



PENGARUH LATIHAN *DRILL DEFEND* TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* BAWAH ATLET BOLA VOLI PUTRI PADA KLUB BOLA VOLI PADANG ADIOS KOTA PADANG

Lita Maisyarah¹, Muhamad Sazeli Rifki², Wilda Welis³, Ilham⁴

1Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia

2Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.

3Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.

4Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.

Coessponding Author E-mail : maisyarahlita@gmail.com

Received: artikel diterima 12 Desember 2025; Revised: artikel direvisi 12 Januari 2026; Accepted: artikel diterima 12 Februari 2026

Abstrak

Penelitian ini mempunyai tujuan untuk melihat seberapa besar pengaruh dari Latihan *Drill Defend* dalam meningkatkan Kemampuan *Passing* Bawah para Atlet Bola Voli Putri klub Bola Voli Padang Adios kota Padang. Dimana penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen semu dengan sampel 15 atlet, penentuan sampel menggunakan *purposive sampling*. Instrumen penelitian ini yaitu tes mem-voli dari AAHPERD, untuk analisis data digunakan uji normalitas *liliefors*, serta uji-t menggunakan taraf signifikan dengan nilai $\alpha=0,05$. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang positif dari latihan *Drill Defend* dalam meningkatkan Kemampuan *Passing* Bawah dengan nilai $t_{hitung} 7,75 > t_{tabel} 2,15$. Nilai rata-rata *pre-test* di dapat sebesar 32,67 dan nilai rata-rata *post-test* di dapat sebesar 37,4, dikarenakan hasil nilai rata-rata *post-test* yang di dapat lebih besar dari nilai rata-rata *pre-test*, maka terjadinya peningkatan kemampuan *passing* bawah dengan nilai sebesar $=4,73$.

Kata Kunci: Latihan *drill defend*, kemampuan *passing* bawah

Abstract:

This study aims to see how much influence the Drill Defend Training has in improving the Underhand Passing Ability of the Female Volleyball Athletes of the Padang Adios Volleyball Club in Padang City. Where this study is a type of quasi-experimental research with a sample of 15 athletes, sample determination using purposive sampling. The instrument of this study is the volleyball test from AAHPERD, for data analysis the Liliefors normality test is used, and the t-test uses a significant level with a value of $\alpha = 0.05$. The results of this study indicate that there is a positive influence of Drill Defend training in improving Underhand Passing Ability with a t-count value of $7.75 > t\text{-table } 2.15$. The average pre-test value is 32.67 and the average post-test value is 37.4, because the results of the average post-test value obtained are greater than the average pre-test value, then there is an increase in underhand passing ability with a value of $= 4.73$.

Keywords: Defensive drill practice, underhand passing skills

How to Cite: Lita Maisyarah, Muhamad Sazeli Rifki, Wilda Welis, Ilham (2026). Pengaruh Latihan *Drill Defend* Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Atlet Bola Voli Putri Pada Klub Bola Voli Padang Adios Kota Padang. Jurnal Ilmu Keolahragaan 4 (1), 2026, 35-41
doi:<https://doi.org/10.21831/jk.vXiY.00001>



PENDAHULUAN

Olahraga bola voli termasuk salah satu olahraga yang paling digemari di Indonesia. Permainan ini dimainkan di lapangan berukuran 18 x 9 m², dipisahkan di tengah oleh jaring dan melibatkan dua tim yang bertanding (Irwanto,E, 2021). Kemenangan dalam olahraga ini menuntut kemahiran teknik, pemikiran strategis dan kolaborasi yang kuat antar pemain. Kemahiran dalam keterampilan dasar sangat penting untuk keberhasilan setiap pemain. Keterampilan dasar paling penting adalah *passing* bawah, karena berfungsi sebagai dasar untuk melancarkan serangan dan bertahan melawan serangan lawan.

Menurut (Yusmar, 2017), menjelaskan bahwa *passing* bawah melibatkan pemain yang menggunakan lengan bawahnya untuk mengirim bola ke rekan satu tim. Teknik ini sangat penting untuk bertahan melawan servis, *smash*, ataupun *cover block*. Kenyataannya banyak pemain melakukan kesalahan saat *passing* bawah, seperti penempatan tangan yang tidak tepat, keseimbangan yang buruk dan koordinasi mata dan tangan yang tidak memadai. Masalah ini juga diamati di antara para pemain wanita di Klub Bola Voli Padang Adios, di mana berdasarkan hasil observasi, kemampuan *passing* bawah para atlet masih tergolong rendah. Kesalahan umum yaitu bola tidak terarah ke *setter* dan pengoperan bola yang kurang akurat.

