

**PENGARUH METODE LATIHAN *DRILL* TERHADAP KETERAMPILAN
PASSING BAWAH PADA EKSTRAKULIKULER BOLA VOLI DI
SMPN 15 JAKARTA**

Wirra Yudishtira¹, Setio Nugroho², Rhama Nurwansyah Sumarsono³

¹PJKR FKIP Universitas Singaperbangsa Karawang

Alamat e-mail : ¹2010631070127@student.unsika.ac.id,

Alamat e-mail : ²setio.nugroho@fkip.unsika.ac.id

Alamat e-mail: ³rhama.nurwansyah@fkip.unsika.ac.id

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of the drill training method on underhand passing skills in volleyball extracurricular activities at SMPN 15 Jakarta. This study applies the pre-experiment method. Pre-experiment, in the context of quantitative research, is defined as a very complete research approach, where the method meets all the criteria for testing the relationship of cause and effect. In the context of this study, a quantitative approach is used to determine the effect of the drill training method on underhand passing skills in volleyball extracurricular activities at SMPN 15 Jakarta. drill training method. The average (mean) score of students during the pretest was 66.85, increasing to 81.38 in the posttest. This indicates an increase of 14.53 points. Second, the results of the normality test show that the pretest and posttest data are normally distributed with Shapiro–Wilk significance values of 0.427 for the pretest and 0.056 for the posttest, respectively. Furthermore, the results of the homogeneity test using Levene's Test also showed that the data had the same variance or Third, the results of the paired t-test (Paired Sample T-Test) showed a significant difference between the pretest and posttest results with a calculated t value of 32.757 and a significance value (Sig. 2-tailed) of 0.000 (<0.05). Thus, it can be concluded that the null hypothesis (H_0) is rejected and the alternative hypothesis (H_1) is accepted to be homogeneous, with a significance value (Sig.) of 0.282 (>0.05). Overall, the results of this study prove that the drill training method has a significant effect on improving volleyball underhand passing skills. Thus, this training method can be used as an effective learning alternative for physical education teachers and extracurricular coaches to improve students' basic technical abilities, especially in volleyball.

Keywords: Drill method, Underhand passing, Extracurricular activities, Volleyball

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan drill terhadap keterampilan passing bawah pada ekstrakurikuler bola voli di SMPN 15 Jakarta.

Penelitian ini menerapkan metode *pre-experiment*. *pre-experiment*, dalam konteks penelitian kuantitatif, didefinisikan sebagai pendekatan penelitian yang sangat lengkap, dimana metodenya memenuhi semua kriteria untuk menguji hubungan sebab akibat. Dalam konteks penelitian ini, pendekatan kuantitatif digunakan untuk mengetahui pengaruh metode latihan drill terhadap keterampilan passing bawah pada kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMPN 15 Jakarta.. metode latihan *drill*. Nilai rata-rata (*mean*) siswa pada saat *pretest* sebesar 66,85 meningkat menjadi 81,38 pada *posttest*. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan sebesar 14,53 poin Kedua, hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data hasil *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal dengan nilai signifikansi *Shapiro–Wilk* masing-masing sebesar 0,427 untuk *pretest* dan 0,056 untuk *posttest*. Selanjutnya, hasil uji homogenitas dengan menggunakan *Levene’s Test* juga menunjukkan bahwa data memiliki varians yang sama ataKetiga, hasil uji *t* berpasangan (*Paired Sample T-Test*) menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest* dengan nilai *t* hitung sebesar 32,757 dan nilai signifikansi (*Sig. 2-tailed*) sebesar 0,000 ($< 0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima bersifat homogen, dengan nilai signifikansi (*Sig.*) sebesar 0,282 ($> 0,05$). Secara keseluruhan, hasil penelitian ini membuktikan bahwa metode latihan *drill* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan *passing bawah* bola voli. Dengan demikian, metode latihan ini dapat dijadikan alternatif pembelajaran yang efektif bagi guru pendidikan jasmani maupun pelatih ekstrakurikuler untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar siswa, khususnya dalam cabang olahraga bola voli.

