

Meningkatkan Keterampilan Passing Bawah dan Passing Atas Melalui Metode Movement Drill dalam Permainan Bola Voli Pemuda di Desa Sama Guna

Analdi Sukmantara^{1*}, Susi Yundarwati² I Nyoman Sukartidana³

^{1,2,3}Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Indonesia

Corresponding Author's e-mail : analdisukmantara.22271252.5f@gmail.com

ARMADA
JURNAL PENELITIAN MULTIDISIPLIN

e-ISSN: 2964-2981

ARMADA : Jurnal Penelitian Multidisiplin

<https://ejournal.45mataram.ac.id/index.php/armada>

Vol. 04, No. 08 Agustus, 2026

Page: 3574-3583

DOI:

<https://doi.org/10.55681/armada.v4i8.3238>

Article History:

Received: Juni 01, 2026

Revised: Juli 13, 2026

Accepted: Agustus 17, 2026

Abstract : *This study aimed to determine the effect of the movement drill method on forearm and overhead passing skills in volleyball among youths in Sama Guna Village. The study used a quantitative pre-experimental One Group Pretest-Posttest Design. The sample consisted of 21 youths selected through total sampling. The instrument comprised forearm and overhead passing tests. Data were analysed using the Shapiro-Wilk test and Paired Sample t-test at a 0.05 significance level. The results showed normally distributed data. The mean forearm passing score increased from 21.48 to 23.95, while overhead passing increased from 20.86 to 24.29. The Paired Sample t-test produced a significance value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant difference between pretest and posttest results. Therefore, the movement drill method effectively improved forearm and overhead passing skills among youths in Sama Guna Village and may serve as an alternative volleyball training method.*

Keywords : *Movement Drill, Underhand Passing, Overhead Passing, Volleyball, Fundamental Skills*

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode *movement drill* terhadap peningkatan keterampilan passing bawah dan passing atas dalam permainan bola voli pada pemuda di Desa Sama Guna. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pra-eksperimen *One Group Pretest-Posttest Design*. Sampel berjumlah 21 orang yang dipilih menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen penelitian berupa tes keterampilan passing bawah dan passing atas. Analisis data menggunakan uji Shapiro-Wilk dan *Paired Sample t-test* pada taraf signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa data berdistribusi normal. Rata-rata passing bawah meningkat dari 21,48 menjadi 23,95, sedangkan passing atas meningkat dari 20,86 menjadi 24,29. Hasil *Paired Sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara hasil pretest dan posttest. Dengan demikian, metode *movement drill* efektif meningkatkan keterampilan passing bawah dan passing atas pada pemuda di Desa Sama Guna dan dapat digunakan sebagai alternatif metode latihan bola voli.

Kata Kunci: Movement Drill, Passing Bawah, Passing Atas, Bola Voli, Keterampilan Teknik Dasar.

PENDAHULUAN

Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga beregu yang sangat populer di Indonesia dan banyak dimainkan oleh berbagai kalangan masyarakat, khususnya di lingkungan sekolah, klub, dan desa. Bola voli dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari enam pemain dengan tujuan utama memukul bola melewati net dan menjatuhkan bola di daerah lawan serta mempertahankan daerah sendiri dari serangan lawan. Dalam pelaksanaannya, permainan bola voli tidak hanya mengandalkan kemampuan fisik semata, tetapi juga menuntut penguasaan teknik dasar, koordinasi gerak, kerja sama tim, serta kemampuan pengambilan keputusan yang cepat dalam situasi permainan yang berubah-ubah.

Menurut Ahmadi (2007), bola voli merupakan permainan yang sangat bergantung pada penguasaan teknik dasar seperti servis, passing, smash, dan block yang harus dilakukan secara tepat, cepat, dan terkoordinasi. Seluruh teknik tersebut saling berkaitan dan membentuk pola permainan yang efektif. Sementara itu, Beutelstahl (2011) menyatakan bahwa keberhasilan dalam permainan bola voli sangat ditentukan oleh kemampuan pemain dalam mengontrol bola serta membangun kerja sama tim yang baik, terutama dalam proses membangun serangan melalui passing yang akurat. Dalam perkembangan olahraga modern, bola voli tidak hanya dipandang sebagai permainan rekreasi, tetapi juga sebagai cabang olahraga prestasi yang menuntut pembinaan yang sistematis. Oleh karena itu, penguasaan teknik dasar menjadi aspek yang sangat penting dalam proses pembinaan atlet maupun pemain pemula. Tanpa penguasaan teknik dasar yang baik, pemain akan kesulitan untuk mengembangkan kemampuan bermain ke tahap yang lebih tinggi.