Tingkat kemampuan *passing* bawah yang kurang memadai disebabkan oleh berbagai alasan, seperti terbatasnya variasi aktivitas latihan, teknik latihan yang berulang, dan kurangnya penilaian perkembangan atlet oleh pelatih. Akibatnya diperlukan pendekatan latihan yang produktif dan merangsang agar atlet dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar mereka. Salah satu jenis latihan yang dianggap efektif dalam mengatasi masalah ini adalah latihan *drill defend*. Latihan ini menekankan pada pengulangan gerakan secara terus-menerus (*repetitif*) yang bertujuan untuk membentuk keterampilan motorik secara otomatis dan permanen (Susanto et al., 2021). Dalam konteks permainan bola voli, latihan *drill defend* dapat meningkatkan kemampuan bertahan serta ketepatan *passing* bawah atlet ketika menghadapi serangan lawan.

Beberapa penelitian terdahulu mendukung efektivitas metode ini. Penelitian oleh (Zulkarnain et al., 2022) menunjukkan bahwa latihan *defense drill* dapat meningkatkan hasil *receive smash* pada atlet bola voli putri. Sementara itu, (Saputra, Maizal Irwanda., Gazali, 2023) menemukan bahwa penerapan metode *drill* mampu meningkatkan kemampuan *passing* bawah siswa SMP secara signifikan. Selanjutnya penelitian oleh (Erwin et al., 2019) mengungkapkan bahwa penggunaan strategi *passing* bawah berpasangan dan metode *drill* secara positif mempengaruhi hasil kemampuan *Passing* bawah dalam Bola Voli. Temuan tersebut menunjukkan bahwa latihan *drill defend* memiliki potensi besar dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar bola voli, terutama pada aspek pertahanan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh latihan *drill defend* terhadap kemampuan *passing* bawah atlet bola voli putri pada Klub Bola Voli Padang Adios Kota Padang. Hasil dari penelitian yang dilakukan peneliti diharapkan dapat menjadi pertimbangan bagi pelatih dalam menentukan metode latihan yang efektif, membantu atlet dalam meningkatkan performa teknik *passing* bawah, serta menjadi bahan referensi bagi penelitian selanjutnya dalam bidang ilmu keolahragaan, khususnya pelatihan teknik dasar bola voli.

METODE

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode yang bernama eksperimen semu (*quasi experiment*) dengan desain penelitian yang dipakai yaitu *One Group Pretest-Posttest Design*. Desain ini dipilih karena penelitian dilakukan hanya pada satu kelompok tanpa kelompok kontrol, namun tetap diberikan perlakuan (*treatment*) dan dilakukan pengukuran sebelum serta sesudah perlakuan, sesuai dengan pendapat dari (Sugiyono, 2013) pada desain eksperimen ini terdapat *pre-test*

(sebelum diberi perlakuan) dan *posttest* (setelah perlakuan). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet putri Klub Bola Voli Padang Adios Kota Padang yang aktif mengikuti latihan. Teknik yang peneliti gunakan dalam proses pengambilan sampel yaitu *purposive sampling*, Dimana untuk pemilihan sampel dilakukan berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dan sesuai dengan yang telah peneliti tetapkan. Sampel penelitian berjumlah 15 orang atlet putri, yang dipilih berdasarkan kriteria sebagai berikut: 1. Atlet aktif dalam kegiatan latihan di Klub Padang Adios, 2. Memiliki kondisi fisik yang baik dan tidak mengalami cedera selama penelitian, 3. Bersedia mengikuti seluruh rangkaian latihan *drill defend* hingga penelitian selesai. Instrumen yang peneliti gunakan dalam penelitian ini untuk mengukur tingkat kemampuan *passing* bawah adalah tes keterampilan *passing* bawah dari AAHPERD (*American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance*) (Winarno, 2006). Tes ini digunakan untuk mengukur kemampuan atlet dalam melakukan *passing* bawah secara objektif. Penilaian didasarkan pada ketepatan, kontrol bola, serta hasil pantulan bola sesuai target yang telah ditetapkan. Skor hasil tes dikategorikan ke dalam beberapa tingkat kemampuan, yaitu: Baik sekali, Baik, Cukup

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

Hasil penelitian yang telah didapat akan digambarkan sesuai dengan tujuan hipotesis yang telah diajukan sebelumnya oleh peneliti.

