

PENGARUH LATIHAN *DRILL DEFEND* TERHADAP KEMAMPUAN PASSING BAWAH PEMAIN BOLA VOLI PUTRA SMA N 1 PALEMBAYAN KABUPATEN AGAM

Lefrin^{1*}, Muhammad Sazeli Rifki², Fahmil Haris³, Yogi Andria⁴

1 Universitas Negeri Padang. Padang, Indonesia.

2 Universitas Negeri Padang. Padang, Indonesia.

3 Universitas Negeri Padang. Padang, Indonesia.

4 Universitas Negeri Padang. Padang, Indonesia.

*Coress ponding Author.E-mail: lefrinlefrin43@gmail.com,
manureh_rifky@yahoo.co.id, bafirman@gmail.id,
hadiperyfajri@fik.unp.ac.id

Received: artikel dikirim 1 Agustus 2025; Revised: artikel revisi 15 Agustus 2025; Accepted: artikel diterima 31 Agustus 2025

Abstrak: Masalah dalam penelitian ini adalah penerimaan bola menggunakan passing bawah sering terjadi kesalahan seperti, operan passing bawah tidak sampai kepada tosser dan program latihan yang digunakan belum mampu meningkatkan kemampuan passing bawah pemain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *drill defend* terhadap passing bawah terhadap kemampuan passing bawah pemain bola voli putra SMA N 1 Palembayan Kabupaten Agam. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen. Penelitian ini masuk dalam bentuk penelitian one grup pretest-posttest design. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bola voli yang mengikuti latihan bola voli. Sampling menggunakan *Total Sample*, dengan mengambil 13 atlet putra yang mengikuti latihan bola voli SMA N 1 Palembayan Kabupaten Agam. Instrumen yang digunakan adalah tes passing bawah dengan teknik analisis data menggunakan uji-t. Berdasarkan data penelitian, kesimpulan yang dapat peneliti ambil yaitu hasil tes dengan perbedaan rata-rata sebesar 3 poin lebih banyak setelah diberikan latihan. Hasil uji hipotesis nilai $T_{hitung} (3,305) > T_{tabel} (1,782)$ maka hipotesis H_0 ditolak dan H_a diterima yaitu Terdapat Metode *Drill* Yang Signifikan Terhadap Keterampilan Passing Bawah dalam Permainan Bola Voli pemain bola voli SMA N 1 Palembayan.

Kata kunci : bolavoli, latihan drill defend, passing bawah

THE EFFECT OF DRILL DEFEND TRAINING ON ABILITY BOTTOM PASSING BY MEN'S VOLLEYBALL PLAYERS SMA N 1 PALEMBAYAN AGAM DISTRICT

Abstract : The problem in this research is that when receiving the ball using under passes, mistakes often occur, such as under passes not reaching the tosser and the training program used has not been able to improve the player's under passing ability. This study aims to determine the effect of drill defense training on down passing on the under passing ability of male volleyball players at SMA N 1 Palembayan, Agam Regency. The method used in this research is experimental. This research is in the form of a one group pretest-posttest design research. The population in this study were all volleyball athletes who took part in volleyball training. Sampling used the Total Sample, taking 13 male athletes who took part in volleyball training at SMA N 1 Palembayan, Agam Regency. The instrument used is the bottom passing test with data analysis techniques using the t-test. Based on research data, the conclusion that researchers can draw is that the test results have an average difference of 3 points more after being given training. The results of the hypothesis test value are $T_{count} (3.305) > T_{table} (1.782)$, so the hypothesis H_0 is rejected and H_a is accepted, namely that there is a Drill Method which is significant for the bottom passing skills in the volleyball game of volleyball players at SMA N 1 Palembayan.