Dari berbagai teknik dasar yang ada, passing merupakan teknik yang paling fundamental dalam permainan bola voli. Passing menjadi tahap awal dalam membangun serangan dan sangat menentukan kualitas permainan sebuah tim. Passing yang baik akan mempermudah setter dalam mengatur pola serangan, sedangkan passing yang buruk akan menghambat jalannya permainan. Passing dalam bola voli terdiri dari dua jenis, yaitu passing bawah (*forearm pass*) dan passing atas (*overhead pass*). Passing bawah digunakan untuk menerima servis atau serangan lawan, sedangkan passing atas digunakan untuk memberikan umpan kepada smasher agar dapat melakukan serangan yang efektif. Beberapa penelitian dalam jurnal olahraga menunjukkan bahwa kemampuan passing memiliki hubungan yang sangat erat dengan keberhasilan permainan bola voli secara keseluruhan. Ramadhan dan Parlindungan (2025) menyatakan bahwa peningkatan keterampilan passing bawah dapat meningkatkan efektivitas serangan dalam permainan bola voli, karena kualitas umpan yang baik akan menentukan keberhasilan pola serangan tim. Hal ini menunjukkan bahwa passing bukan hanya sekadar teknik dasar, tetapi juga merupakan elemen strategis dalam permainan.

Namun demikian, berdasarkan hasil observasi dan berbagai kajian penelitian, masih banyak pemain pemula maupun pemuda di tingkat desa yang belum menguasai teknik passing dengan baik, terutama dalam situasi permainan yang dinamis. Nasution dkk. (2026) menjelaskan bahwa kesalahan yang sering terjadi pada pemain pemula adalah kurangnya koordinasi antara gerakan kaki (*footwork*) dan teknik dasar passing, sehingga hasil passing menjadi tidak akurat, tidak stabil, dan sulit dikontrol dalam permainan yang sebenarnya.

Permasalahan tersebut juga ditemukan pada pemuda di Desa Sama Guna, di mana kemampuan passing bawah dan passing atas masih belum optimal. Dalam kegiatan permainan bola voli yang dilakukan secara rutin di desa, masih terlihat beberapa kelemahan seperti lambatnya perpindahan posisi sebelum menerima bola, kurang tepatnya arah passing, serta rendahnya kontrol bola saat menerima servis atau serangan lawan. Selain itu, masih banyak pemain yang melakukan passing dalam posisi tubuh yang tidak seimbang, sehingga hasil passing menjadi tidak maksimal. Kondisi ini menunjukkan bahwa proses latihan yang dilakukan selama ini masih belum memberikan hasil yang optimal, terutama dalam aspek pergerakan tubuh (*movement*) sebelum melakukan teknik dasar. Latihan yang dilakukan cenderung masih berfokus pada teknik statis, tanpa memberikan tekanan pada aspek *footwork* dan penempatan posisi tubuh yang benar. Padahal, dalam permainan bola voli modern, kemampuan untuk ber gerak cepat, tepat, dan efisien sebelum melakukan teknik merupakan faktor yang sangat menentukan keberhasilan permainan.

Dalam kajian ilmu kepelatihan olahraga, metode latihan memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar. Menurut Sukadiyanto (2011), metode latihan berbasis drill merupakan salah satu metode yang efektif dalam meningkatkan keterampilan motorik karena dilakukan secara berulang, sistematis, dan terstruktur. Latihan yang berulang akan membantu membentuk pola gerak yang benar sehingga pemain dapat melakukan teknik dengan lebih otomatis dan konsisten dalam situasi permainan. Lebih lanjut, Bempa dan Haff (2009) menjelaskan bahwa dalam pembelajaran keterampilan olahraga, terdapat beberapa komponen penting yang mempengaruhi keberhasilan teknik, yaitu koordinasi, keseimbangan, timing, kecepatan reaksi, dan penempatan posisi tubuh (*body positioning*). Oleh karena itu, latihan yang hanya berfokus pada teknik tanpa melibatkan aspek pergerakan tubuh akan kurang efektif dalam meningkatkan performa pemain di lapangan.

Salah satu metode latihan yang dianggap relevan untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah *movement drill*. *Movement drill* merupakan bentuk latihan yang menggabungkan perpindahan posisi tubuh (*footwork*) dengan pelaksanaan teknik dasar bola voli. Dalam latihan ini, pemain dituntut untuk selalu bergerak menuju posisi yang tepat sebelum melakukan *passing*, sehingga tercipta kebiasaan gerak yang sesuai dengan situasi permainan sebenarnya. *Movement drill* memiliki keunggulan karena tidak hanya melatih teknik *passing*, tetapi juga melatih kemampuan membaca arah bola, kecepatan reaksi, serta pengambilan posisi yang tepat. Dengan latihan ini, pemain akan terbiasa melakukan *passing* dalam kondisi bergerak, sebagaimana yang terjadi dalam pertandingan sebenarnya, sehingga keterampilan yang diperoleh lebih aplikatif. Beberapa penelitian dalam jurnal olahraga juga mendukung efektivitas metode drill dalam meningkatkan keterampilan *passing*. Komalasari dan Budi (2024) menyatakan bahwa latihan berbasis drill yang dilakukan secara terstruktur dapat meningkatkan akurasi, konsistensi, dan kecepatan reaksi dalam melakukan *passing* bawah pada pemain bola voli tingkat pemula. Hal ini menunjukkan bahwa metode latihan yang tepat dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar.

