

PENERAPAN METODE LATIHAN DRILL PADA ATLET BOLA VOLI PENGACAB KABUPATEN

Rizki Zesika Aknasari¹, Rais Firlando², Wawan Syafutra³

Universitas Muhammadiyah Kotabumi¹, Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan
PGRI Lubuklinggau²
Rizkikiki052017@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan *passing* atas atlet bola voli putri Pengcab Kabupaten pada kategori minimal baik. Metode yang digunakan ekspeprimen semu. Sampel berjumlah 20 orang dengan teknik pengambilan sampel yaitu *perposive sampling*. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes *passing* atas bola voli yaitu *brady volley ball test*. Analisis data menggunakan aplikasi SPSS versi 23 dengan langkah-langkah: uji normalitas dan uji t. Hasil penelitian menunjukkan, nilai signifikansi (2-tailed) adalah 0.000 ($p < 0.05$) dan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau $8,124 > 1,729$, dengan peningkatan rata-rata sebesar 66,67%. Simpulan, setelah diterapkan metode latihan *drill* kemampuan *passing* atas atlet bola voli putri Pengcab Kabupaten pada kategori sangat baik.

Kata Kunci: Latihan Drill, Passing Atas Bola Voli

ABSTRACT

This study aims to determine the passing ability of the female volleyball athletes of the Regency Regional Government in the minimally good category. The method used is quasi-experimental. The sample is 20 people with perposive sampling technique. Data collection in this study used a passing test on the ball, namely the Brady volleyball test. Data analysis using SPSS version 23 application with the following steps: normality test and t test. The results showed that the significance value (2-tailed) was 0.000 ($p < 0.05$) and the $t_{count} > t_{table}$ or $8.124 > 1.729$, with an average increase of 66.67%. In conclusion, after applying the exercises for the passing skills of the female volleyball athletes of the Regency Regional Government in the very good category.

Keywords: Drill Practice, Passing On Volleyball

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang memberikan kebugaran pada jasmani dan dapat menguatkan otot-otot pada bagian tubuh. Dalam dunia olahraga terdapat banyak cabang olahraga, salah satunya yaitu cabang olahraga *volleyball*. Setiap cabang olahraga mempunyai maksud dan tujuan tertentu dalam suatu bentuk latihan. Salah satunya adalah olahraga permainan *volleyball*, dimana olahraga permainan *volleyball* banyak di gemari oleh kalangan remaja, dewasa bahkan anak-anak. Olahraga permainan ini tidak banyak memakan biaya untuk memainkannya, hanya membutuhkan beberapa peralatan seperti tempat atau lapangan yang luas, tiang penyanggah, net dan bola. Olahraga permainan *volleyball* sangat digemari kalangan masyarakat karena dapat mempererat persaudaraan dan mengenal satu sama lain.

Menurut Alviana (2017) mempelajari olahraga permainan *volleyball* dapat menekankan pada penguasaan teknik-teknik dasar, seperti *servis*, *passing*, *smash*, dan *block*. Semua teknik dasar ini sangat mendukung dalam olahraga permainan *volleyball* dan teknik ini juga mempunyai gerakan tersendiri yang semuanya adalah komponen dari permainan *volleyball*. Dalam hal ini teknik dasar berperan penting dalam suatu permainan. Maka, seorang atlet harus menekankan pada teknik dasar agar terbiasa.

Penguasaan teknik dasar *volleyball* merupakan faktor yang sangat penting yang harus diterapkan agar dapat bermain *volleyball* dengan baik. Dalam hal ini teknik dasar yang berperan penting dalam permainan *volleyball* salah satunya yaitu *passing*, dimana teknik *passing* sangat dominan dalam permainan *volleyball*, maka dari itu teknik harus dikuasai oleh semua pemain. Dalam permainan *volleyball* *passing* terdiri atas dua cara yaitu teknik *passing* bawah dan *passing* atas. Salah satu teknik dasar permainan *volleyball* yang harus mendapatkan perhatian khusus dalam menjalankan pola permainan dan dan menjadi sangat lemah dalam permainan adalah kemampuan *passing* atas. Teknik *passing* atas sangat diperlukan dalam permainan karna teknik ini berperan sebagai awalan pembentukan serangan dan mempermudah mengatur irama permainan.

