

Pengaruh Latihan *Passing* Bawah Berpasangan Dan Latihan *Drill* Terhadap Hasil *Passing* Bawah Dalam Permainan Bolavoli Siswa Kelas XI SMA Negeri 12 Bone

Adriana¹, Andi Mutmainna², Alif Aryadi Hardi³, Khalid Rijaluddin⁴, Maria Herlinda Dos Santos⁵, Andi Ogo Darminto⁶, Rahmat Ilahi⁷, Andi Temmasonge⁸

^{1,2,3,4,5,6,8}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Bone

⁷Universitas Sembilanbelas Kolaka

Email: adriana88cell02@gmail.com

*Corresponding Author



<https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i2.3904>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 20 November 2025

Revised: 26 November 2025

Accepted: 18 Desember 2025

Kata Kunci :

Latihan, *Passing* Bawah, Berpasangan, *Drill*, Bolavoli

Keywords :

Practice, *Underhand Passing*, *Pairing Up*, *Drill*, *Volleyball*



ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *passing* bawah berpasangan dan latihan *drill* terhadap hasil *passing* bawah dalam permainan bolavoli siswa kelas XI di SMA Negeri 12 Bone. Metode yang digunakan adalah eksperimen dengan desain *Two-Group Pretest-Posttest*. Sampel penelitian terdiri dari 20 siswa yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok yang mengikuti latihan *passing* bawah berpasangan dan kelompok yang mengikuti latihan *drill*. Data dikumpulkan melalui tes keterampilan *passing* bawah sebelum dan setelah perlakuan. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan pada keterampilan *passing* bawah siswa di kedua kelompok. Rata-rata hasil *pretest* dan *posttest* kelompok latihan berpasangan menunjukkan peningkatan dari 7,20 menjadi 12,30, sedangkan kelompok latihan *drill* meningkat dari 10,20 menjadi 14,30. Uji hipotesis menggunakan analisis statistik menunjukkan nilai t_{hitung} untuk latihan berpasangan adalah 2,837 ($p < 0,05$) dan untuk latihan *drill* adalah 14,807 ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa kedua metode latihan efektif dalam meningkatkan keterampilan *passing* bawah.

This study aims to determine the effect of paired underhand passing drills and drill exercises on underhand passing results in volleyball games played by 11th grade students at SMA Negeri 12 Bone. The method used was an experiment with a Two-Group Pretest-Posttest design. The research sample consisted of 20 students divided into two groups, namely the group that participated in paired underhand passing drills and the group that participated in drill exercises. Data were collected through underhand passing skill tests before and after the treatment. The results of the analysis showed that there was a significant increase in the underhand passing skills of students in both groups. The average pretest and posttest results of the paired training group showed an increase from 7.20 to 12.30, while the drill training group increased from 10.20 to 14.30. Hypothesis testing using statistical analysis showed that the t -value for the paired practice was 2.837 ($p < 0.05$) and for the drill practice was 14.807 ($p < 0.05$), indicating that both training methods were effective in improving underhand passing skills.



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

How to Cite: Adriana, et al (2025) Pengaruh Latihan *Passing* Bawah Berpasangan Dan Latihan *Drill* Terhadap Hasil *Passing* Bawah Dalam Permainan Bolavoli Siswa Kelas XI SMA Negeri 12 Bone ,4(2) 13772 -13779 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i2.3904>

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan faktor yang penting dalam kehidupan manusia karena dengan adanya Pendidikan diharapkan manusia dapat mengembangkan kemampuan kreativitasnya. Keberhasilan dalam bidang pendidikan sangat di tentukan oleh keberhasilan dalam proses pembelajaran. Proses pembelajaran merupakan serangkaian interaksi antara manusia yaitu ruang yang mengajar bisa disebut guru dengan orang yang diajar disebut siswa (Sunardi, 2022).