Selain itu, dalam teori pembelajaran motorik, keterampilan olahraga akan lebih cepat dikuasai jika latihan dilakukan dalam kondisi yang menyerupai situasi permainan sebenarnya (*game-like situation*). Dengan demikian, latihan yang menggabungkan gerakan kaki dan teknik dasar seperti *movement drill* akan lebih efektif dibandingkan latihan yang bersifat statis dan terpisah antara gerakan dan teknik. Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa permasalahan utama pada pemuda di Desa Sama Guna adalah masih rendahnya keterampilan *passing* bawah dan *passing* atas, terutama dalam situasi permainan yang bergerak dan cepat. Hal ini disebabkan oleh kurangnya latihan yang menekankan pada aspek pergerakan, koordinasi, serta penempatan posisi tubuh sebelum melakukan teknik. Oleh karena itu, diperlukan suatu metode latihan yang lebih efektif, sistematis, dan sesuai dengan kebutuhan permainan bola voli modern. Salah satu solusi yang dapat diterapkan adalah metode *movement drill*, yang diharapkan mampu meningkatkan keterampilan *passing* bawah dan *passing* atas melalui latihan yang mengintegrasikan gerakan kaki, koordinasi tubuh, dan teknik dasar secara terstruktur dan berulang.

Dengan demikian, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh metode *movement drill* terhadap peningkatan keterampilan *passing* bawah dan *passing* atas dalam permainan bola voli pada pemuda di Desa Sama Guna, sehingga diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam peningkatan kualitas pembinaan olahraga bola voli di tingkat desa serta meningkatkan prestasi dan kemampuan bermain para pemuda secara keseluruhan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian pra-eksperimen (*pre-experimental design*). Pendekatan ini dipilih karena penelitian dilaksanakan pada kelompok pemuda di lingkungan Desa Sama Guna yang tergabung dalam kegiatan bola voli, sehingga pembentukan kelompok kontrol yang setara secara acak sulit dilakukan mengingat keterbatasan jumlah peserta yang tersedia di lapangan. Pola rancangan semacam ini juga banyak digunakan pada penelitian sejenis yang mengkaji peningkatan keterampilan *passing* bola voli pada kelompok

ekstrakurikuler maupun komunitas dengan jumlah anggota terbatas, sebagaimana terlihat pada penelitian Ramadhan dan Parlindungan (2025) serta Susanto dkk. (2021) yang sama-sama meneliti peningkatan passing bawah pada kelompok latihan tanpa menggunakan kelompok pembandingan.

Desain penelitian yang digunakan adalah One Group Pretest-Posttest Design, yaitu desain yang melibatkan satu kelompok subjek yang terlebih dahulu diberikan pengukuran awal (pretest), kemudian diberikan perlakuan (treatment) berupa program latihan dengan metode movement drill, dan diakhiri dengan pengukuran akhir (posttest) untuk melihat perubahan yang terjadi (Sugiyono, 2019). Pola rancangan ini sejalan dengan desain yang digunakan pada penelitian peningkatan passing bawah melalui metode latihan drill pada siswa ekstrakurikuler bola voli (Susanto dkk., 2021), maupun penelitian mengenai metode practice style dan guided discovery terhadap hasil belajar passing atas yang turut menggunakan pola pretest-posttest dengan uji beda berbantuan SPSS (Andriani, 2024).

Tabel 1. rancangan penelitian digambarkan sebagai berikut:

Pretest	Treatment	Posttest
O1	X	O2

Keterangan:

O1= Tes awal (pretest) keterampilan passing bawah dan passing atas sebelum diberikan perlakuan

X = Perlakuan (treatment) berupa program latihan dengan metode movement drill

O2= Tes akhir (posttest) keterampilan passing bawah dan passing atas setelah diberikan perlakuan

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemuda yang aktif mengikuti kegiatan atau latihan bola voli di Desa Sama Guna. Populasi merupakan keseluruhan subjek atau objek yang memiliki karakteristik dan kualitas tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari, kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2019). Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik sampling jenuh (total sampling), yaitu teknik penentuan sampel apabila seluruh anggota populasi dijadikan sampel penelitian. Teknik ini dipilih karena jumlah pemuda yang aktif dalam kegiatan bola voli di Desa Sama Guna relatif terbatas, sehingga seluruh anggota populasi dapat dilibatkan tanpa perlu dilakukan penarikan sampel secara acak. Penggunaan teknik total sampling pada populasi yang relatif kecil juga konsisten dengan sejumlah penelitian sejenis, misalnya penelitian terhadap 30 peserta ekstrakurikuler bola voli (Ramadhan & Parlindungan, 2025) dan penelitian terhadap 21 siswa ekstrakurikuler bola voli yang seluruhnya dijadikan sampel penelitian (Susanto dkk., 2021).