Menurut Urahman (2019) *passing* atas dalam permainan *volleyball* adalah suatu cara pengambilan bola dan pengoperan bola atau pengumpan bola kepada teman seregu. Tapi, jika ada kesempatan yang baik dan pas pada posisi bolanya, dan langsung diteruskan kepada lawan sebagai gerak tipu guna memperoleh poin. Dalam hal *passing* atas *volleyball* tidak cukup hanya penguasaan teknik saja tapi fisik pun juga perlu dalam hal teknik dasar *passing* atas.

Hal-hal tersebut menjadikan cabang olahraga permainan *volleyball* menjadi salah satu bentuk latihan yang dilakukan atlet putri Pengcab Kabupaten. Dalam hal ini bakat seorang atlet dapat berkembang dan prestasi dapat meningkat. Kabupaten Sarolangun mencari bibit seorang atlet agar dapat mengembangkan bakat dan prestasi. Bertujuan untuk membina atlet yang profesional dan bisa mengharumkan nama daerah.

Berdasarkan hasil dari pengamatan dan wawancara salah satu pelatih dan atlet putri Pengcab Kabupaten. Pada tempat latihan tersebut terdapat banyak atlet yang tergabung dalam latihan *volleyball* yang masing-masing atlet bertempat tinggal di kecamatan yang sama tetapi di desa yang berbeda. Mereka di latih sebaik mungkin oleh pelatih yang profesional. Salah satu atlet putri mengatakan bahwa terdapat kendala dalam melakukan *passing* atas. Kendala yang terjadi berupa jadwal latihan yang kurang dan fisik yang kurang memadai. Sedangkan pelatih *volleyball* putri Pengcab Kabupaten tersebut mengatakan bahwa kendala yang dihadapi oleh atlet volly putri dalam melakukan *passing* atas yaitu jadwal latihan yang kurang, kurangnya fisik atlet terutama pada toser yang harus mempunyai fisik yang lebih dari pemukul. Mengacu pada fungsi toser dalam permainan adalah sebagai mentor serangan dan harus mempunyai *filling* untuk mengarahkan bola serangan ke pemukul yang tepat.

Berdasarkan hal tersebut metode latihan *drill* digunakan sebagai bahan ajar untuk meningkatkan *passing* atas *volleyball*. Karena bentuk latihan dari metode *drill* ini yang sifatnya pengulangan-pengulangan gerak yang terus menerus, sehingga intensitas atlet dalam bergerak menjadi semakin meningkat. Selain itu juga dapat mendisiplinkan dan mengotomatiskan gerakan atlet secara menyeluruh dan dapat meningkatkan prestasi atlet itu sendiri. Dalam hal ini perlu kita ketahui bahwa metode adalah cara untuk mencapai tujuan tertentu. Metode sering disebut sebagai peraga dan berfungsi untuk membantu dan memperagakan sesuatu dalam proses pengajaran. Maka dari itu penelitian mempunyai teknik latihan *passing* atas *volleyball* menggunakan metode

latihan *drill* dengan memanfaatkan dinding sebagai alat bantu untuk menerapkan metode tersebut. Dengan sasaran membantu atlet untuk menerapkan *passing* atas secara bergantian. Menurut Irwanto (2017) perlu diketahui bahwa metode *drill* adalah suatu bentuk latihan yang membiasakan hal-hal tertentu dalam bentuk ketangkasan, ketepatan, dan keterampilan.

Dalam hal ini peneliti mengharapkan agar setelah diadakan latihan tes atau pengamatan untuk mengetahui dan mengukur kemampuan teknik dasar *passing* atas *volleyball*, atlet dapat melakukan teknik dasar *passing* atas *volleyball* dengan baik dan benar. Berdasarkan latar belakang tersebut maka dilakukan kajian mengenai penerapan metode latihan *drill* pada atlet *volleyball* putri Pengcab Kabupaten.

KAJIAN TEORI

Hakekat Metode Latihan

Metode latihan adalah suatu cara yang berfungsi untuk mencapai suatu tujuan tertentu. Menurut Malasari (2019) latihan adalah suatu proses atau periode waktu yang berlangsung selama beberapa tahun, sampai atlet tersebut mencaapai standar penampilan yang tinggi. Menurut Malasari (2019) latihan yaitu suatu proses kerja yang harus dilakukan secara sistematis, berulang-ulang, berkesinambungan, dan makin lama jumlah beban yang diberikan semakin meningkat. Maka dapat disimpulkan bahwa latihan memerlukan waktu yang cukup lama untuk mendapatkan hasil yang baik. Melalui kebiasaan-kebiasaan latihan ini diharapkan peserta dapat menyerap materi secara optimal.