Keywords: volleyball drill defense training, bottom passing,

How to Cite: Lefrin & M,S, Rifki. (2023). Pengaruh Latihan *Drill Defend* Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Pemain Bola Voli Putra SMA N 1 Palembang Kabupaten Agam. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, X(Y), 1-3.doi:<https://doi.org/10.21831/jk.vXiY.00001>



PENDAHULUAN

Salah satu cabang olahraga prestasi adalah Bola Voli, untuk itu diperlukan pemain bola voli yang benar-benar potensial dan dimulai dari pembinaan sejak usia dini, Mulai dari tahap sekolah sampai pada tahap atlet atau perguruan tinggi. komponen-komponen kondisi fisik juga diperlukan dalam permainan bola voli yaitu; kekuatan, kelentukan, kelincahan, daya tahan, dan (daya ledak). Menurut (Nugraha 2010:21) “bola voli adalah cabang olahraga permaninan yang dimainkan oleh dua grub berlawanan masing-masing grub memiliki enam pemain”. Tujuan dari permainan bola voli ini adalah memenangkan permainan dengan cara mematikan bola didaerah lawan dan menjaga bola agar tidak mati dan diwilayah sendiri. Menurut (Syarifuddin 2011:53), ia mengemukakan bahwa olahraga prestasi merupakan olahraga dengan sistem pembinaan dan pengembangan para atlet dengan sistematika yang berkesinambungan secara teratur dan terukur untuk memperoleh tujuan daripada olahraga prestasi dengan didukung semua aspek yang terkait, termasuk pengalaman, ilmu pengetahuan, dan sarana-prasarana aktivasi olahraga. Menurut (Erianti 2004) “Penguasaan Teknik dalam permainan bola voli sangatlah penting, karna seni dlam permainan bola voli terlihat dalam pemain yang sudah menguasai Teknik tinggi hingga menyerupai akrobatik dengan pukulan-pukulan dan tipu muslihat yang akan membuat penonton terpesona dalam menyaksikannya”.

Menurut (Winarno 2013) Passing bawah akan dilakukan oleh seorang pemain apabila bola yang datang jatuh berada di depan atau samping badan setinggi perut ke bawah. Bola mendarat di lengan daerah siku, atau menyentuh tubuh. Menurut (Ahmadi 2007) kesalahan yang sering terjadi pada saat melakukan passing bawah, antara lain meliputi: (a.) Lengan pemukul ditekuk pada siku sehingga papan pemukul sempit. Akibatnya bola berputar dan menyeleweng arahnya, (b.) Terlalu banyak gerakan lengan pukulan ke depan dibandingkan gerakan ke atas. Sehingga sudut datang bola terhadap lengan bawah pemukul tidak 90, (c.) Bola jatuh pada kepala telapak tangan., (d.) Dua lengan bawah sebagai pemukul kurang sejajar, (e.)Tidak ada koordinasi yang harmonis antara gerakan lengan, badan, dan kaki. Menurut (Sujarwo 2020:1) Drill adalah upaya memberikan pengulangan dan penekanan gerakan agar terjadi efisiensi dan efektivitas gerak teknik dengan tujuan sesuai dengan gerak yang diinginkan. Metode *drill* merupakan latihan secara berulang-ulang yang bertujuan untuk membiasakan atlet dalam melakukan suatu teknik. Menurut (Sagala 2003) “Latihan *drill* adalah latihan yang baik untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu, juga sebagai sarana untuk memperoleh suatu ketangkasan atau keterampilan dari apa yang telah dipelajari”. Menurut (Dulung 2014) “Latihan *drill* adalah latihan berulang-ulang terhadap apa yang dipelajarinya, karena hanya dengan melakukan secara teratur, pengetahuan atau keterampilan itu dapat disempurnakan”. Menurut (Sudjana 2011: 86), “metode latihan (*drill*) adalah metodelatihan dalam pengajaran dengan melatih peserta didik terhadap bahan yang sudah di ajarkan atau berikan agar memiliki ketangkasan atau keterampilan dari apa yang telahdipelajari”. Penerapan latihan dengan metode *drill* simplified conditions mampu meningkatkan kemampuan *passing* bawah atlet bolavoli menurut (Mulya, 2019). Meningkatkan kemampuan dan keterampilan teknik passing bawah bola voli kerap dilakukan dengan metode latihan berbasis *drill* (Isman 2019).). Peningkatan kemapuan passing bawah bola voli juga kerap dilakukan dengan metode latihan variatif, namun yang paling berpengaruh dari penerapan model latihan *drill* (Hayudi, 2022).

