



## Upaya Peningkatan Kemampuan Fisik (Kekuatan dan Kelincahan) dengan Metode Drill Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMPN 1 Pakis

Bimantoro Nawang Arka<sup>1</sup>, M. E. Winarno<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Negeri Malang, Indonesia

E-mail: [nawangar2003@gmail.com](mailto:nawangar2003@gmail.com)

Article Info	Abstract
<b>Article History</b> Received: 2026-03-07 Revised: 2026-04-13 Published: 2026-05-03  <b>Keywords:</b> <i>Physical Ability;</i> <i>Drill;</i> <i>Volleyball.</i>	This study was conducted to improve physical abilities (strength and agility). This study was an action research study. The study was conducted in two cycles, each consisting of three meetings per week and carried out over three weeks per cycle. The sample for this study consisted of 20 students from the total number of volleyball extracurricular participants at SMPN 1 Pakis, selected using the Slovin formula. Tests, complete with implementation instructions, were used as instruments in this study. This study used a quantitative descriptive method to analyze the data. Participants in the volleyball extracurricular activity at SMPN 1 Pakis experienced an increase based on the research results. The percentage of students whose strength was assessed as poor increased from 61% in the pre-test to 70% in the post-test of the first cycle, and from 70% in the first cycle to 77% in the post-test of the first cycle, which was classified as adequate overall. The percentage of students whose agility was assessed as poor increased from 47% in the pre-test to 53% in the post-test of the first cycle, and from 53% in the first cycle to 71% in the post-test, which is classified as adequate overall. These results show that the drill method can improve the physical abilities (strength and agility) of participants in the volleyball extracurricular activity at SMPN 1 Pakis and classify them as adequate.
Artikel Info	Abstrak
<b>Sejarah Artikel</b> Diterima: 2026-03-07 Direvisi: 2026-04-13 Dipublikasi: 2026-05-03  <b>Kata kunci:</b> <i>Kemampuan Fisik;</i> <i>Drill;</i> <i>Bola Voli.</i>	Penelitian ini digunakan untuk meningkatkan kemampuan fisik (kekuatan dan kelincahan). Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Olahraga. Penelitian dilakukan dalam 2 siklus, masing-masing terdiri dari 3 kali pertemuan dalam 1 minggu dan dilaksanakan dalam 3 minggu setiap siklusnya. Sampel penelitian ini diambil 20 peserta didik dari total keseluruhan peserta ekstrakurikuler bola voli SMPN 1 Pakis menggunakan rumus Slovin. Tes yang dilengkapi dengan petunjuk pelaksanaan, dipergunakan sebagai instrumen dalam penelitian ini. Studi ini memanfaatkan metode deskriptif kuantitatif untuk menganalisa datanya. Peserta kegiatan ekstrakurikuler bola voli SMPN 1 Pakis mengalami peningkatan berdasarkan hasil penelitian. Persentase kekuatan siswa yang dinilai kurang meningkat dari 61% pada pre-test menjadi 70% pada post-test siklus pertama, dari 70% pada siklus pertama menjadi 77% termasuk dalam kategori cukup secara keseluruhan. Persentase kelincahan siswa yang dinilai kurang sekali meningkat dari 47% pada pre-test menjadi 53% pada post-test siklus pertama, dari 53% pada siklus pertama menjadi 71% termasuk dalam kategori cukup secara keseluruhan Dengan hasil tersebut maka metode <i>Drill</i> dapat meningkatkan kemampuan fisik (kekuatan dan kelincahan) peserta ekstrakurikuler bola voli SMPN 1 Pakis dan dalam klasifikasi cukup.

### I. PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu aktivitas fisik yang dilaksanakan dengan tujuan tertentu, seperti untuk memperbaiki kondisi fisik, menjaga kebugaran tubuh dan bisa untuk pemulihan setelah cedera (Sandi, 2019). Olahraga merupakan sebuah aktivitas fisik yang terorganisir dan terjadwal dengan melibatkan gerakan tubuh yang berulang-ulang yang dimaksudkan agar kebugaran fisik dapat meningkat (Maryulian & Putra, 2024). Program ekstrakurikuler merupakan salah satu fasilitas penting dalam pengembangan institusi sekolah, termasuk

bidang olahraga (Shilviana & Hamami, 2020). Pada ekstrakurikuler bola voli di SMPN 1 Pakis, hasil observasi menunjukkan bahwa kemampuan fisik peserta terutama kekuatan dan kelincahan masih belum optimal. Kondisi ini memengaruhi kualitas latihan dan performa mereka dalam pertandingan, sehingga berdampak pada pencapaian prestasi. Situasi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara tuntutan fisik permainan bola voli dan kondisi aktual peserta, sehingga diperlukan intervensi latihan yang lebih tepat sasaran.