Hakekat Metode Drill

Salah satu faktor yang sangat penting dalam proses latihan yaitu untuk mencapai mutu prestasi dalam suatu cabang olahraga yaitu latihan atau *drill*. Menurut Djamarah (Partini, 2018) metode latihan *drill* adalah suatu cara mengajar yang benar guna menanamkan kebiasaan-kebiasaan yang baik. Selain itu juga metode ini baik untuk memperoleh suatu ketangkasan, ketepatan, kesempatan dan keterampilan. Proses metode latihan ini mempunyai kedudukan yang sangat penting dalam upaya pencapaian tujuan, karena metode ini merupakan penyajian sesuatu hal, sehingga akan tercapai suatu tujuan latihan yang efektif dan efisien. 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 intruksi 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 di latih sebelumnya. Dalam hal ini latihan yang di lakukan secara berulang-ulang tidak akan keluar dari suatu gerakan teknik dasar yang ingin ditingkatkan yaitu *passing* atas.

Hakekat Bola Voli dan Teknik Dasar Bola Voli

Menurut Bujang (2021) permainan bola voli adalah olahraga permainan yang terdiri dari dua tim. Masing-masing tim saling berlawanan dan memiliki anggota tim sebanyak enam orang. Selain dapat dimainkan secara beregu, olahraga ini juga dapat di mainkan secara variasi yaitu dengan cara berpasangan ataupun satu lawan satu.

Menurut Subekti (2018) permainan bola voli merupakan olahraga yang di mainkan oleh dua tim dan masing-masing tim dipisahkan oleh sebuah net. Maka dapat

kita simpulkan bahwa permainan bola voli ini ialah melempar bola dari atas net agar dapat jatuh ke arena bermain lawan dan mencegah lawan melakukan penyerangan serupa terhadap tim. Permainan ini memerlukan koordinasi dan kerjasama tim yang sangat kuat. Selain itu penguasaan teknik dasar harus matang guna untuk menghadapi lawan. Dengan demikian atlet dapat melakukan gerakan variasi dan kombinasi dari teknik-teknik dasar dengan baik. Teknik dasar yang perlu di ketahui dan dikuasai dalam olahraga bola voli yaitu *servis*, *passing*, *smash*, dan *block*. Adapun beberapa sarana dan prasarana olahraga permainan bola voli yaitu lapangan, jaring atau net, bola voli, pencatatan skor, hakim garis, wasit, papan skor, rot antenna, daerah service, perlengkapan pemain, dan P3K.

Teknik merupakan cara untuk melaksanakan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu supaya efektif dan efisien. Begitu pula dalam permainan bola voli, teknik dapat diartikan sebagai cara memainkan bola secara efektif dan efisien berdasarkan pada peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu kepastian. Menurut Syafruddin (Saputra, 2019) teknik yaitu suatu cara yang digunakan dan dikembangkan oleh seseorang atau atlet untuk menyelesaikan suatu tugas gerakan dalam olahraga secara efektif dan efisien.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen semu (*quasi eksperimen*). Bentuk rancangan dalam penelitian ini adalah menggunakan *One Group pretest-posttest Design* yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa pembandingan. Dalam penelitian ini tes dilakukan sebanyak dua kali yaitu menggunakan *pretest* (sebelum) dan *posttest* (sesudah *treatment*).

