

PENGARUH LATIHAN *CIRCLE DRILL* TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* ATAS BOLA VOLI PADA PESERTA CLUB AGC MANDIRI

Fajar Apida Kurnia¹, Sartono².

^{1,2}Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas
Muhammadiyah Kuningan

Alamat : Jl. R.A Moertasih Soepomo No.28B Kuningan Jawa Barat, 4551

Email: kurniafajar804@gmail.com, satria_bms@upmk.ac.id

Abstract: *This study aims to analyze the effect of circle drill training on improving overhand passing skills in volleyball. The research employed a quantitative experimental method with a One-Group Pretest-Posttest Design. The sample consisted of 20 participants selected through purposive sampling. The research instrument was the AAHPER Face Pass Wall-Volley test, administered before and after ten training sessions. Data were analyzed using normality tests, homogeneity tests, and paired sample t-tests. The results showed an increase in the mean score from 16.85 (pretest) to 19.90 (posttest) with a significance value of $p < 0.001$. Furthermore, the effect size (Cohen's $d = 2.390$) indicated a very large influence. These findings confirm that circle drill training is effective in enhancing overhand passing skills. The study highlights the practical implication of implementing structured and repetitive training methods as a reference for coaches and physical education instructors in optimizing participants' technical performance.*

Keywords: *Circle drill, overhead pass, volleyball, sports training.*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan *circle drill* terhadap peningkatan kemampuan *passing* atas dalam permainan bola voli. Metode yang digunakan adalah eksperimen kuantitatif dengan desain *One-Group Pretest-Posttest Design*. Sampel penelitian terdiri atas 20 peserta yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian berupa tes AAHPER *Face Pass Wall-Volley* yang dilaksanakan sebelum dan sesudah perlakuan selama sepuluh sesi latihan. Data dianalisis menggunakan uji normalitas, homogenitas, dan uji *t* berpasangan. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata dari 16,85 (*pretest*) menjadi 19,90 (*posttest*) dengan signifikansi $p < 0,001$. Selain itu, ukuran efek (Cohen's $d = 2,390$) mengindikasikan pengaruh yang sangat besar. Temuan ini menegaskan bahwa latihan *circle drill* efektif dalam meningkatkan keterampilan *passing* atas, serta memiliki implikasi praktis bagi pelatih maupun pendidik dalam menyusun program latihan yang terstruktur dan repetitif untuk mengoptimalkan performa teknis peserta.

Kata Kunci: *Circle drill, passing atas, bola voli, pelatihan olahraga.*

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga beregu yang sangat digemari oleh berbagai kalangan karena dapat dimainkan dengan sarana yang relatif sederhana. Sebagai olahraga prestasi, bola voli menuntut penguasaan teknik dasar yang baik dan terlatih, salah satunya adalah teknik *passing atas*. Teknik ini berfungsi sebagai awal dari serangan tim dan menjadi faktor penting dalam menentukan kualitas permainan. Namun, berdasarkan hasil pengamatan di Club AGC Mandiri, ditemukan bahwa banyak peserta masih mengalami kesulitan dalam menguasai teknik *passing atas*, terutama dalam hal koordinasi gerak, konsentrasi, dan akurasi umpan.

Dalam konteks pembinaan olahraga usia muda, pemilihan metode latihan yang tepat menjadi sangat penting. Salah satu metode yang potensial untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar adalah *circle drill*, yaitu latihan berulang dalam formasi lingkaran yang menekankan repetisi gerakan, konsentrasi, dan kerja sama tim (Rohendi et al., 2020). Latihan ini diharapkan mampu meningkatkan efektivitas pembelajaran teknik *passing atas* karena menstimulasi pengulangan yang sistematis dan intensif. Meskipun *circle drill* telah digunakan secara

luas dalam pelatihan olahraga, kajian empiris yang mengevaluasi efektivitasnya secara spesifik terhadap peningkatan kemampuan *passing atas* pada peserta klub bola voli masih terbatas.