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan yang bertujuan mengembangkan aspek fisik, kognitif, afektif, serta kemampuan motorik peserta didik melalui aktivitas jasmani yang terencana. Dalam konteks pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK), permainan bolavoli menjadi salah satu materi yang banyak digunakan untuk melatih keterampilan gerak dasar, kerja sama, serta penguasaan teknik olahraga (Hardi & Mutmainna, 2024). Teknik dasar bolavoli seperti servis, passing, dan smash menjadi fundamental dalam menentukan kualitas permainan. Atlet yang memiliki kebugaran jasmani yang optimal akan mampu mengaplikasikan teknik dan strategi permainan dengan baik, mempertahankan performa selama pertandingan berlangsung, serta meminimalisasi risiko kelelahan dan cedera (Sarbiansyah, Darminto, & Rijaluddin, 2025).

Djoko Pekik Irianto (2020) Pendidikan jasmani membantu individu memahami pentingnya aktivitas fisik secara rutin untuk meningkatkan kualitas hidup baik secara fisik maupun psikis. Aktivitas fisik yang teratur memberikan manfaat multifungsi, termasuk peningkatan konsentrasi dan kepercayaan diri. Sugeng maryanta (2019). Dalam konteks anak usia sekolah, Pendidikan jasmani bertujuan untuk melatih keterampilan motorik sambil memperkuat aspek kognitif dan social melali aktivitas seperti permainan dan olahraga yang dimodifikasi sesuai tingkat kemampuan anak.

Sucipto (2021) Pendidikan jasmani lebih dari sekedar aktivitas fisik ini adalah mediator untuk mendidik anak agar berkembang secara holistik, mencakup kemampuan psikomotor, afektif dan kognitif. Aktifitas fisik diintegrasikan untuk membangun karakter dan keterampilan sosial.

Permainan bolavoli, diperlukan penguasaan teknik dasar oleh karena itu, teknik dasar permainan harus benar-benar dikuasai lebih dahulu agar dapat mengembangkan untuk menghasilkan pertandingan lancar dan teratur. Teknik dasar baik merupakan awal dan taktik permainan yang baik pula. Olahraga merupakan salah satu cara yang dilakukan dalam kegiatan aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang. Olahraga telah menjadi bagian penting dalam kehidupan modern manusia saat ini. Selain sebagai kebutuhan dalam menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat dan terjaga, kegiatan olahraga juga baik untuk mengembangkan bakat, khususnya atlet, untuk dapat berprestasi di tingkat daerah, nasional, bahkan internasional. Salah satunya pada permainan olahraga bola voli (Arif Maulana, Darminto & Rijaluddin, 2023).

Passing bawah merupakan teknik dasar yang sangat penting karena menjadi bentuk kontrol awal ketika menerima servis atau serangan lawan. Kualitas passing bawah yang baik akan mempermudah tim dalam membangun pola serangan. Namun, berdasarkan hasil observasi awal di SMA Negeri 12 Bone, kemampuan passing bawah siswa kelas XI masih tergolong rendah. Lebih dari 53,75% siswa mengalami kesulitan dalam mempertahankan posisi tubuh yang benar, arah bola tidak stabil, serta penguasaan lengan yang kurang tepat sehingga menyebabkan kesalahan berulang dalam proses pembelajaran.

Kondisi tersebut diduga berkaitan dengan metode latihan yang kurang bervariasi. Latihan yang selama ini diterapkan cenderung monoton dan tidak memanfaatkan model latihan yang terbukti efektif, seperti latihan passing bawah berpasangan maupun latihan drill. Latihan berpasangan memungkinkan siswa mendapatkan umpan balik langsung sehingga meningkatkan konsistensi gerak. Sementara itu, latihan drill menekankan repetisi teknik secara berulang sehingga membentuk memori gerak dan peningkatan keterampilan secara bertahap.

Melihat kondisi tersebut, diperlukan pendekatan latihan yang lebih terstruktur dan variatif. Salah satu metode yang dianggap efektif adalah latihan passing bawah secara berpasangan, yang dapat meningkatkan interaksi dan koreksi langsung antar pasangan. Selain itu, metode latihan drill yang dilakukan secara repetitif dan terfokus juga dinilai mampu meningkatkan konsistensi dan keterampilan teknik siswa dalam waktu yang relatif singkat.