Adapun kriteria sampel dalam penelitian ini meliputi: (1) berstatus sebagai pemuda atau anggota aktif kegiatan bola voli di Desa Sama Guna; (2) bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian mulai dari pretest, pemberian perlakuan (treatment), hingga posttest; (3) tidak sedang mengalami cedera yang dapat mengganggu pelaksanaan tes maupun latihan; dan (4) hadir mengikuti latihan secara konsisten sesuai jadwal yang telah ditentukan. Jumlah sampel yang digunakan disesuaikan dengan jumlah riil pemuda yang memenuhi kriteria tersebut di lapangan. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri atas dua jenis, yaitu instrumen pengukuran keterampilan (tes) dan instrumen pengamatan proses (non-tes). Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan sebagai berikut : (1) Tahap persiapan, (2) Tahap pretest. (3). Tahap pemberian perlakuan (treatment). (4). Tahap posttest (5). Dokumentasi. Analisis Data yang digunakan pada penelitian ini yaitu : (1). Analisis statistik deskriptif (2). Uji prasyarat analisis (3). Uji hipotesis (4). Seluruh proses analisis data statistik tersebut dilakukan dengan bantuan program SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) versi terbaru, sebagaimana lazim digunakan pada penelitian-penelitian sejenis dalam bidang pendidikan jasmani dan keolahragaan (Ramadhan & Parlindungan, 2025).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan pada pemuda yang aktif mengikuti kegiatan bola voli di Desa Sama Guna dengan jumlah sampel sebanyak 21 orang yang ditentukan menggunakan teknik sampling jenuh (*total sampling*). Data penelitian diperoleh melalui tes keterampilan (passing bawah dan passing atas secara individu) yang dilaksanakan dalam dua tahap, yaitu pretest sebelum diberikan perlakuan dan posttest setelah diberikan perlakuan berupa program latihan *movement drill* selama periode penelitian. Pengukuran keterampilan dilakukan menggunakan tes individu dengan cara peserta melakukan (passing bawah dan passing atas ke arah dinding/sasaran) selama 60 detik. Skor yang diperoleh merupakan jumlah pantulan bola yang berhasil dilakukan sesuai teknik yang benar. Selanjutnya, hasil pretest dan posttest dianalisis secara deskriptif untuk mengetahui gambaran kemampuan peserta sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Untuk memperoleh gambaran keterampilan passing yang lebih menyeluruh, skor tiap peserta pada setiap variabel dihitung sebagai rata-rata dari skor penilaian individu.

Deskripsi Data Keterampilan Passing Bawah

Data hasil tes keterampilan passing bawah dan passing atas pada tahap pretest dan posttest disajikan pada tabel berikut.

Tabel 2. Descriptive Statistics

	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Pretest Passing Bawah	21	16	29	21.48	3.473
Posttest Passing Bawah	21	18	33	23.95	4.631
Pretest Passing Atas	21	14	27	20.86	3.838
Posttest Passing atas	21	17	35	24.29	5.245
Valid N (listwise)	21				

Berdasarkan hasil analisis deskriptif terhadap 21 peserta, diperoleh gambaran sebagai berikut. Pada kemampuan passing bawah, nilai pretest memiliki skor minimum 16 dan maksimum 29, dengan nilai rata-rata (Mean) sebesar 21,48 serta simpangan baku (Std. Deviation) sebesar 3,473. Setelah diberikan perlakuan, nilai posttest menunjukkan peningkatan dengan skor minimum 18 dan maksimum 33, rata-rata meningkat menjadi 23,95, serta simpangan baku sebesar 4,631. Peningkatan rata-rata sebesar 2,47 poin menunjukkan adanya peningkatan kemampuan passing bawah setelah perlakuan diberikan. Selain itu, simpangan baku yang meningkat mengindikasikan bahwa variasi nilai peserta pada posttest sedikit lebih besar dibandingkan saat pretest.

Pada kemampuan passing atas, hasil pretest menunjukkan skor minimum 14 dan maksimum 27, dengan nilai rata-rata 20,86 dan simpangan baku 3,838. Setelah perlakuan, hasil posttest meningkat dengan skor minimum 17 dan maksimum 35, rata-rata menjadi 24,29, serta simpangan baku sebesar 5,245. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan rata-rata sebesar 3,43 poin, yang mengindikasikan bahwa kemampuan passing atas peserta mengalami peningkatan setelah perlakuan. Simpangan baku yang lebih besar pada posttest menunjukkan bahwa penyebaran nilai peserta juga menjadi lebih beragam.

