

Pengaruh Metode *Drill* terhadap Peningkatan Keterampilan *Passing* Bawah Bola Voli

Aldica Ramadhan¹, Doby Putro Parlindungan²

^{1,2} Pendidikan Olahraga, Universitas Muhammadiyah Jakarta

e-mail: aldicarama11@gmail.com¹, Dobyparlindungan@gmail.com²

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh metode *drill* terhadap peningkatan keterampilan *passing* bawah dalam permainan bola voli. Permasalahan yang diidentifikasi adalah rendahnya kemampuan *passing* bawah peserta didik ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 68 Jakarta. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian *Pre-Experimental Design* berbentuk *One-Shot Case Study*. Populasi penelitian adalah seluruh peserta didik ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 68 Jakarta yang berjumlah 30 orang, dan sampel diambil menggunakan teknik total sampling. Data dikumpulkan melalui tes *passing* bawah sesudah dilakukan *treatment* (*Posttest*). Analisis data dilakukan melalui uji deskriptif untuk melihat distribusi nilai, serta uji hipotesis menggunakan *t-test* dengan bantuan program SPSS 20. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata *post-test* sebesar 15,87 dengan standar deviasi 2,726, yang menunjukkan peningkatan dibandingkan hasil awal. Uji normalitas dengan Shapiro-Wilk menghasilkan nilai signifikansi 0,230 ($>0,05$), menandakan data berdistribusi normal. Sementara itu, hasil *t-test* menunjukkan nilai signifikansi 0,000 ($<0,05$). Selain itu, perbandingan T Hitung (31,88) $>$ T Tabel (1,69) juga mendukung penerimaan hipotesis bahwa metode *drill* berpengaruh signifikan. sehingga dapat disimpulkan bahwa metode *drill* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan *passing* bawah bola voli. Metode *drill* terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan *passing* bawah pada peserta didik. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi pelatih dan pendidik dalam merancang program latihan bola voli yang lebih efektif dan terstruktur.

Kata Kunci : *Bola Voli, Ekstrakurikuler, Metode Drill, Passing Bawah, Pelatihan*

Abstract

This study aims to analyze the effect of the drill method on improving lower passing skills in volleyball games. The problem identified was the low lower passing ability of volleyball extracurricular students at SMP Negeri 68 Jakarta. This study uses a quantitative method with a Pre-Experimental Design research design in the form of a One-Shot Case Study. The research population was all 30 volleyball extracurricular students of SMP Negeri 68 Jakarta, and the sample was taken using the total sampling technique. Data was collected through a lower passing test after treatment (*Posttest*). Data analysis was carried out through descriptive tests to see the distribution of values, as well as hypothesis testing using the t-test with the help of the SPSS 20 program. The results showed that the average post-test value was 15.87 with a standard deviation of 2.726, which showed an increase compared to the initial results. The normality test with Shapiro-Wilk resulted in a significance value of 0.230 (>0.05), indicating that the data was normally distributed. Meanwhile, the t-test results showed a significance value of 0.000 (<0.05). In addition, the comparison of T Count (31.88) $>$ T Table (1.69) also supports the acceptance of the hypothesis that the drill method has a significant effect. So it can be concluded that the drill method has a significant effect on improving volleyball lower passing skills. The drill method is proven to be effective in improving lower passing skills in students. The results of this study are expected to be a reference for trainers and educators in designing a more effective and structured volleyball training program.

Keywords: *Volleyball, Extracurricular, Drill Method, Underhand Passing, Training*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas gerak yang sangat dibutuhkan dalam kehidupan sehari-hari, tidak hanya untuk prestasi namun juga untuk kesehatan. Akan tetapi di zaman saat ini manusia lebih banyak menggunakan waktunya untuk bekerja. Oleh karena itu, jika manusia ingin menjaga kesehatannya dengan baik dapat melalui aktivitas jasmani atau berolahraga. Olahraga adalah kebutuhan hidup manusia, apabila seseorang melakukan olahraga secara teratur maka akan membawa pengaruh baik terhadap perkembangan jasmani maupun rohaninya. Pengaruh tersebut dapat memberikan manfaat terhadap alat-alat tubuh, sehingga peredaran darah, pernapasan dan pencernaan menjadi teratur.

