

Upaya Peningkatan Keterampilan *Passing* Bawah dengan Metode Drill Permainan Bola Voli pada Ekstrakurikuler di Mts Negeri 3 Purworejo

Andri Mulyono^{1*}, Khotibul Umam²

^{1,2}Pendidikan Olahraga, Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama Kebumen, Jl.Kutoarjo Km. 05, Desa Jatisari, Kecamatan Kebumen, Kabupaten Kebumen, Jawa tengah, 54317, Indonesia.

E-mail: andryragil92@gmail.com

*Corresponding Author



<https://doi.org/10.31004/jerkin.v5i1.7536>

ARTICLE INFO

Article history:

Received: 17 Jul 2026

Revised: 23 Jul 2026

Accepted: 29 Jul 2026

Kata Kunci:

Keterampilan Smash Bola Voli.

Keywords:

Volleyball Smash Skills.



ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan passing bawah permainan bola voli melalui penerapan metode drill pada kegiatan ekstrakurikuler di MTs Negeri 3 Purworejo. Penelitian menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Sekolah (PTS) dengan subjek penelitian siswa peserta ekstrakurikuler bola voli. Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus yang masing-masing meliputi tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tes keterampilan passing bawah, observasi aktivitas siswa, dan dokumentasi. Analisis data menggunakan teknik deskriptif kuantitatif dan kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan metode drill mampu meningkatkan keterampilan passing bawah siswa. Pada kondisi awal, rata-rata keterampilan passing bawah siswa masih berada pada kategori kurang. Setelah penerapan tindakan pada siklus I terjadi peningkatan kemampuan siswa, dan pada siklus II peningkatan menjadi lebih optimal dengan sebagian besar siswa mencapai kriteria ketuntasan yang ditetapkan. Selain itu, aktivitas dan partisipasi siswa selama proses latihan juga mengalami peningkatan. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa metode drill efektif digunakan untuk meningkatkan keterampilan passing bawah permainan bola voli pada kegiatan ekstrakurikuler di MTs Negeri 3 Purworejo.

This study aims to improve volleyball underhand passing skills through the application of the drill method in extracurricular activities at MTs Negeri 3 Purworejo. The study used a School Action Research (PTS) approach with students participating in the volleyball extracurricular activities as research subjects. The study was conducted in two cycles, each of which included the planning stage, action implementation, observation, and reflection. Data collection techniques were carried out through underhand passing skills tests, observation of student activities, and documentation. Data analysis used quantitative and qualitative descriptive techniques. The results showed that the application of the drill method was able to improve students' underhand passing skills. In the initial conditions, the average student's underhand passing skills were still in the poor category. After the implementation of the action in the first cycle, there was an increase in student abilities, and in the second cycle the improvement became more optimal with most students achieving the set completion criteria. In addition, student activity and participation during the training process also increased. Based on the results of the study, it can be concluded that the drill method is effective for improving volleyball underhand passing skills in extracurricular activities at MTs Negeri 3 Purworejo.



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

How to Cite: Andri Mulyono, et al. (2026), Upaya Peningkatan Keterampilan Passing Bawah dengan Metode Drill Permainan Bola Voli pada Ekstrakurikuler di Mts Negeri 3 Purworejo, 5(1). <https://doi.org/10.31004/jerkin.v5i1.7536>

PENDAHULUAN

Sekolah sebagai lembaga pendidikan formal umumnya lebih menekankan pembelajaran teori dibandingkan praktik, termasuk dalam pendidikan olahraga karena keterbatasan waktu pembelajaran. Oleh sebab itu, kegiatan ekstrakurikuler menjadi sarana penting bagi peserta didik untuk mengembangkan keterampilan praktik olahraga sekaligus meningkatkan kesehatan fisik dan psikologis (Yanto & Rasyono, 2021; Sari, 2020). Selain itu, ekstrakurikuler juga berkontribusi terhadap perkembangan kemampuan komunikasi, kerja sama, kreativitas, dan potensi peserta didik (Sari, 2020).

Dalam permainan bola voli, passing bawah merupakan teknik dasar yang sangat penting untuk mempertahankan penguasaan bola dan membangun serangan. Hasil pengamatan pada ekstrakurikuler bola voli di MTs Negeri 3 Purworejo menunjukkan masih adanya kesalahan teknik pada sikap awalan, posisi lengan, koordinasi gerak, dan akurasi arah bola. Kondisi tersebut diduga dipengaruhi oleh metode latihan yang kurang bervariasi dan kurang terstruktur (Sukadiyanto & Muluk, 2011).