Salah satu upaya yang dilakukan untuk meningkatkan Passing bawah pada siswa yaitu, siswa harus dilatih dan dibina dengan benar berdasarkan metode yang benar yaitu Passing bawah berpasangan dan latihan drill untuk meningkatkan Passing bawah pada siswa kelas XI Sma Negeri 12 Bone.

Latihan Passing berpasangan adalah salah satu latihan yang dilakukan dengan cara salah satu pemain melempar bola, kemudian pemain lainnya melakukan Passing bawah kearah lawan sedangkan Latihan drill adalah latihan bolavoli yang dilakukan dengan cara melakukan gerakan yang sama secara berulang-ulang untuk menguasai teknik dasar. Alasan Penulis mengambil latihan ini karena lebih mudah untuk diajarkan, sederhana dalam metodenya, latihan lebih santai dan tidak menguras tenaga, sasaran tepat pada skill atau keahlian dan teknik Passing bawah. Penelitian ini membahas tentang Passing bawah berpasangan dan latihan drill terhadap hasil Passing bawah.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Latihan Passing bawah berpasangan dan latihan drill terhadap hasil Passing bawah siswa kelas XI Sma meNegeri 12 Bone. Melalui penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan hasil Passing bawah pada siswa dengan baik dan benar.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain Two-Group Pretest–Posttest Design. Desain ini melibatkan dua kelompok yang diberi perlakuan berbeda, yaitu kelompok latihan passing bawah berpasangan dan kelompok latihan drill. Kedua kelompok diberikan pretest sebelum perlakuan dan posttest setelah program latihan selesai. Desain ini digunakan untuk mengetahui pengaruh masing-masing metode latihan terhadap peningkatan kemampuan passing bawah bolavoli.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI SMA Negeri 12 Bone yang berjumlah 280 siswa. Sampel dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan jumlah 20 siswa yang memenuhi kriteria.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur kemampuan passing bawah adalah Tes Passing Bawah ke Dinding Selama 1 Menit yang mengacu pada pedoman Nurhasan (2006). Kriteria penilaian dilakukan berdasarkan jumlah passing sah yang mengenai sasaran selama satu menit. Instrumen ini digunakan pada tahap pretest dan posttest.

Prosedur Penelitian, penelitian dilaksanakan selama 4 minggu dengan 12 kali pertemuan, tiga kali dalam seminggu (Senin, Kamis, dan Sabtu). Prosedur penelitian terdiri dari:

1. Pretest

Mengukur kemampuan awal passing bawah siswa menggunakan tes passing bawah ke dinding.

2. Pemberian Perlakuan

- Kelompok A (Latihan Berpasangan)

Latihan passing bawah berpasangan selama 1 menit setiap set, 2 set per pertemuan, dengan intensitas sebanyak mungkin.

- Kelompok B (Latihan Drill)

Latihan drill passing bawah dengan repetisi berulang selama 1 menit per set, 2–3 set per pertemuan.

Setiap sesi latihan diawali dengan pemanasan dan diakhiri dengan pendinginan.

3. Posttest

Mengukur kemampuan passing bawah setelah perlakuan dengan instrumen yang sama seperti pretest.

Teknik Pengumpulan Data, data dikumpulkan melalui: Observasi, yaitu pengamatan terhadap pelaksanaan latihan siswa. Tes Keterampilan, yaitu hasil pretest dan posttest kemampuan passing bawah setiap siswa.

Teknik Analisis Data, analisis data menggunakan pendekatan statistik deskriptif dan inferensial, meliputi:

1. Statistik Deskriptif, Untuk menggambarkan nilai rata-rata, nilai minimum, maksimum, dan standar deviasi pada pretest dan posttest.
2. Uji Normalitas, untuk memastikan apakah data berdistribusi normal sebagai syarat analisis parametrik.
3. Uji Homogenitas, untuk melihat kesamaan varians antar kelompok.
4. Uji Hipotesis, digunakan untuk mengetahui perbedaan signifikan antara pretest dan posttest pada masing-masing kelompok.

