

## Pengaruh Metode *Drill* Terhadap Keterampilan *Passing* Bawah pada Permainan Bola Voli Kelas 6 SDN Cinurman

Adi Lutfi Rahmatillah<sup>1\*</sup>, Budi Hendrawan<sup>2</sup>, Sunanah<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>PGSD, Universitas Muhammadiyah, Tasikmalaya, Jawa Barat, Indonesia

\*Email: [adilutfi.r.630@gmail.com](mailto:adilutfi.r.630@gmail.com)

### INFO ARTIKEL

Article history

Received: 13 Juli 2025

Revised: 25 Juli 2025

Accepted: 29 November 2025

**Kata Kunci:** keterampilan *passing* bawah, metode *drill*, permainan bola voli

**Keywords:** *underhand passing skills*, *drill methods*, *volleyball*

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh metode *drill* terhadap keterampilan *passing* bawah dalam permainan bola voli pada siswa kelas 6 SDN Cinurman. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *quasi-eksperimen*. Sampel penelitian melibatkan 30 siswa kelas 6 SDN Cinurman yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*, kemudian dibagi menjadi kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Pengumpulan data dilakukan melalui *pre-test* dan *post-test* keterampilan *passing* bawah. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan Microsoft Excel dan SPSS Versi 26. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok kontrol yang berlatih tanpa metode *drill* mengalami peningkatan rata-rata keterampilan *passing* bawah dari 19,20 (*pre-test*) menjadi 26,20 (*post-test*), atau sekitar 3,64% dari hasil *pre-test*. Sementara itu, kelompok eksperimen yang menggunakan metode *drill* menunjukkan peningkatan rata-rata yang lebih signifikan, dari 20,66 (*pre-test*) menjadi 31,33 (*post-test*), dengan peningkatan sebesar 5,16% dari hasil *pre-test*. Hasil analisis data diperoleh nilai t-hitung 25,298 dan t-tabel 1,701, dengan nilai signifikansi 0,000. Karena t-hitung  $25,298 > 1,701$  dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ , dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan. Ini berarti hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima dan hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak. Dengan demikian, penelitian ini menyimpulkan bahwa metode *drill* memberikan peningkatan persentase keterampilan *passing* bawah yang lebih besar dibandingkan latihan tanpa metode *drill*.

*This study aims to examine the effect of the drill method on underhand passing skills in volleyball among sixth-grade students at SDN Cinurman. The research method used a quantitative approach with a quasi-experimental method. The research sample involved 30 sixth-grade students at SDN Cinurman who were selected using purposive sampling, then divided into a control group and an experimental group. Data collection was conducted through pre-tests and post-tests of underhand passing skills. The collected data were analyzed using Microsoft Excel and SPSS Version 26. The results showed that the control group, which practiced without the drill method, experienced an average increase in underhand passing skills from 19.20 (pre-test) to 26.20 (post-test), or about 3.64% of the pre-test results. Meanwhile, the experimental group that used the drill method showed a more significant average increase, from 20.66 (pre-test) to 31.33 (post-test), with an increase of 5.16% from the pre-test results. The data analysis results obtained a t-value of 25.298 and a t-table of 1.701, with a significance value of 0.000. Because t-value  $25.298 > 1.701$  and the significance value  $0.000 < 0.05$ , it can be concluded that there is a significant difference. This means that the alternative hypothesis ( $H_a$ ) is accepted and the null hypothesis ( $H_0$ ) is rejected. Thus, this study concludes that the drill method provides a greater percentage increase in underhand passing skills compared to training without the drill method.*

## I. PENDAHULUAN

Pendidikan memegang peranan yang sangat penting dari masa ke masa. Seiring dengan perkembangan zaman, kebutuhan akan pengetahuan dan keterampilan semakin meningkat, terutama bagi para orang tua yang menginginkan anak-anak mereka tumbuh menjadi pribadi yang tangguh dan mampu menghadapi berbagai tantangan di masa depan. Dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional, disebutkan bahwa “Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kecerdasan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang dibutuhkan dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara.” Dengan demikian, pendidikan berperan sebagai sarana penting dalam mengembangkan potensi dan kepribadian individu ke arah yang lebih positif.

Pendidikan tidak hanya dilakukan di dalam kelas, tetapi ada juga yang dilakukan di luar ruangan kelas misalnya olahraga. Olahraga merupakan aktivitas gerak yang sangat dibutuhkan dalam kehidupan sehari-hari, tidak hanya untuk prestasi namun juga untuk menjaga kesehatan. Lutan (Praja et al., 2024) menyatakan bahwa “melalui aktivitas jasmani anak diarahkan untuk belajar sehingga terjadi perubahan tingkah laku yang menyangkut aspek fisik, intelktual, emosional, social, dan moral”. Olahraga dalam Lembaga Pendidikan formal biasa disebut dengan mata pelajaran PJOK. PJOK adalah singkatan dari Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, yang merupakan salah satu mata pelajaran yang diajarkan mulai dari sekolah dasar sampai sekolah menengah atas. Ada banyak cabang olahraga yang diajarkan di sekolah seperti lari, senam, renang, sepak bola, bola voli, bola basket, bulu tangkis dan lain sebagainya.

Dari beberapa cabang olahraga yang diajarkan di sekolah khususnya sekolah dasar, bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang mudah dan menyenangkan. Permainan bola voli merupakan salah satu permainan beregu yang menarik, menyenangkan dan tidak membutuhkan biaya yang besar untuk memainkannya (Prayoga et al., 2022). Dengan demikian, permainan bola voli hanya membutuhkan lahan kosong yang bisa dijadikan lapangan, satu buah net dan bola sehingga permainan dapat dilakukan. Pendidikan bola voli di sekolah dasar diharapkan mampu membangun generasi muda yang mahir bermain bola voli di masa depan. Dengan melakukan pembinaan bola voli sejak usia anak sekolah dasar, ada kemungkinan besar generasi penerus akan memiliki kemampuan di atas rata-rata di masa depan, karena sejak usia itu mereka sudah dibekali berbagai pengalaman. Pemerintah mengharapkan generasi penerus ini dapat bersaing di tingkat nasional maupun internasional.