Kata Kunci: Metode drill, Passing bawah, Ekstrakurikuler, Bola Voli

A. Pendahuluan

Pendidikan mencakup tiga aspek utama: individu, masyarakat atau komunitas di mana individu itu tinggal, dan seluruh realitas, baik yang bersifat material maupun spiritual, yang mempengaruhi karakter, nasib, dan bentuk manusia serta masyarakat. Pendidikan jauh lebih luas daripada sekadar pengajaran, yang meliputi proses mentransfer pengetahuan, mengubah nilai-nilai, dan membentuk kepribadian dalam segala aspeknya. Dalam konteks ini, pengajaran lebih fokus pada mengembangkan keahlian

atau spesialisasi tertentu, sehingga lebih teknis dalam pendekatannya (Mustafa & Dwiyo, 2020).

Pendidikan adalah proses penting untuk mencapai keseimbangan dan kesempurnaan dalam perkembangan individu dan masyarakat. Perbedaan antara pendidikan dan pengajaran terletak pada upaya membentuk kesadaran dan kepribadian individu atau masyarakat, selain dari sekadar

mentransfer ilmu dan keahlian. Melalui proses ini, sebuah bangsa atau negara dapat mewariskan nilai-nilai keagamaan, kebudayaan, pemikiran, dan keahlian kepada generasi berikutnya, sehingga mereka dapat siap menghadapi masa depan yang lebih cerah bagi bangsa dan negara (Sunarto, 2024).

Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran reguler yang bertujuan untuk mengembangkan bakat dan minat siswa di bidang non-akademik. Ekstrakurikuler olahraga, seperti bola voli, memberikan manfaat yang besar dalam hal kesehatan fisik, mental, dan juga kemampuan sosial

Ekstrakurikuler merupakan suatu kegiatan yang dilakukan oleh para siswa sekolah di luar jam belajar kurikulum standar. Kegiatan ini bertujuan untuk dapat mengembangkan kepribadian, bakat, dan kemampuan siswa diberbagai bidang diluar bidang akademik. Kegiatan ekstrakurikuler ini sendiri

dapat berbentuk kegiatan pada seni, olahraga, dan kegiatan lain yang memang bertujuan positif untuk kemajuan dari siswa-siswi itu sendiri. dengan mengikuti kegiatan kegiatan tersebut maka seseorang selain dapat mengembangkan kepribadiannya, juga dapat mengembangkan bakat dan minat yang mereka punya. Program ekstrakurikuler dapat membiasakan siswa terampil mengorganisasi, mengelola, menambah wawasan, memecahkan masalah, sesuai karakteristik ekstrakurikuler yang digelutinya, adapun dalam pelaksanaannya kegiatan ekstrakurikuler harusnya diperhatikan, baik dari penyampaian informasinya maupun manajemennya (Irawan, 2022).

Kegiatan ekstrakurikuler memiliki peran yang sangat penting dalam mendukung pengembangan karakter siswa. Menurut (Annisa et al., 2021), kegiatan ekstrakurikuler tidak hanya memberikan pengalaman di luar kelas, tetapi juga berperan dalam menanamkan nilai-nilai karakter seperti kerja keras, disiplin, kerjasama, kepemimpinan, dan tanggung jawab. Siswa yang terlibat dalam kegiatan ini lebih cenderung memiliki karakter yang kuat, yang

bermanfaat dalam menghadapi tantangan di dunia nyata, baik dalam aspek sosial maupun profesional. Oleh karena itu, kegiatan ekstrakurikuler sangat penting untuk membentuk siswa yang tidak hanya cerdas secara akademik, tetapi juga memiliki kepribadian yang baik.

