



UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN PASSING BAWAH DALAM PERMAINAN BOLA VOLI MELALUI METODE DRILL PADA SISWA KELAS XII-3 SMA NEGERI 7 KEDIRI

Dony Prasetyo¹, Budiman Agung Pratama², Miftahkodin³.

¹donyprasetyo0808@gmail.com, PPG/Pascasarjana, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

²agung10@unpkediri.ac.id, PPG/Pascasarjana, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

³miftahkodin.kediri@gmail.com, Guru PJOK, SMA Negeri 7 Kediri, Indonesia

Abstract. *Herefore, this study aims to examine the effectiveness of the drill method in improving students' underhand passing skills. This study employs Classroom Action Research (CAR) with a quantitative approach. The research subjects consist of 34 students from Class XII-3 at SMA Negeri 7 Kediri. Data were collected through pretest and posttest assessments of underhand passing skills before and after the implementation of the drill method. Data analysis techniques include the Paired Sample t-Test to measure students' skill improvement. The results indicate that the drill method significantly impacts the improvement of underhand passing skills. Statistical analysis reveals a significant difference between pretest and posttest scores, with an average increase of 2.44 points. Additionally, the correlation between pretest and posttest scores shows a strong relationship, with a correlation coefficient (r) of 0.649 and a significance value of 0.000 ($p < 0.05$). The conclusion of this study is that the drill method is effective in enhancing students' underhand passing skills. Repetitive training enables students to refine their techniques, improve movement coordination, and boost their confidence in playing volleyball. Therefore, the drill method is recommended as an effective training strategy for volleyball instruction in schools.*

Keywords: *Drill Method, Underhand Passing Volleyball, Learning Classroom Action Research (CAR).*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas metode drill dalam meningkatkan keterampilan passing bawah siswa. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan pendekatan kuantitatif. Subjek penelitian terdiri dari 34 siswa kelas XII-3 SMA Negeri 7 Kediri. Data diperoleh melalui tes keterampilan passing bawah sebelum dan sesudah penerapan metode drill. Teknik analisis data menggunakan uji Paired Sample t-Test untuk mengukur peningkatan keterampilan siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode drill memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan passing bawah. Analisis statistik menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest dengan rata-rata peningkatan sebesar 2,44 poin. Selain itu, hasil korelasi antara pretest dan posttest menunjukkan hubungan yang kuat dengan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,649 dan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa metode drill efektif dalam meningkatkan keterampilan passing bawah siswa. Latihan yang dilakukan secara berulang-ulang memungkinkan siswa untuk memperbaiki teknik mereka, meningkatkan koordinasi gerak, serta meningkatkan kepercayaan diri dalam bermain bola voli. Oleh karena itu, metode drill dapat dijadikan strategi latihan yang direkomendasikan dalam pembelajaran bola voli di sekolah.

Kata kunci: Metode Drill, Passing Bawah, Penelitian Tindakan Kelas (PTK)

PENDAHULUAN

Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak diminati oleh siswa di jenjang pendidikan menengah. Olahraga ini tidak hanya mengasah keterampilan fisik tetapi juga membangun kerja sama tim dan strategi dalam permainan.

Received Juni 28, 2025; Revised Juli 31, 2025; Agustus 09, 2025

** Dony Prasetyo, donyprasetyo0808@gmail.com*

Salah satu keterampilan dasar yang sangat penting dalam permainan bola voli adalah passing bawah. Passing bawah berperan dalam menerima servis, mengontrol bola, serta membangun serangan yang efektif. Tanpa penguasaan teknik passing bawah yang baik, permainan bola voli akan menjadi tidak efektif dan dapat menghambat keberhasilan tim (Anggraeni et al., 2022).