Pentingnya olahraga bola voli pada jenjang pendidikan sekolah dasar tercermin dalam Kurikulum Pendidikan Jasmani untuk sekolah dasar tahun 2004. Dalam kurikulum tersebut, sebagaimana dikutip oleh Batiurat et al., (2023), dijelaskan bahwa ruang lingkup materi pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) untuk siswa kelas IV hingga VI mencakup aktivitas pembentukan tubuh, permainan dan modifikasi olahraga, kecakapan hidup di alam terbuka, serta kecakapan hidup personal yang mencakup kebugaran jasmani dan pembentukan sikap serta perilaku. Selain itu juga, PBVSI tahun 1995 (Batiurat et al., 2023) menjelaskan bahwa salah satu usaha untuk meningkatkan prestasi bola voli yaitu

menerapkan teknik-teknik dasar bola voli sedini mungkin kepada anak usia 9-13 tahun melalui bola voli mini, karena pada usia tersebut akan mudah diserap mengenai teknik yang diberikan tentang bermain bola voli dibandingkan dengan orang dewasa.

Dalam permainan bola voli, penguasaan teknik dasar sangatlah penting. Bukan hanya dimiliki oleh seorang atlet tapi juga oleh setiap siswa dalam pembelajaran penjas, khususnya materi permainan bola voli. Karena bila siswa mampu meningkatkan keterampilan teknik dasar dengan baik, dapat dikatakan pembelajaran bola voli tersebut berhasil diterapkan. Teknik *passing* bawah merupakan materi dasar di dalam permainan bola voli (Soler et al., 2001). *Passing* bawah harus banyak dilatih supaya arah bola terkendali dan tidak sampai menimbulkan cedera ataupun salah mengarahkan operan bola. Karena teknik *passing* bawah belum dikuasai maka perlu diupayakan peningkatan latihan. Namun pada kenyataannya, bagi siswa sekolah dasar permainan bola voli masih dianggap sulit sehingga tidak banyak siswa yang mampu melakukannya.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan peneliti pada bulan Januari 2023 bersama Bapak Dudung selaku guru PJOK SDN Cinurman, permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang kurang diminati oleh siswa. Banyak siswa yang lebih tertarik pada permainan sepak bola karena permainan tersebut dianggap mudah, sedangkan permainan bola voli dianggap sulit. Hal tersebut dikarenakan penguasaan teknik-teknik dasar dalam permainan bola voli tidak dikuasai, salah satunya yaitu *passing* bawah. Permasalahan ini tentunya menjadi salah satu hambatan bagi siswa untuk bisa menyukai olahraga bola voli, karena pada dasarnya mereka menganggap bahwa melakukan *passing* bawah itu sulit, sehingga mereka mengurungkan niatnya untuk bermain bola voli.

*Passing* bawah merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli yang dilakukan dengan cara merapatkan kedua tangan agar bola berada tepat di tengah-tengah pergelangan tangan. Kurangnya variasi metode pembelajaran yang digunakan oleh guru juga merupakan salah satu faktor yang menjadikan permainan bola voli sulit dilakukan oleh siswa. Metode ceramah, kemudian di praktikan secara langsung merupakan metode yang digunakan guru PJOK SDN Cinurman dalam pembelajaran bola voli. Selain itu, pembelajaran PJOK khususnya bola voli di SDN Cinurman dalam hal sarana dan prasarana kurang memadai, sehingga dalam pembelajaran bola voli belum berjalan secara maksimal. Dari permasalahan yang dihadapi oleh siswa, guru harus menerapkan metode serta memilih strategi pembelajaran yang tepat dalam pembelajaran bola voli khususnya dalam teknik *passing* bawah. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, peneliti memilih metode *drill* yang bisa digunakan dalam pembelajaran PJOK khususnya bola voli dalam teknik *passing* bawah. Metode *drill* merupakan salah satu cara mengajar dimana siswa melaksanakan kegiatan latihan, agar siswa memiliki ketangkasan dan keterampilan lebih tinggi dari apa yang telah dipelajari.

Penelitian ini didukung oleh beberapa penelitian terdahulu yang relevan seperti yang dilakukan oleh Imran (2019) dengan judul “Peningkatan Keterampilan Passing Bawah Bolavoli Dengan Menggunakan Metode Bermain Bola Pantul Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SMA Negeri 1 Praya Barat Daya”. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode quasi eksperimen. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mengalami kenaikan

ketrampilan bola voli. Hal ini ditunjukkan dengan hasil uji t antara data sebelum dan sesudah perlakuan dengan nilai signifikansi (p) sebesar 0,000.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Nurfadillah (2024) dengan judul “Dampak Latihan Metode Drill Terhadap Akurasi Passing Bawah Cabang Olahraga Bola Voli.” Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode pre eksperimen. Sampel dalam penelitian ini adalah 14 orang atlet bola voli laki-laki dari club Optima Cv20. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan Uji Paired Sample T-Test, yang memberikan hasil bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan metode drill terhadap peningkatan akurasi passing bawah bola voli. Hasil analisis menunjukkan nilai sig sebesar  $0,00 < 0,05$ , menunjukkan peningkatan akurasi yang signifikan setelah latihan drill. Temuan ini memberikan wawasan bahwa metode drill merupakan teknik latihan yang efektif untuk meningkatkan akurasi passing bawah, sehingga dapat diimplementasikan dalam latihan bola voli untuk meningkatkan keterampilan dasar pemain secara keseluruhan.

Terakhir penelitian yang dilakukan oleh Aknasari et al., (2021) dengan judul “Penerapan Metode Latihan Drill Pada Atlet Bola Voli Pengcab Kabupaten”. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode quasi eksperimen. Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikansi (2-tailed) adalah 0.000 ( $p < 0.05$ ) dan nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  atau  $8,124 > 1,729$ , dengan peningkatan rata-rata sebesar 66,67%. Simpulan, setelah diterapkan metode latihan drill kemampuan passing atas atlet bola voli putri Pengcab Kabupaten pada kategori sangat baik.

Ketiga penelitian di atas memiliki fokus persamaan dengan penelitian yang dilakukan yaitu mengenai pengembangan keterampilan bola voli, khususnya teknik dasar seperti *passing bawah* atau keterampilan bermain bola voli secara umum. Sedangkan perbedaannya terletak pada subjek penelitian, dimana subjek penelitian terdahulu dilakukan kepada siswa kelas VII SMP dan Atlet bola voli, sedangkan penelitian ini dilakukan kepada siswa kelas VI SD. Selain itu, perbedaan juga terdapat pada fokus teknik penelitian, dimana penelitian terdahulu fokus pada keterampilan bola voli secara umum, passing bawah dan atas, sedangkan penelitian ini fokus pada teknik passing bawah.

