

## The Effect Of Paired Drill Training On The Ability Of Lower Passing Techniques In Volleyball Extracurricular Students Of SMP Negeri 20 South Bengkulu

Zizin Rostiana<sup>1)</sup>, Febra Retanza<sup>2)</sup>, Ajis Sumantri<sup>3)</sup>

**Affiliation:**

<sup>1,2,3</sup> Prodi Pendidikan  
Jasmani, FKIP Universitas  
Dehasen Bengkulu

**Corresponding Author:**

[Zizinrostianan07@gmail.com](mailto:Zizinrostianan07@gmail.com)



**Abstract**

This study aims to determine the effect of paired drill training on the ability of underhand passing techniques in volleyball extracurricular activities of students at SMP Negeri 20 Bengkulu Selatan. This study used a pre-experimental design method with the "One Group Pretest-Posttest Design" design, which is a design that uses pretest and posttest so that the difference in results due to the treatment given can be known with certainty. The population used in this study were students who took part in volleyball extracurricular activities at SMP Negeri 20 Bengkulu Selatan as many as 25 people and the research sample used a total side, which is a determination technique by taking the entire population as respondents or samples, namely 25 people. The statistical analysis used in this study was the *t*-test to test the hypothesis that there was an effect of paired drill training on underhand passing skills in volleyball extracurricular activities of students at SMP Negeri 20 Bengkulu Selatan. The results of the calculation analysis showed a significant effect on underhand passing results. The calculation results state that the calculation of the *t*-value calculation is  $-14.767 > t_{table} 1.714$  with a level of  $\alpha = 0.05$ , meaning that there is a significant influence between X (paired drill training) and Y (increased underhand passing) with a percentage of 39%. Based on the hypothesis testing that has been carried out, it states that there is a significant influence in the influence of paired drill training on underhand passing ability in the volleyball extracurricular activities of students at SMP Negeri 20 Bengkulu Selatan.

**Keyword:** Paired Drill Training, Underhand Passing Ability.

### Pendahuluan

Permainan bola voli merupakan jenis olahraga yang membutuhkan keterampilan dan penguasaan teknik. Hal ini karena mengingat dalam olahraga ini, seseorang pemain dituntut untuk mampu menjaga bola agar tetap berada di udara dan tidak boleh menyentuh tanah. Selain itu, pemain dituntut untuk mampu menciptakan pukulan yang membuat lawan tidak mampu menguasai bola tersebut secara sempurna guna menghasilkan poin. Proses ini bisa tercipta, bila seorang pemain mampu menguasai teknik bermain bola voli dengan baik salah satunya adalah teknik *passing* bawah dalam permainan bola voli. Penggunaan metode *drill* dalam latihan teknik *passing* bawah bertujuan untuk meningkatkan keterampilan motorik dan koordinasi siswa.

Latihan *drill* dilakukan dengan cara mengulangi gerakan yang sama secara terus-menerus, sehingga siswa dapat menginternalisasi teknik yang benar. Penelitian menunjukkan bahwa dengan melakukan latihan secara rutin, siswa tidak hanya mempelajari teknik dasar

tetapi juga membangun kepercayaan diri mereka saat bermain (Susanto et al., 2021).

Hal ini sangat penting, mengingat *passing* bawah adalah salah satu aspek fundamental dalam permainan bola voli yang dapat menentukan keberhasilan tim. Penguasaan teknik dasar permainan bola voli harus benar-benar diperhatikan sebab teknik dasar dalam permainan bola voli merupakan salah satu unsur yang turut menentukan menang atau kalahnya suatu regu dalam satu permainan disamping unsur-unsur kondisi fisik, mental, dan taktik, teknik dasar permainan bola voli harus benar-benar dipelajari terlebih dahulu supaya dapat mengembangkan mutu prestasi dalam permainan bola voli.