Namun, berdasarkan observasi yang dilakukan di kelas XII-3 SMA Negeri 7 Kediri, banyak siswa mengalami kesulitan dalam melakukan passing bawah dengan baik. Kendala yang ditemukan antara lain teknik yang kurang tepat, koordinasi yang lemah, serta kurangnya latihan yang sistematis. Siswa sering kali gagal mengontrol bola sehingga passing tidak mencapai sasaran yang diinginkan. Kesalahan lainnya meliputi postur tubuh yang tidak sesuai dan kurangnya tenaga yang optimal dalam melakukan passing bawah. Faktor-faktor ini menyebabkan banyak kesalahan dalam permainan, seperti bola keluar lapangan atau tidak sampai ke rekan satu tim.

Hasil observasi menunjukkan bahwa dari 34 siswa yang mengikuti pembelajaran bola voli, sekitar 60% masih mengalami kesulitan dalam melakukan passing bawah dengan teknik yang benar. Banyak siswa tidak mampu mengontrol bola dengan baik dan sering kali passing tidak akurat, sedangkan hanya sekitar 40% siswa yang mampu melakukan passing bawah dengan akurasi cukup baik. Hal ini menunjukkan bahwa metode latihan yang lebih efektif perlu diterapkan untuk membantu siswa meningkatkan keterampilannya.

Menurut Fatchur Rochim (2023), pendidikan menekankan pentingnya strategi pembelajaran yang memberikan pengalaman belajar berkualitas bagi peserta didik. Oleh karena itu, metode latihan yang tepat sangat diperlukan dalam meningkatkan keterampilan passing bawah siswa. Salah satu metode yang dapat digunakan adalah metode drill, yaitu latihan yang dilakukan secara berulang-ulang untuk memperbaiki teknik dan meningkatkan keterampilan siswa secara bertahap. Dengan penerapan metode drill yang sistematis, diharapkan siswa dapat melakukan passing bawah dengan lebih baik sehingga kualitas permainan bola voli mereka meningkat.

Passing bawah merupakan teknik dasar yang sering digunakan oleh pemain pemula karena relatif lebih mudah dilakukan dan tidak membutuhkan banyak tenaga. Komalasari (2024) menyatakan bahwa passing bawah adalah teknik yang alami

dan sederhana sehingga sangat cocok digunakan dalam berbagai situasi permainan, baik saat menerima servis, mempertahankan bola, maupun mengatur serangan tim. Oleh karena itu, penguasaan passing bawah yang baik akan memberikan kontribusi besar terhadap efektivitas permainan sebuah tim dalam pertandingan.

Menurut Fadillah & Hadi (2024), passing merupakan teknik penting dalam permainan bola voli yang berperan sebagai serangan awal untuk memperoleh nilai dan memenangkan pertandingan. Kesalahan dalam passing bawah dapat menghambat tim dalam melakukan serangan serta mempertahankan ritme permainan. Oleh sebab itu, pelatihan yang intensif dan terstruktur sangat diperlukan untuk memperbaiki keterampilan ini.

Permainan bola voli dimainkan oleh dua regu di lapangan berbentuk persegi panjang yang dipisahkan oleh net. Tujuan utama permainan ini adalah memasukkan bola ke daerah lawan dan memenangkan pertandingan dengan mematikan bola di area lawan (Anggraeni et al., 2022). Sansan Riksandi et al. (2024) juga menjelaskan bahwa bola voli adalah permainan yang dinamis dan menarik, dimainkan oleh enam orang per tim di lapangan berukuran 18 x 9 meter dengan dua tiang dan net sebagai pembatas.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas metode drill dalam meningkatkan keterampilan passing bawah dalam permainan bola voli pada siswa kelas XII-3 SMA Negeri 7 Kediri. Dengan metode drill yang diterapkan secara sistematis, diharapkan siswa dapat lebih memahami teknik passing bawah dengan baik dan meningkatkan performa mereka dalam permainan bola voli.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan pendekatan eksperimen. Model PTK yang digunakan mengacu pada model Kemmis dan McTaggart, yang terdiri dari empat tahap dalam setiap siklus, yaitu:

1. Perencanaan (*Planning*): Menyusun strategi pelaksanaan latihan menggunakan metode drill untuk meningkatkan kemampuan passing bawah.