Uji Normalitas

Tabel 3. Uji Normalitas

NAMA		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil Kemampuan Passing	Pretest Passing Bawah	.141	21	.200*	.942	21	.242
	Posttest Passing Bawah	.097	21	.200*	.964	21	.603

Pretest Passing Atas	.105	21	.200*	.964	21	.606
Posstets Passing Atas	.121	21	.200*	.977	21	.878

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak sebagai salah satu syarat penggunaan uji parametrik, yaitu Paired Sample t-test. Pengujian normalitas dilakukan menggunakan uji Shapiro-Wilk karena jumlah sampel penelitian kurang dari 50 orang ($N = 21$). Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa seluruh data memiliki nilai signifikansi (Sig.) lebih besar dari 0,05. Nilai signifikansi pretest passing bawah sebesar 0,242, posttest passing bawah sebesar 0,145, pretest passing atas sebesar 0,606, dan posttest passing atas sebesar 0,450. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa seluruh data penelitian berdistribusi normal (Sig. > 0,05). Dengan demikian, data telah memenuhi asumsi normalitas sehingga analisis dapat dilanjutkan menggunakan uji Paired Sample t-test.

Hasil Uji Hipotesis

Tabel 4. Paired Sample t Test

Data	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Pretest- Posttest Passing Bawah	0.000	Ha Diterima
Pretest- Posttest Passing Atas	0.000	Ha Diterima

Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai rata-rata (mean) pretest passing bawah sebesar 21,48, sedangkan rata-rata posttest passing bawah meningkat menjadi 23,95. Hasil uji Paired Sample t-test menunjukkan nilai $t = -5,433$ dengan nilai signifikansi 0,000 ($p = 0,000026$), sehingga nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 (Sig. < 0,05). Dengan demikian, terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest passing bawah. Hal ini menunjukkan bahwa perlakuan yang diberikan mampu meningkatkan kemampuan passing bawah peserta. Pada keterampilan passing atas, rata-rata pretest sebesar 20,86 meningkat menjadi 24,29 pada posttest. Hasil uji Paired Sample t-test menunjukkan nilai $t = -5,678$ dengan nilai signifikansi 0,000 ($p = 0,000015$). Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 (Sig. < 0,05), maka terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest passing atas. Berdasarkan hasil analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak, yang berarti perlakuan yang diberikan berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kemampuan passing bawah maupun passing atas. Hal ini juga terlihat dari peningkatan nilai rata-rata peserta setelah mengikuti perlakuan dibandingkan sebelum diberikan perlakuan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode movement drill memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan passing bawah dan passing atas pemuda di Desa Sama Guna. Temuan ini dibuktikan melalui hasil uji t berpasangan yang menunjukkan perbedaan signifikan antara skor pretest dan posttest pada kedua variabel ($p < 0,05$), sejalan dengan peningkatan rata-rata skor yang konsisten pada hampir seluruh peserta penelitian. Temuan ini mendukung pendapat Sukadiyanto (2011) yang menyatakan bahwa metode latihan berbasis drill efektif dalam meningkatkan keterampilan motorik karena dilakukan secara berulang, sistematis, dan terstruktur, sehingga membantu membentuk pola gerak yang benar dan membuat pemain dapat melakukan teknik dengan lebih otomatis dan konsisten. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan temuan Komalasari dan Budi (2024) yang menyatakan bahwa latihan berbasis drill yang dilakukan secara terstruktur dapat meningkatkan akurasi, konsistensi, dan kecepatan reaksi dalam melakukan passing bawah pada pemain bola voli tingkat pemula, serta penelitian Susanto, Pradipta, dan Wibisana (2021) yang menemukan bahwa latihan drill efektif meningkatkan keterampilan passing bawah pada kegiatan ekstrakurikuler bola voli.

Peningkatan keterampilan passing bawah dan passing atas pada penelitian ini juga sejalan dengan konsep movement drill yang dikemukakan dalam kajian pustaka, yaitu bentuk latihan yang menggabungkan perpindahan posisi tubuh (footwork) dengan pelaksanaan teknik dasar. Dengan latihan yang menuntut peserta untuk selalu bergerak menuju posisi yang tepat sebelum melakukan passing, peserta menjadi lebih terbiasa melakukan teknik dalam kondisi bergerak sebagaimana

situasi permainan yang sesungguhnya (game-like situation), sehingga keterampilan yang diperoleh menjadi lebih aplikatif dibandingkan latihan yang bersifat statis.