HASIL PENELITIAN

Data *pre test* pada penelitian ini merupakan hasil tes *passing* atas bola voli dari 20 orang atlet putri Pengcab Kabupaten, sebelum diberikan perlakuan yaitu metode latihan *drill*. Setiap pemain diberikan 2 kali kesempatan dimana hasilpenilaian didapat dari setiap bola yang mantul ke tembok, lalu di *passing* atas dengan benar dan tepat ke daerah sasaran maka akan diberikan poin 1 dalam kurun waktu 60 detik. Data statistik *pre-test* dapat ditunjukkan pada Tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1.
Deskripsi Statistik Pre-Test Passing Atas

		Pre-Test
N	Valid	20
	Missing	0
Mean		30,30
Median		31,00
Mode		30
Std. Deviation		7,306
Range		24
Minimum		16
Maximum		40
Sum		606

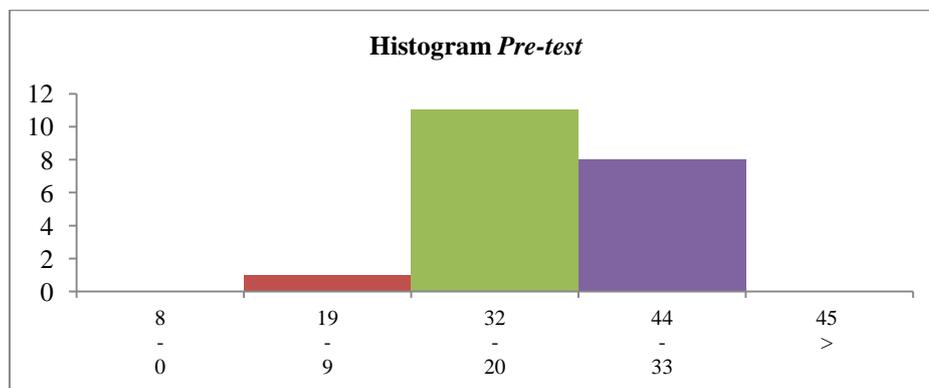
Berdasarkan hasil perhitungan statistik menggunakan aplikasi SPSS versi 23, diperoleh rata-rata sebesar 30,30, median sebesar 31, modus sebesar 30, standar deviasi sebesar 7,306, rentang sebesar 24, skor maksimum sebesar 40, skor minimum sebesar 16, dan jumlah total data dari 20 sampel sebesar 606. Setelah semua data diketahui, agar penyajian data mudah dipahami selanjutnya disusun tabel 2. distribusi frekuensi yaitu sebagai berikut:

Tabel 2.
Distribusi Frekuensi *Passing* Atas *Pre-Test*

No	Norma Tes	Kategori	Frekuensi	%
1	0 - 8	Sangat Kurang	0	0
2	9 - 19	Kurang	1	5
3	20 - 32	Sedang	11	55
4	33 - 44	Baik	8	40
5	> 45	Sangat Baik	0	0
			20	100

Berdasarkan tabel di atas, dari 20 orang atlet putri Pengcab Kabupaten Sarolangun yang melakukan tes *passing* atas bola voli berdasarkan norma tes 0–8 dengan kategori “sangat kurang” 0 orang atau tidak ada, kategori “kurang” dengan norma 9-19 sebanyak 1 orang dan jika dipersentasekan sebesar (5%), kategori “sedang” dengan norma 20-32 sebanyak 11 orang dan jika dipersentasekan sebesar (55%), kategori “baik” dengan norma 33-44 sebanyak 8 orang dan jika dipersentasekan sebesar (40%), sedangkan kategori “sangat baik” dengan norma >45 sebanyak 0 orang atau tidak ada. Dapat disimpulkan kemampuan awal *passing* atas dari 20 orang atlet putri Pengcab Kabupaten Sarolangun berada dalam kategori “sedang”.

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik atau histogram, maka data penilaian *pre-test passing* atas bola voli Pengcab Kabupaten terlihat pada gambar 1 di bawah ini:



Gambar 1. Histogram *Pre-test Passing* Atas Bola Voli Atlet Putri Pengcab Kabupaten

Deskripsi Data (*Post-Test*)

Data *post-test* pada penelitian ini merupakan hasil tes *passing* atas bola voli dari 20 orang atlet putri Pengcab Kabupaten, sesudah diberikan perlakuan yaitu metode latihan *drill*. Sama seperti pada *pre-test* setiap atlet diberikan 2 kali kesempatan dimana hasil penilaian didapat dari setiap bola yang mantul ke tembok, lalu di *passing* atas dengan benar dan tepat ke daerah sasaran maka akan diberikan poin 1 dalam kurun

waktu 60 detik. Sedangkan rangkuman data statistik *post-test* dapat dideskripsikan dalam bentuk Tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 3.
Deskripsi Statistik *Pre-Test Passing Atas*