Dalam permainan bola voli ada beberapa teknik dasar bola voli yang harus dikuasai oleh setiap pemain antara lain servis, *block* (bendungan), *tosser* (*set upper*) *passing* (mengoper bola), *passing* bawah, *passing* atas, *smash* (pukulan serangan) ada beberapa jenis *smash* yaitu *smash open*, *smash quick*, *smash long* (Erwin et al., 2019).

*Passing* adalah mengoperkan bola kepada teman dalam satu regu dengan suatu teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan (Anggraeni et al., 2022). Teknik *passing* merupakan salah satu dari teknik dasar permainan bola voli yang harus dikuasai dengan baik. Hal ini dapat membantu pemain dalam menghadapi permainan di lapangan. *Passing* bawah biasanya digunakan sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan ke regu lawan dengan cara mengoperkan bola ke teman satu regu (Riksandi et al., 2024).

*Passing* bawah harus dikuasai oleh setiap pemain bola voli, karena *passing* bawah digunakan untuk menerima serangan dari lawan baik servis maupun *smash*. *Passing* bawah adalah salah satu teknik dasar bola voli yang paling berpengaruh dalam permainan bola voli dalam hal pertahanan dan pembentukan serangan. Dikarenakan *passing* bawah menjadi teknik yang mendasar dalam permainan bola voli, maka *passing* bawah sudah seharusnya menjadi hal pertama yang harus diperhatikan dan dilatih agar dapat melanjutkan dan mengembangkan teknik-teknik selanjutnya agar pemain bola voli dapat bermain lebih baik.

Sikap gerakan *passing* bawah yaitu kedua tangan disatukan serta kepalkan tangan, posisi kaki didepan satu dan dibuka selebar bahu, lutut ditekuk, tangan sejajar dengan paha, pandangan lurus kedepan kearah bola (Putro & Anung Probo Ismoko, 2024).

Berikut adalah tiga unsur yang harus diperhatikan dalam melakukan teknik *passing* bawah dengan baik menurut Aep Rohendi dan etor Suwandar (2018: 89) :



Gambar 1. Gerakan *Passing* Bawah

Dalam melakukan *passing* bawah pada permainan bola voli, terdapat tiga tahapan penting, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan gerakan lanjutan. Pada tahap persiapan, pemain bergerak menuju arah datangnya bola sambil mengatur posisi tubuh. Jari-jari tangan digenggam, kaki diregangkan dengan santai, dan bahu terbuka. Lutut ditekuk agar tubuh berada dalam posisi rendah, sementara pinggang dijaga tetap lurus. Lengan dibentuk sebagai

landasan dengan posisi sejajar paha, siku dikunci, dan pandangan terfokus ke arah bola. Selanjutnya, pada tahap pelaksanaan, bola diterima di depan dada. Kaki sedikit diulurkan ke depan, berat badan dialihkan ke depan, dan bola dipukul menjauh dari badan. Pinggul ikut bergerak ke depan untuk memberi dorongan, dan perkenaan bola harus tepat pada bagian dalam lengan, antara pergelangan tangan dan siku, agar pantulan lebih terarah. Pada gerakan lanjutan, tangan tetap dalam posisi menggenggam, siku tidak bergerak (terkunci), dan lengan mengikuti arah bola. Berat badan dipindahkan ke arah sasaran, serta pandangan tetap mengikuti bola hingga mencapai target.

Dalam olahraga bola voli, penguasaan teknik dasar seperti *passing* bawah sangat penting karena menjadi fondasi strategi permainan. *Passing* bawah yang baik tidak hanya meningkatkan performa individu tetapi juga kekompakan tim. Untuk itu, metode pelatihan yang tepat dibutuhkan, khususnya di tingkat sekolah. Salah satu metode yang efektif adalah latihan *drill*, yaitu pengulangan gerakan secara konsisten agar teknik menjadi otomatis. Metode ini terbukti meningkatkan keterampilan motorik, konsentrasi, dan kepercayaan diri siswa (Susanto et al., 2021). Secara khusus, latihan *drill* berpasangan memungkinkan siswa berlatih lebih fokus dan menerima umpan balik langsung dari pasangan, sehingga meningkatkan efektivitas latihan (Erwin et al., 2019).

