Tes	Kategori
1	Mey	P	17	Sedang
2	Riska	P	21	Baik
3	Suci	P	24	Sangat Baik
4	Iffah	P	18	Baik
5	Caca	P	22	Baik
6	Indah	P	18	Baik
7	Shella	P	19	Sedang
8	Putri	P	21	Baik
9	Kamila	P	24	Sangat Baik
10	Khumairah	P	24	Sangat Baik
11	Fitri	P	16	Sedang
12	Rahma	P	22	Baik
13	Edo	L	21	Baik
14	Raka	L	23	Sangat Baik
15	Bima	L	24	Sangat Baik
16	Iqbal	L	23	Sangat Baik
17	Azril	L	17	Sedang
18	Bayu	L	20	Baik
19	Bagus	L	23	Sangat Baik
20	Aditya	L	22	Baik

Sumber: Data Penelitian (2026)

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 20 orang sampel yang dianalisis menggunakan SPSS versi 23, diperoleh sejumlah nilai statistik yang diperlukan untuk mendukung proses pengolahan data. Selanjutnya, akan disajikan deskripsi data hasil *posttest* kemampuan *passing* bawah pada atlet bola voli Club Embun Sejuk Kelingi Junior dalam bentuk Tabel 6 berikut.

Tabel 6. Persentase Data *Posttest*

No	Interval	Sampel	Kategori	%
1	>23	7	Baik Sekali	35%
2	18–22	9	Baik	45%
3	11–17	4	Sedang	20%
4	7–10	-	Kurang	-
5	<6	-	Sangat Kurang	-
Total		**20**		**100%**

Dari tabel persentase di atas, diketahui bahwa peserta yang mendapat nilai skor interval >23 berjumlah 7 orang dengan nilai persentase sebesar 35%, skor interval 18-22 berjumlah 9 orang dengan nilai persentase sebesar 45% dan skor interval 11-17 berjumlah 4 orang dengan persentase sebesar 20%. Adapun tabel deskriptif data *posttest* terdapat pada Tabel 7 berikut.

Tabel 7. Deskriptif Hasil Data *Posttest*

Posttest	**Statistic**	**Std. Error**
Mean	20.95	.587
95% Confidence Interval for Mean – Lower Bound	19.72	
95% Confidence Interval for Mean – Upper Bound	22.18	
5% Trimmed Mean	21.06	
Median	21.50	
Variance	6.892	
Std. Deviation	2.625	
Minimum	16	
Maximum	24	
Range	8	
Interquartile Range	5	
Skewness	-.522	.512
Kurtosis	-1.020	.992

Sumber: Output SPSS Ver 23 (2026)

3. Uji Normalitas

Hasil uji normalitas dapat dilihat pada Tabel 8 berikut.

Tabel 8. *Tests of Normality*

	Kolmogorov-Smirnov[a]			**Shapiro-Wilk**		
	Statistic	**Df**	**Sig.**	**Statistic**	**Df**	**Sig.**
Pretest	.154	20	.200*	.951	20	.381
Posttest	.158	20	.200*	.905	20	.052

**. This is a lower bound of the true significance.*
a. Lilliefors Significance Correction

Dari hasil uji normalitas yang telah dilakukan, diperoleh hasil sebesar (Sig.) 0,249 pada data *pretest* dan (Sig.) 0,622 pada data *posttest*, hasil yang diperoleh ini dapat disimpulkan bahwa (Sig.) > 0,05 maka hasil perhitungan normalitas dengan menggunakan SPSS pada variabel ini berdistribusi normal.

4. Uji Homogenitas

Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada Tabel 9 berikut.