N	Post-Test	
	Valid	Missing
	20	0
Mean	50,50	
Median	54,50	
Mode	56 ^a	
Std. Deviation	12,365	
Range	37	
Minimum	28	
Maximum	65	
Sum	1010	

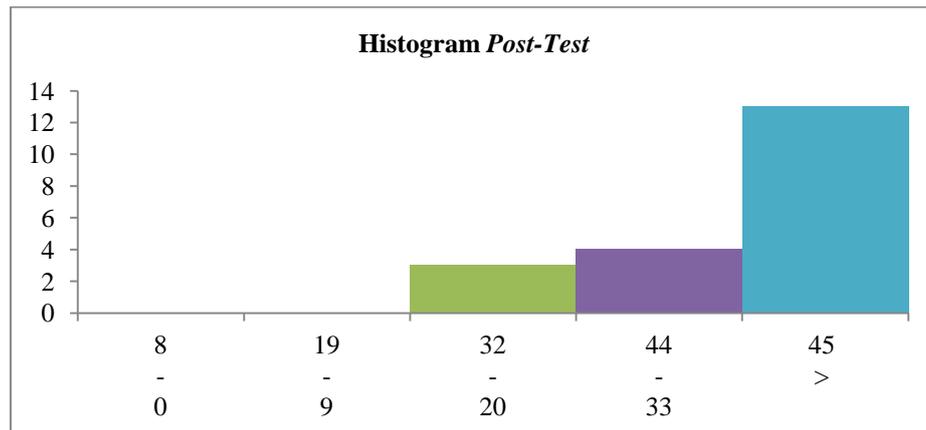
Berdasarkan hasil perhitungan statistik menggunakan aplikasi SPSS versi 23, diperoleh rata-rata sebesar 50,50, median sebesar 54,50, modus sebesar 56, standar deviasi sebesar 12,365, rentang sebesar 37, skor maksimum sebesar 65, skor minimum sebesar 28, dan jumlah total data dari 20 sampel sebesar 1010. Setelah semua data diketahui, agar penyajian data mudah dipahami selanjutnya disusun Tabel 4 distribusi frekuensi yaitu sebagai berikut:

Tabel 4.
Distribusi Frekuensi *Passing Atas Post-test*

No	Norma Tes	Kategori	Frekuensi	%
1	0 - 8	Sangat Kurang	0	0
2	9 - 19	Kurang	0	0
3	20 - 32	Sedang	3	15
4	33 - 44	Baik	4	20
5	> 45	Sangat Baik	13	65
			20	100

Berdasarkan tabel di atas, dari 20 orang atlet putri Pengcab Kabupaten Sarolangun yang melakukan tes *passing atas* bola voli berdasarkan norma tes 0–8 dengan kategori “sangat kurang” 0 orang atau tidak ada, kategori “kurang” dengan norma 9-19 sebanyak 0 orang atau tidak ada, kategori “sedang” dengan norma 20-32 sebanyak 3 orang dan jika dipersentasekan sebesar (15%), kategori “baik” dengan norma 33-44 sebanyak 4 orang dan jika dipersentasekan sebesar (20%), sedangkan kategori “sangat baik” dengan norma >45 sebanyak 13 orang dan jika dipersentasekan sebesar (65%), atau tidak ada. Dapat disimpulkan kemampuan *passing atas* dari 20 orang atlet putri Pengcab Kabupaten setelah diberikan metode latihan *drill* berada dalam kategori “sangat baik”.

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik atau histogram, maka data penilaian *pre-test passing atas* bola voli Pengcab Kabupaten terlihat pada Gambar 2 di bawah ini:



Gambar 2. Histogram *Post-test Passing Atas Bola Voli Atlet Putri Pengcab Kabupaten*

Pengujian Persyaratan Analisis

Sebelum analisis data dilakukan, maka perlu dilakukan uji prasyarat yaitu dengan uji normalitas. Perhitungan ini dimaksudkan apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran data yang berdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas *pre-test* dan *post-test* menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan aplikasi SPSS versi 23 dapat dilihat pada lampiran. Sedangkan rangkuman hasil uji normalitas untuk *pre-test* dan *post-test* disajikan pada Tabel 5 berikut:

Tabel 5.
Rangkuman Uji Normalitas *Pre-test* dan *Post-test*

No	Data	L_{hitung}	$L_{tabel (\alpha = 0,05)}$	Kesimpulan
1	<i>Pre-Test</i>	0,184	0,190	Normal
2	<i>Post-Test</i>	0,172	0,190	Normal

Berdasarkan tabel di atas, dari hasil pengolahan data yang dilakukan dengan uji normalitas data, maka $Sig > \text{Alpha } 0,05$ dengan demikian kedua data dalam penelitian ini berdistribusi normal, dimana dari kedua data diperoleh $L_0 < L_{tabel}$ pada taraf nyata $\alpha=0,05$ dengan demikian dapat dilanjutkan kepada analisis berikutnya yaitu *paired sample t-test*.

Uji T

Setelah uji normalitas dan kedua data dinyatakan berdistribusi normal, maka tahap selanjutnya yang dilakukan adalah pengujian hipotesis penelitian dengan menggunakan statistik parametris *paired sample t-test*. Uji T yang digunakan untuk mengetahui kemampuan *passing atas* yang dimiliki atlet putri Pengcab Kabupaten Sarolangun dipengaruhi oleh latihan *drill* berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*. Apabila hasil analisis menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan maka latihan tersebut memberikan pengaruh terhadap kemampuan *passing atas* atlet Putri Pengcab Kabupaten Sarolangun. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data yang ditunjukkan pada Tabel 6 sebagai berikut:

Tabel 6.
Rangkuman SPSS Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2- tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre-Test - Post-Test	-20,200	11,119	2,486	-25,404	-14,996	-8,124	19	,000

*tanda (-) bukan menunjukkan hasil negatif tetapi hanya menunjukkan data yang kedua (Post-test) lebih besar dari data yang pertama (Pre-test)

Tabel *Paired Samples Test* di atas merupakan tabel utama dari tiga tabel *output* SPSS versi 23 yang menunjukkan hasil uji yang dilakukan. Hal ini dapat diketahui dari nilai signifikansi (2-tailed) pada tabel, dan nilai (t) yang nantinya dapat dibandingkan dengan nilai t_{tabel} . Nilai signifikansi (2-tailed) dari tabel di atas adalah 0.000 ($p < 0.05$). Sehingga hasil test awal dan test akhir mengalami perubahan yang signifikan (berarti). Sedangkan dari hasil nilai t pada tabel dapat dilihat bahwa t_{hitung} sebesar 8,124 $>$ 1,729 (t_{tabel}). Hasil ini menunjukkan bahwa rata-rata kemampuan *passing* atas pada atlet bola voli putri Pengcab Kabupaten setelah diterapkan metode latihan *drill* lebih dari 45 ($\sum \geq 45$).

Besarnya perubahan kemampuan *passing* atas tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 20,20 lebih banyak hasil setelah diberikan latihan *drill* dibandingkan sebelum diberikan latihan *drill*. Secara spesifik hasil perlakuan dapat diketahui melalui penghitungan perbedaan rata-rata dan rata-rata *pre-test*, hasil presentase peningkatannya ditunjukkan pada Tabel 7 sebagai berikut:

Tabel 7.
Persentase Peningkatan

Mean Difference	Mean Pre-test	Peningkatan (%)
20,20	30,30	66,67%

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh yang signifikan metode latihan *drill* terhadap kemampuan *passing* atas bola voli putri Pengcab Kabupaten Sarolangun. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh $t_{hitung} = 8,124$ dan t_{tabel} dengan taraf nyata 5% dan $dk = n - 1 = 20 - 1 = 19$ diperoleh nilai $t_{tabel} = 1,729$. Dengan demikian, $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau $8,124 > 1,729$.

Keberhasilan penelitian ini tidak terlepas dari motivasi dan semangat tinggi para pemain dalam menerima program latihan yang diberikan. Selama 16 kali pertemuan banyak terjadi perubahan seperti, akurasi dalam memberikan umpan melalui *passing* atas sudah baik dan mendekati sempurna. Sarana dan prasarana yang memadai sehingga penulis dapat menerapkan program latihan dengan efektif dan efisien. Penelitian ini memerikan gambaran yang jelas bahwa latihan *drill* merupakan metode yang paling efektif untuk mengembangkan kemampuan *passing* atas bola voli. Hal ini bukan proses metabolis yang terjadi namun murni latihan fisik. Bahkan bisa menjadi latihan yang bermanfaat untuk meningkatkan pola serangan di dalam permainan bola voli.

