

## Pengaruh Latihan *Drill passing* Berpola terhadap Peningkatan Keterampilan Passing Bawah Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP

Sri Rahmawati<sup>1,\*</sup>, Dani Nurdiansyah<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universitas Muhammadiyah Kuningan

\*Corresponding Author: [sriahmawati0527@gmail.com](mailto:sriahmawati0527@gmail.com)

### Abstrak

Rendahnya keterampilan passing bawah peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Luragung menunjukkan perlunya penerapan metode latihan yang lebih efektif dan bervariasi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan *drill passing* berpola terhadap peningkatan keterampilan passing bawah peserta ekstrakurikuler bola voli. Penelitian menggunakan metode eksperimen semu (*quasi experiment*) dengan desain *One Group Pretest-Posttest Design*. Sampel penelitian berjumlah 15 peserta yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling dari populasi sebanyak 25 peserta. Pengumpulan data dilakukan melalui tes passing bawah bola voli ke sasaran. Analisis data meliputi uji normalitas, uji homogenitas, dan paired sample t-test dengan bantuan IBM SPSS Statistics versi 21. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata keterampilan passing bawah meningkat dari 8,33 pada pre-test menjadi 11,13 pada post-test. Hasil uji hipotesis memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ), yang menunjukkan bahwa latihan *drill passing* berpola berpengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan passing bawah peserta ekstrakurikuler bola voli. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa latihan *drill passing* berpola efektif dalam meningkatkan keterampilan passing bawah peserta. Implikasi penelitian ini menunjukkan bahwa latihan *drill passing* berpola dapat digunakan sebagai alternatif metode latihan yang efektif oleh pelatih maupun guru pendidikan jasmani untuk meningkatkan penguasaan teknik dasar passing bawah pada peserta didik.

**Kata Kunci:** Latihan *Drill* Berpola; Passing Bawah; Bola Voli; Ekstrakurikuler

Received: 30 Mei 2026; Revised: 18 Jun 2026; Accepted: 23 Jun 2026; Available Online: 29 Jun 2026

### 1. PENDAHULUAN

Olahraga memiliki peranan yang penting dalam mendukung perkembangan peserta didik, baik dari aspek fisik maupun pembentukan karakter. Melalui aktivitas olahraga, peserta didik tidak hanya memperoleh manfaat berupa peningkatan kebugaran jasmani, tetapi juga dapat mengembangkan sikap disiplin, kerja sama, serta sportivitas dalam kehidupan sehari-hari (Keswando et al., 2022).

Salah satu cabang olahraga yang banyak diminati oleh peserta didik di sekolah adalah bola voli. Permainan ini dapat dimainkan oleh berbagai kelompok usia serta menuntut kemampuan koordinasi gerak dan kerja sama antarpemain yang baik (Showab & Djawa 2019). Dalam bola voli, penguasaan teknik dasar menjadi faktor penting yang menentukan kualitas permainan (Syarif Hidayat & Pulung Riyanti, 2018). Salah satu teknik dasar yang memiliki peranan penting ialah passing bawah. Teknik tersebut digunakan untuk menerima servis, mengendalikan bola pertama, serta mendukung proses penyusunan serangan. Kemampuan passing bawah yang baik akan membantu pemain mengarahkan dan mengontrol bola secara lebih efektif sehingga jalannya permainan menjadi lebih teratur (Edi Irwanto, 2017).

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Luragung, kemampuan passing bawah peserta masih belum menunjukkan hasil yang optimal. Sebagian peserta masih mengalami kesulitan dalam melakukan koordinasi gerak, menjaga posisi tubuh yang benar, serta mengontrol arah bola ketika melakukan passing bawah. Selain itu, bentuk latihan yang cenderung monoton menyebabkan motivasi peserta dalam mengikuti latihan menjadi berkurang.

Sejumlah penelitian terdahulu telah mengkaji teknik dasar bola voli serta penerapan metode latihan drill, namun sebagian besar penelitian tersebut dilaksanakan dalam konteks pembelajaran pendidikan jasmani maupun pada atlet dengan tingkat kemampuan yang lebih tinggi. Sementara itu, penelitian yang secara khusus membahas penerapan latihan drill berpola dalam upaya meningkatkan keterampilan passing bawah pada kegiatan ekstrakurikuler bola voli di tingkat SMP masih terbatas. Dengan demikian, kebaruan penelitian ini terletak pada penerapan latihan *drill passing* berpola yang disusun sesuai dengan karakteristik peserta ekstrakurikuler bola voli

tingkat SMP melalui latihan yang dilakukan secara sistematis dan berulang untuk meningkatkan keterampilan passing bawah.