Seluruh analisis dilakukan pada tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data Hasil Penelitian (Passing Berpasangan dan Latihan Drill)

1. Pre Test dan Post Test Passing Bawah (Latihan Passing Berpasangan)

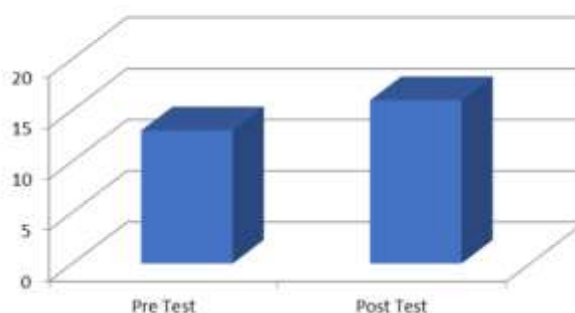
Hasil Pre Test di peroleh nilai minimum = 2 , nilai maksimal = 14 , rata – rata (mean) = 7.20 , dengan simpang baku (std. deviation) = 3.994, Sedangkan untuk hasil post test di peroleh nilai minimum = 7, nilai maximum = 18, rata – rata (mean) = 12.30 , dengan simpang baku (std. deviation) = 3.889 , Hasil selengkapnya disajikan pada tabel berikut:

Tabel 1 Hasil Penelitian (Passing Bawah Berpasangan)

Nama Siswa	Pre Test	Post test	Selisih
Ma	2	9	7
Sak	6	11	5
Nur	6	9	3
Des	4	7	3
May	12	18	6
Sar	8	13	5
Pit	3	10	7
Rao	6	12	6
Lla	14	18	4
Hus	11	16	5
N	10	10	0
Mean	7.20	12.30	5.1
Sdv	3.994	3.889	0.105
Minimal	2	7	5
Maksimal	14	18	4

Apabila di tampilkan dalam bentuk diagram batang maka, Pre Test dan Pos Test pada keterampilan Passing bawah dalam permainan bolavoli siswa SMA Negeri 12 Bone pada metode latihan passing bawah berpasangan disajikan dalam diagram batang pada gambar sebagai berikut:

Latihan Passing Bawah Berpasangan



Gambar 1. Diagram Balok Passing Bawah Berpasangan

2. Pre Test dan Post Passing Bawah (Latihan Drill)

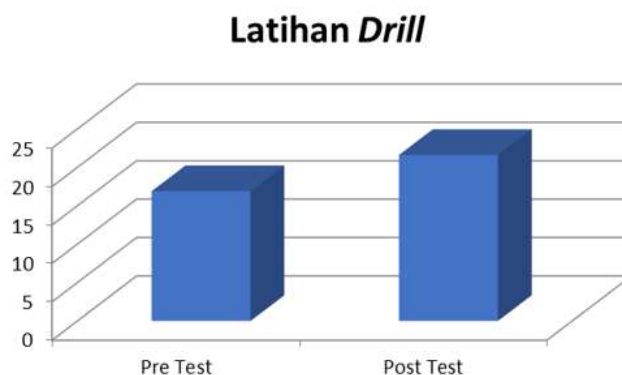
Hasil Pre Test di peroleh nilai minimum = 7, nilai maximum = 14, rata – rata (mean) = 10.20, dengan simpang baku (std. deviation) = 2.251, Sedangkan untuk hasil Post Test di peroleh nilai minimal = 11 , nilai maksimal = 18, rata – rata (mean) = 14.30, dengan simpang baku (std. deviation) = 2.263, Hasil selengkapnya disajikan pada tabel berikut:

Tabel 2 Hasil Penelitian (Latihan Drill)

No Subjek	Pre Test	Post test	Selisih
Ev	12	16	4
Eva	9	13	4

Ris	13	18	5
Wul	14	17	3
Tal	8	12	4
Hik	7	11	4
Sel	10	13	3
Din	9	13	4
Aul	11	15	4
Nov	9	15	6
N	10	10	0
Mean	10.20	14.30	4,1
Sdv	2.251	2.263	0.012
Minimal	7	11	4
Maksimal	14	18	4