Berdasarkan latar belakang tersebut, pertanyaan penelitian yang diajukan adalah: *Apakah latihan circle drill berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan passing atas bola voli pada peserta Club AGC Mandiri?* Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui secara empiris pengaruh latihan *circle drill* terhadap kemampuan *passing atas* bola voli. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *One-Group Pretest-Posttest Design* untuk mengevaluasi perubahan kemampuan peserta sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Penelitian ini memiliki kontribusi penting dalam bidang pendidikan jasmani dan kepelatihan olahraga, khususnya dalam pengembangan model latihan teknik dasar bola voli. Temuan ini diharapkan dapat menjadi acuan ilmiah bagi pelatih, guru PJOK, maupun institusi pembinaan olahraga dalam merancang program latihan yang lebih efektif dan berbasis bukti. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat mengisi kekosongan kajian empiris terkait efektivitas *circle drill*

dalam konteks pelatihan teknik bola voli di tingkat klub.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen untuk mengetahui pengaruh latihan *circle drill* terhadap kemampuan *passing atas* dalam permainan bola voli. Desain yang digunakan adalah *One-Group Pretest-Posttest Design*, di mana subjek penelitian diberikan tes sebelum dan sesudah perlakuan tanpa kelompok pembandingan Ummah, (2019). Subjek penelitian adalah 20 peserta Club AGC Mandiri yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Kriteria pemilihan meliputi keterlibatan aktif dalam kegiatan klub, pemahaman dasar teknik *passing atas*, dan kesediaan mengikuti seluruh rangkaian penelitian. Pemilihan teknik ini bertujuan untuk memastikan sampel relevan dengan fokus penelitian Nugroho & Indahwati, (2023)

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan instrumen tes keterampilan *passing atas*, yaitu *AAHPER Face Pass Wall-Volley Test*, yang mengukur jumlah keberhasilan memantulkan bola ke dinding dalam waktu 30 detik menggunakan teknik *passing atas*. Tes ini dilaksanakan dua kali: sebelum perlakuan (pretest) dan setelah

perlakuan (posttest) yang diberikan selama 10 kali sesi latihan menggunakan metode *circle drill*.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji statistik. Sebelum uji hipotesis dilakukan, data diuji terlebih dahulu melalui uji normalitas (Shapiro-Wilk) dan uji homogenitas (Levene Test) untuk memastikan syarat analisis parametrik terpenuhi. Selanjutnya, perbedaan skor pretest dan posttest dianalisis menggunakan uji *t* berpasangan (*paired sample t-test*) untuk mengetahui seberapa besar pengaruh dari latihan yang diberikan.

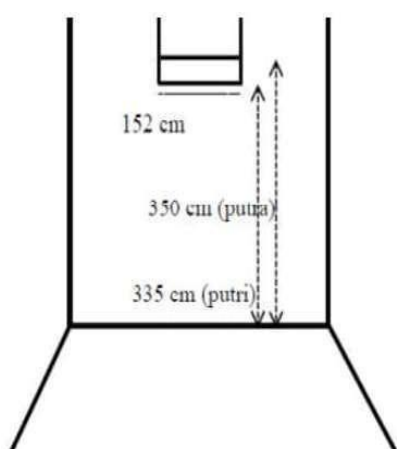
LOKASI DAN WAKTU PENELITIAN

Tempat penelitian dilaksanakan di lapangan bola voli Desa Cimenga dan lapangan Bola Voli dusun Cicadas. Dilaksanakan pada hari sabtu dan minggu selama 45 menit.

INSTRUMEN PENELITIAN

Menurut Rohendi et al., (2020) instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur nilai variabel yang diteliti. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah dalam bentuk tes. Tes adalah alat ukur untuk mengukur keterampilan, pengetahuan, intelegensi yang dimiliki individu atau kelompok Sumerta et al., (2024). Instrumen yang digunakan dalam

penelitian ini adalah *AAHPER Face Pass Wall-Volley Test*, yang dirancang untuk mengukur keterampilan *passing atas* dalam permainan bola voli. Tes ini dilakukan dengan cara memantulkan bola ke dinding selama 30 detik menggunakan teknik *passing atas*, dan setiap pantulan yang berhasil mengenai target dihitung sebagai skor.