Penelitian ini perlu dilakukan mengingat kemampuan passing bawah peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Luragung masih belum optimal dan diperlukan metode latihan yang lebih efektif serta bervariasi untuk mengatasi permasalahan tersebut. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi berupa alternatif metode latihan yang dapat dimanfaatkan oleh guru pendidikan jasmani maupun pelatih ekstrakurikuler dalam meningkatkan penguasaan teknik dasar passing bawah, sehingga proses pembinaan bola voli di lingkungan sekolah dapat terlaksana secara lebih optimal.

Salah satu bentuk latihan yang dapat diterapkan untuk meningkatkan keterampilan passing bawah adalah latihan *drill passing* berpola. Metode latihan ini menekankan pada pengulangan gerakan secara terstruktur sehingga peserta didik dapat meningkatkan koordinasi gerak serta penguasaan teknik secara bertahap (Buzzicheili, 2019). Latihan yang dilakukan secara berkesinambungan juga dapat membantu terbentuknya adaptasi motorik sehingga proses penguasaan keterampilan menjadi lebih optimal (Harsono, 2018).

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *drill passing* berpola terhadap peningkatan keterampilan passing bawah peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Luragung.

## 2. METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (quasi experiment). Rancangan penelitian yang diterapkan adalah One Group Pretest-Posttest Design, yaitu desain penelitian yang melibatkan satu kelompok subjek yang diberikan pengukuran sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan untuk mengetahui perubahan yang terjadi akibat pemberian treatment (Sugiono, 2020).

Populasi penelitian terdiri atas seluruh peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 1 Luragung yang berjumlah 25 orang. Dari jumlah tersebut, sebanyak 15 peserta dipilih sebagai sampel penelitian dengan menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan sesuai dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2020).

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa tes keterampilan passing bawah bola voli ke sasaran yang diadaptasi dari AAHPERD Volleyball Skill Test (Rasyono & Setiawan, 2020). Tes tersebut digunakan untuk mengetahui kemampuan peserta dalam mengarahkan bola menuju target yang telah ditentukan. Setiap peserta diberikan tiga kali kesempatan melakukan passing dari jarak  $\pm 3$  meter, kemudian skor ditentukan berdasarkan ketepatan bola terhadap sasaran.

Pengumpulan data dilakukan melalui tiga tahapan, yaitu pre-test, pemberian perlakuan, dan post-test. Pada tahap awal, peserta mengikuti tes keterampilan passing bawah untuk memperoleh data awal. Selanjutnya, peserta memperoleh perlakuan berupa latihan *drill passing* berpola selama 16 kali pertemuan dengan intensitas latihan berkisar antara 50% hingga 75%, sebanyak 4-6 set pada setiap sesi latihan dengan waktu istirahat 10 menit antarset. Program latihan difokuskan pada peningkatan koordinasi gerak, kontrol bola, dan ketepatan passing bawah. Setelah seluruh program latihan selesai dilaksanakan, peserta kembali mengikuti post-test dengan prosedur yang sama seperti pada pengukuran awal.

Data penelitian dianalisis dengan bantuan IBM SPSS Statistics versi 21. Analisis yang dilakukan meliputi uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk untuk mengetahui distribusi data dan uji homogenitas menggunakan Levene's Test untuk menguji kesamaan varians data. Selanjutnya, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji paired sample t-test untuk mengetahui pengaruh latihan *drill passing* berpola terhadap peningkatan keterampilan passing bawah peserta ekstrakurikuler bola voli. Keputusan pengujian hipotesis ditentukan berdasarkan nilai signifikansi (Sig. < 0,05).

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *drill passing* berpola terhadap keterampilan passing bawah peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Luragung. Penelitian dilaksanakan terhadap 15

peserta dengan menggunakan desain *One Group Pretest-Posttest Design*. Data diperoleh melalui tes keterampilan passing bawah yang dilakukan sebelum perlakuan (*pre-test*) dan setelah perlakuan (*post-test*).