Apabila di tampilkan dalam bentuk diagram batang maka, Pre Test dan Pos Test pada keterampilan Passing bawah dalam permainan bola voli siswa SMA Negeri 12 Bone pada metode latihan Drill disajikan dalam diagram batang pada gambar sebagai berikut:



Gambar 2. Diagram Balok Passing Bawah Latihan Drill

Uji Normalitas Data

Uji normalitas data merupakan uji yang bertujuan untuk mengetahui apakah variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus Shapiro-Wilk. dengan pengolahan data menggunakan SPSS versi 2023 Hasilnya Sebagai berikut:

Tabel 3 Uji Normalitas Latihan Passing Berpasangan dan Latihan Drill

Kelompok	<i>Pre Test dan Post Test</i>	P	Sig.	Keterangan
<i>Passing Bawah Berpasangan</i>	<i>Pre Test</i>	0.506	0.05	Normal
	<i>Post Test</i>	0.344	0.05	Normal
<i>Drill</i>	<i>Pre Test</i>	0.695	0.05	Normal
	<i>Post Test</i>	0.709	0.05	Normal

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa semua data memiliki nilai p (Sig.) > 0.05. Maka variabel didistribusi normal. Karna semua data distribusi normal maka analisis dapat di lanjutkan dengan statistik parametrik.

Uji Homogenitas Data

Uji Homogeitas bertujuan untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak variabel sampel yang di ambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika $p > 0.05$. Maka tes dinyatakan homogen, jika $p < 0.05$. Maka tes dinyatakan tidak homogeny. Hasil Uji Homogenitas dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4 Uji Homogenitas Passing Bawah Kelompok A

Kelompok	df 1	df 2	P	Sig.	Keterangan
Passing Bawah Berpasangan	1	18	0.931	0.05	Homogen
Drill	1	18	0.904	0.05	Homogen

Dari tabel diatas dapat dilihat nilai Post Test Passing bawah dan Passing bawah sig.p > 0.05 sehingga data bersifat homogen. Oleh karna itu analisis data dapat di lanjutkan dengan statistik parametrik.

Uji Hipotesis

Hipotesis satu berbunyi “ada pengaruh latihan Passing bawah berpasangan terhadap keterampilan passing bawah pada siswa SMA Negeri 12 Bone”, dan ada pengaruh latihan drill terhadap keterampilan passing bawah pada siswa SMA Negeri 12 Bone”. Berdasarkan hasil Pre Test dan Post Test. Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan maka latihan Passing bawah berpasangan memberikan pengaruh terhadap teknik dasar Passing bawah. Hasil penelitian dinyatakan signifikan jika nilai tHitung > t tabel dan nilai sig < dari 0.05. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada tabel berikut:

Tabel 5 Uji Hipotesis Latihan Passing Berpasangan

Kelompok	Mean	t hitung	t tabel	Df	sig.
Passing Bawah Berpasangan	Pre Test 7.20 Post Test 12.30	2.837	1.833	9	0.020

Dari tabel diatas dapat dilihat nilai Pre Test dan Post Test kelompok passing berpasangan, nilai tHitung 2.837 > t tabel 1.833 dan nilai sig 0.020 < dari 0.05. Maka dapat disimpulkan bahwa latihan Passing bawah berpasangan berpengaruh terhadap teknik dasar Passing bawah. Berdasarkan hasil analisis data di atas menunjukkan data yang signifikan. Maka hipotesis yang berbunyi “Latihan Passing bawah berpasangan efektif untuk peningkatan keterampilan teknik dasar Passing bawah dalam permainan bola voli siswa SMA Negeri 12 Bone.