Salah satu kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SMPN 1 Pakis adalah bola voli. Bola voli merupakan permainan tim yang dimainkan di lapangan berukuran 18 × 9 meter dan menuntut bukan hanya penguasaan teknik, tetapi juga kondisi fisik yang baik (Winarno et al., 2017; Winarno et al., 2013). Dalam pelaksanaannya, latihan yang ideal seharusnya dilakukan minimal tiga kali seminggu agar perkembangan kemampuan fisik dan teknik dapat optimal. Namun, sebagaimana dinyatakan oleh Panggraita et al. (2021), frekuensi latihan yang kurang dari tiga kali seminggu tergolong tidak optimal. Kenyataannya, latihan ekstrakurikuler bola voli di SMPN 1 Pakis hanya dilaksanakan satu kali dalam seminggu, yaitu setiap hari Selasa, sehingga belum memenuhi frekuensi latihan yang dianjurkan. Minimnya frekuensi latihan tersebut berpotensi menghambat perkembangan komponen fisik dasar peserta yang menjadi fondasi penting dalam mencapai prestasi bola voli.

Untuk membina permainan bola voli di tingkat sekolah menengah pertama, teknik dasar yang paling umum digunakan adalah *passing* bawah dan berfungsi sebagai fondasi keberhasilan permainan bola voli selanjutnya. Kualitas *passing* bawah sangat berpengaruh terhadap permainan bola voli. Dalam melakukan *passing* bawah bola voli dibutuhkan kondisi fisik tubuh yang baik, khususnya kekuatan dan kelincahan, yang penting untuk menjaga kestabilan tubuh, mengendalikan arah bola, dan merespons bola pergerakan secara tepat waktu (Bompa, T & Haff, G, 2009).

Untuk memperoleh kemampuan fisik (kekuatan dan kelincahan) yang baik, diperlukan metode latihan yang efektif dan efisien dalam meningkatkan kemampuan fisik tersebut. Salah satu metode latihan yang terbukti efektif dalam meningkatkan aspek kekuatan dan kelincahan adalah metode *drill*. Metode *drill* merupakan salah satu metode yang dilakukan secara berulang-ulang untuk mengasah kemampuan atau keterampilan tertentu (Gani et al., 2020). Metode *drill* atau latihan merupakan suatu metode yang dalam pembelajarannya melakukan kegiatan-kegiatan secara berulang dan kontinyu dengan tujuan untuk menguasai kemampuan daya ingat atau keterampilan tertentu, sehingga tujuan pembelajaran akan tercapai (Fahrurrozi et al., 2022). Selain itu, latihan *drill* juga dapat digunakan untuk meningkatkan aspek kelincahan dan kecepatan dalam permainan bola voli (Neviantoko et al., 2020; Putro & Ismoko, 2024).

Meskipun demikian, penelitian terkini menunjukkan bahwa temuan-temuan tersebut didominasi oleh metode *drill* yang umum. Fokus penelitian hanya terdapat pada teknik semata, tanpa menggabungkan komponen pendukung fisik seperti kekuatan dan kelincahan yang secara langsung memengaruhi kualitas *passing* bawah. Selain itu, jenis latihan yang digunakan tidak secara khusus disesuaikan dengan karakteristik peserta usia SMP dimana membutuhkan variasi latihan yang bertahap untuk perkembangan fisik dan motorik (Bompa & Haff, 2009; Sheppard & Young, 2006).

Penelitian ini menawarkan kebaruan (*novelty*) berupa penggunaan metode *drill* berbasis rangkaian latihan berulang (*repetitive sequence*) yang mengintegrasikan latihan *plyometric* sederhana, *agility drill*, dan latihan penguatan otot dalam satu rangkaian pada sekolah tingkat menengah pertama. Metode *drill* terintegrasi ini dipilih karena dinilai lebih efektif untuk meningkatkan dua komponen fisik utama tersebut kekuatan dan kelincahan secara simultan. Kekosongan penelitian ini menjadi semakin mendesak untuk diisi mengingat dalam olahraga bola voli, kapasitas fisik sangat berperan dalam mendukung keterampilan teknis dan taktis pemain (Hnatchuk et al., 2018).