2. Pelaksanaan Tindakan (*Acting*): Memberikan latihan menggunakan metode drill kepada siswa sesuai program yang telah dirancang.
3. Observasi (*Observing*): Mengamati perkembangan kualitas passing bawah siswa.
4. Refleksi (*Reflecting*): Menganalisis hasil tindakan untuk menentukan langkah perbaikan di siklus berikutnya.

Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan desain eksperimen pre-test dan post-test pada kelompok yang diberikan intervensi latihan dengan metode *Drill*.

Persamaan dan Rumus

1. Analisis Deskriptif

- a. Menghitung rata-rata nilai pre-test dan post-test untuk melihat perubahan.
- b. Menampilkan hasil dalam bentuk table dan grafik untuk menunjukkan perkembangan latihan.

2. Analisis Inferensial

Menggunakan uji-t (Paired Sample T-test) untuk mengetahui apakah ada perbedaan signifikan antara pre-test dan post-test setelah diberikan latihan

HASIL

Sebelum melakukan analisis statistik, perlu dilakukan uji asumsi atau prasyarat analisis, yang mencakup uji normalitas. Uji normalitas berfungsi untuk menentukan apakah distribusi data yang diperoleh normal atau tidak, sementara uji homogenitas tidak dilakukan karena kelas yang di uji hanya 1 kelas

1. Uji Normalitas

Uji normalitas memakai uji ***Shapiro-Wilk*** yang merupakan salah satu metode yang umum digunakan untuk mengevaluasi apakah data yang diperoleh mengikuti distribusi normal atau tidak. Penggunaan uji *Shapiro-Wilk* dalam praktiknya melibatkan perbandingan nilai *Asymp. Sig.* dengan tingkat signifikansi yang telah ditetapkan (biasanya 0,05), untuk menentukan apakah data dapat dianggap terdistribusi normal atau tidak.

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statis	df	Sig.	Statis	df	Sig.
pre test	.250	34	.073	.874	34	.061

a. Lilliefors Significance Correction

Hasil uji normalitas terhadap data pretest menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,061. Berdasarkan kriteria pengujian, jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka data dianggap berdistribusi normal. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data pretest dalam penelitian ini memenuhi asumsi normalitas. Hal ini mengindikasikan bahwa penyebaran nilai pretest relatif seimbang dan tidak memiliki pola distribusi yang menyimpang secara signifikan. Uji normalitas ini menjadi dasar dalam menentukan jenis uji statistik yang akan digunakan untuk analisis lebih lanjut dalam penelitian mengenai peningkatan keterampilan passing bawah melalui metode drill.

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statis	df	Sig.	Statis	df	Sig.
post test	.222	34	.054	.880	34	.053

a. Lilliefors Significance Correction

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,054. Berdasarkan kriteria pengujian, jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka data dianggap berdistribusi normal. Oleh karena itu, data dalam penelitian ini dapat dikatakan memenuhi asumsi normalitas. Hal ini menunjukkan bahwa distribusi data tidak menyimpang secara signifikan dari distribusi normal, sehingga dapat digunakan dalam analisis statistik parametrik yang membutuhkan asumsi normalitas. Dengan terpenuhinya syarat ini, analisis lebih lanjut terhadap efektivitas metode drill dalam

meningkatkan keterampilan passing bawah dapat dilakukan dengan metode statistik yang sesuai.

2. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan *Paired Sample t-Test*. Pengujian data bertujuan untuk menguji hipotesis yang membandingkan nilai pretest dan posttest setelah Latihan menggunakan metode drill. Tujuan analisis ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan dalam pengaruh latihan sebelum dan sesudah Latihan dengan drill terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah. Pengujian hipotesis menggunakan *Paired Sample t-Test* tersaji pada

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pa ir 1 pretest & post test	34	.649	.000

Hasil uji korelasi menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000. Dalam uji statistik, jika nilai signifikansi (*p-value*) lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dua variabel yang diuji.