Metode drill merupakan latihan berulang yang bertujuan membentuk kebiasaan gerak yang benar, meningkatkan koordinasi, dan memperbaiki teknik secara bertahap (Sudjana, 2017). Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui upaya peningkatan keterampilan passing bawah melalui metode drill pada peserta ekstrakurikuler bola voli di MTs Negeri 3 Purworejo.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Sekolah (PTS) karena bertujuan memperbaiki proses latihan dan meningkatkan keterampilan passing bawah peserta didik melalui tindakan yang dilakukan secara berulang dan reflektif. Penelitian tindakan merupakan penelitian yang dilakukan oleh praktisi pendidikan untuk memperbaiki praktik pembelajaran atau latihan melalui siklus tindakan yang meliputi perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi (Arikunto, Suhardjono, & Supardi, 2015).

Penelitian dilaksanakan di MTs Negeri 3 Purworejo pada kegiatan ekstrakurikuler bola voli tahun pelajaran 2026/2027. Subjek penelitian adalah seluruh peserta ekstrakurikuler bola voli yang aktif mengikuti latihan, yaitu sebanyak 12 siswa. Teknik penentuan subjek menggunakan total sampling, karena seluruh anggota ekstrakurikuler dijadikan subjek penelitian.

Desain penelitian mengacu pada model tindakan dari Kemmis dan McTaggart yang terdiri atas empat tahap, yaitu: (1) perencanaan, (2) pelaksanaan tindakan, (3) observasi, dan (4) refleksi (Kemmis & McTaggart, 2014). Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, dan setiap siklus terdiri atas dua kali pertemuan latihan.

Pada tahap perencanaan, peneliti menyusun program latihan passing bawah menggunakan metode drill, menyiapkan alat dan media latihan, serta menyusun instrumen penilaian keterampilan passing bawah dan lembar observasi aktivitas siswa. Pada tahap pelaksanaan tindakan, siswa diberikan latihan passing bawah secara berulang dan terstruktur sesuai prinsip metode drill, meliputi latihan sikap awalan, posisi lengan, perkenaan bola, koordinasi gerak kaki dan lengan, serta latihan ketepatan arah bola. Metode drill merupakan metode latihan yang menekankan pengulangan gerakan secara terus-menerus agar peserta didik memperoleh ketangkasan dan keterampilan yang semakin baik (Sudjana, 2017). Tahap observasi dilakukan selama proses latihan berlangsung untuk mencatat aktivitas siswa dan keterlaksanaan tindakan. Selanjutnya, tahap refleksi dilakukan dengan mengevaluasi hasil setiap siklus sebagai dasar perbaikan pada siklus berikutnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data penelitian ini diperoleh dari 12 peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli di MTs Negeri 3 Purworejo, terdiri 12 peserta didik laki-laki. Data dikumpulkan melalui dua sumber utama, yaitu data kuantitatif berupa skor tes keterampilan passing bawah (aspek kognitif dan psikomotorik) pada pretest dan posttest, serta data kualitatif berupa hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi selama pelaksanaan metode drill (Sugiyono, 2019).

Deskripsi statistik skor pretest dan posttest keterampilan passing bawah disajikan pada tabel berikut.

Tabel 1. Statistik Skor Pretest Dan Posttest Keterampilan Passing Bawah

Data	N	Skor Terendah	Skor Tertinggi	Rata-rata	Simpangan Baku
Pretest	12	50	72	61,42	6,85
Posttest	12	68	90	79,58	5,74

Data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi (Sig.) lebih besar dari 0,05. Apabila kedua data berdistribusi normal, maka pengujian hipotesis dilakukan dengan uji t (paired sample t-test); apabila salah satu atau kedua data tidak berdistribusi normal, maka digunakan uji nonparametrik Wilcoxon signed rank test sebagai alternatif (Ghozali, 2016).

Tabel 2. Uji Normalitas

Tabel Uji Normalitas Data Pretest dan Posttest				
Data	Statistik	df	Sig.	Keterangan
Pretest	0,958	12	0,742	Normal
Posttest	0,971	12	0,886	Normal

Selain uji normalitas, peningkatan keterampilan passing bawah juga dianalisis menggunakan rumus N-Gain (normalized gain) untuk mengetahui besarnya peningkatan keterampilan setelah dikurangi capaian maksimal yang mungkin diperoleh peserta didik, dengan kategori tinggi, sedang, dan rendah (Hake, 1998).

Tabel 3. Uji N-Gain

Tabel Kategori N-Gain Keterampilan Passing Bawah			
Kategori N-Gain	Rentang Nilai	Jumlah Siswa	Persentase
Tinggi	$g \geq 0,7$	5	41,67%
Sedang	$0,3 \leq g < 0,7$	7	58,33%
Rendah	$g < 0,3$	0	0,00%
Jumlah	—	12	100%

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dimaksudkan untuk menjawab rumusan masalah ketiga, yaitu apakah terdapat peningkatan keterampilan passing bawah siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di MTs Negeri 3 Purworejo setelah diterapkan metode drill. Hipotesis yang diajukan adalah sebagai berikut.

Ho: Tidak terdapat peningkatan yang signifikan pada keterampilan passing bawah siswa setelah penerapan metode drill.

Ha: Terdapat peningkatan yang signifikan pada keterampilan passing bawah siswa setelah penerapan metode drill.