Dari penjelasan tersebut, ditemukan bahwa terdapat permasalahan dalam kekuatan dan kelincahan peserta ekstrakurikuler, dimana hasil yang ditampilkan masih dalam kategori yang rendah. Maka dari itu, peneliti menerapkan metode *drill* yang baru agar meningkatkan kemampuan fisik (kekuatan dan kelincahan) peserta ekstrakurikuler bola voli SMPN 1 Pakis. Penelitian ini mempunyai tujuan yaitu untuk menguji efektivitas metode *drill* untuk meningkatkan kemampuan fisik (kekuatan dan kelincahan) peserta ekstrakurikuler bola voli SMPN 1 Pakis. Dengan adanya hipotesis pada penelitian ini, penerapan metode *drill* disusun secara terstruktur agar mampu memberikan peningkatan pada kemampuan fisik (kekuatan dan kelincahan) agar dapat berkembang secara berkelanjutan.

## II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Olahraga dengan sampel peserta ekstrakurikuler bola voli SMPN 1 Pakis sebanyak 20 siswa. Dari total populasi 110 siswa, jumlah sampel ditetapkan 20 orang berdasarkan pertimbangan keterlaksanaan tindakan, efektivitas observasi, serta kebutuhan desain penelitian tindakan yang

menuntut pemantauan intensif selama proses latihan berlangsung. Pemilihan sampel dilakukan menggunakan teknik *simple random sampling* untuk memastikan setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk terpilih, sehingga sampel tetap mewakili karakteristik populasi. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif, yaitu penelitian yang mengutamakan validitas dan reliabilitas data serta didukung oleh analisis statistik yang akurat dan relevan, sehingga hasil yang diperoleh mendekati kondisi sebenarnya (Nurlan, 2019).

Peneliti memberikan perlakuan melalui program latihan yang dilaksanakan tiga kali seminggu selama enam minggu, sesuai dengan pendapat Panggraita et al. (2021) bahwa frekuensi kurang dari tiga kali seminggu tidak optimal untuk menghasilkan adaptasi fisik. Berdasarkan teori peningkatan performa (*training adaptation*), perubahan kemampuan fisik biasanya mulai terlihat setelah 4–6 minggu latihan terstruktur, dengan syarat latihan dilakukan secara konsisten, memiliki intensitas yang tepat, memenuhi prinsip *overload*, serta disertai waktu pemulihan yang memadai. Setiap sesi latihan diawali dengan pengarahannya, pemanasan (*stretching* dan *jogging*), dilanjutkan kegiatan inti berupa *drill* yang dirancang untuk meningkatkan kekuatan dan kelincahan, kemudian diakhiri dengan *cooling down* dan refleksi. Seluruh rangkaian ini diterapkan secara konsisten agar memenuhi syarat terjadinya peningkatan performa fisik.

Latihan dilaksanakan selama 90 menit, sesuai dengan yang di jelaskan oleh (Lengkana, A & Muhtar, 2021), anak-anak dan remaja harus melakukan latihan fisik dengan intensitas yang sedang hingga berat dengan minimal 60 menit per harinya. Untuk waktu pemulihan, peneliti menggunakan rumus semakin tinggi intensitas, maka semakin lama waktu *recovery*, jika semakin rendah intensitas, maka waktu *recovery* akan semakin pendek. Hal ini supaya tubuh lebih siap dalam melakukan latihan selanjutnya.

Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini merujuk pada komponen Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) fase D untuk siswa sekolah menengah pertama (Muhajir et al., 2021). Komponen yang diambil adalah tes kekuatan dan kelincahan. Meskipun TKSI bukan instrumen khusus untuk cabang olahraga bola voli, komponen tes tersebut tetap relevan karena kekuatan otot dan kelincahan merupakan aspek fundamental yang langsung memengaruhi performa pemain bola voli, seperti kemampuan

melakukan lompatan, perpindahan posisi, reaksi cepat, serta stabilitas tubuh saat melakukan teknik dasar. Dengan demikian, penggunaan komponen TKSI dinilai sesuai untuk mengukur kemampuan fisik yang berpengaruh terhadap prestasi permainan bola voli.