Tabel 6 Uji Hipotesis Drill

Kelompok	Mean	t hitung	t tabel	Df	sig.
Drill	Pre Test 10.20 Post Test 14.30	14.807	1.833	9	0.000

Dari tabel diatas dapat dilihat nilai Pre Test dan Post Test kelompok drill, nilai t Hitung 14.807 > t tabel 1.833 dan nilai sig 0.00 < dari 0.05. Maka dapat disimpulkan bahwa latihan Drill berpengaruh terhadap teknik dasar Passing bawah. Berdasarkan hasil analisis data di atas menunjukkan data yang signifikan. Maka hipotesis yang berbunyi “Latihan Drill efektif untuk peningkatan keterampilan teknik dasar Passing bawah dalam permainan bola voli siswa SMA Negeri 12 Bone.

Tabel 7 Uji Hipotesis Latihan Passing Berpasangan dan latihan drill

Kelompok	Selisih Rata-Rata	t hitung	t tabel	Df	sig.
Passing Bawah Berpasangan	5.10	2.837	1.833	9	0.020
Drill	4.10	14.807	1.833	9	0.000

Dari tabel diatas dapat dilihat nilai selisih rata-rata kelompok passing bawah berpasangan 5.10, nilai tHitung 2.837 > t tabel 1.833 dan nilai sig 0.020 < dari 0.05. dan nilai selisih rata-rata kelompok drill 4.10, nilai t Hitung 14.807 > t tabel 1.833 dan nilai sig 0.00 < dari 0.05. Maka dapat disimpulkan bahwa latihan Passing bawah berpasangan dan latihan drill berpengaruh terhadap teknik dasar Passing bawah. Berdasarkan hasil analisis data di atas menunjukkan data yang signifikan. Maka hipotesis yang berbunyi “Latihan Passing bawah berpasangan dan latihan drill efektif untuk peningkatan keterampilan teknik dasar Passing bawah dalam permainan bola voli siswa SMA Negeri 12 Bone.

Pembahasan

Passing merupakan upaya dalam permainan bolavoli menerima bola dengan menggunakan gaya atau teknik tertentu. Bertujuan untuk menerima atau memainkan bola yang datang dari lawan atau teman satu regu yang digunakan dalam menyerang dan memegang inisiatif pertandingan. Passing yaitu upaya pemain dengan teknik tertentu untuk mengoper bola yang dimainkan kepada teman satu regu untuk dimainkan di lapangan sendiri.

Ada beberapa hal yang mempengaruhi kemampuan passing bawah siswa dalam permainan bolavoli tergolong kurang. Faktor pertama adalah kinerja metode latihan pelatih/guru yang selalu monoton dengan metode ceramah dan penjelasan (tanpa latihan gerakan), hanya memberikan tugas (siswa bermain sendiri), dan yang kedua adalah kurangnya pemahaman teori siswa atau kurangnya pemahaman dan penguasaan keterampilan dan faktor yang ketiga adalah siswa tidak terlalu mau berlatih sendiri, karena kurangnya pemahaman yang mengakibatkan kesulitan untuk berlatih dalam permainan bola voli. Passing bawah satu tangan biasanya digunakan apabila bola berada agak jauh dari badan dan agak rendah. Bentuk-bentuk melakukan passing bawah satu tangan antara lain:

- a) Menggunakan lengan dengan jari-jari menggenggam.
- b) Punggung tangan jari-jari terbuka.
- c) Pergelangan tangan bagian dalam dengan tangan menggenggam.

Dan juga selaras dengan penelitian (Ahmad & Sudijandoko, 2022) yang mana hasilnya adalah adanya pengaruh dari latihan base passing kombinasi tetap dan ada pengaruh dari latihan base passing berpasangan bergilir terhadap ketepatan passing base, namun aktivitas passing base berpasangan bergilir lebih disukai dilakukan daripada aktivitas base passing kombinasi tetap. dalam Pengerjaan Kemampuan paasing bawah Pada Atlet Bolavoli Klub Putri Citra Serasi Kabupaten Semarang Tahun 2015.