Tabel 9. *Test of Homogeneity of Variance*

		Levene Statistic	**df1**	**df2**	**Sig.**
Pretest	Based on Mean	.127	1	18	.725
	Based on Median	.123	1	18	.730
	Based on Median and with adjusted df	.123	1	17.920	.730
	Based on trimmed *mean*	.141	1	18	.712
Posttest	Based on Mean	1.351	1	18	.260
	Based on Median	.912	1	18	.352

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
	Based on Median and with adjusted df	.912	1	17.811	.352
	Based on trimmed *mean*	1.369	1	18	.257

Dari penelitian yang dilakukan sebelumnya, diperoleh hasil *pretest* dan *posttest*. Uji homogenitas dilakukan untuk membandingkan antara kelompok laki-laki dan perempuan. Kriteria pengambilan keputusan dalam uji homogenitas adalah jika Sig. > α maka varian data homogen. Dari data di atas, diperoleh hasil bahwa Sig. sebesar 0,257 dan α sebesar 0,05. Hal ini merujuk pada Sig. > α, maka varian data antara kelompok laki-laki dan perempuan adalah homogen (sama/setara).

5. Uji Hipotesis

Dari uji coba normalitas yang telah dilakukan dan data tersebut dinyatakan normal, maka langkah selanjutnya untuk mengukur kecepatan tendangan T. Maka hasil dari uji hipotesis dengan menggunakan aplikasi berbantuan SPSS ada pada Tabel 10 berikut.

Tabel 10. *Paired Samples Statistics*

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	*Pretest*	16.45	20	2.259	.505
	Posttest	20.95	20	2.625	.587

Sumber: Output SPSS Ver 23 (2026)

Berdasarkan tabel di atas, untuk nilai *pretest*, diperoleh rata-rata sebesar 16,45 dengan standar deviasi sebesar 2,259, dan jumlah sampel sebanyak 20 orang. Sementara itu, nilai *posttest* menunjukkan rata-rata yang lebih tinggi yaitu 20,95 , dengan standar deviasi sebesar 2,625. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat selisih rata-rata sebesar 4,5 poin antara sebelum dan sesudah perlakuan. Nilai standar error *mean* juga menunjukkan bahwa data cukup stabil, dengan nilai error kecil baik pada *pretest* (0,505) maupun *posttest* (0,587). Selisih ini menjadi indikator awal bahwa perlakuan yang diberikan kemungkinan besar memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah permainan bola voli Club Embun Sejuk Kelingi Junior.

Hasil uji-t sampel berpasangan dapat dilihat pada Tabel 11 berikut.

Tabel 11. *Paired Samples Test*

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1: *Pretest – Posttest*	-4.500	.688	.154	-4.822	-4.178	-29.240	19	.000

Sumber: Output SPSS Ver 23 (2026)

Berdasarkan tabel *output* yang telah diperoleh di atas, terlihat bahwa nilai Sig. (2-tailed) = <,001, yang artinya lebih kecil dari 0.05. Terdapat perbedaan yang

signifikan antara nilai *pretest* dan *posttest*. Nilai T yang diperoleh sebesar -29,240 dengan derajat kebebasan (df) = 19 memperkuat bahwa selisih data tersebut tidak terjadi secara kebetulan. Oleh karena itu, terdapat perbedaan yang signifikan. Maka, hipotesis nol (H_0) ditolak, dan hipotesis alternatif (H_a) diterima.

Rekapitulasi hasil uji hipotesis dapat dilihat pada Tabel 12 berikut.

Tabel 12. Rekapitulasi Hasil Uji Hipotesis

Variabel	T hitung	T tabel	Kondisi	Kesimpulan
Pretest – Posttest	-29,240	1,725	T hitung > T tabel	H_0 ditolak, H_1 diterima. Ada perbedaan signifikan antara *pretest* dan *posttest*.

Catatan: t tabel diperoleh dari df = 19, α = 0,05 (dua sisi)
Sumber: Outputs SPSS versi 32, 2026

Berdasarkan tabel di atas, nilai Z hitung sebesar –5,735, sedangkan t tabel pada taraf signifikansi 5% (α = 0.05) dan derajat kebebasan (df) = 19 adalah -29,240. Karena nilai t hitung berada jauh di luar rentang kritis (T hitung > T tabel), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai *pretest* dan *posttest*.