Namun, berdasarkan hasil observasi pada ekstrakurikuler bola voli di SMPN 15 Jakarta, prestasi tim bola voli masih tergolong rendah, terutama dalam hal keterampilan *passing* bawah. Hal ini terlihat dari ketidakmampuan pemain dalam melakukan *passing* bawah yang akurat dan stabil, yang mengakibatkan bola sering kali jatuh di lapangan atau tidak dapat dikontrol dengan baik. Rendahnya keterampilan *passing* bawah ini menjadi salah satu faktor penghambat dalam peningkatan prestasi bola voli di sekolah tersebut. Oleh karena itu, penting untuk mengevaluasi metode latihan yang diterapkan dalam ekstrakurikuler bola voli untuk meningkatkan keterampilan teknis siswa.

Menurut (Sugiarto, 2024) latihan dibagi menjadi berbagai macam yaitu:

- 1) Latihan Situasional juga menjadi bagian penting

dalam program pelatihan bola basket. Latihan ini mensimulasikan situasi pertandingan nyata untuk mengasah kemampuan pemain dalam mengambil keputusan cepat, bekerja sama dengan tim, dan menghadapi tekanan. Contoh latihan situasional meliputi simulasi pertandingan 3v3 atau 5v5 dengan skenario khusus, seperti menyerang dengan waktu terbatas atau bertahan melawan serangan cepat. Latihan ini membantu pemain memahami taktik permainan dan meningkatkan kemampuan adaptasi dalam berbagai situasi.

- 2) Latihan kondisi fisik yaitu berfokus pada pengembangan kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan kelincahan pemain. Kondisi fisik yang optimal memungkinkan

- pemain untuk menjalankan teknik bola basket dengan lebih efektif. Contoh latihan ini meliputi squat, push-up, latihan plyometrics untuk melatih loncatan, dan lari jarak jauh untuk meningkatkan daya tahan kardiovaskular.
- 3) Latihan interval adalah jenis latihan lainnya yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan fisik dan performa di bawah tekanan. Latihan ini mengombinasikan periode intensitas tinggi dengan istirahat singkat secara bergantian. Contohnya, pemain dapat melakukan sprint bolak-balik di lapangan, diikuti dengan tembakan cepat ke ring. Metode ini membantu meningkatkan stamina, kekuatan, dan efisiensi gerakan selama pertandingan.
- 4) Latihan variasi yaitu latihan yang bertujuan untuk mencegah kebosanan dan memperluas kemampuan pemain. Latihan variasi melibatkan penggunaan metode dan pola latihan yang beragam, seperti kombinasi *passing*, shooting dari jarak berbeda, atau dribbling dengan variasi tangan. Latihan ini membantu pemain menjadi lebih fleksibel dan mampu menyesuaikan diri dengan berbagai situasi di lapangan.
- 5) Latihan *drill* yaitu metode latihan yang melibatkan pengulangan gerakan tertentu secara terstruktur dan berulang. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan spesifik seperti shooting, dribbling, atau *passing*. Misalnya, shooting *drill* yang melatih pemain untuk menembak bola dari berbagai sudut dengan fokus pada

akurasi dan konsistensi, atau *dribbling drill* yang melibatkan penguasaan bola melewati rintangan untuk meningkatkan kontrol dan koordinasi.

Metode drill merupakan suatu pendekatan atau teknik yang diterapkan dalam pelatihan olahraga, dengan tujuan untuk mengasah dan meningkatkan keterampilan serta kemampuan atlet dalam bidang tertentu. Dalam konteks olahraga, seperti bola basket, metode ini melibatkan latihan yang dilakukan secara terstruktur dan berulang, sehingga memungkinkan atlet untuk lebih efektif dalam menguasai teknik dasar atau strategi permainan. (Utama et al., 2023)

B. Metode Penelitian

Menurut (Sugiono, 2020) Penelitian eksperimen dibagi menjadi tiga jenis, yaitu *pre-experimental*, *true experimental*, dan *quasy experimental*.

a. Pre-experimental design

Penelitian eksperimen yang belum dilakukan dengan sungguh-sungguh karena masih terdapat variabel luar yang berpengaruh kepada variabel terikat.