**Tabel 1.** Statistik Deskriptif Hasil Pre-test dan Post-test

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Pre-test</i>	15	5	11	8.33	1.952
<i>Post-test</i>	15	8	14	11.13	2.066
<i>Valid N (listwise)</i>	15				

Hasil analisis deskriptif yang disajikan pada Tabel 1 menunjukkan adanya peningkatan keterampilan passing bawah setelah peserta memperoleh perlakuan berupa latihan *drill passing* berpola. Nilai rata-rata kemampuan passing bawah meningkat dari 8,33 pada saat *pre-test* menjadi 11,13 pada *post-test*. Selain itu, terjadi peningkatan pada nilai minimum dari 5 menjadi 8 dan nilai maksimum dari 11 menjadi 14. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa program latihan yang diberikan mampu meningkatkan kemampuan passing bawah peserta ekstrakurikuler bola voli.

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, data terlebih dahulu diuji normalitas dan homogenitas sebagai syarat penggunaan analisis statistik parametrik.

**Tabel 2.** Hasil Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
<i>Pre-test</i>	.203	15	.096	.924	15	.218
<i>Post-test</i>	.150	15	.200*	.929	15	.263

Pengujian normalitas menggunakan Shapiro-Wilk menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,218 pada data *pre-test* dan 0,263 pada data *post-test* sebagaimana ditampilkan pada Tabel 2. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05 sehingga dapat dinyatakan bahwa data penelitian berdistribusi normal. Dengan demikian, data telah memenuhi salah satu persyaratan untuk dilakukan pengujian statistik parametrik.

**Tabel 3.** Hasil Uji Homogenitas

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Nilai	Based on Mean	.047	1	29	.830
	Based o Median	.033	1	29	.858
	Based on Median and with adjusted df	.033	1	28.963	.858
	Based on trimmed mean	.048	1	29	.827

Nilai signifikansi yang diperoleh dari uji homogenitas menggunakan Levene's Test pada baris Based on Mean sebesar 0,830 sebagaimana terlihat pada Tabel 3. Karena nilai tersebut lebih besar dari 0,05, maka varians data dapat dinyatakan homogen. Hasil tersebut menunjukkan bahwa data penelitian telah memenuhi asumsi homogenitas yang diperlukan dalam analisis statistik parametrik.

**Tabel 4.** Hasil Uji Hipotesis

		Paired Differences		95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Lower	Upper			
Pair 1	<i>Pretest - Posttest</i>	-2.800	.414	3.029	2.571	26.192	14	.000

Berdasarkan Pengujian hipotesis menggunakan paired sample t-test menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05 sebagaimana disajikan pada Tabel 4. Hasil tersebut menunjukkan bahwa latihan *drill passing* berpola memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan passing bawah

peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Luragung. Selain itu, nilai mean difference sebesar -2,800 mengindikasikan adanya peningkatan kemampuan passing bawah setelah peserta memperoleh perlakuan.

### Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan latihan *drill passing* berpola memberikan pengaruh terhadap peningkatan keterampilan passing bawah peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Luragung. Peningkatan tersebut terlihat dari kenaikan nilai rata-rata peserta dari 8,33 pada saat pre-test menjadi 11,13 pada post-test. Selain itu, hasil pengujian menggunakan paired sample t-test menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ), yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kemampuan peserta sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Peningkatan keterampilan passing bawah tersebut diduga terjadi karena latihan *drill passing* berpola menekankan pengulangan gerakan secara sistematis dan berkesinambungan. Melalui proses latihan yang dilakukan secara berulang, peserta memperoleh kesempatan untuk memperbaiki koordinasi gerak, meningkatkan kontrol terhadap bola, serta mengembangkan ketepatan dalam mengarahkan bola ke sasaran. Kondisi tersebut memungkinkan peserta untuk membentuk pola gerak yang lebih efektif sehingga kemampuan passing bawah menjadi lebih baik.

Secara meningkatkan aspek teknik, pelaksanaan latihan yang dilakukan secara terstruktur juga membantu peserta untuk lebih terbiasa dalam melakukan gerakan passing bawah. Pengulangan gerakan yang dilakukan secara konsisten memungkinkan terjadinya proses adaptasi motorik sehingga keterampilan yang dipelajari dapat dikuasai dengan lebih optimal. Hal tersebut sejalan dengan pendapat (Harsono, 2018) yang menyatakan bahwa latihan yang dilakukan secara terencana dan berkesinambungan dapat mendukung perkembangan kemampuan gerak seseorang. Sejalan dengan itu, (Buzzicheili, 2019) menjelaskan bahwa latihan drill yang dilakukan secara berulang mampu membantu peningkatan penguasaan teknik dan koordinasi gerakan.