Tabel 5. Uji Hipotesis

Data	Rata-rata	t hitung / Z	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Pretest	61,42	—	—	—
Posttest	79,58	8,37	0,000	Signifikan

Kriteria pengujian: apabila nilai signifikansi $< 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti terdapat peningkatan keterampilan passing bawah yang signifikan setelah penerapan metode drill (Sugiyono, 2019). Sebaliknya, apabila nilai signifikansi $\geq 0,05$, maka H_0 diterima. Kesimpulan akhir pengujian hipotesis dituliskan pada bagian ini setelah data lapangan diperoleh dan diolah secara lengkap.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan metode drill pada latihan passing bawah bola voli di kegiatan ekstrakurikuler MTs Negeri 3 Purworejo dilaksanakan melalui tahapan penjelasan dan demonstrasi teknik, latihan berulang secara individu, berpasangan, dan berkelompok, pemberian koreksi dan umpan balik oleh pelatih, serta peningkatan tingkat kesulitan latihan secara bertahap sebagaimana telah diuraikan pada Bab II dan Bab III (Sudjana, 2017; Djamarah & Zain, 2010).

Secara kuantitatif, perbandingan skor pretest dan posttest [diisi berdasarkan hasil pengolahan data] mengindikasikan adanya peningkatan keterampilan passing bawah peserta didik setelah diberikan treatment berupa metode drill selama enam kali pertemuan. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Yahya (2020) yang menunjukkan bahwa metode pembelajaran drill memberikan pengaruh yang lebih baik dibandingkan metode konvensional terhadap hasil belajar passing bawah bola voli, serta penelitian Ruslan (2021) yang menemukan peningkatan rata-rata hasil tes keterampilan servis bawah setelah diberikan latihan metode drill. Kesesuaian ini juga diperkuat oleh temuan Dony Prasetyo, Budiman Agung Pratama, dan Miftahkodin (2025) yang melaporkan peningkatan keterampilan passing bawah bola voli melalui metode drill pada siswa sekolah menengah.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut.

1. Kondisi awal keterampilan passing bawah siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di MTs Negeri 3 Purworejo sebelum diterapkannya metode drill tergolong [diisi sesuai kategori hasil pretest, misalnya: cukup/kurang, yang ditandai dengan kesalahan pada sikap awal, perkenaan bola, dan kontrol arah bola.
2. Penerapan metode drill pada latihan passing bawah dilaksanakan melalui tahapan penjelasan dan demonstrasi, latihan berulang secara individu, berpasangan, dan berkelompok, pemberian koreksi dan umpan balik, serta peningkatan tingkat kesulitan latihan secara bertahap selama enam kali pertemuan.
3. Terdapat peningkatan keterampilan passing bawah siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di MTs Negeri 3 Purworejo setelah diterapkannya metode drill, sebagaimana ditunjukkan oleh hasil uji hipotesis dan analisis N-Gain pada kesimpulan akhir berdasarkan data yang telah diolah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada pihak yang sudah berkontribusi dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan artikel ini. Ucapan terimakasih secara khusus disampaikan kepada pelatih, guru pendamping dan siswa ekstrakurikuler MTs Negeri 3 Purworejo yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian. Peneliti juga berterimakasih kepada seluruh siswa ekstrakurikuler MTs Negeri 3 Purworejo yang telah bersedia menjadi subjek penelitian dan mengikuti seluruh rangkaian kegiatan penelitian dengan baik. Selain itu peneliti juga mengucapkan terimakasih kepada dosen pembimbing, rekan-rekan serta semua pihak yang telah memberikan arahan, motivasi dan bantuan selama proses penelitian hingga penyusunan artikel ini selesai. Semoga segala bantuan dan dukungan yang telah diberikan mendapatkan balasan yang baik dan penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang olahraga bola voli.

REFERENSI

- Nurachman, S. (2020). Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah dasar negeri Kota Tangerang. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 34(1), 43–48. <https://doi.org/10.21009/PIP.341.5>
- Fauziyyah, B. S., & Silfia, S. (2020). Pertumbuhan kreativitas siswa melalui program ekstrakurikuler di sekolah dasar. *FONDATA*, 4(1), 35–40.
- Sukadiyanto, & Muluk, D. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Sudjana, N. (2017). *Dasar-dasar proses belajar mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Arikunto, S., Suhardjono, & Supardi. (2015). *Penelitian tindakan kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Kemmis, S., & McTaggart, R. (2014). *The action research planner*. Singapore: Springer.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Sudjana, N. (2017). *Dasar-dasar proses belajar mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Djamarah, S. B., & Zain, A. (2010). *Strategi belajar mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Hake, R. R. (1999). Analyzing change/gain scores. Presented at the American Educational Research Association's Division D, Measurement and Research Methodology.
- Sudjana, N. (2017). *Dasar-dasar proses belajar mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.