Desain ini dikategorikan desain eksperimen yang paling lemah karena tidak ada kelompok pengontrolnya dari variabel asing.

b. True experimental design

Yaitu penelitian eksperimen yang dilaksanakan dengan sungguh-sungguh dengan mengontrol semua variabel luar yang dapat mempengaruhi kegiatan eksperimen. Dalam eksperimen murni (*true experimental*) pengujian variabel bebas dan variabel terikat dilakukan terhadap sampel kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Subjek-subjek yang diteliti dalam kedua kelompok tersebut (juga pada masing-masing kelompok) diambil secara acak.

c. Quasy experimental design

Yaitu penelitian eksperimen yang dikembangkan karena adanya kesulitan dalam mendapatkan kelompok kontrol yang dapat berfungsi sepenuhnya di dalam mengontrol variabel-variabel luar yang dapat mempengaruhi eksperimen.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode *pre-experimental design*. Menurut (Sugiyono, 2020), *pre-experimental*

design merupakan metode eksperimen yang belum dilakukan secara sungguh-sungguh karena masih terdapat variabel luar yang dapat memengaruhi variabel terikat, serta belum adanya kelompok kontrol yang dapat digunakan sebagai pembanding. Desain ini sering digunakan dalam penelitian awal untuk mengetahui kemungkinan adanya pengaruh suatu perlakuan. Oleh karena itu, peneliti menggunakan metode *pre-experimental* karena sesuai dengan tujuan dan fokus penelitian ini, yaitu untuk mengetahui pengaruh perlakuan terhadap variabel yang diamati, khususnya dalam konteks peningkatan *passing* bawah setelah diberikan metode latihan *drill*.

Desain penelitian ini menerapkan metode *pre-experiment*. *pre-experiment*, dalam konteks penelitian kuantitatif, didefinisikan sebagai pendekatan penelitian yang sangat lengkap, dimana metodenya memenuhi semua kriteria untuk menguji hubungan sebab akibat. Menurut (Ardyansyah & Fitriani, 2020) metode *pre-eksperimen* dapat diartikan sebagai suatu pendekatan penelitian yang digunakan untuk mengidentifikasi pengaruh dari

perlakuan tertentu terhadap variabel lainnya dalam kondisi yang dapat dikendalikan.

Tabel 3. 1 Penilaian

No.	Nama Siswa	Teknik Dasar <i>Passing</i> Bawah Bola Voli									Nilai
		Sikap Awal			Sikap Pelaksanaan			Sikap Akhir			

Lembar Penilaian *passing*

Lembar Penilaian *passing* bawah bola voli

$$\text{Nilai proses} = \frac{\text{Jumlah nilai yang diperoleh}}{\text{Jumlah nilai maksimal}} \times 100\%$$

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Tabel 4 1 Uji Descriptive Statistics

Berdasarkan hasil analisis pada tabel *Descriptive Statistics*, diketahui bahwa nilai *pretest* memiliki jumlah sampel (*N*) sebanyak 26 siswa dengan nilai terendah (*minimum*) sebesar 33 dan nilai tertinggi (*maximum*) sebesar 100. Rentang nilai (*range*) pada *pretest* adalah 67, dengan rata-rata (*mean*) sebesar 66,85 dan simpangan baku (*standard deviation*) sebesar 16,414. Nilai varians (*variance*) sebesar 269,415 menunjukkan bahwa kemampuan awal siswa dalam melakukan *passing* bawah masih cukup bervariasi. Artinya, sebelum diberikan perlakuan berupa metode latihan *drill*, sebagian siswa sudah memiliki kemampuan yang baik, tetapi sebagian lainnya masih memiliki kemampuan yang relatif rendah. Sementara itu, hasil *posttest* menunjukkan jumlah sampel (*N*) yang sama, yaitu 26 siswa, dengan nilai terendah (*minimum*) sebesar 56 dan nilai tertinggi (*maximum*) sebesar 100. Rentang nilai (*range*) pada *posttest* menurun menjadi 44, dengan rata-rata (*mean*) sebesar 81,38 dan simpangan baku (*standard deviation*) sebesar 13,479. Nilai varians (*variance*) sebesar 181,686 menunjukkan bahwa