Penelitian oleh (Purnomo Adi & Indarto 2021) meneliti pengaruh latihan *drill* bola pantul terhadap kemampuan *passing* bawah bola voli. Dengan desain pretest dan posttest pada 20 responden, hasilnya menunjukkan peningkatan signifikan, di mana nilai rata-rata naik dari 48,85 menjadi 52,45. Ini membuktikan bahwa latihan *drill* bola pantul efektif untuk meningkatkan keterampilan *passing* bawah. Sementara itu, (Putro & Ismoko 2024) meneliti pengaruh latihan fisik lari teknik ABC *drill* terhadap kelincahan pemain klub voli Arwis. Melalui 12 sesi latihan dan analisis uji-t, ditemukan peningkatan kelincahan dari skor 13,16 ke 12,37 (semakin rendah semakin baik), dengan hasil uji-t menunjukkan perbedaan signifikan. Latihan ABC *drill* terbukti meningkatkan kelincahan pemain.

Teknik *passing* yang baik harus memiliki beberapa aspek kunci seperti koordinasi antara kedua tangan, kontrol pada arah lemparan, serta kemampuan membaca gerakan lawan. Pemain juga harus mampu mengadaptasi gaya lemparnya

terhadap situasi spesifik lapangan, misalnya saat berada di dekat garis net maupun jauh dari gawang.

Dengan demikian, mereka dapat meningkatkan efektivitas pasokan bola voli dan mendukung tim strategi dalam menciptakan peluang skor. Salah satu metode latihan yang dapat diterapkan adalah metode *drill* berpasangan, yang dirancang untuk meningkatkan keterampilan *passing* dalam situasi permainan yang dinamis.

Penelitian ini dilakukan di SMPN 20 Bengkulu Selatan, yang merupakan salah satu sekolah memiliki komitmen untuk meningkatkan kualitas pembelajaran di bidang pendidikan jasmani. Dengan menggunakan, metode latihan *drill* berpasangan diharapkan siswa dapat lebih mudah memahami teknik *passing* bawah. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh metode latihan *drill* berpasangan terhadap keterampilan dasar *passing* bawah pada siswa.

Penelitian saat ini menggunakan elemen dari kedua penelitian tersebut tetapi tetap fokus pada *passing* bawah menggunakan latihan *drill* berpasangan. Metode pendekatan juga sama yaitu pendekatan eksperimen dengan *pretest* dan *posttest*. Penelitian ini diharapkan menunjukan peningkatan hasil *passing* bawah melalui metode latihan *drill* berpasangan yang menjadi fokus utama penelitian ini.

Dengan demikian penelitian yang sedang dilakukan tidak hanya menambah wawasan mengenai pengajaran bola voli, tetapi memberikan perspektif baru melalui metode *drill* berpasangan. Dengan latar belakang ini, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang berguna bagi pendidik dalam merancang strategi pengajaran yang lebih efektif dan menarik, serta memperbaiki hasil *passing* bawah dalam pembelajaran bola voli.

## Metode Penelitian

Tempat penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 20 yang beralamat di Muara Pinang, Kecamatan Segimin, Kabupaten Bengkulu Selatan, Provinsi Bengkulu. Penelitian akan dilakukan sejak di keluarkannya surat izin meneliti dari tanggal 8 April- 10 Mei 2025, penelitian ini akan dilakukan 5 minggu dengan sebanyak 16 kali pertemuan. Metode yang

digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *pre experimental design*.

Desain yang masuk dalam katagori ini dianggap lemah (*weak desigh*) karena sedikit atau bahkan ketiadaan kontrol yang dilakukan. Ketika kontrol tidak dapat dilakukan, ketika kontrol tidak dapat di lakukan, maka ancaman terhadap validitas internal dan validitas eksternal tampak nyata, yang kemudian berujung pada kredibilitas penelitian (Sugiyono, 2022:112).