Rasulullah SAW bersabda:

الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ وَفِي كُلِّ خَيْرٍ إِخْرَصَ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ
وَأَسْتَعِينَ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ. وَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ: لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَذَا وَكَذَا، وَلَكِنْ قُلْ: قَدَرُ
اللَّهِ وَمَا شَاءَ فَعَلَ، فَإِنَّ (لَوْ) تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ. (رواه مسلم)

“Orang mukmin yang kuat lebih disukai oleh Allah SWT dari pada mukmin yang lemah. Namun begitu, kedua-duanya sama-sama mempunyai kelebihan. Jagalah agar kamu dalam keadaan (situasi) yang bermanfaat bagi dirimu dan mohonlah selalu pertolongan kepada Allah Ta’ala dan jangan bosan. Jika engkau mendapat cobaan, jangan berkata : “Seandainya (tadi) aku perbuat begitu dan begitu (tentu tidak akan begini jadinya).” Tetapi ucapkanlah : “Allah Maha Kuasa berbuat sekehendakNya.” Karena kata- kata “law” (seandainya) memberi peluang bagi setan.”

Berdasarkan hadis tersebut dapat dipahami bahwa orang mukmin yang jasmani dan rohaninya kuat akan lebih cinta kepada Allah dari pada orang mukmin yang lemah. Kesehatan juga merupakan salah satu hak bagi tubuh manusia demikian sabda Nabi Muhammad SAW. Dalam islam kesehatan sangatlah penting dan merupakan hak asasi manusia.

Olahraga saat ini sudah sangat berkembang terlihat dengan adanya ilmu pengetahuan dan teknologi dalam memecahkan masalah olahraga. Diantaranya adalah memanfaatkan ilmu pengetahuan dan teknologi dengan baik maka akan meningkatkan prestasi seseorang dan semakin tingginya penghargaan yang diperoleh. Begitu juga dengan cabang olahraga bola voli semakin terampil seseorang dalam bermain bola voli maka semakin tinggi penghargaan yang diberikan. Bola voli merupakan olahraga yang banyak digemari semua lapisan masyarakat Indonesia.

Bola voli dapat dimainkan untuk semua kalangan mulai dari tingkat anak-anak sampai dewasa, baik pria maupun wanita. Pada luang atau sebagai selingan setelah beraktivitas atau belajar. Selain adanya tujuan-tujuan tersebut banyak orang melakukan olahraga voli untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani atau kesehatan. Kemudian olahraga tersebut berkembang dengan tujuan lain, seperti untuk mendapatkan prestasi yang tinggi, meningkatkan prestasi diri, mengharumkan nama daerah, bangsa, dan negara (Asep Kurnia, 2007).

Namun apabila bermain voli bertujuan untuk memperoleh prestasi, maka dalam bermain harus dilakukan dengan sungguh- sungguh serta dibutuhkan kerjasama gerak yang baik dari setiap permainan. Untuk menciptakan suatu koordinasi dan kerjasama yang baik melalui kombinasi teknik, setiap tim bola voli membutuhkan latihan organisasi tim yang sesuai dengan taktik dan strategi yang diterapkan. Kemudian untuk memperoleh hasil yang memuaskan dalam permainan bola voli, diperlukan penguasaan teknik dasar. Oleh karena itu, teknik dasar permainan harus benar-benar dikuasai lebih dahulu agar dapat mengembangkan pertandingan lancar dan teratur. Penguasaan teknik dasar yang baik merupakan awal dari taktik permainan yang baik pula.

Teknik dasar bola voli yang harus dikuasai oleh setiap pemain adalah teknik dasar servis, teknik dasar *passing*, teknik dasar *smash*, dan teknik dasar *blocking*. Keempat teknik dasar tersebut merupakan modal dasar yang harus dipelajari dan dilatih bagi pemain pemula jika awal mulanya permainan bola voli bertujuan untuk mengisi waktu ingin berprestasi. Banyak peserta didik yang mengabaikan teknik dan maunya hanya berlatih *smash* saja, padahal dari

teknik semuanya saling berkaitan dari teknik yang paling sederhana yaitu teknik dasar *passing* hingga teknik yang paling sulit yaitu *blocking*. Hal itu tentunya harus didukung dengan seorang pelatih yang baik dan kerja keras peserta didik yang selalu menjunjung tinggi kedisiplinan dalam berlatih.