Descriptive Statistics							
	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
Pretest	26	67	33	100	66,85	16,414	269,415
Posttest	26	44	56	100	81,38	13,479	181,686
Valid N (listwise)	26						

penyebaran data pada hasil *posttest* lebih kecil dibandingkan dengan hasil *pretest*. Hal ini menandakan bahwa setelah diberikan latihan menggunakan metode *drill*, kemampuan siswa dalam melakukan *passing* bawah menjadi lebih

Tests of Normality							
	Kelas	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil	Pretest	,136	26	,200*	,962	26	,427
	Posttest	,154	26	,116	,924	26	,056

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

seragam dan merata.

1. Uji Normalitas

Tabel 4 2 Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data hasil *pretest* dan *posttest* keterampilan *passing* bawah pada siswa ekstrakurikuler

bola voli di SMP Negeri 15

berdistribusi normal atau

Pengujian dilakukan menggu

Kolmogorov–Smirnov dan *S*

Wilk dengan taraf signifikansi

Berdasarkan tabel *Tests of N*

diperoleh hasil uji *Shapiro–W*

nilai *pretest* dengan nilai sig

sebesar 0,427 dan untuk nilai

sebesar 0,056. Kedua nilai sig

tersebut lebih besar dari 0,05,

sehingga dapat disimpulkan bahwa

data berdistribusi normal.

Dengan demikian, data hasil *pretest*

dan *posttest* keterampilan *passing*

bawah siswa memenuhi asumsi

normalitas, sehingga analisis data

dapat dilanjutkan dengan

menggunakan uji statistik parametrik,

yaitu uji *t* berpasangan (*Paired*

Sample T-Test) untuk menguji

pengaruh metode latihan *drill*

terhadap peningkatan keterampilan

passing bawah siswa ekstrakurikuler

bola voli di SMP Negeri 15 Jakarta.

2. Uji Homogenitas

Dasar pengambilan Keputusan:

a. Jika nilai sig > 0,05, maka

distribusi data homogen

b. Jika nilai sig < 0,05, maka

distribusi data tidak normal

Tabel 4 3 Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variance					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil	Based on Mean	1,181	1	50	,282
	Based on Median	1,143	1	50	,290
	Based on Median and with adjusted df	1,143	1	48,313	,290
	Based on trimmed mean	1,171	1	50	,284

Uji homogenitas dilakukan untuk

mengetahui apakah data hasil *pretest*

dan *posttest* memiliki varians yang

sama atau tidak. Uji ini merupakan

salah satu syarat dalam penggunaan

analisis statistik parametrik, karena

analisis tersebut mengasumsikan

bahwa data berasal dari populasi

dengan varians yang homogen.

Dengan adanya kesamaan varians

antara kelompok data, maka hasil

analisis yang diperoleh dapat lebih

dipercaya dan mencerminkan kondisi

sebenarnya dari populasi penelitian.

Berdasarkan hasil *Test of*

Homogeneity of Variance yang

disajikan pada tabel, diperoleh nilai

Levene Statistic sebesar 1,181

dengan derajat kebebasan (df_1) = 1 dan (df_2) = 50. Nilai signifikansi (Sig.) yang dihasilkan pada bagian *Based on Mean* adalah 0,282, pada *Based on Median* sebesar 0,290, pada *Based on Median and with adjusted df* sebesar 0,290, dan pada *Based on Trimmed Mean* sebesar 0,284. Seluruh nilai signifikansi tersebut lebih besar dari taraf signifikansi 0,05.