Hal tersebut selaras dengan pendapat Lubis (2017) *passing* atas dalam permainan bola voli adalah suatu cara pengambilan bola dan pengoperan bola atau

pengumpan bola kepada teman seregu. Tapi, jika ada kesempatan yang baik dan pas pada posisi bolanya, dan langsung diteruskan kepada lawan sebagai gerak tipu guna memperoleh poin. Dalam hal *passing* atas bola voli tidak cukup hanya penguasaan teknik saja tapi fisik pun juga perlu dalam hal teknik dasar *passing* atas.

Permasalahan pada penelitian ini serupa dengan penelitian Nugroho (2015) hasil penelitiannya menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara latihan *drill* terhadap kemampuan *passing* bawah siswa yang ditunjukkan melalui hasil tes dengan besar kenaikan rata-rata sebesar 4,1 lebih banyak dari pada sebelum diberikan latihan.

Menurut Yusuf (2019) yang ada hubungannya dengan latihan *drill* menyatakan bahwa latihan merupakan suatu proses pengolahan atau penerapan materi latihan seperti keterampilan-keterampilan gerakan dalam bentuk pelaksanaan yang berulang-ulang dan melalui tuntutan yang bervariasi. Sesuai dengan teori ini, dalam latihan *passing* atas pun ternyata teori ini benar, bahwa kemampuan teknik dasar *passing* atas permainan bolavoli yang diberikan melalui *drill*, mampu merangsang atlet putri untuk terus-menerus bergerak dan melakukan latihan *passing* atas. Hasilnya kemampuan *passing* atas atlet putri Pengcab Kabupaten Sarolangun mengalami peningkatan dari sebelumnya.

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa terdapat pemain yang mengalami peningkatan tetapi selisih *pre test* dan *post test* tidak tinggi, hal tersebut dikarenakan tingkat kemampuan seseorang dalam menyerap dan mengaplikasikan sebuah program latihan itu berbeda-beda. Penelitian ini juga merupakan penelitian eksperimen semu. Artinya bahwa sampel tidak diawasi selama 24 jam penuh kegiatan apa yang dilakukan di luar jadwal latihan. Sampel tidak di asramakan, sehingga kemungkinan ada yang berlatih sendiri di luar *treatment*, meskipun peneliti sudah menghimbau sebelumnya untuk tidak melakukan kegiatan dengan aktivitas yang tinggi di luar latihan.

SIMPULAN

Setelah diterapkan metode latihan *drill* kemampuan *passing* atas atlet bola voli putri Pengcab Kabupaten pada kategori sangat baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Alviana, E. (2017). Meningkatkan Kemampuan Passing Bawah dan Servis dalam Permainan Bolavoli dengan Modifikasi Bola Plastik pada Siswa Kelas IV SD Negeri 3 Mulyosari, Kecamatan Pagerwojo Kabupaten Tulungagung Tahun Pelajaran 2015/2016. *Skripsi*. Universitas Nusantara PGRI Kediri. Kediri
- Bujang, J. S., Sulastri, S., & Pradita, I. A. (2021). Olahraga Voli Sebagai Sarana Mengurangi Aktivitas Game Online Bagi Remaja di Desa Jambak Akar Kabupaten Seluma. *Dharma Pendidikan dan Keolahragaan*, 1(1), 7-8. <https://ejournal.unib.ac.id/index.php/dharmapendidikan/article/view/15834>
- Irwanto, E. (2017). Pengaruh Metode Resiprokal dan Latihan Drill terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Bola Voli. *Pendidikan Olahraga*, 6(1), 10-20. <http://dx.doi.org/10.31571/jpo.v6i1.570>
- Lubis, A. E. (2017). Peningkatan Hasil Belajar Passing Atas pada Permainan Bola Voli Melalui Variasi Pembelajaran Siswa SMP. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 13(2), 58-64. <https://doi.org/10.21831/jpji.v13i2.21028>
- Malasari, A. C. (2019). Pengaruh Latihan Shuttle-Run dan Zig-Zag Run terhadap Kelincahan Atlet Taekwondo. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan*