Dalam penelitian ini, teknik yang diterapkan untuk menganalisis data ialah deskriptif kuantitatif melalui penggunaan persentase. Norma yang telah ditetapkan dipakai oleh peneliti sebagai acuan dalam mengukur kemampuan fisik (kekuatan dan kelincahan).

**Tabel 1.** Norma Tes Kekuatan

Putra	Putri	Skor	Kategori
≥ 224	≥ 178	5	Baik Sekali
195 - 223	153 - 177	4	Baik
165 - 194	129 - 152	3	Sedang
136 - 164	104 - 128	2	Kurang
≤ 135	≤ 103	1	Kurang Sekali

**Tabel 2.** Norma Tes Kelincahan

Putra	Putri	Skor	Kategori
≤ 00.10.00	≤ 00.11.83	5	Baik Sekali
00.10.01 - 00.12.37	00.18.84 - 00.13.64	4	Baik
00.12.38 - 00.13.17	00.13.65 - 00.15.46	3	Sedang
00.13.18 - 00.14.75	00.15.47 - 00.17.29	2	Kurang
≥ 00.14.76	≥ 00.17.30	1	Kurang Sekali

**Tabel 3.** Paraf Persentase Tindakan

No	Pengkategorian	Kategori
1	90-100%	Baik sekali
2	80-89%	Baik
3	65-79%	Cukup
4	55-64%	Kurang
5	<55%	Kurang sekali

### III. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

Tingkat kemampuan fisik (kekuatan dan kelincahan) peserta ekstrakurikuler bola voli diukur melalui tes kepada 20 peserta ekstrakurikuler bola voli SMPN 1 Pakis. Temuan penelitian ini, yang memperlihatkan tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola voli SMPN 1 Pakis, dilampirkan dalam bentuk persentase.

**Tabel 4.** Hasil Pre-Test Kekuatan

Klasifikasi	Frekuensi	Nilai X Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	0	0	0%
Baik	4	16	16%
Cukup	13	39	39%
Kurang	3	6	6%
Kurang Sekali	0	0	0%
<b>Jumlah</b>	20	61	61%
<b>Skor Maksimal</b>	100		
<b>Persentase</b>	61%		
<b>Kategori</b>	Kurang		

**Tabel 5.** Hasil Pre-Test Kelincahan

Klasifikasi	Frekuensi	Nilai X Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	0	0	0%
Baik	4	16	16%
Cukup	13	39	39%
Kurang	3	6	6%
Kurang Sekali	0	0	0%
<b>Jumlah</b>	20	61	61%
<b>Skor Maksimal</b>	100		
<b>Persentase</b>	61%		
<b>Kategori</b>	Kurang		

**Tabel 6.** Hasil Post-Test Siklus 1 Kekuatan

Klasifikasi	Frekuensi	Nilai X Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	2	10	10%
Baik	10	40	40%
Cukup	4	12	12%
Kurang	4	8	8%
Kurang Sekali	0	0	0%
<b>Jumlah</b>	20	70	70%
<b>Skor Maksimal</b>	100		
<b>Persentase</b>	70%		
<b>Kategori</b>	Cukup		

**Tabel 7.** Hasil Post-Test Siklus 1 Kelincahan

Klasifikasi	Frekuensi	Nilai X Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	0	0	0%
Baik	5	20	20%
Cukup	5	15	15%
Kurang	8	16	16%
Kurang Sekali	2	2	2%
<b>Jumlah</b>	20	53	53%
<b>Skor Maksimal</b>	100		
<b>Persentase</b>	53%		
<b>Kategori</b>	Kurang Sekali		

**Tabel 8.** Hasil Post-Test Siklus 2 Kekuatan

Klasifikasi	Frekuensi	Nilai X Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	4	20	20%
Baik	10	40	40%
Cukup	5	15	15%
Kurang	1	2	2%
Kurang Sekali	0	0	0%
<b>Jumlah</b>	20	77	77%
<b>Skor Maksimal</b>	100		
<b>Persentase</b>	77%		
<b>Kategori</b>	Cukup		

**Tabel 9.** Hasil Post-Test Siklus 2 Kelincahan

Klasifikasi	Frekuensi	Nilai X Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	0	0	0%
Baik	12	48	48%
Cukup	7	21	21%
Kurang	1	2	2%
Kurang Sekali	0	0	0%
<b>Jumlah</b>	20	71	71%
<b>Skor Maksimal</b>	100		
<b>Persentase</b>	71%		
<b>Kategori</b>	Cukup		