Karena nilai Sig. > 0,05 pada semua bagian, maka H_0 diterima. Hal ini berarti bahwa varians antara hasil *pretest* dan *posttest* adalah sama atau bersifat homogen. Dengan kata lain, penyebaran data antara kedua kelompok tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan, sehingga dapat disimpulkan bahwa data penelitian ini memenuhi asumsi homogenitas.

Tabel 4 4 Uji Sampel T-test

Paired Samples Test						
	Paired Differences				t	df
	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference		
1	Hasil - 70,923	15,613	2,165	-66,576	75,270	32,510

				Low er	Upp er			
P	Has	70	15,	2,1	66,	75,	32	,00
ai	il -	,9	613	65	576	270	,7	51
r	Kel	23					57	0
1	as							

Uji *t* berpasangan (*Paired Sample T-Test*) digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest* keterampilan *passing bawah* siswa setelah diberikan perlakuan berupa penerapan metode latihan *drill*. Uji ini termasuk dalam analisis statistik parametrik yang digunakan ketika data berdistribusi normal dan bersifat homogen, seperti yang telah dibuktikan pada uji normalitas dan uji homogenitas sebelumnya.

Tujuan dari uji *t* berpasangan ini adalah untuk menguji hipotesis nol (H_0) yang menyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan rata-rata antara hasil *pretest* dan *posttest* keterampilan *passing bawah* siswa, serta hipotesis alternatif (H_1) yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan rata-rata yang signifikan antara keduanya.

Berdasarkan hasil analisis *Paired Sample T-Test*, diperoleh selisih rata-rata (*mean difference*) antara hasil *pretest* dan *posttest* sebesar **70,923**.

Nilai simpangan baku (*standard deviation*) sebesar **15,613**, dengan kesalahan baku rata-rata (*standard error mean*) sebesar **2,165**. Nilai batas bawah (*lower limit*) dari interval kepercayaan 95% sebesar **66,576**, sedangkan batas atasnya (*upper limit*) sebesar **75,270**. Nilai *t* hitung yang diperoleh adalah **32,757** dengan derajat kebebasan (*df*) = **51**, dan nilai signifikansi (*Sig. 2-tailed*) sebesar **0,000**, yang berarti lebih kecil dari 0,05.

Karena nilai signifikansi lebih kecil dari taraf kesalahan yang ditetapkan (0,05), maka hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat **perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest* keterampilan *passing bawah* siswa setelah diberikan perlakuan berupa metode latihan *drill*.**

E. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan mengenai pengaruh metode latihan *drill* terhadap keterampilan *passing bawah* pada kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 15 Jakarta, maka dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut.

Pertama, hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa terjadi peningkatan kemampuan keterampilan *passing bawah* setelah penerapan metode latihan *drill*. Nilai rata-rata (*mean*) siswa pada saat *pretest* sebesar 66,85 meningkat menjadi 81,38 pada *posttest*. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan sebesar 14,53 poin, yang berarti metode latihan *drill* memberikan dampak positif terhadap peningkatan kemampuan siswa dalam melakukan *passing bawah*.

Kedua, hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data hasil *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal dengan nilai signifikansi *Shapiro-Wilk* masing-masing sebesar 0,427 untuk *pretest* dan 0,056 untuk *posttest*. Selanjutnya, hasil uji homogenitas dengan menggunakan *Levene's Test* juga menunjukkan bahwa data memiliki varians yang sama atau bersifat homogen, dengan nilai signifikansi (*Sig.*) sebesar 0,282 (> 0,05).