Berdasarkan hasil uraian dan kajian terdahulu di atas, maka rumusan penelitian yang dibuat adalah “Bagaimana pengaruh metode *drill* terhadap keterampilan *passing* bawah dalam permainan bola voli kelas 6 SDN Cinurman?”. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode *drill* terhadap keterampilan *passing* bawah dalam permainan bola voli pada pembelajaran olahraga di Sekolah Dasar Negeri Cinurman.

## II. KAJIAN PUSTAKA

### Metode *Drill*

Metode latihan (*drill*) merupakan metode dalam pengajaran dengan cara melatih peserta didik terhadap bahan yang sudah diajarkan atau berikan agar memiliki ketangkasan atau keterampilan dari apa yang telah dipelajari (Fahrurrozi et al., 2022). Metode *drill* disebut juga metode *training* adalah suatu cara mengajar untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu, juga sebagai sarana memelihara kebiasaan-kebiasaan yang baik. Melalui metode ini,

diharapkan tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan optimal (Rohadi, 2020). Sedangkan menurut Lesmana et al., (2016), “Metode drill adalah suatu kegiatan melakukan hal yang sama, berulang-ulang secara sungguh-sungguh dengan tujuan untuk memperkuat atau menyempurnakan suatu keterampilan agar menjadi bersifat permanen”. Penerapan metode pembelajaran bola voli dengan pendekatan drill bisa meningkatkan kemampuan passing secara drastis tidak hanya secara individual melainkan juga tim, khususnya passing bawah permainan bola voli.

Berdasarkan teori di atas, dapat disimpulkan bahwa metode *drill* merupakan cara untuk membelajarkan siswa secara cepat dan tepat untuk mengembangkan kemahiran, keterampilan dan ketangkasan tertentu, serta dapat pula untuk mengembangkan sikap dan menanamkan kebiasaan-kebiasaan yang baik melalui petunjuk guru. Dalam konteks penelitian ini, metode *drill* merujuk pada suatu pendekatan latihan yang menekankan pengulangan gerakan atau teknik spesifik secara berulang-ulang. Tujuan utama dari metode ini adalah untuk membentuk otomatisasi gerakan, meningkatkan akurasi, kecepatan, dan efisiensi dalam pelaksanaan keterampilan tertentu. Secara spesifik, dalam penelitian ini, metode *drill* diterapkan untuk meningkatkan keterampilan *passing* bawah bola voli pada siswa kelas 6 (Fahrurrozi et al., 2022; Lesmana et al., 2016; Rohadi, 2020).

Penerapan metode drill dalam dalam kontek penelitian sekarang dilakukan melalui tahapan yang dimulai dari persiapan, yaitu guru menetapkan tujuan spesifik seperti ketepatan dan teknik dasar *passing* bawah, menjelaskan gerakan secara sederhana, serta menyiapkan urutan latihan mulai dari gerak dasar tanpa bola hingga latihan menggunakan bola. Kemudian pada tahap pelaksanaan, guru memberikan demonstrasi singkat, menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, dan memulai latihan dari bentuk yang paling sederhana seperti posisi tubuh, ayunan lengan, hingga latihan pantul mandiri dengan bola lembut, sebelum meningkat ke latihan berpasangan dan kelompok kecil. Setelah itu, masuk ke tahap pengulangan dan koreksi, di mana siswa melakukan *passing* bawah secara berulang sambil menerima umpan balik atas kesalahan umum seperti posisi lengan, kontak bola, dan kekuatan dorongan, termasuk variasi latihan untuk mencegah kebosanan. Selanjutnya pada tahap evaluasi, guru menilai ketepatan, kontrol bola, serta konsistensi gerakan siswa untuk menentukan latihan lanjutan, sehingga metode drill ini memungkinkan siswa SD menguasai teknik *passing* bawah secara bertahap, terstruktur, dan menyenangkan sesuai karakteristik perkembangan motorik mereka (Ramdani, 2022).

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa metode *drill* merupakan pendekatan pembelajaran yang menekankan latihan berulang secara terstruktur untuk membentuk keterampilan yang cepat, tepat, dan otomatis, sekaligus menanamkan kebiasaan positif melalui bimbingan guru. Dalam konteks pembelajaran *passing* bawah bola voli pada siswa sekolah dasar, metode ini diterapkan melalui tahapan persiapan, pelaksanaan, pengulangan-koreksi, dan evaluasi, yang keseluruhannya dirancang untuk meningkatkan akurasi, ketepatan posisi tubuh, kontrol bola, serta konsistensi gerakan. Dengan latihan bertahap mulai dari gerakan dasar tanpa bola, penggunaan bola lembut, latihan berpasangan, hingga kelompok kecil, metode drill terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan

passing bawah secara signifikan, sehingga siswa dapat mencapai penguasaan teknik yang lebih mantap, efisien, dan sesuai dengan perkembangan motorik mereka

### **Permainan Bola Voli**

Permainan bola voli merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing regu terdiri dari 6 orang pemain di lapangan (Budi, 2021). Lapangan dibagi dua bagian yang sama dengan sebuah garis tengah yang di atasnya dibentangkan net dengan ukuran tertentu. setiap pemain memiliki keterampilan khusus yakni sebagai pemukul, pengumpan, dan libero. Hal ini sejalan dengan pendapat PBVSI yang menyatakan bahwa bola voli adalah olahraga yang dimainkan secara berlawanan antara dua regu yang berada dilapangan dengan dipisahkan oleh net (Ramdani, 2022). Menurut Soler et al., (2001), permainan bola voli merupakan suatu permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang. oleh karena itu permainan bola voli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bola voli.

Berdasarkan di atas, dapat dielaborasi bahwa permainan bola voli merupakan olahraga beregu yang menuntut kerja sama enam pemain dalam satu tim dengan peran dan keterampilan khusus, serta dimainkan di lapangan yang dibagi oleh net sesuai ketentuan. Sebagai permainan yang bersifat kompleks, bola voli menuntut kemampuan koordinasi gerak yang baik agar pemain mampu melakukan berbagai teknik dasar seperti memukul, mengumpan, maupun bertahan. Kompleksitas dan tuntutan koordinasi tersebut menjadikan penguasaan teknik dan pemahaman peran sangat penting bagi setiap pemain untuk dapat berpartisipasi secara efektif dalam permainan (Budi, 2021; Ramdani, 2022; Saputra, 2023).