SMP Negeri 68 Jakarta yang berada di Cipete, Jakarta Selatan ini mengadakan kegiatan ekstrakurikuler bola voli yang bertujuan untuk menghasilkan peserta didik yang tangguh dan berprestasi dalam bidang permainan bola voli. Namun pada ekstrakurikuler di SMP Negeri 68 Jakarta dalam proses pelatihan masih dijumpai beberapa permasalahannya, antara lain banyaknya peserta didik pemula tingkat kerjasamanya masih kurang, pemain yang terlihat aktif bermain adalah pemain depan, sedangkan pemain belakang masih terlihat pasif.

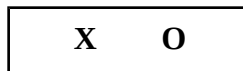
Selama ini latihan yang telah dilakukan SMP Negeri 68 Jakarta seperti pada umumnya, pelatih mengawali latihan dengan pemanasan, kemudian latihan inti, dan mengakhiri dengan pendinginan. Setelah peserta didik melakukan pemanasan seperti *jogging*, penguluran statis dan dinamis, kemudian latihan koordinasi seperti lari angkat paha, lari sentuh tumit. Setelah pemanasan kemudian masuk pada latihan inti dengan cara *passing* berpasangan dan lanjut dengan latihan *smash* kemudian dilanjutkan dengan *drill passing* ataupun *drill smash* oleh pelatih. Setelah itu latihan bermain dengan cara enam lawan enam, dan ditutup dengan pendinginan.

Berdasarkan masalah dari judul yang saya ambil ini, masih banyak peserta didik yang masih kurang sempurna dalam hal *passing* bawah. Sedangkan dalam olahraga bola voli *passing* sangat diutamakan untuk menahan *smash* dari lawan yang sedang menyerang. *Passing* bawah sangat dibutuhkan untuk memperbaiki strategi dalam bertahan pada permainan bola voli. Hal ini juga Berdasarkan uraian permasalahan tersebut, peneliti bermaksud untuk menguji dan menggali melalui penelitian dengan judul “Pengaruh metode *drill* terhadap peningkatan keterampilan *passing* bawah bola voli”.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah sebagai metode yang penelitiannya berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu (Sugiyono, 2016: 14). Dengan menggunakan jenis penelitian ini, proses analisis data menggunakan data berbentuk angka (numerik).

Pendekatan penelitian dalam penelitian ini menggunakan *Pre-Experimental Design* dengan bentuk *One-Shot Case Study*. Pada design ini terdapat suatu kelompok yang diberi *treatment*/perlakuan, dan selanjutnya diobservasi hasilnya (*treatment* adalah sebagai variabel independen, dan hasil adalah sebagai variabel dependen) (Sugiyono, 2016: 110). Melalui pendekatan penelitian ini, peneliti hanya membandingkan/ menghubungkan antara nilai perlakuan dengan nilai *posttest*. Penelitian eksperimen model *One-Shot Case Study* dapat digambarkan sebagai berikut.



Gambar3.1 Skema Model *One Shot Case Study*

Sumber. Sugiyono 2016

Keterangan:

X = *Treatment* yang diberikan (variabel independen)

O = Observasi (variabel dependen)

Prosedurnya sebagai berikut:

X : Perlakuan (*treatment*) yaitu berupa pembelajaran *passing* bawah dengan menggunakan teknik latihan *passing* bawah berpasangan rotasi, latihan *passing* bawah berkelompok. Menurut Kleinmann, Theo dan Dieter Kruber (2014: 163) latihan *passing* bawah berpasangan rotasi adalah latihan *passing* bawah berpasangan 2 lawan 2 berderet kebelakang dengan sikap siap bermain