PEMBAHASAN

Penulisan ini bertujuan untuk mengetahui penerapan latihan dengan menggunakan metode *drill* untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah pada permainan bola voli. Berdasarkan tabel *output* statistik deskriptif *pretest* dan *posttest*, hasil uji normalitas melalui metode Shapiro-Wilk dan Kolmogorov-Smirnov menunjukkan nilai signifikansi (Sig.) untuk kedua variabel diperoleh hasil yang lebih besar dari 0.05. Nilai ini mengindikasikan bahwa kedua kelompok data berdistribusi normal.

Setelah hasil uji normalitas yang dilakukan sebelumnya berdistribusi normal dan uji homogenitas dikatakan homogen, maka langkah selanjutnya yang akan dilakukan adalah uji hipotesis yang bertujuan untuk mengetahui data yang diperoleh signifikan atau tidak, nilai T hitung sebesar -5,735, sedangkan t tabel pada taraf signifikansi 5% (α = 0.05) dan derajat kebebasan (df) = 19. Karena nilai T hitung berada jauh di luar rentang kritis (Z hitung > - Z tabel), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai *pretest* dan *posttest*.

Dari penelitian yang dilakukan sebelumnya, diperoleh hasil *pretest* dan *posttest*. Uji homogenitas dilakukan untuk membandingkan antara kelompok laki-laki dan perempuan. Kriteria pengambilan keputusan dalam uji homogenitas adalah jika Sig. > α maka varian data homogen. Dari data di atas, diperoleh hasil bahwa Sig. sebesar 0,257 dan α sebesar 0,05. Hal ini merujuk pada Sig. > α, maka varian data antara kelompok laki-laki dan perempuan adalah homogen (sama/setara).

Berdasarkan tabel *paired samples statistics*, untuk nilai *pretest*, diperoleh rata-rata sebesar 16,45 dengan standar deviasi sebesar 2,259, dan jumlah sampel sebanyak 20 orang. Sementara itu, nilai *posttest* menunjukkan rata-rata yang lebih tinggi yaitu 20,95 , dengan standar deviasi sebesar 2,625. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat selisih rata-rata sebesar 4,5 poin antara sebelum dan sesudah perlakuan. Nilai standar error *mean* juga menunjukkan bahwa data cukup stabil, dengan nilai error kecil baik pada *pretest* (0,505) maupun *posttest* (0,587). Selisih

ini menjadi indikator awal bahwa perlakuan yang diberikan kemungkinan besar memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah permainan bola voli Club Embun Sejuk Kelingi Junior.

Berdasarkan *paired samples test* di atas, terlihat bahwa nilai Sig. (2-tailed) = <,001, yang artinya lebih kecil dari 0.05. Terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai *pretest* dan *posttest*. Nilai T yang diperoleh sebesar -29,240 dengan derajat kebebasan (df) = 19 memperkuat bahwa selisih data tersebut tidak terjadi secara kebetulan. Oleh karena itu, terdapat perbedaan yang signifikan. Maka, hipotesis nol (H_0) ditolak, dan hipotesis alternatif (H_a) diterima.

SIMPULAN

Dari hasil *pretest* yang dilakukan untuk mengetahui kemampuan awal *passing* bawah menunjukkan bahwa pemain berada pada kategori baik dan sedang. Hasil *posttest* yang dilakukan untuk mengetahui kemampuan akhir setelah diterapkan latihan *drill* menunjukkan bahwa pemain berada pada kategori sangat baik, baik, dan sedang. Berdasarkan *paired samples test*, terlihat bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kemampuan awal dan kemampuan akhir pemain. Hal ini memperkuat bahwa selisih data tersebut tidak terjadi secara kebetulan. Oleh karena itu, hipotesis nol (H_0) ditolak, dan hipotesis alternatif (H_1) diterima. Dapat disimpulkan bahwa, terdapat peningkatan yang signifikan kemampuan *passing* bawah pada permainan bola voli Club Embun Sejuk Kelingi Junior Kabupaten Musi Rawas.