Berdasarkan tabel hasil pengukuran, kemampuan fisik peserta ekstrakurikuler bola voli SMPN 1 Pakis menunjukkan peningkatan secara deskriptif, meskipun tidak dapat dinyatakan signifikan secara statistik karena penelitian ini tidak menggunakan uji inferensial. Pada pra-siklus, skor kekuatan berada pada angka 61 dan termasuk kategori kurang, sedangkan kelincahan berada pada skor 47 dengan kategori kurang sekali. Pada siklus 1 terjadi peningkatan, di mana kekuatan mencapai skor 70 dengan kategori cukup dan kelincahan meningkat menjadi 53 meski masih berada pada kategori kurang sekali. Selanjutnya pada siklus 2 peningkatan kembali terlihat: skor kekuatan mencapai 77 dan masuk kategori cukup, sedangkan kelincahan mencapai skor 71 yang juga berada pada kategori cukup. Dengan demikian, peningkatan yang terjadi bersifat bertahap dan konsisten dari pra-siklus ke siklus 1 dan siklus 2, sehingga mengindikasikan adanya perkembangan kemampuan fisik meskipun tidak dinyatakan signifikan secara statistik.

## B. Pembahasan

Tingkat kemampuan fisik (kekuatan dan kelincahan) peserta didik masih berada dalam rentang yang kurang sekali pada tahap pra-siklus, tentu hal ini berpengaruh terhadap kemampuan fisik dan juga prestasi. Hal ini disebabkan karena kurang idealnya frekuensi

latihan yang didapatkan oleh peserta didik. Bisa dilihat dari saat melakukan latihan ekstrakurikuler bola voli, banyak peserta didik yang sering meminta izin untuk istirahat dan minum. Dalam olahraga khususnya bola voli, kapasitas fisik sangat berperan dalam mendukung keterampilan teknis dan taktis pemain (Hnatchuk et al., 2018).

Pada setiap siklusnya, peneliti mengimplementasikan program latihan yang telah disusun berdasarkan identifikasi masalah pada saat observasi dan pengalaman saat melaksanakan kegiatan Asistensi Mengajar (AM). Selain itu peneliti juga melakukan perlakuan dengan melaksanakan 3 kali latihan dalam seminggu dengan waktu 90 menit setiap latihannya. Latihan dilaksanakan setiap hari Selasa, Kamis, dan Sabtu. Akan tetapi bisa berubah hari sesuai dengan kesiapan peserta didik dengan tidak mengabaikan jumlah frekuensi latihan dalam seminggu {Formatting Citation}.

Pada siklus 1, peneliti mulai mengimplementasikan program latihan yang telah disusun. Ketika ditahap perencanaan, peneliti mempersiapkan segala kebutuhan yang akan dipakai selama latihan, antara lain program latihan, sarana dan prasarana yang dapat menunjang untuk latihan. latihan *drill*, khususnya yang dikombinasikan dengan alat seperti *agility ladder*, dapat meningkatkan komponen fisik atlet muda; misalnya, latihan *agility ladder drill* terbukti meningkatkan kelincahan atlet bola voli, yang memberikan kemampuan peserta untuk bergerak cepat dan responsif di lapangan pertandingan (Fauzan et al., 2024). Pelaksanaan latihan siklus 1 dilaksanakan dengan 3 kali latihan dalam seminggu dan dilaksanakan selama 3 minggu. Latihan dimulai pada hari Selasa, 29 April 2025 sampai dengan hari Kamis, 15 Mei 2025. Tahapan latihan diawali dengan pembukaan, kegiatan inti, dan penutup. Diawali dengan berdoa, penjelasan materi, dan *stretching*. Selanjutnya peserta ekstrakurikuler melakukan kegiatan inti dengan melaksanakan program latihan yang telah disusun. Terakhir, peserta ekstrakurikuler melakukan *cooling down* dan mendengarkan refleksi setelah selesai melakukan latihan. Penelitian lain pada pemain berusia 13–15 tahun menunjukkan bahwa *drill* berbasis *plyometrics* melalui *agility ladder* tidak hanya meningkatkan kelincahan tetapi juga kekuatan otot tungkai, yang merupakan salah satu komponen utama