Dengan metode drill peserta didik memperoleh ketangkasan dan kemahiran dalam melakukan suatu gerakan sesuai dengan apa yang dipelajarinya, akan menimbulkan rasa percaya diri peserta didik yang berhasil dalam belajar, karena telah memiliki keterampilan khusus yang akan berguna dikemudian hari (Susanto et al., 2021). Adanya metode drill sebagai bentuk latihan, siswa tidak menyadari selama mengikuti treatment bahwasanya keterbiasaan melakukan passing bawah secara berulang-ulang berdampak pada kemampuannya melakukan passing bawah pada permainan bola voli yang semakin hari semakin membaik. Hal ini sejalan dengan penelitian (Susanto et al., 2021) yang mengemukakan bahwa penerapan metode drill dapat meningkatkan hasil belajar passing bawah bola voli. Penelitian oleh (Fatchur Rochim, 2023) yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara kelompok metode pembelajaran Drill dengan metode pembelajaran Konvensional. Penerapan metode drill dapat meningkatkan hasil belajar kognitif.

Penelitian ini telah dilaksanakan di SMA Negeri 12 Bone dengan melakukan Pre Test di pertemuan pertama, setelah melakukan Pre Test di lanjutkan dengan pemberian program latihan yang dimana program latihan yang diberikan yaitu latihan passing bawah berpasangan dan latihan drill selama 12 kali pertemuan dan di lanjutkan dengan Post Test. Nerdasarkan hasil penelitian di kelas XI SMA Negeri 12 Bone didapatkan bawa ada pengaruh latihan passing bawah berpasangan dan latihan drill terhadap teknik dasar Passing bawah dalam permainan voli.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah di peroleh dengan analisis data dan pengujian hipotesis, sebagai berikut:

1. Ada pengaruh yang signifikan latihan *passing* bawah berpasangan terhadap teknik dasar *passing* bawah dalam permainan bola voli siswa kelas XI SMA Ngeri 12 Bone, dibuktikan dengan nilai $t_{hitung} 2,837 > t_{tabel} 1,833$ dan nilai $p(0,020) < dari 0,05$.
2. Ada pengaruh yang signifikan latihan *drill* terhadap teknik dasar *passing bawah* dalam permainan bola voli siswa kelas XI SMA Ngeri 12 Bone, dibuktikan dengan nilai $t_{hitung} 14,807 > t_{tabel} 1,833$ dan nilai $p(0,000) < dari 0,05$.

DAFTAR PUSTAKA

Arif, Arviana Maulana, Andi Ogo Darminto, and Khalid Rijaluddin. "Pengaruh Latihan Lompat Gawang Dan Latihan Skipping Terhadap Kemampuan Smash Bola Voli Putri Pada

Pengaruh Latihan Passing Bawah Berpasangan Dan Latihan Drill Terhadap Hasil Passing Bawah Dalam Permainan Bolavoli Siswa Kelas XI SMA Negeri 12 Bone, Adriana, Andi Mutmainna, Alif Aryadi Hardi, Khalid Rijaluddin, Maria Herlinda Dos Santos, Andi Ogo Darminto, Rahmat Ilahi, Andi Temmasonge 13779

Ekstrakurikuler." *Indonesian Journal Of Physical Activity and Sport Development (IJPASD)* 1.1 (2023): 48-61.

Djoko, P. I. (2020). Pendidikan Jasmani dan Kualitas Hidup. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 7(2), 99-105.

Djoko, P. (2020). Pembelajaran Olahraga untuk Meningkatkan Keterampilan. *Jurnal Kesehatan dan Olahraga*, 2(1), 45-50.

Hardi, A. A., & Mutmainna, A. (2024). Pelaksanaan Proses Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Pada Sekolah Dasar. *Cokroaminoto Journal of Primary Education*, 7(1), 96-105.

Sarbiansyah, Andi, Andi Ogo Darminto, and Khalid Rijaluddin. "Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pemain Bola Voli PBVC SMA Negeri 2 Bone: Penelitian." *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan* 3.4 (2025): 3453-3457.

Sugeng, M. (2019). Peran Pendidikan Jasmani dalam Pengembangan Motorik Anak. *Jurnal Pendidikan Anak*, 2(1), 25-32.

Sunardi, S. (2022). Proses Pembelajaran dalam Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Umum*, 7(1), 15-21.