Teknik bola voli merupakan serangkaian keterampilan dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain untuk dapat bermain secara efektif dan sesuai dengan tuntutan permainan. Teknik-teknik tersebut meliputi servis sebagai awalan serangan, passing atau pengumpan untuk mengendalikan bola, set-up sebagai pengatur serangan, spike atau smash sebagai bentuk serangan utama, block untuk menahan serangan lawan, serta defense atau pertahanan lapangan. Penguasaan teknik ini menuntut koordinasi gerak, ketepatan, kecepatan, serta kemampuan membaca situasi permainan. Oleh karena itu, latihan teknik yang berulang dan terstruktur sangat diperlukan agar pemain mampu menampilkan performa yang baik baik secara individu maupun dalam kerja sama tim. Adapun teknik yang menjadi fokus penelitian sekarang yaitu keterampilan passing bawah.

Mengacu pada uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa permainan bola voli sebagai olahraga beregu yang kompleks menuntut koordinasi gerak, kerja sama tim, serta penguasaan berbagai teknik dasar agar setiap pemain mampu menjalankan perannya secara efektif. Teknik-teknik seperti servis, passing, set-up, spike, block, dan defense menjadi fondasi penting yang harus dikuasai melalui latihan terstruktur dan berulang untuk mencapai akurasi, kecepatan, dan konsistensi gerakan. Dalam konteks penelitian ini, keterampilan passing bawah mendapat perhatian khusus karena merupakan teknik fundamental yang berfungsi mengendalikan bola dan menjadi dasar keberhasilan rangkaian permainan berikutnya, sehingga penguatan teknik ini sangat menentukan kualitas performa pemain secara keseluruhan.

### **Keterampilan *Passing* Bawah**

Dalam olahraga bola voli, terdapat beragam teknik *passing* atau mengoper, salah satunya adalah *passing* bawah. Operan lengan bawah merupakan teknik dasar bola voli yang harus dipelajari. Lebih jelas Prayoga et al., (2022) menyatakan bahwa “Operan bawah ini biasanya menjadi teknik pertama yang digunakan untuk menerima servis, menerima spike, memukul bola setinggi pinggang ke bawah dan memukul bola memantul dari net”. “Mengoper bola dengan tangan dari bawah selain berguna untuk mengoper bola juga dapat digunakan untuk menerima bola serta mengambil bola yang datangnya rendah”(Azizi et al., 2022). Memainkan bola dengan sisi dalam lengan bawah merupakan teknik bermain yang cukup penting. Kegunaan teknik lengan bawah antara lain adalah untuk penerimaan bola servis, untuk penerimaan bola dari lawan yang berupa serangan/*smash*, untuk pengambilan bola setelah diblok atau bola dari pantulan net, untuk menyelamatkan bola yang kadang-kadang terpental jauh di luar lapangan permainan dan untuk pengambilan bola yang rendah (Aknasari et al., 2021).

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa *passing* bawah merupakan teknik dasar yang sangat penting dalam permainan bola voli, karena digunakan dalam berbagai situasi permainan, terutama untuk menerima bola yang datang rendah. Teknik ini menjadi keterampilan pertama yang biasanya digunakan untuk menerima servis, menghadapi serangan lawan seperti spike, mengambil bola pantulan dari net, serta menyelamatkan bola yang berada jauh dari jangkauan. Dengan menggunakan sisi dalam lengan bawah, pemain dapat mengendalikan arah dan kecepatan bola secara lebih stabil, sehingga *passing* bawah berperan besar dalam memulai serangan maupun mempertahankan permainan (Aknasari et al., 2021; Azizi et al., 2022; Prayoga et al., 2022).

Adapun indikator *passing* bawah yang digunakan dalam penelitian ini diadopsi dari penelitian yang telah dilakukan oleh Aknasari et al., (2021), diantaranya adalah siswa mampu melakukan beberapa gerakan untuk tahap persiapan dalam pelaksanaan *test passing* bawah, siswa mampu melaksanakan gerakan *passing* bawah sesuai dengan instruksi guru, dan siswa mampu melakukan gerakan fase *Follow Through*. Selain itu, siswa juga diharapkan mampu menunjukkan konsistensi gerakan yang stabil selama pelaksanaan teknik tersebut.

Berangkat dari uraian pendapat dan indikator yang telah dijelaskan, dapat disimpulkan bahwa kemampuan *passing* bawah merupakan komponen fundamental dalam permainan bola voli yang tidak hanya mendukung keberhasilan penerimaan bola, tetapi juga menjadi dasar dalam membangun pola serangan maupun pertahanan. Penguasaan teknik ini menuntut koordinasi gerak yang baik, mulai dari tahap persiapan, pelaksanaan, hingga fase *follow through* untuk menghasilkan kontrol bola yang optimal. Dengan demikian, pemahaman dan keterampilan siswa terhadap indikator-indikator *passing* bawah menjadi aspek penting yang perlu diperhatikan dalam proses pembelajaran, karena mencerminkan kualitas teknik yang stabil, konsisten, dan sesuai dengan tuntutan permainan bola voli modern.

## **III. METODE PENELITIAN**

### **Jenis Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis quasi eksperimen dan desain *non-equivalent pretest-post-test control group design*. Quasi eksperimen bertujuan mengkaji pengaruh perlakuan tertentu dalam kondisi yang tidak sepenuhnya acak, namun tetap melibatkan pembagian partisipan ke dalam dua kelompok, yaitu kelas eksperimen dan kelas kontrol (Sugiyono, 2019). Dalam penelitian ini, kelas eksperimen diberikan perlakuan menggunakan metode drill, sedangkan kelas kontrol tidak mendapatkan perlakuan tersebut. Kedua kelompok akan diberikan pretest dan post-test untuk mengukur perubahan keterampilan.

### Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri (SDN) Cinurman, yang beralamat di Kampung Ciwaluran, Desa Parumasan, Kecamatan Sodonghilir, Kabupaten Tasikmalaya, Provinsi Jawa Barat. Adapun waktu penelitian penelitian dilaksanakan mulai dari tahap perencanaan hingga pengumpulan data, yang berlangsung selama bulan Maret - Mei 2025.

### Subjek Penelitian

Subjek penelitian terdiri dari 30 siswa kelas VI SDN Cinurman, yang terdiri dari 10 siswa perempuan dan 20 siswa laki-laki. Pemilihan sampel dilakukan menggunakan purposive sampling, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2019).

### Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, data dikumpulkan menggunakan instrumen tes, yaitu tes keterampilan passing bawah, yang bertujuan untuk memperoleh informasi akurat mengenai kemampuan siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui dua tahap tes, yaitu *pre-test* dan *post-test*. Pre-test diberikan pada awal penelitian untuk mengukur kemampuan dasar siswa dalam melakukan passing bawah, sehingga peneliti memperoleh gambaran kemampuan awal sebelum perlakuan diberikan. Selanjutnya, peneliti melaksanakan perlakuan berupa latihan dengan metode drill selama enam kali pertemuan, masing-masing berdurasi satu jam. Setelah seluruh sesi latihan selesai, dilakukan *post-test* dengan prosedur yang sama seperti *pre-test* untuk menilai perubahan atau peningkatan keterampilan siswa secara kuantitatif.

Instrumen tes keterampilan ini dirancang berdasarkan indikator penguasaan teknik passing bawah yang meliputi tahap persiapan, pelaksanaan gerakan, dan *fase follow through*. Apaun kisi-kisi instrument yang digunakan sebagai berikut:

**Tabel 1.** Kisi-Kisi Instrumen Keterampilan Passing Bawah

Aspek yang dinilai	Indikator	Sub Indikator	Jenis Instrumen
Keterampilan passing bawah	Tahap persiapan	Siswa mampu melakukan beberapa gerakan untuk tahap persiapan dalam pelaksanaan tes <i>passing</i> bawah	Tes keterampilan
	Tahap pelaksanaan gerakan	Siswa mampu melaksanakan gerakan passing bawah sesuai dengan instruksi guru	

	<i>Fase follow through</i>	Siswa mampu melakukan gerakan <i>fase follow through</i>	
--	----------------------------	--	--

Sumber: Aknasari et al., (2021)

Dengan menggunakan instrumen yang terfokus, penelitian ini mampu menghasilkan data yang lebih terukur dan relevan dalam mengevaluasi efektivitas metode drill terhadap peningkatan keterampilan passing bawah siswa sekolah dasar.

### Analisis Data

Sebelum data dianalisis, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat untuk memastikan bahwa data yang diperoleh memenuhi asumsi dasar statistik parametrik. Adapun uji prasyarat yang dilakukan meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Analisis data dalam penelitian ini bertujuan untuk menguji hipotesis mengenai pengaruh metode drill terhadap keterampilan passing bawah pada siswa kelas VI SDN Cinurman. Uji hipotesis menggunakan teknik uji-t (t-test) untuk data berpasangan (paired sample). Analisis dilakukan menggunakan program SPSS Versi 26 IBM, dengan membandingkan nilai rata-rata hasil pretest dan posttest antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

## IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN (TNR 12)

### Hasil Penelitian

#### 1. Deskripsi dan analisis data hasil penelitian

Passing bawah diukur melalui dua kali percobaan, kemudian nilai yang digunakan adalah nilai tertinggi dari kedua percobaan tersebut. Teknik pengumpulan data dilakukan menggunakan *Braddy Volleyball Test*, yang bertujuan untuk mengukur tingkat ketepatan dalam melakukan passing bawah.

#### a. Hasil Pre-test dan Post-test Keterampilan Passing Bawah pada Kelas Kontrol dan Kelas Eksperimen

Pre-test dilakukan pada kelas kontrol dan kelas eksperimen untuk mengetahui kemampuan awal siswa dalam melakukan passing bawah. Setelah itu, dilakukan post-test dengan tujuan untuk mengevaluasi peningkatan keterampilan setelah perlakuan diberikan. Kelas kontrol tidak menerima latihan dengan metode *drill*, sedangkan kelas eksperimen menerima perlakuan berupa latihan dengan metode *drill*.

Melalui pelaksanaan pre-test dan post-test pada kedua kelas tersebut, dapat diketahui sejauh mana kemampuan passing bawah siswa mengalami perubahan. Adapun nilai hasil dari pre-test dan post-test masing-masing kelas disajikan sebagai berikut:

**Tabel 2.** Data Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Passing Bawah Kelas Kontrol dan Eksperimen

No	Nama Siswa	Pretest	Post-test	Selisih	Kode Kelas
1	SR	20	27	7	1
2	SN	19	26	7	1
3	T	18	26	8	1
4	U	19	25	6	1
5	VA	18	27	9	1
6	RRK	21	27	6	1
7	MFDA	18	26	7	1
8	AWM	19	25	6	1
9	GS	21	27	6	1

10	DAA	20	28	8	1
11	MF	18	26	7	1
12	AV	20	27	7	1
13	ER	18	25	7	1
14	N	19	26	7	1
15	TA	20	25	5	1
16	AZ	19	31	12	2
17	AM	21	32	11	2
18	ARM	20	30	10	2
19	BA	19	33	14	2
20	DSM	19	30	11	2
21	IK	22	34	12	2
22	J	21	30	9	2
23	LW	23	32	9	2
24	MRF	21	31	10	2
25	MSM	20	33	13	2
26	MAR	19	30	11	2
27	MA	23	31	8	2
28	MAM	22	32	10	2
29	NRN	20	29	9	2
30	RHA	21	32	11	2

Keterangan: Kode kelas 1 : kontrol, Kode kelas 2 : eksperimen

Hasil analisis statistik deskriptif *pre-test passing* bawah kelas kontrol, didapat nilai minimal = 18 , nilai maksimal = 21, rata-rata (*mean*) = 19,2, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 1.082. Sedangkan untuk *post-test passing* bawah kelas kontrol, didapat nilai minimal = 25, nilai maksimal = 28, rata-rata (*mean*) = 26,2, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 0,941. Hasil analisis statistik deskriptif *pre-test passing* bawah kelas eksperimen, didapat nilai minimal = 19, nilai maksimal = 23, rata-rata (*mean*) = 20,6, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 1.397. Sedangkan untuk *post-test passing* bawah kelas eksperimen, didapat nilai minimal = 29, nilai maksimal = 34, rata-rata (*mean*) = 31,3, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 1.397. Hasil selengkapnya terdapat pada tabel 3 sebagai berikut:

**Tabel 3.** Deskriptif Statistik *Pre-Test* dan *Post-Test Passing* Bawah Kelas Kontrol dan Eksperimen

Statistik	Kelas control		Kelas eksperimen	
	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
N	15	15	15	15
<i>Mean</i>	19,2	26,2	20,6	31,3
<i>Median</i>	19	26	21	31
<i>Mode</i>	18	26	19	30
<i>Std.Deviation</i>	1.082	0.941	1.397	1.397
<i>Minimum</i>	18	25	19	29
<i>Maximum</i>	21	28	23	34