Temuan penelitian ini mendukung hasil penelitian yang dilakukan oleh (Ramadhan 2021) yang menyatakan bahwa metode drill berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan passing bawah, khususnya dalam aspek ketepatan dan kontrol bola. Sejalan dengan itu, (Dea et al. 2025) melalui penelitian meta-analisis yang menyimpulkan bahwa latihan berbasis drill mampu meningkatkan keterampilan teknik dasar bola voli secara efektif. Selain itu, (Samsudin 2016) menyatakan bahwa metode drill memiliki efektivitas yang lebih baik dibandingkan metode pembelajaran yang kurang menekankan pengulangan gerakan dalam meningkatkan kemampuan passing bawah.

Berdasarkan hasil penelitian dan didukung oleh temuan penelitian terdahulu, dapat dinyatakan bahwa latihan *drill passing* berpola merupakan salah satu alternatif metode latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan keterampilan passing bawah peserta ekstrakurikuler bola voli. Penerapan latihan yang dilakukan secara sistematis dan berulang memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengembangkan penguasaan teknik secara lebih optimal sehingga kualitas permainan dapat meningkat.

### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *drill passing* berpola memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan passing bawah peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Luragung. Peningkatan tersebut ditunjukkan oleh kenaikan nilai rata-rata peserta dari 8,33 pada saat pre-test menjadi 11,13 pada post-test. Temuan ini mengindikasikan bahwa latihan yang dilakukan secara sistematis dan berulang mampu membantu meningkatkan kemampuan passing bawah peserta. Dengan demikian, latihan *drill passing* berpola dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif metode latihan dalam meningkatkan penguasaan teknik dasar bola voli.

### Daftar Pustaka

- Aldica Ramadhan, dan D. P. P. (2021). Pengaruh Latihan Drill Bola Pantul Terhadap Peningkatan Keterampilan Passing Bawah Bola Voli. *Jurnal Porkes*, 4(2), 95-102. <https://doi.org/10.29408/porkes.v4i2.4620>
- Are Ramadan, Norma Anggara, & Aryadi Rachman. (2024). Survey Keterampilan Passing Bawah Bolavoli pada

---

Peserta Ekstrakurikuler. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 14(2), 81-87.  
<https://doi.org/10.37630/jpo.v14i2.1658>

- Buzzicheili, B. &. (2019). *Teori Klasik Latihan Terstruktur Dasar Dari Metod Drill Berpola*.
- Dea, R., Anggina, D., Nugraha, U., & Muzaffar, A. (2025). *Meta Analisis Pengaruh Latihan Kemampuan Passing Bawah Bola Voli Drill terhadap Kemampuan Passing Bawah Boal Voli*. 6(1), 80-87.
- Edi Irwanto, R. N. (2017). Passing, Pengumpan Dan Serangan Pada Permainan Bola Voli. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga*, 22, 6-9.
- Harsono. (2018). *Teori Prinsip Latihan Olahraga dan Pembentukan Karakter*.
- Keswando, Y., Septi Sistiasih, V., & Marsudiyanto, T. (2022). Survei Keterampilan Teknik Dasar Atlet Bola Voli. *Jurnal Porkes*, 5(1), 168-177. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1.4996>
- Rasyono, R., & Setiawan, I. B. (2020). Tingkat Keterampilan Bermain Bola Voli Pada Unit Kegiatan Mahasiswa Bola Voli Pada Jurusan Olahraga dan Kepelatihan Universitas Jambi. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 2(3), 143-152. <https://doi.org/10.22437/ijssc.v2i3.11259>
- Samsudin, S. (2016). *Pengaruh Metode Pembelajaran Drill, Bermain, dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Passing Dalam Permainan Bola Voli*. 4(September), 207-219.
- Showab, A., & Djawa, B. (2019). Pengaruh Modifikasi Permainan Bola Voli Terhadap Kegembiraan Belajar Siswa PENGARUH MODIFIKASI PERMAINAN BOLA VOLI TERHADAP KEGEMBIRAAN BELAJAR SISWA Achmad Showab\*, Bernard Djawa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 07(03), 307-312.
- Syarif Hidayat, Pulung Riyanto, D. B. R. (2018). Pengaruh Metode Bermain Terhadap Peningkatan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Siswa Ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Subang. *Biomatika Jurnal Ilmiah FKIP Universitas Subang*, 4(01), 55-72.