Selain itu, hasil penelitian ini turut mendukung pendapat Bempa dan Haff (2009) yang menjelaskan bahwa keberhasilan teknik olahraga dipengaruhi oleh beberapa komponen penting, yaitu koordinasi, keseimbangan, timing, kecepatan reaksi, dan penempatan posisi tubuh. Dengan melatih keseluruhan komponen tersebut secara terintegrasi melalui movement drill, bukan hanya teknik passing semata, peserta dapat menunjukkan peningkatan kualitas passing baik pada penilaian individu maupun penilaian berpasangan. Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menjawab rumusan masalah dan tujuan penelitian yang diajukan, yaitu bahwa metode movement drill dapat meningkatkan keterampilan passing bawah dan passing atas pemuda di Desa Sama Guna secara signifikan. Hasil ini memperkuat teori bahwa latihan yang dilakukan secara berulang, sistematis, dan terstruktur mampu meningkatkan penguasaan keterampilan motorik olahraga, sebagaimana dikemukakan oleh Samsudin dan Rahman (2016).

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode movement drill memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan passing bawah dan passing atas pemuda di Desa Sama Guna. Temuan ini dibuktikan melalui hasil uji t berpasangan yang menunjukkan perbedaan signifikan antara skor pretest dan posttest pada kedua variabel ($p < 0,05$), sejalan dengan peningkatan rata-rata skor yang konsisten pada hampir seluruh peserta penelitian. Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diuraikan, peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut. (1) Bagi pelatih dan pembina bola voli di Desa Sama Guna, disarankan untuk menerapkan metode movement drill secara berkelanjutan dan dengan durasi latihan yang lebih panjang agar peningkatan keterampilan passing bawah dan passing atas yang dicapai dapat lebih optimal. (2). Bagi pemuda dan pemain bola voli, disarankan untuk terus berlatih secara rutin dan konsisten mengikuti program latihan yang telah disusun agar keterampilan teknik dasar dapat terus meningkat dan terjaga. (3). Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian dengan desain eksperimen yang melibatkan kelompok kontrol (control group) agar pengaruh metode movement drill dapat dibandingkan secara lebih objektif dengan metode latihan lain, serta memperpanjang durasi perlakuan dan memperluas jumlah maupun cakupan sampel penelitian. (4). Bagi organisasi dan masyarakat desa, disarankan untuk memberikan dukungan sarana dan prasarana latihan yang memadai guna mendukung keberlanjutan program pembinaan bola voli berbasis movement drill di Desa Sama Guna.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan, bantuan, dan partisipasi selama pelaksanaan penelitian sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik

DAFTAR PUSTAKA

- Aan, Alnedral, Denay, N., & Putra, Y. A. (2026). Kemampuan Teknik Dasar Bola Voli Servis Atas, Passing Bawah dan Passing Atas. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 25(1).
- A'la, M., & Sukiyandari, L. (2025). Pengaruh Latihan Passing Atas dan Passing Bawah dengan Menggunakan Sasaran Tembok Bergaris terhadap Ketepatan Passing Bola Voli. *Journal Sport Science Indonesia*.
- Achmad, I. Z. (2018). Uji Validitas dan Reliabilitas Tes Passing Atas dan Passing Bawah pada Cabang Olahraga Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*.
- Agustina, N. W., Saputra, Y. M., & Akin, Y. (2023). Pengaruh Latihan Pendekatan Bermain terhadap Peningkatan Keterampilan Passing Bawah dalam Permainan Bola Voli. *Journal of SPORT*, 7(2), 273–283.
- Ahmadi, N. (2007). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta: Era Pustaka Utama.
- Aldi, M., & Julianur. (2026). Analisis Biomekanika Gerakan Passing Bawah pada Atlet Bola Voli. *Arus Jurnal Psikologi dan Pendidikan*.