## 2. Uji Prasyarat

### a. Uji normalitas

Uji normalitas ini dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel dalam penelitian ini mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Untuk perhitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov Z*, dengan pengolahan data menggunakan aplikasi *ms excel* dan bantuan program *SPSS 26*. Hasilnya disajikan pada tabel 4 berikut ini:

**Tabel 4.** Uji Normalitas *Pre-Test Post-Test* Kelas Kontrol dan Eksperimen *Passing Bawah*

Kelompok	P	Sig.	Keterangan
<i>Pre-test</i> kontrol	0,111	0,05	Normal
<i>Post-test</i> kontrol	0,100	0,05	Normal
<i>Pre-test</i> eksperimen	0,200	0,05	Normal
<i>Post-test</i> eksperimen	0,200	0,05	Normal

Jika dilihat dari hasil tabel 4 di atas, semua data *pre-test* dan *post-test* kelas kontrol dan eksperimen memiliki nilai  $p$  (Sig.)  $> 0.05$ , maka artinya semua data berdistribusi normal. Maka dari itu karena data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan.

### b. Uji homogenitas

Uji homogenitas ini berfungsi untuk mengetahui sekaligus meyakini bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel ini berasal dari populasi yang homogen. Homogenitas ini diuji menggunakan program *SPSS 26* dan uji  $f$  berbantuan *ms excel*. Kaidah uji homogenitas jika  $p > 0.05$  maka tes dinyatakan homogen, jika  $p < 0.05$  maka tes dinyatakan tidak homogen. Kriteria uji  $F$  apabila  $f$  hitung  $> f$  tabel maka data tidak homogen, namun jika  $f$  hitung  $< f$  tabel maka data dinyatakan homogen. Hasil uji homogenitas *passing bawah* pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel 5 berikut ini:

**Tabel 5.** Uji Homogenitas *Passing Bawah*

Kelompok	df1	df2	Sig.	Keterangan
<i>Pre-test-post-test</i> kelas kontrol	1	28	0,294	Homogen
<i>Pre-test-post-test</i> kelas eksperimen	1	28	0,102	Homogen

Dari tabel 5 di atas, dapat dilihat bahwa nilai *pre-test* dan *post-test* kelas kontrol memperoleh nilai sig.  $P$   $0,294 > 0,05$  dan data *pre-test* dan *post-test* kelas eksperimen memperoleh nilai sig,  $p$   $0,102 > 0,05$ , sehingga dengan hasil ini semua data dikatakan bersifat homogen, kemudian analisis dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik.

## 3. Uji hipotesis

Untuk menguji hipotesis ini menggunakan uji- $t$ , adapun hipotesis yang diajukan pada penelitian ini adalah “terdapat pengaruh peningkatan yang signifikan dari latihan menggunakan metode *drill* terhadap peningkatan keterampilan *passing bawah* pada pembelajar bola voli siswa kelas 6 di SDN Cinurman”, berdasarkan pada hasil nilai *pre-test* dan *post-test* pada kelas kontrol dan eksperimen. Apabila pada hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan maka pemberian latihan dengan metode *drill* ini memberikan dampak pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan *passing bawah*.

Pengambilan keputusan dalam uji *paired sampel t test* berdasarkan nilai signifikan (*sig*) hasil output *SPSS 26* menurut Santoso (2014; 265) adalah sebagai berikut:

- jika nilai *sig* (*2 tailed*) > 0,05 maka  $H_a$  ditolak dan  $H_o$  diterima
- jika nilai *sig* (*2 tailed*) < 0,05 maka  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak.
- Dan penelitian dikatakan signifikan apabila nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$ .

Uji-t hasil *pre-test* dan *post-test* kelas kontrol dan eksperimen keterampilan *passing* bawah Berdasarkan pada hasil analisis diperoleh data pada tabel 6 berikut ini.

**Tabel 6.** Uji-t Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Kelas Kontrol dan Eksperimen Keterampilan *Passing* Bawah

Kelas	Kel	Rata- rata	<i>t-test for equality of means</i>				
			t hitung	t tabel	Sig	Selisih	%
Kontrol	Pre-test	19,20	25,360	1.701	0.000	7	3,64%
	Post-test	26,20					
Eksperi men	Pre-test	20,66	25,298	1.701	0.000	10,67	5,16 %
	Post-test	31,33					

Dari hasil uji-t pada kelas kontrol, terdapat  $t_{hitung}$  25,360 dan  $t_{tabel}$  1.701 dengan nilai signifikansi 0.000. Dikarenakan  $t_{hitung}$  25,360 >  $t_{tabel}$  1.701 dan nilai signifikansi 0.000 < 0,05, maka hasil ini dinyatakan terdapat perbedaan yang signifikan, maka artinya  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Kemudian dari hasil uji-t pada kelas eksperimen terdapat  $t_{hitung}$  25,298 dan  $t_{tabel}$  1.701 dengan nilai signifikansi 0.000. Dikarenakan  $t_{hitung}$  25,298 >  $t_{tabel}$  1,701 dan nilai signifikansi 0.000 < 0,05, maka hasil ini dinyatakan terdapat perbedaan yang signifikan, maka artinya  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak.

#### 4. Perhitungan persentase peningkatan keterampilan *passing* bawah

Adapun tujuan dari perhitungan persentase peningkatan ini adalah untuk mengetahui tentang seberapa besar signifikansi perubahan peningkatan keterampilan *passing* bawah pada pembelajar bola voli siswa kelas 6 di SDN Cinurman. Untuk mengetahuinya dihitung dengan rumus sebagai berikut:

$$\text{Persentase peningkatan} = \frac{\text{mean different}}{\text{mean pretest}} \times 100\%$$

Berikut ini rangkuman hasil presentase peningkatan pre-test post-test kelas kontrol dan eksperimen keterampilan *passing* bawah.