Berikut adalah gambaran dari masing-masing data yang peneliti peroleh dalam kelompok yang dapat dilihat pada tabel berikut:

1. Tes *Passing* Bawah

a. *Pre test*

Kemampuan *passing* bawah diukur dengan menggunakan tes *passing* bawah. Hasil yang peneliti dapatkan dari pengukuran 15 orang sampel yang telah ditentukan dalam kelompok latihan *passing* bawah sebelumnya didapatkan nilai tertinggi sebanyak 46 kali dan nilai terendahnya sebanyak 20 kali. Distribusi nilai ini menghasilkan nilai rata-rata (mean) sebesar 32,67 dan nilai standar devisinya yaitu 8,22. Sebaran data selengkapnya bisa dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data *Pretest Passing* Bawah

No	Kelas interval	Frekuensi absolute (Fa)	Frekuensi relative (Fr) %
1	≤ 25	4	26,67%
2	26 - 31	2	13,33%
3	32 - 37	4	26,67%
4	38 - 43	4	26,67%
5	44 - 49	1	6,67%
	Jumlah	15	100

Berdasarkan pada table diatas dapat dilihat nilai distribusi frekuensi dari masing masing sampel sebanyak 15 orang yaitu, dimana 4 orang sampel diantaranya (26,67%) termasuk kedalam interval ≤ 25 , 2 orang (13,33%) termasuk kedalam interval 26 – 31, 4 orang (26,67%) termasuk kedalam interval 32 – 37, 4 orang (26,67%) termasuk kedalam interval 38 – 43, 1 orang (6,67%) termasuk kedalam interval 44 – 49.

b. *Posttest*

Kemampuan *passing* bawah dalam penelitian ini dilakukan pengukuran dengan menggunakan teknik tes *passing* bawah. Hasil dari pengukuran terhadap 15 orang sampel dalam kelompok latihan *passing* bawah diperoleh nilai tertinggi dengan skor

50 kali dan nilai terendahnya diperoleh nilai skor 25 kali. Distribusi nilai skor ini menghasilkan rata-rata (mean) 37,4 dan standar deviasi adalah 7,84. Sebaran data selengkapnya dapat dilihat pada berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Posttest Passing* Bawah

No	Kelas interval	Frekuensi absolute (Fa)	Frekuensi relative (Fr) %
1	25 – 30	4	26,67%
2	31 – 36	2	13,33%
3	37 – 42	5	33,33%
4	43 – 48	2	13,33%
5	49 - 54	2	13,33%
	Jumlah	15	100

Berdasarkan pada table diatas dapat dilihat nilai distribusi frekuensi dari masing masing sampel sebanyak 15 orang yaitu, dimana 4 orang diantaranya (26,67%) termasuk kedalam interval 25 - 30, 2 orang (13,33%) termasuk kedalam interval 31 – 36, 5 orang (33,33%) termasuk kedalam interval 37 – 42, 2 orang (13,33%) termasuk kedalam interval 43 – 48, 2 orang (13,33%) termasuk kedalam interval 49 - 54.

B. Analisis Data

1. Pengujian Persyaratan Analisis

Hipotesis dalam penelitian ini diuji menggunakan uji *t-test*. Namun, sebelum uji *t-test* ini dilakukan, akan terlebih dahulu melakukan uji normalitas agar memastikan bahwa data yang diperoleh dari populasi yang diteliti itu berdistribusi normal, selain itu juga dilakukan uji homogenitas supaya mengetahui apakah data yang diperoleh tersebut merupakan dari populasi yang mempunyai varian yang sama (homogen) atau tidak.

a. Uji normalitas

Uji normalitas data ini dilakukan agar peneliti dapat memastikan variabel dalam penelitian ini berdistribusi normal atau tidak. Penelitian ini menggunakan uji *liliefor*s dengan nilai taraf signifikansi yang digunakan yaitu (α) = 0,05. Dimana untuk kriteria dalam pengujiannya yaitu, jika nilai Lhitung yang didapat $\leq$ dari Ltabel, maka data penelitian dianggap berdistribusi normal. Sebaliknya, apabila nilai Lhitung yang diperoleh $>$ dari Ltabel, maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal.