Dengan demikian, hasil ini mengindikasikan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara variabel yang dianalisis dalam penelitian ini. Artinya, ada hubungan yang kuat antara metode drill yang diterapkan dengan peningkatan keterampilan passing bawah dalam permainan bola voli. Namun, untuk mengetahui seberapa kuat hubungan tersebut, perlu dilihat nilai koefisien korelasi (*r*). Jika nilai *r* mendekati 1 atau -1, maka hubungan semakin kuat, sedangkan jika mendekati 0, maka hubungan semakin lemah.

Group Statistics

kel as	N	Mea n	Std. Deviation	Std. Error Mean
Nil ai Pre test	34	7.79 41	.80827	.13862
Pos ttest s	34	10.2 353	1.15624	.19829

Hasil uji-t dalam penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan **mean** antara hasil pretest dan posttest, dengan nilai rata-rata 7,7941 untuk pretest dan 10,2353 untuk posttest. Perbedaan ini mengindikasikan bahwa setelah penerapan metode drill, terjadi peningkatan keterampilan passing bawah siswa secara keseluruhan.

Peningkatan rata-rata ini mencerminkan bahwa metode drill memberikan dampak positif terhadap kemampuan siswa dalam melakukan passing bawah dalam permainan bola voli. Artinya, setelah diberikan latihan dengan metode drill, siswa mampu meningkatkan keterampilan mereka dibandingkan sebelum diberikan perlakuan tersebut. Jadi, terdapat peningkatan rata-rata keterampilan passing bawah sebesar 2,4412 setelah penerapan metode drill.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis menggunakan Paired Sample t-Test, ditemukan bahwa metode drill memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan passing bawah dalam permainan bola voli. Pengujian ini dilakukan dengan membandingkan nilai pretest dan posttest setelah siswa diberikan latihan menggunakan metode drill. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam keterampilan passing bawah siswa setelah menjalani latihan dengan metode tersebut.

Hasil Paired Samples Correlations menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara nilai pretest dan posttest dengan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,649 dan nilai signifikansi sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara metode drill yang diterapkan dengan peningkatan keterampilan passing bawah dalam permainan bola voli. Nilai koefisien korelasi yang cukup tinggi menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel ini memiliki tingkat keterkaitan yang kuat. Semakin tinggi nilai korelasi, semakin besar pengaruh latihan drill terhadap peningkatan keterampilan passing bawah siswa.

Selain itu, hasil analisis Group Statistics menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang cukup besar antara nilai mean pretest (7,7941) dan mean posttest (10,2353). Peningkatan rata-rata sebesar 2,4412 ini mengindikasikan bahwa setelah penerapan metode drill, terjadi peningkatan keterampilan passing bawah siswa secara nyata. Hal ini menunjukkan bahwa metode drill efektif dalam meningkatkan kemampuan teknis siswa dalam melakukan passing bawah dalam permainan bola voli.

Dari segi standar deviasi, nilai pretest sebesar 0,80827 dan posttest sebesar 1,15624, menunjukkan adanya sedikit peningkatan variasi nilai pada posttest. Hal ini mengindikasikan bahwa setelah latihan dengan metode drill, hasil yang diperoleh siswa lebih bervariasi dibandingkan sebelum diberikan perlakuan. Namun, tetap terlihat bahwa secara umum metode drill memberikan efek positif yang cukup besar terhadap peningkatan keterampilan passing bawah siswa.