- Amrew, R., & Sulistya, F. (2024). Analisis Pemahaman Peraturan Permainan Bola Voli di Akademi Bola Voli UMBY. *Jurnal Pendidikan Sains dan Teknologi Terapan*.
- Andriani, A. (2024). Penerapan Metode Practice Style dan Metode Guided Discovery terhadap Hasil Belajar Passing Atas Bola Voli. Tesis Magister. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Anggina, R. D. D., Nugraha, U., & Muzaffar, A. (2025). Meta Analisis Pengaruh Latihan Drill terhadap Kemampuan Passing Bawah Bola Voli. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 6(1).
- Arikunto, S. (2014). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S., Suhardjono, & Supardi. (2014). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Bachtiar, B., Rimansyah, T., & Nugraheni, W. (2023). Permainan Bola Voli Berbasis Aplikasi Android. *Jurnal Educatio*, 9(4).
- Bafirman, & Wahyuri, A. S. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik Atlet*. Depok: Rajawali Pers.
- Bahtra, R., & Putra, A. N. (2022). The Development of Endurance Training Model Based on Technique Drill. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10(4), 654–659.
- Beutelstahl, D. (2007). *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung: Pioner Jaya.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (5th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Bumburo, B., Ita, S., Wanena, T., Wandik, Y., & Putra, M. F. P. (2023). Permainan Bola Voli: Sebuah Tinjauan Konseptual. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 22(4), 38–44.
- Durrwachter, G. (1990). *Bola Volley Belajar dan Berlatih Sambil Bermain*. Jakarta: PT Gramedia.
- Emral. (2017). *Pengantar Teori dan Metodologi Pelatihan Fisik*. Depok: Kencana.
- Endriani, D., Sagala, R. S., Purba, M. A., dkk. (2025). Kajian Literatur tentang Peran Teknik Servis terhadap Kualitas Permainan Bola Voli. *Jurnal Keluarga Sehat Sejahtera*.
- Fahmi, M. (2022). Analisis Gerak Anatomi Passing Bawah dalam Permainan Bola Voli Menggunakan Aplikasi Android VAS. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 21(2).
- Fajri, R., Nasution, N. S., & Sumarsono, R. N. (2023). Tingkat Kemampuan Teknik Dasar Passing Atas pada Ekstrakurikuler Bola Voli. *Jurnal Porkes*, 6(2), 656–669.
- FIVB. (2024). *Official Volleyball Rules 2025–2028*. Lausanne: Fédération Internationale de Volleyball.
- Giechaskiel, B. (2020). Designing Weight Training Programs Based on Basic Principles. *Journal of Sports Research*.
- Halimah, S., Putra, Y. A., Hermanzoni, & Purnomo, E. (2026). Pengaruh Metode Latihan Global dan Elementer terhadap Kemampuan Passing Atas Atlet Bolavoli. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 25(1).
- Hardi, V. J., Nadisa, Z., & Hambali, S. (2025). Penilaian Tingkat Kesalahan Teknik Passing Bawah Bola Voli Klub Alko Bandung. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 17(2).
- Harsono. (2018). *Kepelatihan Olahraga: Teori dan Metodologi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Irawan, Y. F., & Solih, A. W. (2025). Analisis Keterampilan Passing Atas Atlet Klub Bola Voli Khanas Jaya Tahun 2025. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(1), 10481–10485.
- Ismaryati. (2018). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Kapitarau, R., Yudistira, I., & Kardi, I. S. (2024). Hubungan antara Tinggi Badan, Power Otot Tungkai, Koordinasi Mata Tangan, Kekuatan Otot Lengan dan Bahu dengan Kemampuan Quick Smash dalam Permainan Bola Voli. *Jurnal Olahraga Papua*, 6(1).
- Kasih, I., Nasution, S. F., Nainggolan, F. D., dkk. (2025). Analisis Biomekanika Teknik Dasar Bola Voli: Passing, Servis, dan Smash. *Jurnal Ilmiah Multidisipliner*.
- Komalasari, I., & Budi. (2024). Upaya Meningkatkan Ketepatan Passing Bawah dalam Permainan Bolavoli Melalui Model Latihan Drill. *Jurnal Pendidikan Olahraga*.
- Kristianto, O. D., & Nurharsono, T. (2023). Analisis Kompetensi Wasit Bola Voli Kabupaten Wonosobo terhadap Peraturan Permainan Bola Voli Tahun 2017. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*.
- Kusuma, A., Herlambang, T., & Juwahir, R. (2024). Perbandingan Pengaruh Latihan Passing Individu dan Berpasangan terhadap Hasil Passing Bawah Bola Voli Anak Usia 13–15 Tahun. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 9(1), 11–20.