- O: Tes akhir (*posttest*) dilakukan untuk mengetahui kemampuan peserta didik setelah diperlakuannya *treatment*. *Posttest* dilakukan dengan melaksanakan latihan *passing* bawah bola voli ke tembok/diding.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskriptif Data

1. Deskripsi Data Sekolah

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh metode drill terhadap peningkatan keterampilan *passing* bawah dalam bola voli. Penelitian dilaksanakan pada 22 Juli–23 Agustus 2024 di SMP Negeri 68 Jakarta, yang berlokasi di Jl. Cipete III No. 4, RT 6/RW 4, Cipete Selatan, Kecamatan Cilandak, Jakarta Selatan. SMP Negeri 68 Jakarta merupakan sekolah negeri dengan akreditasi A. Proses pembelajaran berlangsung dari pukul 07.00 hingga 13.30 WIB.

2. Hasil Data Penelitian

Data hasil penelitian ini diperoleh melalui *post-test* yang dilakukan setelah pemberian *treatment* atau latihan. *Post-test* bertujuan untuk mengukur peningkatan keterampilan *passing* bawah setelah intervensi diberikan. Hasil dari *post-test* dapat dilihat pada Tabel 4.1 berikut:

Tabel 4.1 Hasil *Post-Test*

No	Nama	Hasil
1	AA	20
2	OJN	17
3	RO	19
4	AA	19
5	MLI	18
6	JHN	15
7	MLE	15
8	KVN	16
9	NDA	17
10	JN	15
11	KHI	19
12	NYL	15
13	AR	14
14	TGR	17
15	RA	13
16	BNA	18
17	ADL	12
18	BRA	12
19	FUI	20
20	IDH	11
21	DMR	12
22	ELD	14
23	DN	16
24	FRL	17
25	IBL	19
26	TM	18
27	CUA	16
28	TM	10
29	ECL	17
30	BTA	15

Sumber. Hasil Penelitian Penulis

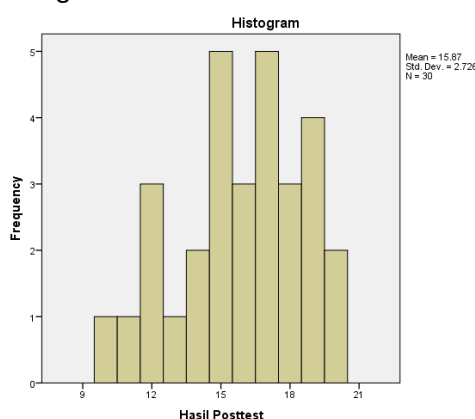
Tabel 4.1 menyajikan hasil post-test keterampilan passing bawah bola voli dari 30 peserta setelah diberikan treatment latihan menggunakan metode drill. Nilai yang diperoleh peserta bervariasi. Data ini menunjukkan adanya perbedaan tingkat pencapaian keterampilan passing bawah setelah diberikan latihan, yang selanjutnya akan dianalisis untuk mencari nilai *mean*, *median*, dan *standard deviation* sebagai indikator penyebaran data. Analisis statistik ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana efektivitas metode *drill* dalam meningkatkan keterampilan *passing* bawah peserta. Data lebih lanjut dapat dilihat pada Tabel 4.2 di bawah ini.

Tabel 4.2 Hasil Deskriptif

Descriptives			Statistic	Std. Error
Hasil Posttestin	Mean		15.87	.498
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	14.85	
		Upper Bound	16.88	
	5% Trimmed Mean		15.94	
	Median		16.00	
	Variance		7.430	
	Std. Deviation		2.726	
	Minimum		10	
	Maximum		20	
	Range		10	
	Interquartile Range		4	
	Skewness		-.419	.427
	Kurtosis		-.609	.833

Sumber. Hasil Penelitian Penulis

Tabel 4.2 menyajikan analisis statistik deskriptif terhadap hasil post-test keterampilan passing bawah bola voli dari 30 peserta. Berdasarkan tabel, nilai minimum yang diperoleh peserta adalah 12, sedangkan nilai maksimum mencapai 20. Rata-rata (*mean*) *hasil post-test* adalah 15.87, yang menunjukkan kecenderungan nilai peserta setelah diberikan treatment metode *drill*. Selain itu, nilai *standar deviasi* sebesar 2.726 mengindikasikan adanya variasi dalam hasil *post-test*, yang menggambarkan seberapa jauh penyebaran nilai peserta dari rata-rata. Analisis ini memberikan gambaran umum mengenai distribusi data dan efektivitas latihan yang diberikan.