Maka dapat kita simpulkan bahwa permainan bolavoli ialah melempar bola dari atas net agar dapat jatuh ke arena bermaian lawan dan mencegah lawan melakukan penyerangan serupa terhadap tim. Hakikat bola voli adalah permainan beregu yang terdiri dari dua kelompok yang akan saling bertanding, dimana setiap kelompok terdiri dari 6 orang yang menempati lapangan petak masing-masing yang dibatasi oleh net, tiap kelompok harus berusaha memukul bola sampai melewati net dan akan mendapat poin 1 jika bola berhasil jatuh ke petak lawan, Regu pertama yang mencapai angka 25 adalah regu yang menang. Menurut (Sugiyono 2017: 148) instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur variabel dalam penelitian.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode Eksperimen Semu, Penelitian eksperimen semu ini menggunakan *Pre Test and Post Test one group* dengan perlakuan Seluruh sampel diberikan tes awal selanjutnya diberikan perlakuan (*treatment*) yaitu metode latihan *Drill defend* secara rutin dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan, kemudian diadakan tes akhir untuk melihat apakah terdapat pengaruh dari perlakuan (*treatment*) yang telah dilaksanakan. penelitian ini dilakukan pada bulan agustus sampai september tahun 2023 di lapangan bolavoli SMA N 1 Palembang kabupaten Agam. Sampel pada penelitian ini berjumlah 13 orang. Penelitian ini menggunakan *purposive sampling* atau penentuan sampling dengan pertimbangan dalam pengambilan sampelnya. Dengan demikian sampel adalah sebagian dari populasi dan bisa mewakili keseluruhan dari populasi yang akan diteliti. instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes *passing* bawah dari AAHPERD. penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode Eksperimen Semu, Penelitian eksperimen semu ini menggunakan *Pre Test and Post Test one group* dengan perlakuan Seluruh sampel diberikan tes awal selanjutnya diberikan perlakuan (*treatment*) yaitu metode latihan *Drill Defend* dengan desain penelitian eksperimen diantaranya adalah *Pre-test* dan *Post-test Group Design*. Analisis data dilakukan dengan menggunakan microsoft excel untuk mengetahui perbedaan antara sebelum (*pre test*) dan setelah (*post test*) setelah diberi perlakuan latihan *drill defend*.

HASIL DAN PEMBAHASAN (70%)

HASIL PENELITIAN

1. ANALISIS DATA
 - a. DATA PRE TEST

No	Nama	Hasil Tes Pre Test			
		Set 1	Set 2	Set 3	Nilai terbaik
1	Fadel	12	9	11	12
2	Yusuf	9	10	11	11
3	Yoga	9	10	11	11
4	Fajar	15	10	12	15
5	Dayat	12	17	13	17
6	Farhan	12	16	12	16
7	Dion	14	16	16	16
8	Rizki	13	10	12	13
9	Taufik	8	11	10	11
10	Rafiik	9	12	11	12
11	Rehan	10	13	13	13
12	Agus	10	12	15	15
13	Yogi	17	13	18	18
Jumlah					180
Rata-Rata					13,85
Standar Deviasi					2,44
Nilai Maksimal					18
Nilai Minimal					11

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa hasil analisis data tes awal *passing* bawah dengan kategori baik sekali 2 orang yang memperolehnya (15%), kategori baik 6 orang (46%), kategori cukup 5 orang (38%), kategori kurang tidak ada (0%) dan kategori kurang sekali tidak ada (0%).

b. DATA TEST POST-TEST

No	Nama	Hasil Tes			
		Set 1	Set 2	Set 3	Nilai terbaik
1	Fadel	13	12	15	15
2	Yusuf	11	12	14	14
3	Yoga	10	9	13	13
4	Fajar	16	18	18	18
5	Dayat	17	16	19	19
6	Farhan	17	16	19	19
7	Dion	15	18	16	18
8	Rizki	15	13	17	17
9	Taufik	15	11	14	15
10	Rafiik	17	17	17	17
11	Rehan	16	14	14	16
12	Agus	15	15	17	17
13	Yogi	20	20	18	20
Jumlah					218
Rata-Rata					16,76923077
Standar Deviasi					2,087815691
Nilai Maksimal					20
Nilai Minimal					13