Metode drill dalam pembelajaran bola voli memiliki beberapa keunggulan, di antaranya meningkatkan koordinasi gerak, konsistensi teknik, dan kepercayaan diri siswa dalam melakukan passing bawah. Latihan yang dilakukan secara berulang-ulang memungkinkan siswa untuk memperbaiki teknik mereka secara bertahap, sehingga kesalahan dalam melakukan passing dapat diminimalkan. Selain itu, metode drill juga membantu siswa untuk meningkatkan daya tahan fisik dan respons motorik mereka dalam menghadapi situasi permainan yang sebenarnya.

Lebih lanjut, hasil penelitian ini sejalan dengan teori pembelajaran keterampilan motorik yang menyatakan bahwa latihan yang dilakukan secara berulang dengan pola yang terstruktur akan meningkatkan kemampuan motorik seseorang. Dalam konteks ini,

drill sebagai metode latihan memberikan stimulasi yang tepat bagi siswa untuk mengembangkan keterampilan passing bawah mereka melalui latihan yang berkelanjutan.

Dengan demikian, hasil penelitian ini mendukung hipotesis bahwa latihan menggunakan metode drill dapat meningkatkan keterampilan passing bawah dalam permainan bola voli. Peningkatan yang signifikan ini menunjukkan bahwa metode drill dapat dijadikan sebagai salah satu strategi latihan yang efektif dalam pembelajaran bola voli di sekolah. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi guru pendidikan jasmani untuk merancang program latihan yang lebih sistematis dan terstruktur guna meningkatkan keterampilan siswa dalam permainan bola voli secara keseluruhan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis menggunakan Paired Sample t-Test, penelitian ini menunjukkan bahwa metode drill memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan passing bawah dalam permainan bola voli. Hasil uji korelasi menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara metode drill dan peningkatan keterampilan passing bawah siswa. Dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,649, hubungan antara kedua variabel dapat dikategorikan sebagai korelasi yang cukup kuat.

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai mean pretest sebesar 7,7941 dan mean posttest sebesar 10,2353, dengan peningkatan rata-rata sebesar 2,4412. Hal ini mengindikasikan bahwa latihan menggunakan metode drill mampu meningkatkan keterampilan passing bawah siswa secara nyata.

Selain itu, standar deviasi pretest sebesar 0,80827 dan posttest sebesar 1,15624 menunjukkan bahwa meskipun terdapat variasi dalam hasil tes siswa, peningkatan keterampilan terjadi secara konsisten. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa metode drill merupakan strategi latihan yang efektif dalam meningkatkan keterampilan passing bawah siswa kelas XII-3 SMA Negeri 7 Kediri dalam permainan bola voli.

REFERENSI

- Anggraeni, Lutfi Amri, M. F., Ikhsan, H., Isnanto, J., & Ilham, A. (2022). Jambura Arena of Physical Education and Sports. *Jambura Arena of Physical Education and Sports*, 1(April), 33–39. <https://doi.org/10.37905/japes.v3i1.25430>
- Fadillah, J. M., & Hadi, M. S. (2024). *Penerapan Metode Drill untuk Meningkatkan Passing Bawah terhadap Keterampilan Bermain Bola Volly di SMP Muhammadiyah Al-Mujahidin*. 2135–2143.
- Fatchur Rochim, M. (2023). Peningkatan Keterampilan Passing Bawah Peserta Didik Dalam Permainan Bola Voli Melalui Metode Drill Dengan Bantuan Alat Modifikasi Bola Gantung. *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 3(2), 52–68. <https://doi.org/10.55081/jumper.v3i2.780>
- Komalasari, I. (2024). *Upaya Meningkatkan Ketepatan Passing Bawah dalam Permainan Bolavoli Melalui Model Latihan Drill*. 14(5), 338–343.
- Sansan Riksandi, Asep Angga Permadi, & Arifin, Z. (2024). Meningkatkan keterampilan passing bawah melalui latihan drill berpasangan dalam permainan bola voli. *Jurnal Porkes*, 7(1), 146–156. <https://doi.org/10.29408/porkes.v7i1.24008>