Gambar 4.1 Histogram Hasil Deskriptif

Sumber. Hasil Penelitian Penulis

Untuk menganalisis distribusi hasil *post-test* keterampilan passing bawah bola voli, data dikategorikan ke dalam lima tingkat pencapaian, yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Kategori ini bertujuan untuk memberikan gambaran lebih jelas mengenai persebaran

nilai peserta setelah diberikan treatment metode *drill*. Distribusi frekuensi setiap kategori dapat dilihat pada Tabel 4.3 berikut:

Tabel 4.3 Kategori Penilaian

Hasil Posttestin

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Sangat Baik	14	46.7	46.7	46.7
Baik	11	36.7	36.7	83.3
Sedang	5	16.7	16.7	100.0
Total	30	100.0	100.0	

Sumber. Hasil Penelitian Penulis

Tabel 4.3 menyajikan distribusi frekuensi hasil post-test keterampilan *passing* bawah bola voli yang dikategorikan ke dalam Sangat Baik, Baik, Sedang. Berdasarkan Tabel 4.3, sebanyak 14 peserta (46.7%) berada dalam kategori Sangat Baik, sementara 11 peserta (36.7%) termasuk dalam kategori baik. Dan terakhir pada Kategori Sedang peserta yaitu 5 orang (16.7%). Distribusi ini menunjukkan bahwa metode *drill* memberikan dampak yang bervariasi terhadap peningkatan keterampilan *passing* bawah, dengan sebagian besar peserta mencapai kategori sedang hingga tinggi.

Hasil Analisa Data

1. Uji Normalitas

Mengetahui apakah data hasil post-test keterampilan *passing* bawah bola voli berdistribusi normal, dilakukan uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk. Uji ini bertujuan untuk memastikan bahwa data memenuhi asumsi normalitas sebelum dilakukan analisis statistik lebih lanjut. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada Tabel 4.4 berikut :

Tabel 4.4 Uji Normalitas

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Hasil Posttest	.956	30	.230

Sumber. Hasil Penelitian Penulis

Berdasarkan hasil uji normalitas pada Tabel 4.4, nilai signifikansi pada uji Shapiro-Wilk sebesar 0,230. Karena nilai signifikansi kedua uji lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data hasil post-test berdistribusi normal. Dengan demikian, data ini memenuhi asumsi normalitas dan dapat dianalisis menggunakan teknik statistik parametrik.

2. Uji Hipotesis

Menguji hipotesis mengenai peningkatan keterampilan *passing* bawah bola voli setelah diberikan treatment metode *drill*, dilakukan uji satu sampel (One-Sample Test). Uji ini bertujuan untuk mengetahui apakah nilai rata-rata hasil post-test secara signifikan berbeda dari nilai nol. Hasil uji hipotesis dapat dilihat pada Tabel 4.5 berikut:

Tabel 4.5 Uji Hipotesis

	Test Value = 0					
	t	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
Hasil Posttest	31.883	29	.000	15.867	14.85	16.88

Sumber. Hasil Penelitian Penulis

Berdasarkan hasil uji hipotesis pada Tabel 4.5, diperoleh nilai t sebesar 31,883 dengan derajat kebebasan (df) 29.

Tabel 4.6 T-Tabel

29	0.68304	1.31143	1.69913	2.04523	2.46202	2.75639	3.39624
----	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------

Berdasarkan T-Tabel diatas mendapatkan hasil 1.69913. Sehingga dapat disimpulkan T-hitung lebih besar dari T-tabel. Berarti bahwa adanya pengaruh latihan *drill* terhadap *passing* bawah bola voli.

Selanjutnya nilai signifikansi (*Sig. 2-tailed*) sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi kurang dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *post-test* dengan nilai nol, yang menunjukkan bahwa metode *drill* berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan *passing* bawah bola voli. Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima.