**Tabel 7.** Rangkuman Hasil Presentase Peningkatan Pre-Test Post-Test Kelas Kontrol dan Eksperimen Keterampilan *Passing* Bawah

Kelas	Variabel	Mean	Mean different	Persentase peningkatan
Kontrol	<i>Pre-test</i>	19,20	7	3,64%
	<i>Post-test</i>	26,20		
Eksperimen	<i>Pre-test</i>	20,66	10,67	5,16 %
	<i>Post-test</i>	31,33		

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa nilai rata-rata untuk *pre-test* kelas kontrol sebesar 19,20 dan *post-test* kelas kontrol sebesar 26,20, dengan hasil ini dapat diketahui bahwa peningkatan keterampilan *passing* bawah pada saat berlatih dengan latihan biasa tanpa menggunakan metode *drill* dapat memperoleh peningkatan sebesar 3,64 % dari hasil *pre- test*. Dan untuk kelas eksperimen memperoleh nilai rata-rata *pre-test* sebesar 20,66

dan nilai rata-rata *post-test* sebesar 31,33, dengan hasil ini dapat diketahui bahwa peningkatan keterampilan *passing* bawah saat berlatih dengan latihan menggunakan metode *drill* dapat memperoleh peningkatan sebesar 5,16 % dari hasil *pre-test*.

Dengan hasil ini dapat disimpulkan bahwa persentase peningkatan keterampilan *passing* bawah dengan latihan menggunakan metode *drill* ini mendapatkan hasil yang lebih besar dari latihan tanpa menggunakan metode *drill*.

## Pembahasan

Berdasarkan pada hasil analisis data hasil penelitian dapat dilihat bahwa terdapat hasil peningkatan yang signifikan terhadap kelompok eksperimen yang menggunakan metode *drill* pada saat melakukan latihan, hal ini dapat dibuktikan dalam perolehan hasil *pretest* dan *posttest* pada tabel di atas.

Pemberian latihan sebanyak 6 kali pertemuan ini tentunya bisa dibbilang cukup untuk mengetahui peningkatan kualitas *passing* bawah dengan diberikan latihan menggunakan metode *drill* asalkan dilakukan dengan sungguh-sungguh dan konsisten dalam waktu latihannya hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan pada penelitian ini. Dalam pemberian latihannya tentunya ada ketentuan pemberian porsi latihan untuk anak usia 13 tahun tentunya dalam penelitian ini peneliti mengacu pada teori DNM atau denyut nadi maksimal untuk pemberian intensitas latihannya, teori ini sebagaimana yang dikemukakan oleh Katch dan McARDle, (1983) dalam buku Harsono (2000) dengan judul kepelatihan olahraga tentang teori DNM (Aknasari et al., 2021).

Adapun untuk mengetahui adanya pengaruh metode *drill* terhadap peningkatan keterampilan *passing* bawah ini dapat dibuktikan dengan uji-t, dengan uji-t ini nantinya akan menampilkan nilai t hitung dan nilai signifikansinya. Adapun hasil uji-t pada penelitian ini menunjukkan bahwa latihan dengan metode *drill* ini memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kualitas keterampilan *passing* bawah pada pembelajaran bola voli kelas 6 di SDN Cinurman.

Dengan hasil uji-t pada kelas kontrol terdapat  $t_{hitung} 25,360$  dan  $t_{tabel} 1.701$  dengan nilai signifikansi 0.000. Dikarenakan  $t_{hitung} 25,360 > t_{tabel} 1.701$  dan nilai signifikansi  $0.000 < 0,05$ , maka hasil ini dinyatakan terdapat perbedaan yang signifikan, maka artinya  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Kemudian dari hasil uji-t pada kelas eksperimen terdapat  $t_{hitung} 25,298$  dan  $t_{tabel} 1.701$  dengan nilai signifikansi 0.000. Dikarenakan  $t_{hitung} 25,298 > t_{tabel} 1,701$  dan nilai signifikansi  $0.000 < 0,05$ , maka hasil ini dinyatakan terdapat perbedaan yang signifikan, maka artinya  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak.

Meskipun kedua kelas ini memperoleh hasil yang signifikan, namun pada persentase peningkatan kelas eksperimen yang menggunakan metode *drill* dalam latihannya ini mengalami persentase peningkatan yang lebih besar yaitu 5,16 % dibandingkan dengan kelas kontrol yang melakukan latihan tanpa menggunakan metode *drill* yang hanya memperoleh persentase peningkatan sebesar 3,16 %, itu artinya penggunaan metode *drill* dalam latihan *passing* bawah ini efektif untuk peningkatan kualitas *passing* bawah dalam pembelajaran bola voli.

Dengan hasil ini hipotesis yang berbunyi terdapat pengaruh yang signifikan latihan menggunakan metode *drill* terhadap peningkatan kualitas keterampilan *passing* bawah pada pembelajaran bola voli siswa kelas 6 SDN Cinurman, maka  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak, itu artinya latihan yang diberikan menggunakan metode *drill* memberikan pengaruh yang signifikan.

Hasil penelitian ini memiliki sejumlah persamaan dengan tiga penelitian terdahulu, yaitu sama-sama menunjukkan bahwa metode *drill* memberikan pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan keterampilan bola voli, menggunakan pendekatan kuantitatif, menerapkan latihan berulang sebagai perlakuan utama, dan menganalisis peningkatan melalui uji-t. Namun demikian, terdapat beberapa perbedaan yang menonjol, terutama pada fokus teknik yang ditingkatkan, di mana penelitian ini menekankan pada keterampilan *passing* bawah siswa SD, sedangkan penelitian Imran (2019) menerapkan metode bola pantul pada siswa SMA, Nurfadillah (2024) berfokus pada peningkatan akurasi *passing* bawah atlet klub, dan Aknasari et al., (2021) meneliti peningkatan *passing* atas atlet bola voli putri tingkat kabupaten. Selain itu, perbedaan juga terlihat pada karakteristik subjek penelitian, desain eksperimen yang digunakan, serta besaran peningkatan yang diperoleh, di mana penelitian ini mencatat persentase peningkatan 5,16% yang lebih rendah dibandingkan peningkatan 66,67% pada penelitian Aknasari et al., (2021). Perbedaan konteks pelaksanaan—mulai dari pembelajaran di sekolah dasar, ekstrakurikuler SMA, hingga klub dan pengcab—juga turut memengaruhi variasi hasil, meskipun secara keseluruhan seluruh penelitian konsisten menunjukkan bahwa metode *drill* merupakan pendekatan latihan yang efektif untuk meningkatkan keterampilan dasar bola voli.