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa hasil analisis data tes awal *passing* bawah dengan kategori baik sekali 8 orang (62%), kategori baik 5 orang (38%), kategori sedang tidak ada (0%), kategori kurang tidak ada (0%) dan kategori kurang sekali tidak ada (0%), dan tidak ada subjek penelitian yang *passing* bawah dengan hasil yang negatif yakni di bawah kriteria standar. Dengan demikian *passing* bawah dari subjek penelitian setelah diberikan perlakuan berupa latihan *drill defend* dalam rangka peningkatan *passing* bawah atlet bolavoli putri Pasaman Barat dinyatakan berhasil sesuai dengan harapan yang dikuatkan dengan tabel norma *passing* bawah seperti yang tertera pada tabel kriteria di bawah ini.

No	Pengkategorian	Kategori
1	>80-100%	Baik sekali
2	>60-80%	Baik
3	>40-60%	Cukup
4	>20-40%	Kurang
5	0-20%	Kurang sekali

(Sumber Azwar, 2012)

2. UJI NORMALITAS

Normalitas berguna untuk menentukan data yang telah dikumpulkan berdistribusi normal atau diambil dari populasi normal. adapun asumsinya adalah sebagai berikut :

Apabila nilai L_{hitung} , L_{tabel} maka data berdistribusi normal

Apabila nilai L_{hitung} , L_{tabel} maka data berdistribusi normal

Berdasarkan hasil pengujian uji normalitas yang telah peneliti lakukan beberapa waktu lalu, berikut rangkuman uji normalitas yang peneliti lakukan.

Variabel	N	Lhitung	Ltabel	Keterangan
Pre Test	13	0,083	0,234	Normal
Post Test	13	0,082	0,234	Normal

Dari tabel diatas, dapat disimpulkan semua variabel yang akan diuji hipotesisnya dalam penelitian ini berdistribusi normal dan bisa dilanjutkan ke langkah berikutnya. yaitu uji hipotesis.

3. UJI HOMOGENITAS

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan variansi atau untuk menguji bahwa data yang diperoleh berasal dari populasi yang homogen. Kriteria pengambilan keputusan diterima apabila nilai signifikan lebih besar dari 0,05 (signifikan $> 0,05$).

Variabel	N	Fhitung	Ftabel	Kesimpulan
Passing Bawah	13	1,37	4,75	Homogen

Berdasarkan tabel di atas ditemukan nilai F hitung (1,37) $<$ F tabel 4,75, berarti H_0 diterima dengan nilai Sig (0,05) Maka dapat disimpulkan bahwa data berasal dari populasi yang homogen.

4. HASIL UJI HIPOTESIS

Dalam penelitian yang peneliti lakukan ini, peneliti mengajukan hipotesis yang berbunyi bahwasanya “ Ada pengaruh metode latihan *drill defend* terhadap kemampuan *passing bawah* atlet *bolavoli putri* pasaman barat”. berdasarkan pengujian hipotesis yang telah peneliti lakukan didapatkan nilai T hitung 3,305 $>$ t tabel 1,782 pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ yang dimana H_a diterima dan H_0 ditolak, berarti memang terdapat pengaruh pemberian model latihan *drill defend* terhadap kemampuan *passing bawah* atlet *bolavoli putri* pasaman barat. untuk lebih jelasnya, peneliti telah membuat rangkuman pengujian hipotesisnya seperti berikut:

Variabel	N	Thitung	Ttabel	Kesimpulan
Passing Bawah	13	3,305	1,782	Signifikan

Dari tabel terlihat bahwa T hitung = 3,305 $>$ T tabel = 1,782. maka hipotesis penelitian yang telah diajukan yaitu : bahwasanya ada dampak dari strategi persiapan Drill Defend terhadap kemampuan passing bawah atlet bolavoli SMA N 1 Palembang dapat diterima. dengan demikian dapat disimpulkan bahwa metode latihan drill defend memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan passing bawah atlet bolavoli SMA N 1 Palembang.