Intepretasi Hasil Data

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh metode *drill* dalam meningkatkan keterampilan *passing* bawah bola voli yang dilakukan terhadap seluruh peserta didik ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 68 Jakarta yang berjumlah 30 orang melalui uji satu sampel (*One-Sample Test*). Latihan menggunakan metode *drill* memberikan dampak yang bervariasi terhadap keterampilan *passing* bawah peserta didik dengan sebagian besar peserta mendapatkan kategori sedang hingga tinggi. Selain itu, hasil analisis data menunjukkan bahwa nilai sig (*2-tailed*) kurang dari 0,05 dan dapat disimpulkan bahwa latihan menggunakan metode *drill* berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan *passing* bawah bola voli pada pada ekstrakurikuler SMP Negeri 68 Jakarta.

Passing bawah adalah teknik dasar dalam bola voli yang sangat efektif untuk menghadapi serangan *smash* yang keras dan cepat dari lawan. Oleh karena itu, seluruh pemain harus memiliki teknik *passing* bawah yang baik serta didukung program latihan yang tepat. Latihan menggunakan metode *drill* sangat penting untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah dalam bola voli karena metode ini memberikan kesempatan untuk berlatih secara repetitif dan terstruktur. Metode *drill* dalam teknik bola voli, seperti servis, *passing* bawah, dan *passing* atas yang dilakukan secara berulang-ulang akan membuat pemain menjadi lebih terampil dan menguasai keterampilan bermain bola voli dengan baik (Astuti, 2017). Metode latihan *drill* merupakan bentuk latihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar siswa dalam permainan bola voli, khususnya pada usia muda (Hidayat dan Rifki, 2020).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pada latihan menggunakan metode *drill* terhadap keterampilan *passing* bawah bola voli. Melalui latihan yang terstruktur dan berulang, pemain dapat mengasah teknik dasar *passing* bawah dengan lebih efektif. Oleh karena itu, program latihan menggunakan metode *drill* perlu diterapkan oleh seluruh peserta didik pada ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 68 Jakarta untuk meningkatkan kemampuan pemain dalam melakukan teknik *passing* bawah pada permainan bola voli. Hal tersebut diharapkan agar pemain dapat lebih menguasai permainan serta mendapatkan hasil yang maksimal pada saat bertanding.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh metode *drill* terhadap peningkatan keterampilan *passing* bawah dalam permainan bola voli di SMP Negeri 68 Jakarta, dapat disimpulkan bahwa metode *drill* memiliki dampak yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan *passing* bawah bola voli.

Hasil *post-test* menunjukkan bahwa nilai keterampilan *passing* bawah peserta bervariasi, dengan rata-rata (*mean*) sebesar 15.87 dan standar deviasi 2.726. Mayoritas peserta berada dalam kategori Sangat Baik dan Baik, yang mengindikasikan bahwa metode *drill* memberikan hasil yang positif dalam meningkatkan keterampilan *passing* bawah. Uji normalitas dengan Shapiro-Wilk

menunjukkan bahwa data berdistribusi normal, sehingga dapat dilakukan analisis statistik parametrik.

Selain itu, hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000 ($< 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara hasil post-test dengan nilai nol. Hal ini membuktikan bahwa metode *drill* efektif dalam meningkatkan keterampilan *passing* bawah peserta didik. Dengan demikian, hipotesis penelitian dapat diterima, dan metode *drill* dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif latihan yang efektif dalam pembelajaran bola voli.