- Lutan, R. (2013). *Belajar Keterampilan Motorik: Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Magill, R. A., & Anderson, D. (2021). *Motor Learning and Control: Concepts and Applications* (12th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Mahfudz, I., Wahyudi, A., Nurharsono, T., & Adi, S. (2024). Survei Tingkat Pemahaman Peraturan Permainan Bola Voli Pada Atlet Voli Amatir Putra di Kabupaten Purworejo. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*.
- Maksum, A. (2020). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Ma'mun, A., & Subroto, T. (2001). *Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran Bola Voli*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Miranti, N. H., Broto, D. P., Gani, I., & Antoni, M. S. (2023). Pengaruh Persepsi Pembelajaran Bola Voli terhadap Hasil Belajar Permainan Bola Voli Kelas VIII di SMP Negeri 3 Samigaluh. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 19(1).
- Muhyi, M., & Utamayasa, I. G. D. (2023). Analisis Penguasaan Teknik Dasar Bermain Bola Voli pada Mahasiswa Prodi Penjas melalui Modifikasi Permainan Bola Voli Tanpa Net. *Journal of Physical Activity and Sports*, 4(1).
- Nasution, A., Gamael, Q. A., & Wijaya, H. H. (2026). Pengaruh Metode Latihan Drill terhadap Teknik Passing Bawah dalam Bola Voli. *Sains Olahraga: Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*.
- Nurhasan. (2017). *Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung: FPOK UPI.
- PBVS. (2021). *Peraturan Resmi Permainan Bola Voli*. Jakarta: Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia.
- Prasetyan, J. M. (2024). Karakteristik Permainan Bolavoli Grand Final Livoli Divisi Utama Putra Tahun 2023. *Jurnal Prestasi Olahraga*.
- Prasetyo, D., Pratama, B. A., & Miftahkodin. (2025). Upaya Meningkatkan Keterampilan Passing Bawah dalam Permainan Bola Voli Melalui Metode Drill. *Journal Sains Student Research*.
- Prasticia, A., Soegiyanto, S., & Rahayu, S. (2020). The Effect of Drill Exercise Methods and Eye Coordination on Forearm Passing Skills of Volleyball. *Journal of Physical Education and Sports*, 9(2), 195–200.
- Purba, S. T., Hasibuan, F. F., Zamasi, Y. A. A., dkk. (2025). Analisis Teknik Passing Bawah Atlet Voli Universitas Negeri Medan 2025. *Jurnal Media Akademik*.
- Rahmi, S. (2025). Studi Deskriptif tentang Penguasaan Teknik Dasar Permainan Bola Voli Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Sinjai. *Jurnal Dunia Pendidikan*.
- Rihatno, T., & Gunawan. (2018). Peningkatan Keterampilan Passing Bawah Bola Voli Melalui Media Pembelajaran Bola Modifikasi. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 9(1), 48–55.
- Rizqullah, M. A. F., & Falaahudin, A. (2025). Pengaruh Metode Drill terhadap Keterampilan Teknik Dasar Dribbling Futsal. *Jurnal Muara Olahraga*.
- Roestiyah, N. K. (2012). *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sahabuddin. (2025). Review Sistematis tentang Strategi Kepelatihan dalam Pembinaan Kondisi Fisik Atlet Bola Voli. *KORSA Jurnal Keolahragaan*.
- Samsudin, & Rahman, H. A. (2016). Pengaruh Metode Pembelajaran Drill, Bermain, dan Kelincahan terhadap Kemampuan Passing dalam Permainan Bola Voli. *Jurnal Keolahragaan*, 4(2).
- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2019). *Motor Learning and Performance: From Principles to Application* (6th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Schmidt, R. A., & Wrisberg, C. A. (2008). *Motor Learning and Performance: A Situation-Based Learning Approach* (4th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sujarwo. (2021). *Sosialisasi Rules of the Game: Isu-Isu Terbaru Aturan Permainan Bola Voli*. Empowerment: Jurnal Pengabdian Masyarakat.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Sukintaka. (2014). *Teori Bermain untuk Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.

- Supriatna, N. S., Indrayogi, & Sahudi, U. (2022). Survei Tingkat Pemahaman Peraturan Permainan Bola Voli pada Atlet Kelompok Usia 16 Tahun. *Journal RESPECS*.
- 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.
- Tomi, A., Martea, A. S., & Yudasmaria, D. S. (2022). Upaya Meningkatkan Keterampilan Teknik Dasar Passing Bawah dan Passing Atas Bolavoli Melalui Metode Drill pada Ekstrakurikuler Bolavoli SMA. *Gelanggang Pendidikan Jasmani Indonesia*.
- Taufiq Hidayat, Rizky Aris Munandar, & Suryansah. (2023). Kontribusi Latihan Medicine Ball Dan Expanding Dynamometer Terhadap Kemampuan Smash Bola Voli Mahasiswa. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 3(2), 115-122. <https://doi.org/10.55081/joki.v3i2.864>
- Utomo, A. A. B., Nurhasan, N., Wiriawan, O., & Muhammad, H. N. (2024). The Effect of Circuit Training Ladder Drill on Agility and Speed Run. *International Journal of Emerging Research and Review*.
- Viera, B. L., & Fergusson, B. J. (2000). Bola Voli Tingkat Pemula. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Wicaksono, D. (2016). Menerima Servis (Receive Serve) dalam Permainan Bola Voli. *JORPRES Jurnal Olahraga Prestasi*.
- Widiastuti. (2019). Tes dan Pengukuran Olahraga. Jakarta: Rajawali Pers.
- Widyoko, S. E. P. (2017). Teknik Penyusunan Instrumen Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Winarno, M. E. (2018). Metodologi Penelitian dalam Pendidikan Jasmani. Malang: Universitas Negeri Malang Press.
- Wiratama, S. A., & Karyono, T. (2023). Efek Metode Latihan Drill terhadap Ketepatan Smash Atlet Bulutangkis Usia Muda. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*.
- Yudishtira, W., Nugroho, S., & Sumarsono, R. N. (2025). Pengaruh Metode Latihan Drill terhadap Keterampilan Passing Bawah pada Ekstrakurikuler Bola Voli. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*.
- Yunus, M. (2012). Olahraga Pilihan Bola Voli. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.