Tabel 3. Uji normalitas *Passing* Bawah

Kelompok	N	Tes awal Lh	Ltabel	Tes akhir Lh	Ltabel	Ket
Pasing bawah	15	0,1436	0,220	0,1126	0,220	Normal

Dari table diatas bisa dilihat dimana bahwa dari semua data variable nilai Lhitung (Lh) yang diperoleh itu lebih kecil dibandingkan nilai Ltabel (Lt) pada taraf nyata nilai (α) = 0,05. Maka bisa disimpulkan bahwa data yang diperoleh dalam penelitian ini diambil dari populasi yang berdistribusi normal.

b. Pengujian Hipotesis

Untuk mengetahui seberapa besar dan sejauh mana pengaruh dari latihan *drill defend* terhadap kemampuan *passing* bawah, maka dilakukan uji analisis *statistic*. Dimana

uji analisis statistik yang akan dilakukan menggunakan uji t, yaitu dengan membandingkan rerata pada kelompok yang sama dengan taraf signifikansi 0,05. Hasil pengolahan data menunjukkan bahwa:

Tabel 4. Pengujian Hipotesis

Data	N	Kelompok Latihan <i>drill defend</i>		
		Thitung	Ttabel	Ha
<i>drill defend</i>	15	7,75	2,15	Diterima

Ho: Tidak terdapat pengaruh dari Latihan *drill defend* terhadap kemampuan passing bawah atlet bola voli putri klub Padang Adios.

Ha: Terdapat pengaruh dari latihan *drill defend* terhadap kemampuan passing bawah atlet bola voli putri klub Padang Adios.

Dari pengujian hipotesis yang pertama dilakukan diketahui bahwa Ho ditolak sedangkan Ha diterima. Dimana hal ini dapat diketahui dari nilai t-hitung yang di peroleh sebesar = 7,75 dan lebih besar dari nilai t-tabel = 2,15. Sehingga dapat disimpulkan bahwa dengan metode latihan *drill defend* yang dilakukan dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *passing* bawah atlet bola voli putri klub Padang Adios.

C. Pembahasan

Latihan *drill defend* terhadap kemampuan passing bawah atlet bola voli putri klub Padang Adios dari tes awal dan tes akhir yang dilakukan mengalami peningkatan sebesar 4,73. Dimana untuk nilai rata-rata pada *Pre-test* sebesar 32,67, dan meningkat menjadi 37,4 pada *Post test*. Dimana untuk peningkatan yang terjadi ini disebabkan oleh penerapan dari metode latihan yang peneliti terapkan yaitu latihan *drill defend* terhadap kemampuan passing bawah atlet bola voli putri.

Berdasarkan analisis uji hipotesis yang dilakukan maka diperoleh hasil t-hitung sebesar (7,75) dan lebih besar dari nilai t-tabel yaitu (2,15) dengan taraf signifikansi yang digunakan sebesar $\alpha = 0,05$ pada jumlah sampel berjumlah sebanyak 15 orang. Jadi, bisa disimpulkan bahwa Ho ditolak dan sementara untuk Ha diterima. Dengan demikian bisa dikatakan bahwa latihan *drill defend* yang diterapkan dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan passing bawah atlet bola voli putri klub Padang Adios Kota Padang.

Passing bawah merupakan salah satu yang memiliki peran penting dalam permainan bola voli, sehingga diperlukan latihan dalam meningkatkan dan menyempurnakan *passing* bawah bagi atlet agar bisa dilakukan dengan Gerakan yang sinkron dan lancar.

Passing melibatkan penggunaan teknik khusus oleh pemain untuk mengirim bola ke rekan satu tim di lapangan voli. Menurut (Yusmar, 2017) *Passing* ada dua yaitu *passing* bawah dan *passing* atas.

Teknik *passing* bawah dalam bola voli digunakan untuk menangkap bola yang datang dan mengirimkannya ke tanah. Teknik ini digunakan sebagai tindakan perlindungan untuk menangkis *smash* dari tim lawan. *passing* bawah juga digunakan untuk menerima, memblokir dan mengelola bola servis yang diberikan oleh tim lawan. Letakkan tangan di bawah bola menggunakan satu atau dua tangan. Penting untuk menyempurnakan teknik ini, tetapi kolaborasi yang efektif dengan rekan satu tim juga sangat penting.

Drill merupakan teknik pembelajaran yang berfokus pada tindakan berulang untuk menyempurnakan kemampuan atau keterampilan tertentu.

Defense adalah strategi untuk melindungi diri dari gerakan ofensif lawan. Menurut (Zulkarnain et al., 2022) mencatat bahwa membangun teknik pertahanan individu dan mengontrol bola membutuhkan investasi waktu yang signifikan selama pelatihan rutin. Latihan *defense* mencakup *passing* bawah yang melibatkan gerakan menerima serangan menggunakan satu tangan atau dua tangan.

Dari hasil analisis juga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *drill defend* yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah bola voli. Latihan yang dilakukan secara terprogram dan berkesinambungan, semakin rutin kita melakukan *drill defend*, maka akan semakin baik pula kemampuan *passing* bawah dalam permainan bola voli, khususnya bagi atlet yang membutuhkan keterampilan tersebut untuk menguasai teknik dasar permainan bola voli.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan dan pembahasan yang telah dijelaskan pada bab-bab terdahulu, dapat dinyatakan bahwa nilai dari rata-rata kemampuan *passing* bawah atlet bola voli putri klub Padang Adios mengalami peningkatan, yang mana semulanya untuk hasil *pre-test* sebesar 32,67 dan mengalami peningkatan menjadi 37,4 pada *post-test*. Hasil pengujian hipotesis yang dilakukan menggunakan uji t mengatakan bahwa nilai t-hitung sebesar 7,75 lebih besar dibandingkan nilai t-tabel yaitu 2,25. Dengan demikian disimpulkan bahwa terdapat pengaruh dari Latihan *drill defend* yang dilakukan terhadap peningkatan untuk kemampuan *passing* bawah atlet bola voli putri klub Padang Adios.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian*. Jakarta. PT. Rineka Cipta
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi latihan Olahraga*. Laboratorium Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang.
- Erwin, Rahmad, H. A., Sanusi, R., Bagan, D., Kecamatan, M., Kabupaten, M., & Meranti, K. (2019). *Pengaruh Latihan Teknik Passing Bawah Berpasangan Dan Metode Drill Terhadap Hasil Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Pada Klub Citra Fc*. 1(1), 1–9.
- Irwanto, E. 2021. *Buku Ajar Bola Voli (Sejarah, Teknik Dasar, Strategi, Peraturan dan Perwasitan)*. Yogyakarta. K-Media
- Listina, R. 2012. *Mengenal Olahraga Bola Voli*. Jakarta Timur. PT.Balai Pustaka
- Pasaribu, A, M, N. *Diktat Bola Voli*. Jakarta. PT.Balai Universitas Bhayangkara Jakarta Raya
- Sukadiyanto. 2011. *Pengantar teori dan Metodologi melatih fisik*. Bandung. CV Lubuk Agung
- Saputra, Maizal Irwanda., Gazali, N. (2023). *Peningkatan Keterampilan Passing Bawah Bolavoli Melalui Metode Drill*. 5, 331–340.
- Sugiyono. (2013). *metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D* (19th ed.). ALFABETA, CV.
- 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.
- Viera, B, L. 2016. *Volley ball:Steps to success*. Newark, Amerika Serikat. Human Kinetics
- Winarno. (2006). *Tes Keterampilan Olahraga* (1st ed.). Laboratorium Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang.
- Winarno., Agus, T., Imam, S., Dona, S. (2013). *Teknik Dasar Bermain Bolavoli*. Jurusan Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang.
- Yusmar, A. (2017). *Upaya Peningkatan Teknik Permainan Bola Voli Melalui Modifikasi Permainan Siswa Kelas X Sma Negeri 2 Kampar*. 1, 143–152.
- Zulkarnain, F., Astuti, A. T., Hidayat, T. A. S., Ariyanto, B., & Misrodin, M. (2022). *Pengaruh Latihan Defense Defense Drills terhadap Hasil Receive Smash dalam Olahraga Bola Voli pada Atlet Klub Bintang Muda Kec. Bandar Sribawono*. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(12), 538–546.