DAFTAR PUSTAKA

- Adrian R. Nugraha. (2010). *Mengenal Aneka Cabang Olahraga*. Bekasi: PT. Cahaya Pustaka Raga.
- Ahmadi, Nuril. (2007). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Solo: Era Pustaka Utama.
- Alviana, Elva. (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*. Jurnal PGRI Kediri. 2-19.
- Amirullah dan Haris Budiono. 2014. *Pengantar Manajemen*. Jakarta: Cetakan Kedua. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Amung Ma'mun & Toto SuAAbroto, 2001. *Pendekatan Keterampilan Taktis Dalam Permainan Bola Voli*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga
- Amung Ma'mun, Yudha. M. Saputra. (2000). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Anandita. (2010). *Mengenal Olahraga Voli*. Bogor: Quadra.
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asep Kurnia Nenggala. (2007). *Pendidikan Jasmani, Olah Raga, dan Kesehatan*. Cetakan I. Bandung: Grafindo Media Pratama.
- Astuti, Y. (2017). Pengaruh metode drill dan metode bermain terhadap keterampilan bermain bola voli mini (studi eksperimen pada siswa SD Negeri 14 Kampung Jambak Kecamatan Koto Tengah Kota Padang). *AL IBTIDA: Jurnal Pendidikan Guru MI*. 4(1): 1–16. Bandung: Alfabeta.
- Barbara L. Viera. (2004). *Bola Voli Tingkat Pemula*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Bateman, Thomas S dan Snell, Scoot A, (2012), *Manajemen: Kepemimpinan dan Kalaborasi Dunia yang Kompetitif*, Jakarta: Salemba Empat.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- El-kabumaini, Nasin dan Anno D Sanjani. (2011). *Ensiklopedi Mini Bola Voli*. Bandung: CV. Aulia Publishing.
- Evionora, dkk. (2020). *Kemampuan Servis Atas Permainan Bola Voli (Studi Eksperimen Model Pembelajaran dan Koordinasi Mata Tangan)*. Jurnal Segar. Vol 8(2): 68-79.
- Hadi, Ahmad Nur dan Andun Sudijandoko. (2022). *Pengaruh Latihan Passing Berpasangan, Passing Bebas Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bolavoli Anak SMP di Dusun Tugu Cerme Gresik*. Jurnal Kesehatan Olahraga. Vol 10(2): 45-52.
- Hadziq, Khairul dan Anwar Musadad (2017). *Penjas Orkes*. Margahayu Permai, Bandung: Yrama Widya.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Hidayat, F., & Rifki, M. S. (2020). Pengaruh latihan drill terhadap peningkatan kemampuan passing bawah pemain bolavoli. *Stamina*, 3(11), 805-811.
- Hidayat, Witono. (2017). *Buku Pintar Bola Voli*. Jakarta Timur: Anugrah. Iwan Kristianto. (2003). *Pendidikan Jasmani*. Yudistira. Surakarta.
- Kasmir. Jakfar. (2013) *Studi Kelayakan Bisnis*. Edisi revisi. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Kurniawan, dan Adi Riski Wijaya. (2019). *Pengaruh Latihan Passing Bawah Menggunakan Media Dinding dan Berpasangan Terhadap Peningkatan teknik Passing Bawah Bola Voli pada*

- Ekstrakurikuler SMP Al-Irsyad Cikukulu Kabupaten Sukabumi Tahun 2018/2019. Jurnal Utile. Vol. 5(2): 160-164.*
- Lestari, Novi. 2008. *Melatih Bola Voli Remaja*. Yogyakarta: PT Citra Aji Parama.
- Mandala, A. Dodi Aria. (2021). Upaya Peningkatan Hasil Belajar Servis Atas Bola Voli Melalui Penerapan Gaya Mengajar Resiprokal di Kelas XI SMK N 02 Muko-Muko. *Jurnal Education Sportive*. Vol. 2(2), 10-16.
- Mariyanto, M. dkk. (2006). *Permainan Bola Besar II Bola Voli*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Munasifah. (2008). *Bermain Bola voli*. Semarang: CV. Aneka Ilmu. Mylsidayu, Apta dan Febi Kurniawan. (2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar*.
- Parlindungan, Doby Putro. 2018. *Manfaat Model Latihan Offence Pada Permainan Bolavoli*. Jurnal Ilmu Keolahragaan. Vol 1(2): 229-236.
- Roestiyah. 2008. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta. Sukadiyanto. 2010. *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Winarno, M.E & Sugiono, I. 2011. *Sejarah dan Teknik Dasar Permainan Bolavoli*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Wiradihardja, Sudrajat dan Syarifudin (2017). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.