Menurut (putu Ade Andra Payadnya dan Gusti Agung Ngurah Trisna Jayantika, 2018:2), penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan secara ketat untuk mengetahui hubungan sebab akibat di antara variabel. Salah satu ciri utama dari penelitian eksperimen adalah adanya perlakuan (*treatment*) yang dilakukan pada subjek dan objek penelitian.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah "*One Groub Pretest-Posttest Design*". Dalam desain tidak ada kelompok kontrol dan subjek tidak ditempatkan secara acak. Kelebihan dalam desain ini adalah dilakukan *pre test* dan *post test* sehingga dapat diketahui dan dipastikan adanya perbedaan hasil akibat perlakuan yang di berikan (Sugiyono, 2022:114).

Dalam hal ini yang akan diteliti adalah kemampuan teknik *passing* bawah siswa SMPN 20 Bengkulu Selatan melalui penggunaan latihan *drill* berpasangan. Sampel dari penelitian ini adalah sebanyak 25 orang yang mengikuti ekstrakurikuler voli untuk melakukan latihan *drill* berpasangan. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes dan pengukuran. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu diperlukan uji prasyarat terlebih dahulu. Uji prasyarat meliputi uji normalitas dan uji homogenitas data.

## Hasil Penelitian

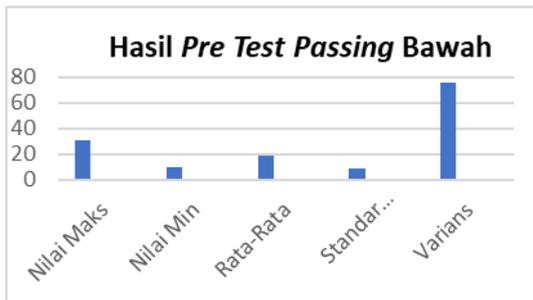
Penelitian ini dilakukan dengan melibatkan 25 orang siswa SMP Negeri 20 Bengkulu Selatan yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *drill* berpasangan terhadap kemampuan teknik *passing* bawah. Pengambilan data dilakukan melalui dua tahap, yaitu pre-test

sebelum perlakuan dan post-test setelah dilakukan latihan drill berpasangan selama 16 kali pertemuan.

### Hasil Pre-Test

Berdasarkan hasil tes awal (pre-test), diperoleh data sebagai berikut:

- Nilai maksimum: 31
- Nilai minimum: 10
- Rata-rata (mean): 18,88
- Standard deviasi: 9,696



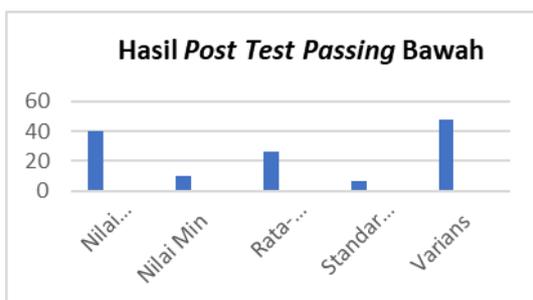
Gambar 2. Hasil Pre Test Passing Bawah

Distribusi frekuensi menunjukkan bahwa dari 25 siswa, sebanyak 6 siswa (24%) berada pada kategori kurang, 9 siswa (36%) pada kategori cukup, 8 siswa (32%) pada kategori baik, dan hanya 2 siswa (8%) pada kategori baik sekali.

### Hasil Post-Test

Setelah diberikan perlakuan latihan drill berpasangan, hasil tes akhir (post-test) menunjukkan peningkatan sebagai berikut:

- Nilai maksimum: 40
- Nilai minimum: 10
- Rata-rata (mean): 26,2
- Standar deviasi: 6,933
- Varians: 48,08



Gambar 3. Hasil Post Test Passing Bawah

Distribusi frekuensi menunjukkan bahwa 5 siswa (20%) berada dalam kategori cukup, 14 siswa (56%) dalam kategori baik, dan 6 siswa (24%) dalam kategori baik sekali. Tidak ada lagi siswa yang berada dalam kategori kurang.