kemampuan fisik dalam olahraga bola voli (Pramono et al., 2023). Setelah perlakuan siklus 1 selesai, peneliti melakukan *post-test* untuk melihat perkembangan tingkat kemampuan fisik (kekuatan dan kelincahan) peserta ekstrakurikuler bola voli. *Post-test* dilakukan pada hari Sabtu, 17 Mei 2025 dan Senin, 19 Mei 2025. Bisa diambil kesimpulan bahwasanya tingkat kemampuan fisik (kekuatan dan kelincahan) peserta ekstrakurikuler bola voli sudah meningkat, akan tetapi masih perlu ditingkatkan supaya hasilnya terus meningkat. Maka dari itu peneliti melanjutkan dengan siklus 2.

Pada siklus 2, peneliti melakukan tahapan perencanaan dengan penyusunan program latihan selama tiga kali pertemuan dalam seminggu serta dilakukan dalam waktu 3 minggu, mempersiapkan sarana dan prasarana untuk menunjang latihan. Pelaksanaan siklus 2 dimulai pada hari Selasa, 20 Mei 2025 sampai dengan hari Sabtu, 7 Juni 2025. (Sukadiyanto & Muluk, 2011) menjelaskan bahwa latihan fisik yang spesifik terhadap cabang olahraga, akan memberikan pengaruh yang lebih besar terhadap peningkatan performa atlet. Tahapan latihan diawali dengan pembukaan, kegiatan inti, dan penutup. Diawali dengan berdoa, penjelasan materi, dan *stretching*. Selanjutnya peserta ekstrakurikuler melakukan kegiatan inti dengan melaksanakan program latihan yang telah disusun. Setelah penyelesaian siklus 2 selesai, penulis memberikan *post-test* untuk mengamati bagaimana tingkat kemampuan fisik (kekuatan dan kelincahan) peserta ekstrakurikuler bola voli. Pada hari Selasa, 10 Juni 2025, dan Jumat, 13 Juni 2025, *post-test* dilaksanakan. Bisa dibilang peserta ekstrakurikuler bola voli yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler mempunyai tingkat kekuatan kemampuan fisik (kekuatan dan kelincahan) yang cukup (Harsoni dkk., 2022)

Dengan hasil tersebut, maka dapat dikatakan metode *drill* dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan fisik (kekuatan dan kelincahan) kepada peserta ekstrakurikuler bola voli SMPN 1 Pakis. Beberapa faktor yang menjadi kontribusi pada peningkatan kemampuan fisik (kekuatan dan kelincahan) peserta ekstrakurikuler bola voli SMPN 1 Pakis adalah dengan metode *drill* yang memiliki dampak yang positif dalam peningkatan kemampuan fisik (kekuatan dan kelincahan). Hal ini selaras dengan (Sungkowo

et al., 2015), perkembangan stamina ataupun daya tahan tubuh dipengaruhi secara positif oleh latihan interval. Selain itu peneliti juga menggunakan frekuensi ideal latihan yang dilaksanakan dalam seminggu, yang awalnya hanya dilakukan sekali saja, hingga akhirnya peneliti melakukan latihan dengan 3 kali dalam seminggu.

#### IV. SIMPULAN DAN SARAN

##### A. Simpulan

Berlandaskan temuan penelitian yang dilaksanakan, bisa diambil kesimpulannya bahwasanya peningkatan kemampuan fisik (kekuatan dan kelincahan) dengan metode *drill* dapat meningkatkan kemampuan fisik (kekuatan dan kelincahan) dari penilaian *pre-test*, *post-test* siklus 1, serta *post-test* siklus 2. Tingkat kemampuan fisik (kekuatan dan kelincahan) peserta didik yang awalnya masih dalam kategori kurang dan kurang sekali, setelah menyelesaikan 2 siklus meningkat sehingga masuk dalam kategori cukup.

##### B. Saran

Penelitian ini hanya terbatas pada peningkatan kekuatan dan kelincahan saja, dan diharapkan dapat dikembangkan dengan variable lain seperti daya tahan dan daya ledak. Peserta ekstrakurikuler bola voli juga harus berlatih dengan sungguh-sungguh agar hasil yang diperoleh lebih optimal.

