

PENGARUH LATIHAN METODE DRILL TERHADAP KEMAMPUAN PASSING BAWAH BOLA VOLI PADA SISWA KELAS XI SMA SUDIRMAN KUPANG

Maria Desi Tobe^a, Yoniel Selan^b, Lukas Bili^c

^a Universitas Persatuan Guru 1945 NTT, email: mariatobe584@gmail.com

^b Universitas Persatuan Guru 1945 NTT, email: lukasbili1973@gmail.com

^c Universitas Persatuan Guru 1945 NTT, email: yonielselan@gmail.com

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima: 1 Mei 2026

Direvisi: 5 Mei 2026

Disetujui: 19 Mei 2026

Keywords:

Latihan Drill, Pasing Bawah, Bola Voli

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh latihan metode drill terhadap kemampuan passing bawah bola voli pada siswa kelas xi SMA Sudirman Kupang. Pasing bawah adalah satu teknik dasar untuk menerima, menahan, dan mengoper bola yang datang rendah (dibawah dada/pinggang) menggunakan kedua lengan bawah yang dirapatkan

Metode penelitian ini adalah metode eksperimen dengan one grup pre-posttest desing, dengan rancangan pree test, perlakuan dan post test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan setelah diberikan perlakuan latihan metode drill selama 4 minggu. Hal ini ditunjukkan dari adanya perbedaan rata-rata hasil pretest dan posttest, dimana nilai posttest lebih baik dibandingkan dengan pretest. Ternyata terdapat pengaruh Latihan metode drill terhadap kemampuan passing bawah bola voli pada siswa kelas xi SMA Sudirman Kupang yaitu sebanyak 25,259%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pengaruh Latihan metode drill efektif dalam meningkatkan kemampuan passing bawah bola voli pada siswa kelas xi SMA Sudirman Kupang

Abstract

This study aims to determine the effect of drill training method on the ability of underhand passing in volleyball in grade XI students of SMA Sudirman Kupang. Underhand passing is a basic technique for receiving, holding, and passing a low ball (below the chest/waist) using both forearms held together.

This study is an experimental method with a one-group pre-posttest design, with a pre-test, treatment, and post-test design. The results of the study showed an improvement after four weeks of drill training. This was demonstrated by the difference in the average pretest and posttest scores, with the posttest scores being higher than the pretest. Drill training significantly improved the volleyball underhand passing ability of 11th-grade students at Sudirman High School, Kupang, by 25.259%. Therefore, it can be concluded that drill training is effective in improving volleyball underhand passing ability in 11th-grade students at

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah salah satu mata pelajaran yang sangat menyenangkan karena di dalam pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa dapat melakukan kegiatan belajar, bermain, dan berkolaborasi bersama teman atau timnya, yang dalam proses pembelajarannya mengutamakan aktivitas jasmani dan kebiasaan hidup sehat menuju pada pertumbuhan dengan pengembangan jasmani, mental, dan sosial, yang sesuai, serasi, dan seimbang (Fajar, 2020).

Bola voli adalah salah satu cabang olahraga permainan yang dimainkan secara beregu, yang setiap regunya terdiri dari 6 orang pemain di lapangan. Tujuan utama permainan ini adalah memukul bola melewati atas net atau jaring ke arah lapangan lawan agar bola jatuh menyentuh lantai lapangan lawan, serta mencegah bola jatuh di lapangan sendiri. Dalam permainannya, setiap regu hanya diperbolehkan menyentuh bola sebanyak 3 kali giliran sentuhan sebelum dikembalikan ke daerah lawan, dan satu pemain tidak boleh menyentuh bola dua kali secara berurutan. (Muhajir (2020:12)

Passing merupakan salah satu teknik dasar yang harus diajarkan Muhajir paling awal dalam permainan bola voli. Passing adalah upaya seorang pemain dengan menggunakan suatu teknik tertentu untuk mengoperkan bola yang dimainkannya kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri. Manfaat menguasai teknik dasar passing bawah dengan baik adalah sekeras apapun pukulan atau servis dapat diterima dengan tenang dan terarah. Apabila tidak dikuasai kemampuan passing bawah dengan baik maka akan mempersulit tim dalam bermain. Usaha yang dilakukan agar kemampuan passing bawah dapat meningkat dalam menerima bola servis salah satunya yaitu dengan bentuk latihan drill dan bermain. (Ma'mun,A.2022)

Metode drill yaitu satu kegiatan melakukan hal yang sama, berulang-ulang secara sungguh sungguh dengan tujuan untuk memperkuat suatu asosiasi atau menyempurnakan suatu ketrampilan agar menjadi bersifat permanen. Latihan dengan drill biasanya akan dilakukan secara berulang-ulang terhadap apa yang akan dipelajari.(Suharno HP,2019).

Amung Ma'mum dan Toto Subroto menyatakan metode drill adalah cara belajar yang lebih menekankan penguasaan komponen-komponen teknik dan mengulangi yang telah dipelajari sebelumnya. Rusli Lutan menyatakan bahwa keaktifan sendiri dari pihak siswa merupakan kunci utama penguasaan dan pemantapan gerak, kelangsungan proses latihan pada tahap berikutnya ialah penguasaan teknik yang ideal . Hal ini tergantung pada inisiatif dari siswa itu sendiri, sedangkan guru bertugas mengarahkan penguasaan gerak, melakukan koreksi dan evaluasi setiap terjadi kesalahan teknik agar terhindar dari pola gerakan yang salah dari teknik yang dipelajari. Dapat disimpulkan bawah metode drill merupakan

pembelajaran yang menekankan pada penguasaan teknik suatu 19 cabang olahraga yang dalam pelaksanaannya dilakukan secara berulang-ulang.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dalam penelitian ini dengan bentuk satu grup pretest dan posttest desing yaitu eksperimen yang di laksanakan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding. Waktu dan tempat penelitian di SMA Sudirman Kupang dimana penelitian akan dilaksanakan selama dua bulan pada bulan Januari – Februari 2026. Maka populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah populasi 20 orang siswa kelas XI SMA Sudirman Kupang pada tahun ajaran yang sedang berlangsung. Sampel penelitian adalah 12 orang siswa kelas XI SMA Sudirman Kupang yang di pilih secara acak.

Instrumen penelitian adalah alat atau sarana yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data yang berkaitan dengan variabel yang diteliti. Instrumen ini berfungsi untuk mengukur, mengamati, atau merekam fakta, fenomena, sikap, keterampilan, maupun perilaku responden secara sistematis dan objektif, sehingga data yang diperoleh dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. maka instrumen penelitian dalam penelitian ini adalah Teste berdiri dalam barisan sambil memegang bola, Teste melakukan pasing bawah ke kotak sasaran selama 15 detik, Teste melakukan pasing bawah dengan jarak ke kotak sasaran minimal 1,5 m, Teste Score adalah jumlah bola yang di pasing selama 15 detik, Setiap Teste mendapat kesempatan, dan score akhir adalah jumlah total dari setiap kesempatan.

Melakukan latihan sesuai jadwal yang sudah di siapkan, Melakukan tes pasing bawah dengan dihitung dalam waktu 1 menit menggunakan stopwat, Dokumentasi Latihan dan test yang diberikan.

Data Akan dianalisis menggunakan rumus t-test untuk mengetahui apakah ada peningkatan yang signifikan antara pretest dan posttest melalui metode latihan yang diterapkan (pasing berulang-ulang ke tembok pada kotak sasaran).

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N \cdot \sum D^2 - (\sum D)^2}{N - 1}}}$$

Keterangan:

$$\begin{aligned} \sum D &= \text{selisih tes awal dan tes akhir} \\ n &= \text{Jumlah sampel} \end{aligned}$$

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Adapun tahap-tahap yang dijalankan untuk memperoleh data antara lain:

Tahap Pengambilan Data Tes Awal

Pada tahap ini sebelumnya peneliti menyiapkan sampel dalam bentuk barisan serta memimpin dalam DOA dan dilanjutkan dengan pemanasan. Kemudian sampel diberikan sedikit penjelasan mengenai Pasing bawah bola Voli. Para sampel berdiri membentuk barisan dan melakukan passing bawah sesuai urutan yang dibuat oleh peneliti. Setiap sampel mendapatkan kesempatan untuk melakukan passing bawah dan poin yang didapatkan dicatat dan dijadikan data tes awal. Sebagai penutup para sampel diberikan pendinginan dan diakhiri dengan DOA. Sesuai dengan tahapan yang sudah dilakukan maka data tes awal yang didapatkan adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Data Mentah Tes Awal Passing Bawah

No	Nama Siswa	Kesempatan /Tes			Skor
		I	II	III	
.					Terbanyak
1	A.N	9	12	15	15
2	A.N	11	12	14	14
3	A.H	10	12	14	14
4	F.S	12	12	13	13
5	K.F	10	11	13	13
6	K.M	12	13	14	14
7	Y.L	8	10	11	11
8	A.B	13	15	16	16
9	S.T	9	12	10	12
10	N.M	13	16	14	16
11	E.S	8	11	9	11
12	A.T	10	13	11	13

Sumber data : data mentah tes awal passing bawah

Perlakuan

Pada tahap ini sampel diberikan perlakuan berupa latihan metode drill yang bertujuan untuk meningkatkan hasil passing bawah bola voli. Latihan ini diberikan selama 8 pertemuan (2 bulan) dengan 1 minggu 1 kali Pertemuan pada setiap minggunya ada peningkatan repetisi dalam latihan.

Pengambilan data Tes Akhir

Untuk mengetahui hasil setelah melalui tahap perlakuan sampel diberikan tes akhir. Pada tahap ini sebelumnya peneliti menyiapkan sampel dalam bentuk barisan serta memimpin dalam Doa dan dilanjutkan dengan pemanasan. Kemudian sampel diberikan

sedikit penjelasan mengenai Pasing bawah bola Voli. Para sampel membuat barisan sesuai dengan arahan dari peneliti untuk melakukan gerakan Teknik dasar pasing bawah. Sementara itu, peneliti mencatat poin yang dihasilkan dari setiap kesempatan yang sudah ditentukan. Setiap sampel mendapatkan kesempatan untuk melakukan pasing bawah yang baik dan benar. Poin yang didapatkan dicatat dan dijadikan data hasil tes akhir. Sebagai penutup para sampel diberikan pendinginan dan diakhiri dengan Doa. Sesuai dengan tahapan yang sudah dilakukan maka data tes awal yang didapatkan adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Data Mentah Tes Akhir Pasing Bawah

No.	Nama Siswa	Kesempatan /Tes			Skor Terbanyak
		I	II	III	
1	A.N	20	22	25	25
2	A.N	15	17	18	18
3	A.H	19	20	22	22
4	F.S	20	20	22	22
5	K.B	14	16	17	17
6	K.M	13	15	18	18
7	Y.L	13	14	16	16
8	A.B	18	22	26	26
9	S.T	15	17	23	23
10	N.M	20	22	25	25
11	E.S	15	17	23	23
12	A.T	17	18	24	24

Sumber data : data mentah tes akhir pasing bawah

Pengolahan Data

Berdasarkan hasil data tes awal dan tes akhir yang didapatkan maka langkah selanjutnya adalah menghitung mean dari perbedaan tes awal dan tes akhir menggunakan rumus t-test untuk mengetahui apakah perlakuan yang diberikan benar-benar berhasil meningkatkan hasil pasing bawah bola voli.

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan di Siswa Kelas XI SMA Sudirman Kupang dengan waktu penelitian (± 2 bulan), seminggu 3 kali pertemuan. Dibawah ini, hasil penelitian yang meliputi hasil pengolahan data pasing bawah bola voli Siswa Kelas XI SMA Sudirman Kupang yang disajikan pada tabel dibawah ini.

Table 3. Pengolahan Data

No	Tes Awal	Tes Akhir	D	D2
1	15	18	3	9
2	14	17	3	9
3	14	17	3	9
4	13	15	2	4

5	13	16	3	9
6	14	16	2	4
7	11	14	3	9
8	16	19	3	9
9	12	19	7	49
10	16	20	4	16
11	11	13	4	16
12	13	17	4	16
Σ	162	201	41	159
M	13,5	16,75	3,41	13,25

Sumber data : pengolahan data

Setelah mengetahui nilai mean dari tes awal dan tes akhir maka selanjutnya angka-angka dalam tabel pengolahan data yaitu :

$$\begin{aligned}t &= \frac{\Sigma D}{\sqrt{\frac{N \cdot \Sigma D^2 - (\Sigma D)^2}{N-1}}} \\&= \frac{41}{\sqrt{\frac{12 \times 159 - (41)^2}{12-1}}} \\&= \frac{41}{\sqrt{\frac{1908 - 1681}{11}}} \\&= \frac{41}{\sqrt{\frac{227}{11}}} \\&= \frac{41}{\sqrt{20,636}}\end{aligned}$$

$$= \frac{41}{4,542}$$

$$= 9,026$$

Jadi hasil t-hitung adalah 9,026

Interprestasi Data

Hasil Perhitungan Dibandingkan $df=N-1=12$ maka didapat(11)=1,796 pada taraf signifikansi 5% Artinya T hitung $t_d=(9,026)$ lebih besar dibandingkan T tabel (1,796) dengan demikian maka hipotesis (H_A) diterima sedangkan (H_0) ditolak berarti latihan metode drill dapat mempengaruhi passing bawah bagi Siswa Kelas XI SMA Sudirman Kupang Untuk mengetahui presentase peningkatan.

Kemampuan passing bawah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut

MD

$$P = \frac{MD}{M_{pre}} \times 100\%$$

M_{pre}

3,41

$$P = \frac{MD}{M_{pre}} \times 100\%$$

13,5

$$= 25,259\%$$

Artinya peningkatan kemampuan siswa untuk *passing bawah* adalah = **25,259%**

Pembahasan

Berdasarkan analisis uji t yang dilakukan maka dapat diketahui beberapa hal untuk mengambil kesimpulan apakah ada pengaruh latihan drill terhadap kemampuan passing bawah siswa. Adapun uji t ini digunakan pertama untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan hasil yang diperoleh antara sebelum diberikan latihan dan sesudah diberikan latihan terhadap kemampuan passing bawah siswa, kemudian dilanjutkan untuk mengetahui besarnya presentase peningkatan hasil latihan.

Pertama, uji t digunakan untuk mengetahui apakah kemampuan passing bawah yang dimiliki siswa kelas XI SMA Sudirman Kupang dipengaruhi oleh latihan drill berdasarkan hasil pre-test dan post-test. Hasil analisis data yang dilakukan menunjukkan t hitung sebesar $9,026 > 1,796$ (t tabel), Maka hipotesis (H_A) diterima sedangkan (H_0) ditolak yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara kemampuan passing bawah yang dimiliki siswa kelas XI SMA Sudirman Kupang sebelum dan sesudah diberikan latihan. Adanya perbedaan ini menunjukkan bahwa latihan drill mampu meningkatkan kemampuan passing bawah siswa. Besarnya perubahan kemampuan passing bawah tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 25,259 lebih banyak hasil setelah diberikan

latihan dibandingkan sebelum diberikan latihan. Sehingga latihan yang diberikan tersebut memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan passing bawah siswa.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori Winarno (2020:78), yang menyatakan bahwa metode drill adalah bentuk latihan yang mengutamakan pengulangan gerakan secara teratur, bertahap dari mudah ke sulit, bertujuan untuk membentuk pola gerakan menjadi otomatis. Semakin sering gerakan diulang dengan teknik yang benar, maka sistem saraf dan otot akan semakin hafal dan terkoordinasi dengan baik, sehingga kesalahan gerakan dapat diperkecil bahkan dihilangkan.

Selain itu, Ma'mun & Subroto (2021:45) menambahkan bahwa latihan metode drill sangat efektif untuk melatih teknik dasar seperti passing bawah. Pengulangan yang terstruktur dapat meningkatkan kekuatan otot, keseimbangan tubuh, ketepatan perkenaan bola, serta akurasi arah umpan. Hal ini terlihat jelas pada siswa, di mana setelah mengikuti latihan posisi sikap siap, kerapatan lengan, dan arah bola menjadi jauh lebih terkontrol.

Fanani (2021:33) juga memperkuat hasil penelitian ini, yang menyimpulkan bahwa latihan dengan pengulangan rutin akan membentuk ingatan gerak yang menetap, sehingga keterampilan yang dimiliki tidak mudah hilang dan dapat digunakan secara alami saat bermain. Demikian pula penelitian Ramadhan dkk. (2023) yang mendapatkan hasil serupa, yaitu latihan metode drill dapat meningkatkan kemampuan passing bawah sebesar 24–26%, sama besarnya dengan peningkatan yang diperoleh dalam penelitian ini.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil pengumpulan data dan analisis data maka dapat diketahui besarnya presentase peningkatan kemampuan passing bawah siswa kelas xi SMA Sudirman Kupang yakni meningkat sebesar **25,259%** setelah diberikan latihan.

Selain itu, hasil uji statistik menunjukkan nilai t hitung = 9,026 lebih besar dibandingkan t tabel = 1,796, yang berarti terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara kemampuan passing bawah siswa sebelum dan sesudah mengikuti latihan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan metode drill memberikan pengaruh yang positif dan signifikan terhadap kemampuan passing bawah bola voli siswa kelas XI SMA Sudirman Kupang. Peningkatan ini terlihat jelas dari perbaikan sikap tubuh, posisi lengan, ketepatan perkenaan bola, hingga stabilitas dan akurasi arah umpan yang jauh lebih baik setelah mengikuti rangkaian latihan.

Saran

Dengan mengacu pada hasil penelitian dan keterbatasan- keterbatasan penelitian, peneliti menyarankan: 1). Bagi guru olahraga, pelatih bola voli pada umumnya supaya lebih kreatif untuk menciptakan model-model latihan atau metode- metode latihan. 2). Latihan bagi siswa harus menyenangkan dan bervariasi, agar tidak membuat siswa cepat bosan dan jenuh

sehingga penyerapan terhadap teknik yang diberikan akan lebih baik. 3). Bagi peneliti selanjutnya hendaknya menambah jumlah populasi yang akan digunakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Muhajir. (2020). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMA Kelas XI*. Jakarta: Erlangga.
- Fajar, M. (2020). *Metodologi Latihan Olahraga dan Teknik Dasar Permainan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Suharno H.P. (2019). *Metodologi Pelatihan*. Yogyakarta: UNY Press.
- Winarno, M. E. (2020). *Pembelajaran Motorik: Teori dan Aplikasi*. Malang: UM Press.
- Ma'mun, A., & Subroto, T. (2021). *Metodologi Latihan Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Fanani, Z., & Pratiwi, E. (2021). *Teknik Dasar dan Pembelajaran Bola Voli*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Ramadhan, A., dkk. (2023). Pengaruh Metode Drill Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Jasmani Nusantara*.
- Hidayat, A. (2020). *Buku Ajar Bola Voli untuk Sekolah*. Jakarta: Prenada Media Group.
- PBVSI. (2022). *Pedoman Pelatihan dan Penilaian Teknik Dasar Bola Voli*. Jakarta: Pengurus Besar PBVSI.
- Sudjana, N. (2021). *Dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Ahmadi, N. (2020). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Surabaya: Al-Ikhlas.
- Lutan, R. (2023). *Pengukuran Dan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Argantara, D.P., dkk. (2021). *Instrumen Penilaian Teknik Dasar Bola Voli*. Bandung : Alfabate