### Hasil Normalitas dan Homogenitas

Hasil uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dengan nilai signifikansi:

- Pre-test: 0,488
- Post-test: 0,863

Tabel 1

Shapiro-Wilk

	Statistic	df	Sig.
Pre test	,963	25	,488
Post test	,979	25	,863

Uji homogenitas menggunakan Levene Test menunjukkan data bersifat homogen dengan nilai signifikansi:

- P = 0,326 ( $p > 0,05$ )

### Uji Hipotesis (Paired Sample t-test)

Hasil uji t menunjukkan:

- t hitung = -14,767
- t table = 1,714
- Sig. (2-tailed) = 0,000

Karena t hitung  $>$  t table dan  $p < 0,05$ , maka terdapat perbedaan perbedaan yang signifikan antara pre-test dan post-test.

### Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diketahui bahwa latihan drill berpasangan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan teknik passing bawah bola voli siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 20 Bengkulu Selatan. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan skor hasil tes dari pre-test ke post-test serta hasil uji statistik yang menunjukkan signifikansi perubahan.

Pada tahap pre-test, kemampuan teknik passing bawah siswa sebagian besar masih berada pada kategori cukup dan kurang, dengan rata-rata nilai sebesar 18,88. Hanya sebagian kecil siswa yang masuk dalam kategori baik dan baik sekali. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan dasar passing bawah siswa sebelum diberikan perlakuan masih tergolong rendah dan belum optimal. Siswa mungkin belum terbiasa dengan pola latihan yang sistematis, atau belum mendapatkan metode latihan yang sesuai untuk meningkatkan kemampuan teknik dasarnya.

Setelah diberikan latihan *drill* berpasangan selama 16 kali pertemuan dalam waktu satu bulan (empat kali per minggu), terjadi peningkatan yang cukup signifikan pada hasil *post-test*, dengan rata-rata nilai meningkat menjadi 26,2. Secara kategorisasi, jumlah siswa yang berada pada kategori baik sekali meningkat dari 2 siswa menjadi 6 siswa, dan yang berada pada kategori baik meningkat dari 8 siswa menjadi 14 siswa. Sementara itu, tidak ada lagi siswa yang masuk dalam kategori kurang. Pergeseran kategori ini menunjukkan adanya kemajuan yang merata dalam kemampuan *passing* bawah seluruh peserta.

Latihan *drill* berpasangan yang diberikan dirancang untuk melibatkan kedua siswa secara aktif, sehingga mereka tidak hanya menerima instruksi, tetapi juga harus berinteraksi dan menanggapi stimulus dalam latihan. Metode ini memperkuat aspek koordinasi motorik, konsentrasi, kelincahan, dan refleks, yang semuanya merupakan faktor penting dalam keberhasilan melakukan teknik *passing* bawah dalam bola voli. Dalam konteks latihan ini, siswa tidak hanya mengulang gerakan, tetapi juga belajar mengatur posisi tubuh, membaca arah bola, serta mengontrol kekuatan dan sudut pantulan bola, yang semuanya dilakukan secara berulang dalam bentuk latihan berpasangan yang variatif.

Selain itu, keberhasilan latihan ini juga ditunjukkan melalui hasil uji statistik yang dilakukan menggunakan uji-t (*paired sample t-test*). Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai  $t_{hitung} = -14,767$  lebih besar daripada nilai  $t_{tabel} = 1,714$ , dengan signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hal ini membuktikan bahwa peningkatan hasil dari pre-test ke post-test bukan sekadar kebetulan atau fluktuasi biasa, melainkan merupakan hasil dari perlakuan latihan yang diberikan. Oleh karena itu, dapat disimpulkan secara statistik bahwa latihan *drill* berpasangan memiliki pengaruh yang nyata dan signifikan terhadap peningkatan kemampuan teknik *passing* bawah siswa.