#### DAFTAR RUJUKAN

- Akmal, M., Zalfendi, & Ihsan, N. (2020). Improving Students ' Radslag Movement Through Applying Exercise Method at SMPN 001 Rumbio Jaya. *Jurnal Atlantis Press*, 464, 238-240.
- Akmal, M., Zalfendi, & Ihsan, N. (2020). Improving Students ' Radslag Movement Through Applying Exercise Method at SMPN 001 Rumbio Jaya. *Jurnal Atlantis Press*, 464, 238-240.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Canada: Human Kinetics.
- Fahrurrozi, Sari, Y., & Shalma, S. (2022). Studi Literatur : Implementasi Metode Drill sebagai Peningkatan HaFahrurrozi, Fahrurrozi, Yofita Sari, and Stiany Shalma. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(3), 4325-4336.
- Fauzan, S. A., Saputra, M. Y., & Kusdinar, Y. (2024). *The Effect of Agility Ladder Drill Training in Improving Agility in Volleyball Athletes Ladder drill*. Indonesian Journal of Sport Management, 4(4), 442-447.
- Gani, A., Hanif, A. S., & Jufrianis. (2020). *Sepak Takraw Double Event: Model-Model Latihan dan Teori Sepak Takraw Double Event*. Depok: PT Raja Grafindo Persada.
- Harsoni, D. S., Ricky, Z., & Burhan, M. A. (2022). The Development of Training of Extracurricular Power Toward Volley Ball Men Players at Junior High School 2 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya, *TOFEDU: The Future of Education Journal*. 1, 143-148.
- Hnatchuk, Y., Lynets, M., Khimenes, K., & Pityn, M. (2018). Improvement of physical preparedness of qualified volleyball players. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(1), 239-245.
- Lengkana, A. S., & Muhtar, T. (2021). *Pembelajaran Kebugaran Jasmani*. Bandung: Mulia, CV. Salam Insan.
- Maryulian, & Putra, I. (2024). Analisis Keterampilan Servis Dan Passing Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Smp N 2 Rantau Pandan. *Jurnal Muara Olahraga*, 6(2), 135-144.
- Muhajir, Sukmiano, Susilo, I., Susanto, E. H., Rahmat, A., & Mirda R. D. (2021). *Panduan (TKSI) Tes Kebugaran Siswa Indonesia Fase D (SMP)*. Jakarta Selatan: Kementerian Pendidikan Kebudayaan Riset Dan Teknologi.
- Neviantoko, G. Y., Mintarto, E., & Wiriawan, O. (2020). *Pengaruh Latihan Fivecone Snake Drill , V-Drill Dan Lateral Two In The Hole , In Out Shuffle Terhadap Kelincahan dan Kecepatan*. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga, 19(2), 1-10
- Nurlan, F. (2019). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Parepare: CV. Pilar Nusantara.
- Panggraita, G. N., Tresnowati, I., Putri, M. W., Januar, A. S., & Amar, M. (2021). *Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani*. Semarang: CV. Pilar Nusantara.

- Pramono, H., Rahayu, T., & Yudhistira, D. (2023). *The Effect Of Plyometrics Exercise Through Agility Ladder Drill On Improving Physical Abilities Of 13 - 15-Year-Old Volleyball Players*. *Jurnal Physical Education Theory and Methodology*, 7989, 199–206.
- Putro, D. E., & Ismoko, A. P. (2024). *Pengaruh Latihan Fisik Lari Teknik ABC Drill Terhadap Kelincahan Pemain Klub Bola Voli Arwis Tahun 2024*. *Journal of Sport and Health*, 5(2), 86–93.
- Sandi, I. N. (2019). Jenis Keterampilan dan Pengelompokan Olahraga. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 5(2), 64–73.
- Sheppard, J., & Young, W. (2006). Agility literature review: Classifications, training and testing. *Journal of Sports Sciences*, 24(9), 919–932.
- Shilviana, K., & Hamami, T. (2020). Pengembangan Kegiatan Kokurikuler dan Ekstrakurikuler. *Palapa*, 8(1), 159–177.
- Sukadiyanto, & Muluk, D. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Sungkowo, Rahayu, K., & Budianto, K, S. (2015). Pengaruh Latihan Interval dan Kapasitas Vital Paru terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Crawl. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 5, 2088–6802.
- Winarno, M, E. (2014). *Evaluasi Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Winarno, M, E., Taufik, Yudasmar, D, S., & Fadhli, N, R. (2017). *Pembelajaran Bolavoli Berbasis Penelitian (Blended Learning)*. Malang: Universitas Negeri Malang.