Adapun kebaruan penelitian ini terletak pada konteks dan karakteristik subjek penelitian yang spesifik, yaitu siswa kelas VI Sekolah Dasar dalam lingkungan pembelajaran formal. Meskipun penelitian terdahulu telah membuktikan efektivitas metode *drill*, penelitian ini mengisi celah dengan menunjukkan bahwa metode ini juga efektif secara signifikan pada populasi siswa usia dini (SD) yang sedang dalam tahap pengembangan keterampilan dasar. Penelitian ini mengkonfirmasi bahwa metode *drill* bukan hanya efektif untuk atlet atau siswa yang lebih tua, tetapi juga sangat relevan dan memberikan dampak positif pada siswa SD, yang merupakan tahapan krusial dalam pembentukan dasar-dasar keterampilan motorik. Penelitian ini juga memberikan dasar empiris yang kuat bagi guru pendidikan jasmani di tingkat sekolah dasar untuk mengadopsi dan mengoptimalkan penggunaan metode *drill* dalam pengajaran bola voli, khususnya untuk keterampilan *passing* bawah. Hal ini dapat membantu dalam pengembangan kurikulum dan strategi pengajaran yang lebih efektif di sekolah dasar.

Dalam penelitian ini ada beberapa siswa yang tidak mengalami peningkatan yang cukup pesat, hal ini bisa disebabkan oleh konsistensi latihan, faktor genetik dan juga waktu istirahat, sebagaimana yang disampaikan oleh Soler et al., (2001) tentang pembentukan kondisi fisik. Pada penelitian ini menggunakan eksperimen semu artinya sampel tidak sepenuhnya dalam pengawasan itu tidak menutup kemungkinan untuk sampel melakukan kegiatan yang dapat merusak kekuatan otot tungkai misalnya kurangnya waktu istirahat yang bisa membuat tubuh lemas.

## V. SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa metode drill memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan passing bawah pada siswa kelas 6 di SDN Cinurman. Hal ini dibuktikan dari perbedaan hasil pre-test dan post-test yang menunjukkan peningkatan kemampuan secara nyata, serta hasil uji-t pada kelompok eksperimen yang memperlihatkan nilai  $t_{hitung}$  lebih besar daripada  $t_{tabel}$  dan nilai signifikansi  $< 0,05$ . Meskipun kedua kelompok mengalami peningkatan, persentase peningkatan pada kelompok eksperimen yang diberikan latihan dengan metode drill lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol, sehingga membuktikan bahwa latihan yang dilakukan secara berulang, terstruktur, dan konsisten mampu meningkatkan ketepatan serta stabilitas teknik passing bawah. Dengan demikian, dapat ditegaskan bahwa metode drill merupakan pendekatan latihan yang efektif, efisien, dan layak diterapkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya untuk meningkatkan keterampilan dasar passing bawah pada siswa sekolah dasar.

### Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, beberapa saran dapat diberikan untuk mengoptimalkan hasil penelitian dan penerapannya di lapangan. Guru disarankan untuk secara aktif mengintegrasikan metode drill ke dalam setiap sesi pembelajaran bola voli, khususnya pada materi passing bawah, dengan melakukan variasi bentuk latihan agar siswa tetap termotivasi dan tidak merasa jenuh. Selain itu, lembaga pendidikan diharapkan menyediakan sarana dan prasarana yang memadai, seperti bola voli yang cukup, lapangan yang layak, atau area khusus seperti dinding pantul untuk mendukung efektivitas pelaksanaan drill. Untuk peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mengembangkan dan menyempurnakan program latihan yang digunakan, termasuk mempertimbangkan pengasramaan sampel agar aktivitas dan konsistensi latihan dapat dipantau dengan lebih optimal, serta menambah media atau alat bantu latihan agar penelitian lebih variatif dan hasilnya lebih komprehensif.

## REFERENSI

- 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>
- Azizi, M. A., Roesdiyanto, R., & Widiawati, P. (2022). Pengembangan variasi latihan passing bawah bolavoli untuk siswa ekstrakurikuler bolavoli mini MI Nurul Ulum. *Sport Science and Health*, 4(6), 581–588. <https://doi.org/10.17977/um062v4i62022p581-588>
- Batiurat, W., Wandik, Y., & Putra, M. F. P. (2023). Modifikasi permainan bolavoli dalam pendidikan jasmani. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 22(4), 272. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v22i4.16470>
- Budi, A. S. (2021). Pengaruh latihan passing bawah ke dinding dan berpasangan terhadap keterampilan bola voli pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 13 Tanjung Jabung Timur. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 3(2), 45–52. <https://doi.org/10.22437/ijssc.v3i2.15626>
- Fahrurrozi, Sari, Y., & Shalma, S. (2022). Studi literatur: Implementasi metode drill sebagai peningkatan hasil belajar matematika siswa sekolah dasar. *Edukatif: Jurnal Ilmu*

- Pendidikan*, 4(3), 4325–4336. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i3.2800>
- Imran, A. (2019). Peningkatan ketrampilan passing bawah bolavoli dengan menggunakan metode bermain bola pantul peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMA Negeri 1 Praya Barat Daya. *JUPE : Jurnal Pendidikan Mandala*, 4(4). <https://doi.org/10.58258/jupe.v4i4.997>
- Lesmana, F., Kusman, M., Ariyano, A., & Karo Karo, U. (2016). Metode latihan (drill) untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik dalam menggambar autocad1. *Journal of Mechanical Engineering Education*, 1(2), 246. <https://doi.org/10.17509/jmee.v1i2.3809>
- Nurfadillah, A. F. (2024). *Dampak latihan metode drill terhadap akurasi passing bawah cabang olahraga bola voli*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Praja, G. M., Permana, R., & Nugraha, F. (2024). Pengaruh media halang rintang terhadap peningkatan jangkauan smash dan block pada pembelajaran bola voli kelas 6 SDN 1 dan 2 Karangpaningal. *SIBERNETIK: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 2, 121–132.
- Prayoga, D., Samsul Huda, M., & Hamdiana. (2022). Analisis keterampilan passing bawah bola voli pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 9 Samarinda. *Borneo Physical Education Journal*, 3(2), 1–9. <https://doi.org/10.30872/bpej.v3i2.1352>
- Ramdani, F. T. (2022). *Efektivitas metode pembelajaran drill dan demonstrasi terhadap ketrampilan servis atas dan servis bawah pembelajaran bola voli SMA Kota Magelang*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Rohadi. (2020). *Latihan metode drill, foot position, koordinasi mata dan tangan pada atlet tenis pemula*. Banyumas: CV ZT Corpora.
- Saputra, B. A. (2023). *Kondisi fisik pemain bola voli putra Klub Aremba di Kecamatan Bayung Lencir*. Universitas jambi.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta.
- Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.