Dari segi proses latihan, metode *drill* berpasangan juga memungkinkan adanya peningkatan motivasi belajar siswa. Dalam suasana latihan yang interaktif dan melibatkan pasangan, siswa merasa lebih tertantang dan termotivasi untuk memperbaiki kesalahan gerakan dan meningkatkan ketepatan teknik. Suasana ini jauh berbeda dibandingkan latihan

individu yang bersifat pasif dan cenderung monoton. Interaksi antar siswa selama latihan juga membantu membentuk kerjasama dan tanggung jawab, yang merupakan bagian penting dalam olahraga tim seperti bola voli.

Dengan melihat hasil peningkatan baik secara kuantitatif (angka) maupun kualitatif (kategori), serta ditunjang oleh uji statistik, maka dapat disimpulkan bahwa latihan *drill* berpasangan merupakan metode latihan yang efektif untuk digunakan dalam pembelajaran teknik dasar bola voli, khususnya *passing* bawah. Latihan ini tidak hanya melatih kemampuan teknis, tetapi juga mengembangkan aspek fisik, mental, dan sosial siswa. Hal ini sangat relevan dengan tujuan pendidikan jasmani yang tidak hanya menekankan pada pencapaian keterampilan motorik, tetapi juga pembentukan karakter dan nilai-nilai kerjasama.

Jika latihan seperti ini dilakukan secara berkesinambungan dan konsisten, sangat mungkin kemampuan *passing* bawah siswa akan terus meningkat dan mendukung performa mereka dalam pertandingan yang sesungguhnya. Oleh karena itu, latihan *drill* berpasangan layak untuk dipertimbangkan sebagai program latihan rutin dalam kegiatan ekstrakurikuler maupun pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah.

## Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa latihan *drill* berpasangan berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kemampuan teknik *passing* bawah bola voli siswa SMP Negeri 20 Bengkulu Selatan. Terjadi peningkatan nilai rata-rata dari 18,88 (*pre-test*) menjadi 26,2 (*post-test*), dan hasil uji statistik membuktikan bahwa perbedaan tersebut signifikan. Latihan *drill* berpasangan efektif meningkatkan keterampilan teknik dasar melalui latihan yang melibatkan interaksi, konsentrasi, dan koordinasi antar siswa.

## Daftar Pustaka

- Angraeni, 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>
- Erwin, Rahmad, H. A., & Sanusi, R. (2019). Pengaruh Latihan Teknik *Passing* Bawah Berpasangan Dan Metode *Drill* Terhadap Hasil *Passing* Bawah Dalam Permainan Bola

- Voli Pada Klub Citra Fc Perjuangan Kabupaten Meranti. *Jurnal Online Mahasiswa Penjaskesrek (JOMPENJAS)*, 1(1),19<http://stkipmeranti.ac.id/ejournal.stkipmeranti.ac.id/index.php/Pkjr/article/view/38>
- Nugroho, A. S. (2023). *Pengaruh Latihan Metode Beef Dan Wall Shoot Terhadap Shooting Freethrow*. November, 1935–1947.
- Riksandi, S., Permadi, A. A., & 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>
- Setiawan, B., Darsi, H., & Sovensi, E. (2022). Penerapan Metode Latihan Drill terhadap Keterampilan Teknik Dasar Peserta Klub Karang Taruna di Kelurahan Siring Agung Kota Lubuklinggau. *Silampari Journal Sport*, 2(1).
- Susanto, A., Pradipta, G. D., & Wibisana, M. I. N. (2021). Pengaruh Latihan Drill untuk Meningkatkan Keterampilan Passing Bawah Bola Voli pada Kegiatan Ekstrakurikuler. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 9(1), 61–67.
- Purnomo Adi, F. A., & Indarto, 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>
- Putro, D. E., & Anung Probo Ismoko. (2024). Pengaruh Latihan Fisik Lari Teknik ABC Drill Terhadap Kelincahan Pemain Klub Bola Voli Arwis Tahun 2024. *JSH: Journal of Sport and Health*, 5(2), 86–93. <https://doi.org/10.26486/jsh.v5i2.3924>