PEMBAHASAN

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan bahwa terdapat pengaruh metode *drill* terhadap keterampilan passing bawah dalam permainan bola voli pada peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Palembang dengan nilai thitung (3,305) $>$ ttabel (1,782).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat dikatakan bahwa latihan *drill defend* dapat memberikan pengaruh terhadap kemampuan *passing bawah*. Tujuan latihan drill defend adalah untuk merangsang berbagai macam perubahan dalam *passing bawah*, meningkatkan stabilitas teknik-teknik untuk merespon lebih cepat dan bertenaga dalam perubahan-perubahan singkat dan cepat.

Dalam suatu proses untuk mencapai tujuan pasti terdapat suatu hal yang memengaruhi dan harus diperhatikan, baik itu faktor pendukung maupun penghambat. Menurut Raid (2008) *Drill defend* bermanfaat

untuk melatih menambah keberanian dalam menerima smash keras. *Drill* untuk menambah keberanian dalam menerima pemain dalam melakukan defend adalah dengan media tembok, posisi pemain mepet dengan tembok, kemudian pelatih melakukan smash ke arah sasaran dada kebawah arah pemain, dengan jarak 1 s.d 2 meter didepan pemain.

SIMPULAN

Dari hasil analisi data penelitian menarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan Drill Defend terhadap kemampuan passing bawah atlet bolavoli putri pasaman barat dapat diterima kebenarannya bahwa hasil yang diperoleh adalah $T_{hitung} 3,305 > T_{tabel} 1,782$. yang artinya bahwasanya terdapat pengaruh metode latihan drill defend terhadap kemampuan passing bawah atlet bolavoli putri pasaman barat.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. 2007. Panduan olahraga Bola Voli. Surakarta : Era pustaka.
- Dulung, Mohammad Nasir (2014). Pengaruh Metode Latihan *Drill* Terhadap Kemampuan Chest Pass Pada Permainan Bola Basket. Other thesis, Universitas Negeri Gorontalo.
- Erianti. (2004). Buku Ajar Bola Voli. Sukabina Press, Padang. Gallagher, 2006.
- Hayudi. (2020). Peningkatkan Kemampuan Passing Bawah dengan Menggunakan Metode Bervariasi Permainan Bolavoli pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong. Jurnal Pendidikan, volume 8, nomor 1, halaman 71-77. Diakses tanggal 10 Agustus 2020.
- Isman, H., Supriatna, E., & Triansyah, A. (2019). Pengaruh Metode *Drill* Terhadap Keterampilan Passing Bawah Bola Voli Pada Peserta Didik Ekstrakurikuler. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 9(1).
- Mulya M. U., dan Rifki M. S. (2019). Pengaruh Metode *Drills* Under Simplified Conditions terhadap Kemampuan Passing Bawah Pemain Bolavoli Club Tunas Baru Calau Kabupaten Sijunjung. Jurnal Stamina, volume 2, nomor 2, halaman 12-17.
- Nugraha. A.R. (2010). Mengenal Aneka Cabang Olahraga. Bekasi: PT. Cahaya Pustaka Raga.
- Raid, L. (2008) Volleyball *Drills* and Practice Plan. www.volleyballpracticeplan.com.
- Sagala, Syaiful (2003). Konsep dan Makna Belajar Mengajar. Bandung: Alfabeta
- Sudjana, Nana. (2011). Penilaian Hasil dan Proses Belajar Mengajar. Bandung: Rosda Karya.
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung : Alfabeta, CV.
- Sujarwo. (2020). Efektif Drill's Dalam Bola Voli. Yogyakarta: UNY Press.
- Syarifuddin. (2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP Pres.
- Winarno, M. E., & Tomi, A. (2013). *Teknik Dasar Bermain Bolavoli*. Malang