

**ANALISIS PENGARUH LATIHAN *DRILLING*
TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN
PASSING BAWAH BOLA VOLI
PADA SISWA EKSTRAKURIKULER**

Wahyu Ridho Yuniyanto^{1*}, Soni Sulistyarto², Andun Sudijandoko³,
Noortje Anita Kumaat⁴

^{1 2 3 4} Universitas Negeri Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

* *Coressponding Author*: wahyuridho.22021@mhs.unesa.ac.id

Keterangan

Abstrak

Rekam Jejak:
Submitted; April 2026
Revised; Mei 2026
Accepted; Juni 2026

Kata Kunci:
Latihan;
Drilling;
Keterampilan;
Passing Bawah;
Bola Voli;
Siswa;
Ekstrakurikuler.

Olahraga bola voli merupakan olahraga permainan yang saat ini sangat digemari dikalangan masyarakat. Dalam permainan bola voli terdapat teknik dasar yang harus dikuasai salah satunya passing bawah, namun saat ini masih banyak pemain yang masih kurang dalam menguasai teknik passing bawah. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di SMPN 28 Surabaya di sana masih terdapat passing bawah yang rendah terutama pada tim putra bola voli ekstrakurikuler SMPN 28 Surabaya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *drilling* terhadap peningkatan teknik passing bawah pada ekstrakurikuler bola voli di SMPN 28 Surabaya. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuantitatif dengan metode pendekatan yaitu Quasi Experiment dengan desain penelitian yaitu One Group Pretest-Posttest design. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu berjumlah 12 orang dan merupakan population research. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tes passing bawah dengan menggunakan instrumen Wall Volley Test. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dianalisis menggunakan uji t menunjukkan hasil rata-rata dari tes keterampilan passing bawah yaitu pretest sebesar = 25,83 dan hasil posttest sebesar = 40,58 Dengan selisih = 57,1%. Berdasarkan output SPSS 26 pada hasil uji t-test menunjukkan bahwa nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 < 0,05 maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Drilling* terhadap peningkatan keterampilan teknik passing bawah ekstrakurikuler bola voli SMPN 28 Surabaya.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu kegiatan fisik yang melibatkan gerak pada tubuh secara berulang-ulang dengan tujuan untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmani serta menjaga kesehatan pada tubuh (Bangun, 2016). Selain itu olahraga tidak hanya untuk menjaga kesehatan melainkan untuk sarana rekreasi, pendidikan serta menghasilkan sebuah prestasi yang membanggakan. Dalam Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 Tentang sistem keolahragaan nasional pada Bab VII Pasal 27 Ayat 1 yang menyatakan bahwa “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional, dan internasional”.

Olahraga prestasi adalah kegiatan olahraga yang dilakukan dan dikelola secara profesional dengan tujuan dapat memperoleh prestasi secara optimal pada setiap cabang-cabang olahraga dari mulai tingkat daerah, nasional, dan internasional dengan syarat mempunyai kondisi fisik yang bugar dan memiliki keterampilan dalam salah satu cabang olahraga yang ditekuni (Saputra, 2017). Olahraga prestasi merupakan olahraga yang membina dan mengembangkan atlet secara terstruktur dan berjenjang melalui kompetisi untuk mencapai prestasi (Krismonita & Mulyono, 2022). Saat ini banyak sekali seseorang mempunyai keinginan menjadi seorang atlet profesional untuk meraih sebuah prestasi. Maka dari itu untuk mencapai sebuah prestasi yang diinginkan dibutuhkan tempat sebagai wadah untuk berlatih dan belajar salah satunya yaitu dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang ada disekolah.

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan diluar jam sekolah dengan tujuan sebagai wadah pengembangan potensi peserta didik yang akan memberikan dampak positif dalam penguatan pendidikan karakter (Rasyid Ridho et al., 2024). Oleh karena itu dibutuhkan pengarahan untuk menjadikan potensi tersebut menjadi bakat yang berguna bagi siswa dan dapat mencapai banyak prestasi. Ekstrakurikuler yang ada disekolah dibagi menjadi dua bagian, yaitu ekstrakurikuler olahraga dan non olahraga. Adapun macam-macam ekstrakurikuler olahraga salah satunya yaitu cabang olahraga bola voli (Magdalena et al., 2020).

Bola voli merupakan cabang olahraga beregu yang saling berhadapan dalam pertandingan serta olahraga yang termasuk ke dalam permainan bola besar (Novita & Salbani, 2024). Bola voli juga merupakan olahraga yang sangat populer dan mudah dimainkan di kalangan masyarakat serta bola voli sendiri juga dimainkan mulai dari tingkat SD, SMP, SMA hingga perguruan tinggi. Permainan bola voli dalam satu tim berjumlah 6 pemain dan dimainkan oleh 2 regu serta di tengahnya dibatas oleh net (Akbar Izzuddin et al., 2021). Dalam permainan bola voli juga terdapat beberapa aturan yang sudah ditentukan seperti ukuran net 2,43 untuk putra dan 2,24 untuk putri, selain itu juga ada ukuran lapangan yang digunakan dalam pertandingan yaitu 18 meter dengan lebar 9 meter (Jumadi et al., 2021). Maka dari itu seorang pemain juga dituntut untuk bisa menyesuaikan dengan peraturan yang sudah ditentukan.

Dalam permainan bola voli terdapat teknik bermain bola voli yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Adapun teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain yaitu, teknik dasar passing, service, smash, dan block (Yusup Jamil et al., 2022). Passing merupakan teknik yang digunakan untuk mengumpan bola pada teman atau menerima bola dari lawan. Passing ada 2 macam yaitu, passing bawah dan passing atas. Service adalah teknik dasar yang digunakan untuk memulai sebuah pertandingan, service juga memiliki 2 macam yaitu, service bawah dan service atas. Teknik smash adalah teknik yang digunakan untuk menyerang lawan dengan arah bola yang meruncing di arena permainan lawan. Blocking merupakan teknik yang digunakan untuk memblokir atau menghalangi bola dari arah lawan (Irwanto, 2021).

Dalam permainan bola voli teknik dasar passing sangat dibutuhkan dalam sebuah pertandingan terutama adalah passing bawah. Passing bawah merupakan teknik dasar yang paling sering digunakan terutama bagi pemain pemula (Pendidikan Olahraga & Komalasari, 2024). Namun saat ini masih banyak pemain atau siswa yang masih kurang dalam menguasai teknik passing bawah, masih terdapat banyak kesalahan yang sering dilakukan sehingga bola cenderung melambung ke arah yang tidak beraturan (Zaini & Jeane Betty Kurnia Jusuf, 2023). Oleh karena

itu dibutuhkan bentuk latihan dan variasi latihan untuk meningkatkan kemampuan pemain dalam melakukan teknik passing bawah. Salah satu bentuk variasi latihan yang dapat meningkatkan kemampuan teknik passing bawah adalah dengan metode drill (Wahyudi, 2021).

Drill merupakan salah satu metode latihan yang menekankan pada komponen penguasaan teknik serta mengulangi gerakan-gerakan yang telah di instruksikan sebelumnya oleh pelatih (Aknasari et al., 2021). Dalam latihan ini apa yang dilakukan secara berulang-ulang tidak akan keluar dari gerakan teknik yang akan ditingkatkan yaitu passing bawah. Oleh karena itu dengan metode drill ini pemain atau siswa diharapkan dapat meningkatkan keterampilan teknik passing bawah dengan baik. Adapun keunggulan dari metode latihan drill dalam teknik bola voli seperti passing bawah yang dilakukan secara berulang-ulang sehingga membuat pemain atau siswa lebih terampil dalam melakukan teknik passing bawah (Astuti, 2017). Adapun latihan drill yang dapat digunakan untuk melatih teknik passing bawah dalam bola voli yaitu drill lemparan bola yang berfokus dalam memperbaiki teknik passing bawah secara presisi dan kurang benar. Sedangkan teknik drill secara konvensional lebih berfokus pada otomatisasi teknik, reaksi cepat, dan simulasi pertandingan, seperti drill berpasangan dan drill dengan pukulan cepat (Ramadhan & Parlindungan, 2025).

Berdasarkan hasil observasi wawancara dan pengamatan sementara di lapangan SMPN 28 Surabaya bersama guru dan pelatih, bahwa masih terdapat teknik passing yang masih kurang baik dan akurat terutama pada passing bawah tim bola voli putra. Ada beberapa faktor yang menyebabkan pemain tidak dapat melakukan passing bawah dengan baik dan benar salah satunya yaitu, kurangnya metode latihan yang bervariasi sehingga menghasilkan passing bawah yang kurang baik. Berdasarkan permasalahan tersebut, maka pada kesempatan ini peneliti tertarik untuk melakukan sebuah penelitian pada tim bola voli putra dengan menggunakan metode latihan drill passing bawah. Dengan harapan peneliti berhasil dalam melakukan penelitian ini supaya ada peningkatan dan perkembangan pada teknik passing bawah tim bola voli putra di SMPN 28 Surabaya.

METODE

Metode penelitian merupakan suatu kegiatan atau cara untuk mendapatkan suatu data secara ilmiah dalam sebuah penelitian (Sugiyono, 2020). Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode pendekatan Eksperimen Semu (Quasi Experiment). Metode Quasi Eksperimen merupakan sifat penelitian untuk mengetahui bagaimana hubungan sebab dan akibat tanpa adanya kontrol, Namun bisa menggunakan cara lain dalam mengendalikan penelitian (Hardani, Helmina Andriani et al., 2020). Desain dalam penelitian ini menggunakan desain One Group Pretest dan Post-test Design sebagai desain penelitian (Widyawati et al., 2024).

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan SMP Negeri 28 Surabaya, Jl. Lidah Wetan, Kecamatan Lakarsantri, Kota Surabaya. Waktu dalam penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 21 Oktober hingga 27 November tahun 2025 selama 18 kali pertemuan yang terdiri dari 1 pertemuan untuk pretest, 1 pertemuan untuk posttest, dan 16 pertemuan untuk pelaksanaan latihan yang dilakukan dengan frekuensi latihan satu minggu 3 kali pertemuan. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tim putra ekstrakurikuler bola voli SMPN 28 Surabaya yang berjumlah 12 orang. Penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 12 orang sejumlah total populasi, maka teknik sampel yang digunakan adalah total sampling.

Instrumen penelitian merupakan suatu alat yang digunakan dalam penelitian untuk mengukur sebuah fenomena yang sedang diamati (Sukendra & Atmaja, 2020). Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur keterampilan teknik passing bawah dalam bola voli yaitu menggunakan Brumbach forearms pass wall volley test. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu dengan melakukan tes awal pretest dan tes akhir posttest dengan cara melakukan passing bawah ke dinding yang sudah diberikan sasaran kemudian setiap siswa melakukan passing bawah selama 1 menit dan dilakukan sebanyak 3 kali kemudian diambil nilai terbaik.

Teknik analisis data yang digunakan untuk mengukur hasil dari perolehan data yang didapatkan dari hasil pretest dan posttest untuk menganalisis dan menjawab hipotesis yang ada dalam penelitian ini. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan melakukan uji normalitas guna untuk mengetahui data yang didapatkan berdistribusi secara normal atau tidak. Selanjutnya juga dilakukan uji hipotesis menggunakan uji paired t-test untuk mengetahui adanya pengaruh atau tidak dari penelitian ini.

HASIL & PEMBAHASAN

Hasil

Dalam penelitian ini hasil data yang didapatkan dari hasil tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) *passing* bawah yang diperoleh dengan menggunakan *Brumbach Forearms Pass Wall Volley Test* pada kelompok eksperimen yaitu siswa SMPN 28 Surabaya. Kemudian setelah didapatkan hasil data *pretest* dan *posttest passing* bawah bola voli akan dilakukan uji statistik dengan menggunakan aplikasi SPSS 26. Uji analisis statistik ini meliputi uji prasyarat yaitu uji normalitas dan uji hipotesis dengan menggunakan uji *paired-test*. Hasil disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut.

Tabel 1. Hasil *Pretest-Posttest* Siswa

No	Jumlah	Hasil <i>Pretest</i>	Hasil <i>Posttest</i>
1	AF	19	34
2	RN	21	36
3	MSA	27	39
4	AR	26	40
5	MPG	30	42
6	MRS	29	41
7	WS	22	39
8	MAF	21	41
9	DS	20	36
10	LR	30	47
11	RAF	31	44
12	MAF	34	48

Tabel 2. Deskriptif Statistik

Deskriptif	<i>Pretest</i> Eksperimen	<i>Posttest</i> Eksperimen
<i>Mean</i>	25,83	40,58
<i>Median</i>	26,50	40,50
<i>Variance</i>	25,606	18,265
<i>Std. Deviation</i>	5,060	4,274
Nilai Minimum	19	34
Nilai Maksimum	34	48
<i>Range</i>	15	14

Dari hasil data *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen yang diberikan *treatment* dalam bentuk program latihan *passing* bawah bola voli selama 6 minggu terdiri dari 16 pertemuan menunjukkan bahwa adanya peningkatan hasil *passing* bawah yang signifikan setelah diberikan *treatment*. Dilihat dari hasil rata-rata *mean pretest* adalah= 25,83 dan *posttest* = 40,58, *median pretest*=26,50 dan *posttest* = 40,50, *variance pretest* = 25,606 dan *posttest* = 18,265, *standard deviation pretest* = 5,060 dan *posttest* = 4,274, nilai minimum *pretest* = 19 dan *posttest* = 34, nilai maksimum *pretest* = 34 dan *posttest* = 48, serta *range pretest* = 15 dan *posttest* = 14.

Tabel 3. Peningkatan Persentase

Kelompok	<i>Mean Pretest</i>	<i>Mean Posttest</i>	<i>Mean Difference</i>	Persentase Data
Eksperimen	25,83	40,58	14,75	57,1%

Berdasarkan hasil tabel Persentase peningkatan yang disajikan di atas diketahui peningkatan Persentase ditunjukkan dengan nilai *difference* yaitu sebesar = 14,75 dengan selisih Persentase data sebesar = 57,1%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan Persentase yang cukup signifikan pada hasil *pretest* dan *posttest*. Hal itu disebabkan karena adanya pengaruh dari *treatment* yang diberikan pada kelompok eksperimen.

Tabel 4. Uji Normalitas *Kolmogorov-Smirnov*

Kelompok	Nilai (Sig.)	Keterangan
<i>Pretest</i>	0,200 > 0,05	Data Normal
<i>Posttest</i>	0,200 > 0,05	Data Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov*, kemudian tabel disajikan dalam bentuk tabel di atas. Hasil menunjukkan bahwa nilai signifikansi data *pretest* pada kelompok siswa eksperimen adalah sebesar = 0,200 > 0,05 sehingga dapat disimpulkan data hasil *pretest* berdistribusi secara normal. Kemudian pada hasil data *posttest* memiliki nilai sebesar 0,200 > 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa data hasil *posttest* berdistribusi secara normal.

Tabel 5. Uji *Paired T-Test*

Kelompok	<i>Mean Difference</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>Std. Error mean</i>	Sig. (2-tailed)
<i>Pretest-Posttest</i>	-14,750	2,454	.708	.000

Berdasarkan hasil dari uji *paired t-test* yang sudah dilakukan dengan menggunakan aplikasi SPSS 26 dapat diketahui bahwa nilai signifikansi *pretest-posttest* yaitu sebesar = 0.000 < 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan dari hasil *pretest-posttest* pada kelompok eksperimen. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa ada pengaruh dari hasil penelitian ini.

Pembahasan

Berdasarkan permasalahan yang terjadi pada siswa ekstrakurikuler Bola voli di SMPN 28 Surabaya yang terdapat kurangnya keterampilan dalam teknik passing bawah dengan beberapa faktor yang menyebabkan kurangnya passing bawah salah satunya yaitu kurangnya latihan drill passing bawah dan variasi dalam latihan. Maka dari itu penelitian ini bertujuan untuk memecahkan permasalahan tersebut dan memberikan latihan yang efektif untuk meningkatkan keterampilan dalam passing bawah. Penelitian ini juga untuk mengetahui adanya peningkatan atau tidak dari latihan drilling yang diberikan kepada siswa SMPN 28 Surabaya.

Dengan melakukan uji hipotesis untuk mengetahui pengaruh dari hasil latihan drill yang diberikan melalui uji *paired t-test* dengan hasil rata-rata *Pretest* yaitu sebesar = 25,83 dan hasil rata-rata *Posttest* yaitu sebesar = 40,58 serta nilai signifikansi yang diperoleh yaitu 0,000 < 0,05 yang menyatakan H_a diterima dan ada pengaruh dari sebuah penelitian. Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan dalam latihan dengan menggunakan metode drill terhadap peningkatan keterampilan teknik passing bawah Bola voli pada tim putra SMPN 28 Surabaya. Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan terdapat peningkatan pada keterampilan passing bawah pada tim putra ekstrakurikuler Bola voli di SMPN 28 Surabaya. Dalam penelitian ini dengan menggunakan latihan drill passing bawah

dilakukan selama 16 pertemuan dengan frekuensi latihan 1 minggu 3 kali dengan durasi latihan setiap 2 minggu sekali ditambah 5 menit. Dari hasil latihan drill passing bawah ini terdapat hasil peningkatan keterampilan passing bawah pada siswa ekstrakurikuler di SMPN 28 Surabaya.

Hasil penelitian tersebut juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Prasetyo & Pratama, 2025) yang menyatakan bahwa latihan menggunakan metode drill mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan teknik passing bawah dalam permainan Bola voli. Dengan melalui pengujian membandingkan hasil nilai Pretest dan Posttest setelah dilakukan pemberian treatment kepada siswa dengan menggunakan metode drill. Hasil analisis menunjukkan bahwa adanya peningkatan secara signifikan pada keterampilan passing bawah pada siswa setelah menjalani metode latihan tersebut. Hasil tersebut diuji menggunakan paired t-test yang juga menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,000 > 0,05$ dapat disimpulkan memiliki pengaruh antara metode latihan drill terhadap peningkatan keterampilan passing bawah Bola voli. Selanjutnya juga dikemukakan oleh (Budi & Komalasari, 2024) yang menyatakan bahwa dengan latihan drill dapat meningkatkan kemampuan teknik passing bawah Bola voli terhadap siswa ekstrakurikuler. Berdasarkan hasil uji t yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa peningkatan secara signifikan dari latihan drill dapat dilihat dari hasil perhitungan sebesar 0,000 disimpulkan bahwa adanya pengaruh peningkatan dari hasil latihan drill yang diberikan kepada siswa ekstrakurikuler.

Menurut (Muhammad & Tomiliyus, 2024) passing bawah merupakan sebuah teknik dasar yang sangat penting dan harus dikuasai oleh setiap pemain karena passing bawah digunakan untuk menerima dan menghadang bola dari serangan lawan. Maka dari itu sangat penting bagi setiap pemain harus menguasai teknik dasar Bola voli terutama yaitu pemain yang berperan sebagai defender atau libero harus bisa menguasai teknik passing bawah dengan sangat baik. Teknik passing bawah yang baik tidak hanya dapat menahan bola dari serangan lawan, namun juga dapat mengarahkan dan mengembalikan bola dengan baik sehingga dapat menyusun strategi serangan kepada lawan. Menurut (Rahmawati & Fauzan, 2025) passing bawah adalah suatu komponen utama yang digunakan sebagai mempertahankan tim dari serangan bola yang datang dengan keras dari tim lawan. Passing bawah merupakan salah satu teknik dasar yang sangat mempengaruhi pertahanan dan perkembangan serangan dalam sebuah permainan Bola voli. Karena passing bawah merupakan keterampilan paling dasar, maka dari itu hal ini menjadi aspek yang paling penting untuk difokuskan serta diperhatikan dan dilatih supaya permainan dapat berkembang dan mengembangkan teknik lain untuk meningkatkan performa secara keseluruhan dalam tim.

Menurut (Yusup Jamil et al., 2022) teknik dasar yang sangat penting dalam Bola voli merupakan teknik dasar passing bawah. Passing bawah dalam permainan Bola voli sangat memiliki banyak fungsi dalam pertandingan seperti mengambil bola service yang datang dari arah lawan, selain itu juga dapat digunakan untuk menerima bola pendek yang datang serta menerima bola dari hasil block yang dilakukan oleh tim lawan. Namun banyak para atlet atau siswa masih terdapat sebuah hambatan dalam melakukan passing bawah yang baik dan benar, masih banyak atlet atau siswa kurang bisa menguasai teknik passing bawah dengan baik. Adapun beberapa kesalahan yang sering terjadi pada saat melakukan teknik passing bawah seperti tangan diangkat terlalu tinggi saat ingin mengambil bola, menekuk pinggang saat mengambil bola namun tidak menekuk lutut, serta tidak menjemput bola yang datang sehingga bola jatuh tidak sesuai target.

Latihan merupakan sebuah aktivitas fisik dan Teknik yang menunjang untuk kebutuhan para atlet dan pemain. Latihan teknik yang baik dan benar sangat dibutuhkan setiap atlet atau pemain pemula, Karena latihan teknik sebagai dasar sebuah kegiatan yang dilakukan dengan tujuan yang ingin dicapai dengan penguasaan teknik secara maksimal. Untuk mencapai sebuah tujuan yang di inginkan dalam latihan, maka sangat penting untuk melakukan penyusunan dan perencanaan latihan yang sesuai dengan kebutuhan para atlet atau pemain. Tujuan dari sebuah latihan adalah untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan kinerja atlet dalam melakukan kegiatan olahraga disuatu cabang olahraga yang ditekuninya. Selain itu tujuan dari latihan sendiri yaitu untuk mendapatkan pencapaian prestasi yang di inginkan sesuai dengan latihan yang telah

diberikan dengan sungguh-sungguh serta terstruktur dengan baik dan benar (Deki Obinaru et al., 2025).

Menurut (Ramadoan et al., 2023) Oleh karena itu, untuk dapat memperoleh peningkatan pada kemampuan dan keterampilan teknik passing bawah Bola voli dengan baik dan benar, maka harus diberikan latihan dengan benar. Dalam hal ini metode yang digunakan untuk melatih passing bawah sangatlah berpengaruh terhadap penguasaan, pengembangan serta peningkatan terhadap kemampuan passing bawah bagi atlet atau siswa. Namun kenyataannya saat ini masih banyak pelatih yang menggunakan metode konvensional, yang menyebabkan hasil passing bawah tidak dapat berkembang karena faktor yang tidak sesuai. Salah satu latihan yang bisa menjadi solusi dalam meningkatkan kemampuan keterampilan passing bawah Bola voli yaitu dengan menggunakan metode latihan drill. Dalam meningkatkan kemampuan keterampilan teknik passing bawah Bola voli sering dilakukan latihan berbasis metode drill, latihan dengan menggunakan metode drill dipercaya dapat meningkatkan kemampuan teknik passing bawah Bola voli secara signifikan terhadap atlet atau siswa. Penerapan metode latihan drill ini dapat meningkatkan keterampilan passing bawah secara drastis tidak hanya peningkatan secara individual namun juga memberikan dampak kepada performa permainan dalam tim (Wahyudi, 2021).

Menurut (Cruz, 2024) latihan dengan menggunakan metode drill jika dilakukan secara konsisten maka dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan terhadap passing, maka latihan ini sangat direkomendasikan dalam penerapan pembelajaran Bola voli serta dapat membentuk kelincihan terhadap keterampilan passing bawah Bola voli. Demikian penerapan dalam latihan menggunakan metode latihan drill dalam meningkatkan keterampilan passing bawah, karena setiap penerapan dalam latihan dengan metode drill harus selalu dievaluasi supaya setiap gerakan yang dilakukan dalam latihan dapat diawasi dengan baik dan benar, karena pelaksanaan dalam latihan drill ini dilakukan dengan gerakan dan teknik secara berulang-ulang sehingga gerakan yang diulang akan membentuk gerakan secara otomatis. Penerapan metode latihan drill dalam permainan Bola voli akan memperoleh kemampuan serta ketangkasan yang mahir bagi pemain atau siswa sesuai dengan harapan dan tujuan yang diinginkan.

Peningkatan terhadap hasil keterampilan teknik passing bawah melalui metode latihan drill juga sangat berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar yang lain dalam Bola voli. Penerapan metode latihan drill tidak hanya sebagai upaya dalam meningkatkan kemampuan penguasaan teknik passing bawah, melainkan juga dapat meningkatkan dan memaksimalkan performa atlet atau siswa secara holistik. Peningkatan keterampilan passing bawah dengan menggunakan metode latihan drill dinilai sangat lebih baik dibandingkan dengan menggunakan latihan konvensional maka dari itu metode latihan drill sangat direkomendasikan digunakan untuk meningkatkan keterampilan passing bawah Bola voli.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh analisis yang sudah dilakukan menggunakan SPSS 26 bahwa terdapat hasil pretest sebesar = 25,83 dan hasil posttest sebesar 40,58 dengan selisih rata-rata yaitu sebesar 57,1% dan dilihat dari hasil uji paired t-test yaitu nilai Sig. 0,000 < 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak yang artinya terdapat pengaruh dari latihan drilling terhadap peningkatan keterampilan teknik passing bawah bola voli SMPN 28 Surabaya. Penelitian berikutnya bisa disarankan untuk meneliti pada aspek yang lain seperti kondisi fisik ataupun teknik lain dalam bola voli. Adapun saran bagi pelatih, yaitu agar dapat memberikan metode dan variasi latihan yang tepat kepada siswa tim ekstrakurikuler bola voli seperti metode variasi latihan drill passing bawah. Serta bagi siswa atau pemain untuk bisa lebih konsisten dalam latihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar Izzuddin, D., April, B., Abdul Gani, J., Afrinaldi, R., Kusuma Yuda, A., & Singaperbangsa Karawang, U. (2021). Joker Jurnal Olahraga Kebugaran Dan Rehabilitasi Pengaruh Modifikasi Bola Plastik Terhadap Pembelajaran Passing Bawah Bola Voli Pada Siswa Smk Rismatek. *Jurnal Olahraga Kebugaran Dan Rehabilitasi*, 2, 69–74.
- Aknasari, R. Z., Firlando, R., & Syafutra, W. (2021). Penerapan Metode Latihan Drill pada Atlet Bola Voli Pengcab Kabupaten. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)*, 5(1), 62–71. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v5i1.2874>
- Astuti, Y. (2017). Pengaruh Metode Drill dan Metode Bermain Terhadap Keterampilan Bermain Bola Voli Mini (Studi Eksperimen Pada Siswa SD Negeri 14 Kampung Jambak Kecamatan Koto Tangah Kota Padang). *Al Ibtida: Jurnal Pendidikan Guru MI*, 4(1), 01. <https://doi.org/10.24235/al.ibtida.snj.v4i1.1276>
- Bangun, S. Y. (2016). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Kajian Pustaka & Pembahasan. *Jurnal Publikasi Pendidikan | Volume VI No 3 Oktober 2016 |157, VI(1), 156–167.*
- Cruz, R. R. (2024). Enhancing Mini Volleyball Forearm Passing Performance with Small-Sided Games and Drill Practice. 5(1), 148–160.
- Deki Obinaru, R., Istiyono, & Sugiono. (2025). The Effect of Drill Method Training on the UNIMUDA Sorong Volleyball Team's Bottom Passing Ability. *Jurnal Muara Olahraga*, 7(1), 233–242. <https://doi.org/10.52060/jmo.v7i1.2643>
- Hardani, Helmina Andriani, J. U., Utami, E. F., Istiqomah, R. R., Fardani, R. A., Sukmana, D. J., & Auliya, N. H. (2020). Buku Metode Penelitian Kualitatif. In *Revista Brasileira de Linguística Aplicada (Vol. 5, Nomor 1)*.
- Irwanto, E. (2021). Buku Ajar Bola Voli; Sejarah, Teknik Dasar, Strategi, Peraturan Dan Perwasitan. K-Media, 1–117.
- Jumadi, F., Laksana, A. A. N. P., & Prananta, I. G. N. A. C. (2021). Efektivitas Pembelajaran PJOK pada Teknik Dasar Passing Bawah Permainan Bola voli Melalui Media Daring pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(2), 423–440.
- Krismonita, P., & Mulyono, A. (2022). Pembinaan Prestasi Olahraga Hockey Pada Tim Putri Daerah Kabupaten Kebumen Tahun. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3(1), 230–236. <https://doi.org/10.15294/inapes.v3i1.53332>
- Magdalena, I., Ramadanti, F., & Rossatia, N. (2020). Upaya Pengembangan Bakat Atau Kemampuan Siswa Sekolah Dasar Melalui Ekstrakurikuler. *Jurnal Pendidikan dan Sains*, 2(2), 230–243. <https://ejournal.stitpn.ac.id/index.php/bintang>
- Muhammad, F. (2024). Improving underhand passing skills with the obstacle media method for boys 'volleyball at SMA 1 Balaesang. 11(5), 140–144.
- Novita, R., & Salbani, S. (2024). Analisis Keterampilan Passing Bawah Dan Passing Atas Pada Atlet Bola Voli Binaan Club Ekstrakurikuler Sman 1 Labuhan Haji *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan*, 5(1), 9. <https://jim.bbg.ac.id/pendidikan/article/view/2109%0Ahttps://jim.bbg.ac.id/pendidikan/article/download/2109/688>
- Pendidikan Olahraga, J., & Komalasari, I. (2024). Komalasari, A., & Budi, S. (2022). 14(5), 338–343.
- Prasetyo, D., & Pratama, B. A. (2025). *Jurnal Sains Student Research Upaya Meningkatkan Keterampilan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Melalui Metode Drill Pada Siswa Kelas Xii-3 Sma Negeri 7 Kediri Pendahuluan Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak diminati.* 3(4).
- Ramadhan, A., & Parlindungan, D. P. (2025). Pengaruh Metode Drill terhadap Peningkatan Keterampilan Passing Bawah Bola Voli. 9, 10963–10971.
- Ramadoan, R., Nurdin, N., & Prasetyo, D. E. (2023). Pengaruh Latihan Drill Passing Bawah Menggunakan Media Dinding dan Berpasangan terhadap Ketepatan Passing Bawah pada
-

- Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Discourse of Physical Education*, 2(2), 121–136. <https://doi.org/10.36312/dpe.v2i2.1432>
- Rasyid Ridho, M., Anggara, N., & Perdianto. (2024). analisis Tingkat kebugaran jasmani pada Peserta Didik Ekstrakurikuler Bola Voli Di SMA Negeri 1 Belawang. *jurnal ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 12(1), 75–85.
- Saputra, A. (2017). Kabupaten Tuban. *Manajemen*, 1–17.
- Sugiyono. (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*.
- Sukendra, I. K., & Atmaja, I. K. S. (2020). Efektivitas Metode Gerak Dan Lagu Terhadap Penguasaan Kosakata Bahasa Inggris Anak Usia Dini Di Tk Al-Manar. In *Journal Academia*.
- Wahyudi. (2021). Penerapan Metode Drill Untuk Meningkatkan Aktivitas Dan Keterampilan Passing Atas Bola Voli Dengan Menggunakan Media Dinding. *Jurnal Praktik Penelitian Tindakan Kelas Pendidikan Dasar dan Menengah*, 11(1), 1–13. <http://www.irpp.com/index.php/dinamika/article/view/1257>
- Widyawati, B. S. D., Mahfuz, M., & ... (2024). Pengaruh Variasi Latihan Drill Terhadap Kemampuan Passing Bawah Pada Atlet Junior Usia 16-19 Tahun Club Bola Voli Putri Psvc. ... : *Jurnal Pendidikan Guru ...*, 1(3), 1–8. <http://ejournal.baleliterasi.org/index.php/great/article/view/1179%0Ahttp://ejournal.baleliterasi.org/index.php/great/article/view/1179/698>
- Yusup Jamil, Nugraheni, W., & Bachtiar. (2022). Keterampilan Teknik Dasar Bermain Bola Voli Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli. *Jurnal Educatio*, 8(4), 1309–1317. <https://doi.org/10.31949/educatio.v8i4.3494>
- Zaini, M., & Jeane Betty Kurnia Jusuf. (2023). Pengaruh Latihan Passing Berpasangan Terhadap Keterampilan Passing Bawah Permainan Bola Voli. *Journal Olahraga Rekat (Rekreasi Masyarakat)*, 2(2), 44–55. <https://doi.org/10.21009/jor.22.44-55>