DAFTAR PUSTAKA

Aknasari, R. Z., Firlando, R., & Syafutra, W. (2021). Penerapan metode latihan drill pada atlet bola voli Pengcab Kabupaten. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, *5*(1), 62–71. https://doi.org/10.31539/jpjo.v5i1.2874

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 Education*, *4*(2), 172–184. https://doi.org/10.36312/jime.v4i2.472

Amalia, A. (2020). Meningkatkan keterampilan siswa bermain bola voli mini melalui penerapan metode drill. *JPG: Jurnal Penelitian Guru FKIP Universitas Subang*, *3*(2), 199–210.

Arib, M. F., Rahayu, M. S., Sidorj, R. A., & Afgani, M. W. (2024). Experimental research dalam penelitian pendidikan [The role of experimental research in educational research]. *Innovative: Journal of Social Science Research*, *4*(1), 5497–5511. https://doi.org/10.31004/innovative.v4i1.8468

Budiwanto, S. (2012). *Metodologi latihan olahraga*. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang.

Indah, D. (2022). Penerapan metode drill untuk meningkatkan hasil belajar passing bawah bola voli pada siswa kelas VIII SMP Negeri 03 Rambah Hilir. *Jurnal Sport Rokania*, *2*(1), 76–85. https://doi.org/10.56313/jsr.v2i1.143

Nugraheni, W., Belvana, S., & Bachtiar, B. (2023). Optimalisasi tes kebugaran jasmani Indonesia pada siswa sekolah menengah pertama. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia*, *4*(1), 61–68. https://doi.org/10.55081/joki.v4i1.1953

Parmadi, M., & Yanuar, R. P. (2025). Pengaruh latihan drill menggunakan sasaran dinding terhadap peningkatan kemampuan passing bawah peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 1 Tambak. *Journal on Education*, *7*(2), 12048–12056. https://doi.org/10.31004/joe.v7i2.8327

Purnami, A. F. H., & Purnomo, M. (2019). Pengaruh latihan plyometric terhadap kemampuan kecepatan, power dan kelincahan. *Jurnal Prestasi Olahraga*, *2*(2), 1–7. https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/29221

Seneva, Y. O. (2018). Pengaruh latihan beban metode circuit training terhadap peningkatan VO2 max dan kekuatan otot tungkai pada pemain FC UNY dalam menghadapi Liga Nusantara tahun 2018. *Ilmu Keolahragaan - S1*, *7*(4). https://journal.student.uny.ac.id/index.php/ikora/article/view/11261

Setiyawan. (2017). Visi pendidikan jasmani dan olahraga. *Jurnal Ilmiah PENJAS (Penelitian, Pendidikan dan Pengajaran)*, *3*(1), 74–86. http://ejournal.utp.ac.id/index.php/JIP/article/view/543

Sukadiyanto, & Muluk, D. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. CV Lubuk Agung.

Susanto, A., Pradipta, G. D., & Wibisana, M. I. N. (2021). Pengaruh latihan drill untuk meningkatkan keterampilan passing bawah bola voli pada kegiatan ekstrakurikuler. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, *9*(1), 61–67. https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJIK/article/view/34531

Tambak, S. (2016). Metode drill dalam pembelajaran pendidikan agama Islam. *Al-Hikmah: Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan*, *13*(2), 110–127.

Wahyudi. (2021). Penerapan metode drill untuk meningkatkan aktivitas dan ketrampilan passing atas bola voli dengan menggunakan media dinding. *Dinamika: Jurnal Praktik Penelitian Tindakan Kelas Pendidikan Dasar dan Menengah*, *11*(1), 1–13. http://www.i-rpp.com/index.php/dinamika/article/view/1257