Gambar 1. Instrumen Tes Passing atas

Tes ini dinilai mampu mengukur ketepatan, koordinasi tangan-mata, dan konsistensi gerakan peserta (Winarno, 2016). Setiap peserta diberikan tiga kali kesempatan baik pada tahap pretest maupun posttest, dan skor rata-rata digunakan sebagai data untuk dianalisis

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan circle drill terhadap kemampuan passing atas bola

voli pada peserta club AGC Mandiri. Peneliti ini menggunakan desain One Grup Pretest-Posttest dengan metode kuantitatif. Sampling purposive digunakan untuk memilih total 20 peserta sebagai sample. Metode *Face Pass Wall-Volley Test* digunakan untuk mengukur keterampilan passing atas sebelum (pretest) dan setelah (posttest) program latihan circle drill guna memperoleh data.

Tabel 1 analisis statistik deskriptif

Statistik Deskriptif	Pretest	Posttest
N	20	20
Rata-rata (Mean)	16,85	19,90
Minimum	9	13
Maximum	25	27

Analisis statistik deskriptif *pretest* dan *posttest* kemampuan *passing atas* pada peserta club bola voli AGC mandiri yang terdiri dari 20 peserta. Data *pretest Passing atas* yaitu : nilai minimum = 9, nilai *maximum* = 25, rata-rata (mean) = 16,85. Sedangkan untuk *posttest* nilai *minimum* = 13, nilai *maximum* = 27, rata-rata (mean) = 19,90.

Tujuan dari uji normalitas adalah untuk menentukan apakah data normal atau tidak. Variabel yang akan diproses menentukan pengujian yang dilakukan. Shapiro-Wilk digunakan dalam uji normalitas distribusi data. Tes dengan

bantuan IBM SPSS 31. Diperoleh nilai signifikansi $p \text{ sign} > 0,005$ berarti data terdistribusi normal.

Tabel 2. Uji Normalitas

Kelompok	P	Sig.	Keterangan
<i>Pretest</i>	0.082	0.05	Normal
<i>Posttest</i>	0.137	0.05	Normal

Data pra-uji = 0,687 dan data *posttest* = 0,840 memiliki nilai signifikan di atas 0,05 yang membuktikan jika keduanya terdistribusi secara teratur, menurut temuan uji normalitas.

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

Tabel 3 Uji Homogenitas

kelompok	Df	Df	Sig.	ket
ok	1	2		
<i>Pretest-</i>	1	38	0.600	Homoge
<i>Posttest</i>				n

Nilai signifikansi (Sig.) pada seluruh metode perhitungan Levene's Test menunjukkan hasil lebih besar dari 0,05, yaitu berkisar antara 0,600 hingga 0,635. 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 keperluan analisis lanjutan.

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji *paired sample t-test*, diperoleh nilai signifikansi (2-tailed) sebesar $< 0,001$, yang lebih kecil dari taraf signifikansi yang ditentukan ($\alpha = 0,05$). Maka hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara nilai *pretest* dan *posttest*.

Rata-rata nilai *posttest* 19,90 lebih tinggi dibandingkan dengan rata-rata *pretest* 16,85, dengan selisih rata-rata sebesar 3,05 poin. Dengan demikian hipotesis satu (H1) yang berbunyi “terdapat pengaruh yang signifikan latihan *circle drill* terhadap kemampuan passing atas bola voli pada peserta *Club AGC Mandiri*” diterima. Artinya metode latihan *circle drill* memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan *passing* atas tersebut dan dapat dilihat dari perbedaan rata-rata *pretest* yaitu 16,65, sedangkan *posttest* adalah sebesar 19,90.

Besar kenaikan atau efektivitas latihan *circle drill* sebagai berikut peningkatan

kemampuan *passing* atas tersebut dan dapat dilihat dari perbedaan rata-rata *pretest* yaitu 16,65, sedangkan *posttest* adalah sebesar 19,90. Besar kenaikan atau efektivitas latihan *circle drill* sebagai berikut

Tabel 4 hasil rangkuman uji-t

Kelompok	Mean	Selisi h	persentase
<i>Pretest</i>	16,85	3.05	18,10%
<i>Posttest</i>	19,90		

Berdasarkan tabel diatas selisih nilai rata – rata *pretest* dengan *posttest* adalah 3.05, dari selisih rata – rata tesebut dapat diketahui kenaikan persentase sebesar 18,10%.