Ketiga, hasil uji *t* berpasangan (*Paired Sample T-Test*) menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest* dengan nilai *t* hitung sebesar 32,757 dan nilai signifikansi (*Sig. 2-tailed*) sebesar 0,000 (< 0,05). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima. Artinya, terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan metode latihan *drill* terhadap peningkatan keterampilan *passing bawah* siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- A, R. Q., & Sugiarto, D. (2024). *Jurnal Kepelatihan Olahraga Variasi Latihan Shooting Drill untuk Meningkatkan Keterampilan Shooting Pemain Bola Basket pada Tingkat Sekolah Menengah Atas di Kota Malang*. 16(2), 73–82.
- Amri, S. (2020). Pengaruh Kepercayaan Diri (Self Confidence) Berbasis Ekstrakurikuler Pramuka Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa Sma Negeri 6 Kota Bengkulu. *Jurnal Pendidikan Matematika Raflesia*, 3(2), 159.
- Annisa, M. N., Dewi, D. A., & Furnamasari, Y. F. (2021). Peran Ekstrakurikuler dalam Meningkatkan Karakter Kewarganegaraan Siswa di Sekolah. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 7286–7291.
- Arikunto, S. (2020). METODOLOGI PENELITIAN PENDIDIKAN JASMANI. *Jurnal Basicedu*, 20(5), 40–43.
- Asmawi, M., & Samsudin. (2020). KEMAMPUAN SERVIS ATAS PERMAINAN BOLA VOLI (Studi Eksperimen Model Pembelajaran dan Koordinasi Mata Tangan). *Jurnal Segar*, 8(2), 68–79. <https://doi.org/10.21009/segar/0802.03>
- Astitah, A., Mawardi, A., & Penulis, N. (2020). Pola Pembinaan Karakter Melalui Ekstrakurikuler Peserta Didik Di Sma Muhammadiyah 1 Makassar. *Jurnal Kajian Islam Kontemporer*, 11(1), 131–146.
- Bangun, S. Y. (2019). Peran Pelatih Olahraga Ekstrakurikuler Dalam Mengembangkan Bakat Dan Minat Olahraga Pada Peserta Didik. *Jurnal Prestasi*, 2(4), 29. <https://doi.org/10.24114/jp.v2i4.11913>
- Dewi, M., & Nurkholis, N. (2022). Manajemen Ekstrakurikuler Dalam Penguatan Karakter Peserta Didik Di Sd Sains Islam Al Farabi. *Jurnal PGSD*, 8(2), 23–35.
- Fazri, R., & Sumarsono, Rhama Nurwansyah, T. P. (2024). Pengaruh Metode Distributed Practice Terhadap Hasil Passing Bawah Permainan Bola Voli Pada Ekstrakurikuler Di Mts Hidayatul Islamiyah. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 13(1), 165–172. <https://doi.org/10.31571/jpo.v13i1.5967>
- Galih Setiawan. (2023). Metode Latihan Keseluruhan Dan Bagian Terhadap Kemampuan Servis Bawah Bola Voli Mini. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 5(1), 90–96.
- Hilda Melani Purba, Humairo Sakinah Zainuri, Nadia Syafitri, & Rizky Ramadhani. (2023). Aspek-Aspek Membaca Dan Pengembangan Dalam Keterampilan Membaca Di Kelas Tinggi. *Inspirasi Dunia: Jurnal Riset Pendidikan Dan Bahasa*, 2(3), 179–192. <https://doi.org/10.58192/insdun.v2i3.1025>
- Husyaeri, E., & Saleh, B. M. (2022). Metode Latihan Drill Untuk meningkatkan kemampuan Passing pada permainan Futsal. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 8(2), 521–525.

<https://doi.org/10.31949/educatio.v8i2.1966>

- Intan Oktaviani Agustina, Juliantika
Juliantika, Selly Ade Saputri, &
Syahla Rizkia Putri N. (2023).
Peran Kegiatan Ekstrakurikuler
Dalam Pembinaan Dan
Pengembangan Siswa Sekolah
Dasar. *Jurnal Bintang Pendidikan
Indonesia*, 1(4), 86–96.
<https://doi.org/10.55606/jubpi.v1i4.2001>
- Irawan, Y. (2022). Tingkat
Keterampilan Teknik Dasar pada
Ekstrakurikuler Sepakbola di MTs
Ma'arif Sempor. *Jurnal Pendidikan
Tambusai*, 6, 15694–15700.