

**PENGARUH LATIHAN *DRILL* MENINGKATKAN *PASSING* ATAS CLUB BOLA  
VOLI PUTRI POVA KECAMATAN AYAH  
KABUPATEN KEBUMEN**

**Yani Aristiani<sup>1</sup>, Ahmad Syarif<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama Kebumen

Alamat: Jalan Kutoarjo Km.05, Jatisari, Kebumen, Jawa Tengah 54317

Email: <sup>1</sup>[yan.yaniaristiani@gmail.com](mailto:yan.yaniaristiani@gmail.com) , <sup>2</sup>[ahmadsyarif@umnu.ac.id](mailto:ahmadsyarif@umnu.ac.id)

**Abstract:** *This study aims to analyze the effect of drill training on improving the passing ability of 14-year-old female volleyball athletes at the Pova Club in the minimally sufficient category. The method used was a quasi-experimental one. The population of this study was 12 14-year-old Pova Club athletes. The sample of this study used a total sampling of 12 athletes with a purposive sampling technique, namely according to age category. Data collection in this study used a volleyball overhead passing test, namely the Brady Volleyball Test. Data analysis used the IBM SPSS version 27 application, with normality testing, homogeneity test and t-test steps. The results showed an increase in the average value from 63.41 (pretest) to 90.75 (posttest) with a significance of  $0.000 < 0.05$ . In conclusion, after the application of the volleyball passing drill training method in the 14-year-old female volleyball club, there was an increase in the very good category.*

**Keywords:** *Training Drill, overhead passing, volley ball*

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan drill terhadap peningkatan kemampuan passing atlet voli putri usia 14 tahun di Klub Pova pada kategori minimal memadai. Metode yang digunakan adalah eksperimen semu. Populasi penelitian ini adalah atlet Club Pova yang berusia 14 tahun dengan jumlah 12 anak. Sampel penelitian ini menggunakan total sampling yang berjumlah 12 atlet dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling* yaitu sesuai kategori usia. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes passing atas bola voli yaitu *brady volley ball tes*. Analisis data menggunakan aplikasi SPSS versi 27 IBM, dengan langkah uji normalitas, uji homogen dan uji t. Hasil penelitian menunjukkan, adanya peningkatan nilai rata-rata dari 63,41 (*pretest*) menjadi 90,75 (*posttest*) dengan signifikansi  $0,000 < 0,05$ . Simpulan, setelah diterapkan metode latihan *drill passing* atas bola voli pada club bola voli putri usia 14 tahun terjadi peningkatan pada kategori sangat baik.

**Kata Kunci:** *Latihan drill, passing atas, bola voli*

Olahraga adalah suatu alat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, rohani, dan sosial (Marsanda & Kurniawan, 2023). Olahraga adalah aktivitas yang perlu dilakukan, karena olahraga mempunyai peran penting dalam menjaga tubuh dan kesehatan manusia (Fatinabila, 2022). Olahraga adalah suatu bentuk upaya meningkatkan kualitas manusia di Indonesia untuk mengarahkan pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportivitas yang tinggi, serta dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional (Zulnadila dkk., 2024)

Olahraga bertujuan untuk meningkatkan kesehatan mental dan fisik seseorang dengan metode intervensi kesehatan seseorang tanpa menggunakan obat-obatan (Nasution & Rahmi, 2025). Menurut (Jannah dkk., 2024), "Tujuan olahraga adalah salah satu aktivitas fisik yang dilakukan secara sistematis dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran fisik seseorang". Dari pernyataan tersebut penulis menyimpulkan bahwa olahraga adalah aktivitas fisik yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan mental dan fisik seseorang yang dilakukan secara sistematis untuk meningkatkan kebugaran fisik seseorang.

Bola voli adalah olahraga yang biasa dimainkan oleh dua tim dalam

lapangan yang dipisahkan oleh jaring, dan setiap tim terdiri dari enam pemain untuk memainkan permainan bola voli terdapat beberapa teknik dasar yaitu, service, passing, smash dan block (Irwanto & Nuriawan, 2021). Permainan bola voli memiliki beberapa teknik, yaitu servis, passing, block, dan smash. Pemain dapat meningkatkan performanya jika menguasai teknik teknik ini dengan baik (Hermaya dkk., 2024).

Langkah awal untuk mengetahui kemampuan atlet dalam melakukan passing atas, pelatih melakukan tes kemampuan pada atlet bola voli POVA usia 14 tahun yang berjumlah 12 anak, percobaan tes latihan passing atas di lakukan selama satu menit. Atlet di minta untuk melakukan passing atas secara mandiri dengan ketentuan, dalam satu menit atlet mampu melakukan passing di atas 100 kali maka akan di anggap sangat baik, atlet mampu melakukan passing atas di atas 80 kali maka di anggap baik, atlet melakukan passing atas di bawah 60 kali di anggap kurang baik, atlet yang melakukan passing di bawah 50 kali di anggap sangat kurang baik. Setelah di lakukan tes oleh pelatih, terdapat 6 anak yang melakukan passing sebanyak 40 kali, 4 anak melakukan passing sebanyak 60 kali, dan terdapat 2 anak melakukan passing sebanyak 90 kali.

Latihan dalam passing atas dapat dilakukan dari latihan - latihan sederhana

seperti latihan koordinasi tangan dan bola saat melakukan passing atas. Bentuk latihan passing atas yang dilakukan meliputi passing atas secara vertikal yaitu mempassing bola ke atas setinggi kepala dengan melakukan selama satu menit dan dilanjutkan dengan latihan passing atas berpasangan bersama teman. Kondisi lapangan yang dibutuhkan adalah lapangan yang berstandar dengan kondisi permukaan halus atau cor untuk koordinasi gerakan yang lebih lincah. Kondisi lapangan yang ada adalah lapangan dengan permukaan masih pasir dan fasilitas yang belum memadai.

Untuk atlet bola voli POVA usia 14 tahun tujuan diadakannya latihan dalam club adalah untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar dalam bermain bola voli dan mencapai prestasi yang diharapkan. Adapun aspek penting dalam mengembangkan kemampuan teknik dasar dalam permainan bola voli dan meningkatkan prestasi atlet dapat dilakukan dengan pengembangan karakter melalui bimbingan dan konseling yang dapat mengembangkan dan membangun kemampuan fisik dan teknik untuk membangun fondasi mental dan emosional atlet (Aristianti & Pratama, 2024).

Penelitian ini didukung oleh beberapa penelitian terdahulu yang relevan seperti yang dilakukan oleh (Aknasari dkk., 2021) dengan judul “Penerapan

Metode Latihan Drill Pada Altet Bola Voli Pengcab Kabupaten”. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode quasi eksperimen. Hasil penelitian ini menunjukkan nilai yang signifikansi yaitu (2-tailed) adalah 0.000 ( $p < 0,05$ ) dan nilai  $t$  hitung  $> t$  tabel yaitu  $8,124 > 1,729$ , dengan adanya peningkatan rata-rata yaitu 66,67%. Simpulan, setelah dilakukan metode latihan drill passing atas pada atlet bola voli putri pengcab kabupaten disimpulkan kategori sangat baik.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh (Muhsana El Cintami Lanos, Widya Handayani, Rival Yoga Wardana, 2025) dengan judul “The Effect of Wall – Ball Rebound Drills on Overhead Passing Skills Among Extracurricular Volleyball Students at SMP Negeri 46 Palembang”. Penelitian ini menggunakan Kuantitatif deskriptif dengan desain eksperimental yaitu dengan menggunakan pendekatan pretest-posttest untuk mengukur efek latihan wall-ball rebound drills terhadap keterampilan passing atas. Hasil penelitian ini menunjukkan peningkatan yang signifikan dengan ( $t$ -count 4,68  $> t$ ; table 2,069, effect size 16,3%), dengan selisih mean 4,68 pada pretest-posttest tes passing 1 menit. Simpulan, setelah dilakukan metode drill menunjukkan peningkatan yang signifikan.

Terakhir penelitian oleh Mohammad Irfan,dkk. (2023) dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan Metode Drill Passing Atas Dan Passing Berpasangan Terhadap Kemampuan Passing Atas Dalam Permainan Bola Voli Pada Tim Bola Voli Putra SMP Muhammadiyah 5 Ngawi”. Penelitian yang di lakukan adalah menggunakan penelitian eksperimental. Hasil penelitian yang dilakukan hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua metode latihan terhadap peningkatan kemampuan passing atas dengan Nilai t hitung sebesar 5,86 lebih besar dari t table yaitu 2,145 pada Tingkat signifikansi 5%, sehingga memperkuat bahwa perbedaan pengaruh metode signifikan. Simpulan, metode latihan drill passing atas memberikan pengaruh yang lebih baik dan signifikan dalam meningkatkan kemampuan passing atas pada tim bola voli putra SMP Muhammadiyah 5 Ngawi. Berdasarkan uraian tersebut dan kajian terdahulu, maka rumusan penelitian yang di buat adalah “Adakah pengaruh efektivitas metode latihan drill dalam meningkatkan passing atas pada atlet bola voli club POVA usia 14 tahun kecamatan ayah, kabupaten kebumen?”. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dan efektifitas metode latihan drill dalam meningkatkan passing atas pada atlet club

POVA usia 14 tahun kecamatan ayah, kabupaten kebumen.

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu dengan desain eksperimen *pretest-posttest one group design*. Desain ini memungkinkan peneliti untuk mengukur kemampuan passing atas atlet sebelum dan sesudah diberikan perlakuan latihan drill, sehingga dapat diketahui pengaruh latihan tersebut secara langsung.

### **Waktu Dan Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di club Persatuan Olahraga Voli Ayah (POVA) yang beralamat di Lapangan desa Kalibangkang kecamatan Ayah, Kabupaten Kebumen. Adapun waktu penelitian dilaksanakan pada 14 Februari sampai 18 Maret 2026.

### **Subjek Penelitian**

Subjek penelitian ini adalah seluruh atlet bola voli putri Club POVA usia 14 tahun kecamatan ayah kabupaten kebumen yang berjumlah 12 atlet. Teknik pengambilan sampel adalah dengan purposive sampling dengan kategori usia yaitu menggunakan total sampling dengan mengambil keseluruhan anggota populasi untuk dijadikan sampel untuk mengikuti seluruh rangkaian latihan dan pengujian.

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data Dalam penelitian ini, data dikumpulkan dengan instrument tes passing atas yang diukur berdasarkan ketepatan dan kesesuaian. Tes dilakukan dengan memberikan target sasaran tembok untuk mengukur akurasi passing atas dalam jangka waktu satu menit. Setiap atlet melakukan passing atas sebanyak – banyaknya dalam waktu satu menit pada setiap sesi pengujian, baik *Pre-test* maupun *post-test*. Selanjutnya peneliti melakukan rangkaian kegiatan drill passing atas yang meliputi kegiatan berikut :

Setelan melakukan rangkaian kegiatan dengan metode *drill passing* peneliti melakukan tes untuk mengetahui hasil dari latihan dan data hasil passing atas dicatat dan dianalisis secara kuantitatif menggunakan skor yang telah ditentukan. Instrumen test yang dilakukan peneliti menggunakan instrument tes oleh Brady yaitu dengan tes keterampilan melakukan *passing* atas dengan sasaran tembok dengan garis horizontal sepanjang 5 feet jarak 1,52 meter dan tinggi dari lantai adalah 11,5 feet yaitu 3,496 meter.

### Analisis Data

Sebelum data dianalisis, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat untuk memastikan data yang diperoleh memenuhi syarat dasar statistic parametrik.

Adapun uji yang dilakukan adalah uji normalitas dan uji t untuk mengetahui pengaruh dari metode latihan *drill passing* atas pada atlet dengan menggunakan program SPSS 27 IBM, dengan membandingkan nilai rata-rata hasil *Pre-test* dan hasil *post-test*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Deskripsi Hasil Penelitian

Tes dilakukan dengan memberikan target sasaran tembok untuk mengukur akurasi passing atas dalam jangka waktu satu menit. Setiap atlet melakukan passing atas sebanyak – banyaknya dalam waktu satu menit pada setiap sesi pengujian, baik *Pre-test* maupun *post-test*. Teknik pengumpulan data dilakukan menggunakan *instrument te brady* yang digunakan untuk mengukur ketepatan sasaran passing.

#### a. Hasil *Pre-test* dan hasil *Post-test*

*Pre-test* dilakukan untuk mengetahui kemampuan awal atlet dalam melakukan passing atas, dan *Post-test* dilakukan untuk mengetahui kemampuan atlet melakukan passing setelah dilakukan metode latihan *drill passing* atas.

**Tabel 1. Hasil *Pre-test* dan hasil *Post-test***

No.	Nama	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
1	Pte	40	73

2	Sv	82	103
3	Mra	60	93
4	Ca	75	97
5	Nev	52	82
6	Sr	62	87
7	Mya	40	73
8	Jhn	52	82
9	Zhr	73	92
10	Ad	90	122
11	Dn	73	96
12	Tn	62	89

Sumber: Hasil Data Penelitian 2026

b. Hasil Deskriptif Statistik

**Tabel 2. Analisis Hasil Deskriptif Statistik**

Deskriptif Statistik	Pre-test	Post-test
N	12	12
Mean	63,41	90,75
Median	62	90,5
Std. Deviation	15,79	13,48
Minimum	40	73
Maximum	90	122

Sumber: Hasil Data Penelitian 2026

Analisis statistik deskriptif *Pre-test* dan *Post-test* kemampuan passing atas pada peserta Club Bola Voli Putri Pova Usia 14 Tahun Kecamatan Ayah Kabupaten Kebumen yang terdiri dari 12 peserta. Data *Pre-test* passing atas yaitu : nilai minimum = 40, nilai maximum = 90, rata-rata (mean) = 63,41. Sedangkan untuk *Post-test* nilai minimum = 73, nilai maximum = 122, rata-rata (mean) = 90,75.

**Uji Normalitas**

Uji normalitas ini dimaksud untuk mengetahui apakah variable dalam

penelitian ini berdistribusi normal atau tidak. Untuk uji normalitas ini menggunakan rumus *Shapiro-Wilk* dengan pengolahan data menggunakan program SPSS versi 27 IBM. Hasil di sajikan pada table berikut ini:

**Tabel 3. Hasil Uji Normalitas**

Kelompok	P	sig	Ket
Pre-test	0,761	0,200	Normal
Post-test	0,408	0,200	Normal

Sumber: Hasil Data Penelitian 2026

Dari data *Pre-test* diatas dapat dilihat yaitu nilai *Shapiro-Wilk* 0,761 menunjukkan data Sig > 0,05 sehingga data disimpulkan terdistribusi normal. Dan untuk data *Post-test* dapat dilihat nilai *Shapiro-Wilk* 0,408 menunjukkan data sig > 0,05 sehingga data didistribusikan normal.

**Uji Homogenitas**

Uji homogenitas berguna untuk melihat seberapa besar perbandingan varian dari populasi penelitian. Untuk menentukan apakah sampel homogen, kriteria pengambilan keputusan dapat berupa p sign > 0,05 atau t hitung < tabel.

**Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas**

Kelompok	Sig	Keterangan
Pre-test	0,475	Homogen
Post-test		

Sumber: Hasil Data Penelitian 2026

Nilai signifikansi (Sig.) pada seluruh metode perhitungan *Levene's Test* menunjukkan hasil lebih besar dari 0,05.

Hal ini menunjukkan bahwa varians antar kelompok adalah homogen, sehingga data memenuhi asumsi homogenitas varians. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa kesetaraan varians antara kelompok terpenuhi untuk analisis lanjutan.

### Uji t

Pengujian uji t (hipotesis) dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh Metode Latihan Drill Dalam Meningkatkan Passing Atas pada Club Bola Voli Putri Pova Usia 14 Tahun Kecamatan Ayah Kabupaten Kebumen. Uji t hasil *pre-test* dan *post-test* analisis data diperoleh data pada table berikut :

**Tabel 3. Hasil Uji t**

Kelompok	Mean	Sig	Ket
<i>Pre-test</i>	63,41	0.00	Signifikan
<i>Post-test</i>	90,75	0	

Sumber: Hasil Data Penelitian 2026

Tabel diatas menunjukkan hasil test uji yang dilakukan. Nilai signifikansi (2-tailed) pada tabel, dan nilai (t) yang akan dibandingkan dengan nilai t tabel. Nilai signifikansi (2-tailed) dari tabel diatas adalah 0.000 ( $p < 0.05$ ) artinya hipotesis diterima, terdapat pengaruh Metode Latihan *Drill* Dalam Meningkatkan Passing Atas pada Club Bola Voli Putri Pova Usia 14 Tahun Kecamatan Ayah Kabupaten Kebumen.

### Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa atlet setelah melakukan rangkaian

program latihan dikatakan mengalami peningkatan, hal tersebut dapat dilihat dari hasil *pre-test* 0,761 menunjukkan data Sig > 0,05 dan *post-test* 0,408 menunjukkan data Sig > 0,05 adapun dilihat dari data *Pre-test passing* atas yaitu : nilai minimum = 40, nilai maximum = 90, rata-rata (mean)= 63,41. Sedangkan untuk *Post-test* nilai minimum= 122, rata-rata (mean)= 90,75. Adapun perbedaan jumlah peningkat yang ber beda hal tersebut dikarenakan tingkat kemampuan seseorang dalam mengaplikasikan dan menyerap program latihan berbeda-beda. Penelitian ini juga merupakan penelitian semu, dimana atlet tidak di pantau selama 24 jam dalam melakukan kegiatan program latihan di luar jam latihan.

### SIMPULAN

Penelitian ini membuktikan bahwa latihan drill memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan passing atas pada Club Bola Voli Putri Pova Usia 14 Tahun Kecamatan Ayah Kabupaten Kebumen. Rata-rata nilai peserta meningkat dari 63,41 menjadi 90,75 setelah menjalani latihan, dengan nilai signifikansi < 0,000. Temuan ini menjawab rumusan masalah dan mendukung tujuan penelitian, yaitu membuktikan bahwa *drill* efektif sebagai metode latihan teknik dasar dalam bola voli, khususnya dalam mengembangkan akurasi dan konsistensi passing atas.

Secara praktis, hasil ini memberikan dasar bagi pelatih dan guru PJOK untuk mengintegrasikan latihan drill dalam program pelatihan yang terstruktur. Secara teoretis, penelitian ini memperkuat konsep pembelajaran motorik yang menekankan pentingnya repetisi dan simulasi permainan. Namun, keterbatasan penelitian ini terletak pada desain tanpa kelompok kontrol dan jumlah sampel yang terbatas. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain eksperimen dengan kelompok perbandingan dan menjangkau subjek dari berbagai tingkat usia atau jenjang pendidikan untuk menguji generalisasi efektivitas metode ini

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aristianti, T., & Pratama, R. S. (2024). Pengembangan Karakter pada Atlet di Sekolah melalui Bimbingan dan Konseling. *Keguru: Jurnal Ilmu Pendidikan Dasar*, 8(2), 1–10.
- Aknasari, et al. (2021). Penerapan Metode Latihan Drill pada Atlet Bola Voli Pengcab Kabupaten. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 5(1).  
<https://doi.org/10.31539/jpjo.v5i1.2874>
- Fatinabila, H. (2022). Sosialisasi Olahraga Dan Permainan Tradisional Untuk Mengatasi Kecanduan Gawai pada Siswa Selama Masa Pandemi. *Jurnal Abdimas Kartika Wijayakusuma*, 3(1), <https://doi.org/10.26874/jakw.v3i1.186>
- Hermaya, A. D., Muslimin, M., Septiliza, D., Fikri, A., & Prastio, D. S. (2024). Does drill training improve volleyball overhead passing results in volleyball players 14-15 years old? *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 10(2), 335–348.  
[https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v10i2.23220](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v10i2.23220)
- Irwanto, E., & Nuriawan, R. (2021). Passing, Pengumpan Dan Serangan Pada Permainan Bolavoli. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga (SENALOG)*, 4(1), Or 6-9.
- Jannah, M., Wanti, M. W., Muhaimin, R., Retnowati, E., Lestari, U. P., Vitrianingsih, Y., & Sriwahyuni, Y. (2024). Pengembangan Mutu Jasmani Melalui Senam Sehat Untuk Meningkatkan Kebugaran Fisik Masyarakat Desa Pasinan Kecamatan Lekok Pasuruan. *Jurnal Pengabdian Sosial*, 1(12), 2311–2318.  
<https://doi.org/10.59837/2wf47v82>
- Marsanda, P., & Kurniawan, A. (2023). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa kelas X MAN 1 Tanjung Jabung Barat. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 12(1), 49–63.  
<https://doi.org/10.22437/esp.v12i1.26244>
- Nasution, S. D., & Rahmi, R. (2025). Olahraga Sebagai Intervensi Non-Farmakologis Pada Lansia. *JURNAL PANDU HUSADA*, 6(3), 36–42.  
<https://doi.org/10.30596/jph.v6i3.23340>
- Zulnadila, Z., Sumaryanti, S., Suhartini, B., & Budiyanti, E. S. (2024). Stimulasi perkembangan motorik kasar terhadap pembelajaran jasmani anak. *Jurnal Tunas Pendidikan*, 6(2), 437–444.  
<https://doi.org/10.52060/pgsd.v6i2.1644>