SIMPULAN

Penelitian ini membuktikan bahwa latihan *circle drill* memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan *passing atas* pada peserta Club AGC Mandiri. Rata-rata nilai peserta meningkat dari 16,85 menjadi 19,90 setelah menjalani latihan, dengan nilai signifikansi $< 0,001$ dan ukuran efek yang sangat besar (Cohen's $d = 2,390$). Temuan ini menjawab rumusan masalah dan mendukung tujuan penelitian, yaitu membuktikan bahwa *circle 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 *circle 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 pembanding dan menjangkau subjek dari berbagai tingkat usia atau jenjang pendidikan untuk menguji generalisasi efektivitas metode ini.

MAKNA DAN KONTRIBUSI AKADEMIK

Secara akademik, hasil ini memperkuat literatur yang menekankan pentingnya metode latihan berbasis repetisi dan simulasi permainan dalam pembelajaran teknik dasar olahraga. Penelitian ini juga memberikan kontribusi nyata terhadap pengembangan model latihan dalam pendidikan jasmani dan kepelatihan olahraga, khususnya dalam konteks pembinaan usia muda di tingkat klub. Latihan

circle drill terbukti dapat meningkatkan keterampilan teknis secara signifikan, dan dapat dijadikan sebagai alternatif latihan yang menyenangkan namun terstruktur. Bagi praktisi, metode ini menawarkan pendekatan sederhana namun berdampak besar terhadap performa peserta. Sementara bagi dunia akademik, penelitian ini mengisi kekosongan kajian empiris terkait efektivitas metode latihan dalam meningkatkan keterampilan spesifik bola voli.

SARAN

Berdasarkan kesimpulan penelitian diatas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu :

1. Bagi pelatih bola voli dan guru pendidikan jasmani, disarankan agar menerapkan latihan *circle drill* secara rutin sebagai bagian dari program pengembangan teknik dasar, khususnya untuk meningkatkan kemampuan *passing atas*. Metode ini dapat dimodifikasi sesuai dengan usia dan tingkat kemampuan peserta untuk meningkatkan efektivitas latihan. Selain itu, pendekatan ini juga dapat digunakan dalam konteks pembelajaran yang menekankan keterlibatan aktif dan kerja sama tim.
2. Untuk penelitian selanjutnya,

disarankan agar menggunakan desain eksperimen yang melibatkan kelompok kontrol serta memperluas subjek penelitian pada jenjang usia atau institusi yang berbeda. Penelitian lanjutan juga dapat mengeksplorasi pengaruh *circle drill* terhadap keterampilan teknik bola voli lainnya seperti *passing bawah*, *servis*, atau *smash*, guna memperkaya referensi empiris dalam pengembangan metode pelatihan yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Nugroho, D. A., & Indahwati, N. (2023). Peningkatan Kemampuan Passing Atas Bola Voli Dengan Pola Gerak Berpasangan. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 11(3), 185–193.
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/54026%0Ahttps://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/54026/43941>
- Rohendi, A., Rustiawan, H., Rustandi, E., & Sudrazat, A. (2020). Perbandingan Latihan Pass and Drill Circle dengan Pass and Follow Drill Square terhadap Peningkatan Passing Pendek pada Cabang Olahraga Sepakbola. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 12(1), 31–38.
<https://doi.org/10.17509/jko->

upi.v12i1.24011

Sumerta, I. K., Artawan, I. K. S., Subekti, M., Dewi, I. A. K. A., Pranata, I. K. Y., & Adnyana, I. W. (2024). Pelatihan Bounce the Ball Jarak 2 Meter 15 Repetisi 4 Set terhadap Ketepatan Passing Atas Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 10(2), 310–318.
<https://doi.org/10.59672/jpkr.v10i2.3964>

Ummah, M. S. (2019). Metodologi Latihan Olahraga. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14.
http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SYSTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI