

Perbandingan Efektivitas Bentuk Latihan *Drill* Dan *Wall Passing* Dalam Meningkatkan Akurasi Passing Bawah Pada Atlet Ekstrakurikuler Bola Voli

Risky Ari Yestu^{1*}, Padli², Hermanzoni³, Eval Edmizal⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang, Indonesia.

Email Korespondensi : riskiariestu12@gmail.com

ABSTRAK

Permasalahan penelitian ini adalah masih rendahnya akurasi passing bawah atlet ekstrakurikuler SMA N 1 2x11 Enam Lingkung. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan drill dan wall passing terhadap peningkatan akurasi passing bawah atlet ekstrakurikuler SMA N 1 2x11 Enam Lingkung. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu (*quasy experiment*). Penelitian ini dilaksanakan di lapangan bolavoli SMA N 1 2x11 Enam Lingkung pada bulan Juli s.d Agustus 2025. Populasi penelitian ini adalah seluruh atlet ekstrakurikuler SMA N 1 2x11 Enam Lingkung yang berjumlah 21 orang atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 12 orang atlet bolavoli putra. Instrument dalam penelitian ini menggunakan prasatio anugrah tes keterampilan bolavoli. Teknik analisis data menggunakan analisis statistic uji beda mean atau uji t. Hasil penelitian ini adalah: 1) Terdapat pengaruh latihan *drill* secara signifikan terhadap akurasi passing bawah atlet ekstrakurikuler SMA N 1 2x11 Enam Lingkung dengan nilai $t_{hitung} 5,53 > t_{Tabel} 2,01$. 1) Terdapat pengaruh latihan *wall passing* secara signifikan terhadap akurasi passing bawah atlet ekstrakurikuler SMA N 1 2x11 Enam Lingkung dengan nilai $t_{hitung} 4,12 > t_{Tabel} 2,01$. 3) Tidak terdapat perbedaan pengaruh latihan *drill* dan *wall passing* terhadap peningkatan akurasi passing bawah atlet ekstrakurikuler SMA N 1 2x11 Enam Lingkung dengan $t_{hitung} 1,08 < t_{tabel} 2,01$.

Kata kunci: Latihan Drill, Latihan Wall Passing, Akurasi Passing Bawah, Bolavoli

Comparison of the Effectiveness of Drill and Wall Passing Training Forms in Improving the Accuracy of Underhand Passes in Extracurricular Volleyball Athletes

ABSTRACT

The problem of this research is the low accuracy of underhand passing of extracurricular athletes of SMA N 1 2x11 Enam Lingkung. The purpose of this study was to determine the effect of drill and wall passing training on increasing the accuracy of underhand passing of extracurricular athletes of SMA N 1 2x11 Enam Lingkung. This type of research is a quasi-experimental study. This research was conducted on the volleyball court of SMA N 1 2x11 Enam Lingkung from July to August 2025. The population of this study was all extracurricular athletes of SMA N 1 2x11 Enam Lingkung, totaling 21 athletes. The sampling technique used purposive sampling technique, so the number of samples in this study was 12 male volleyball athletes. The instrument in this study used the prasatio anugrah tes keterampilan bolavoli. The data analysis technique used statistical analysis of the mean difference test or t-test. The results of this study are: 1) There is a significant effect of drill training on the accuracy of

underhand passing of extracurricular athletes of SMA N 1 2x11 Enam Lingkung with a t-value of 5.53 > t-table 2.01. 1) There is a significant effect of wall passing training on the accuracy of underhand passing of extracurricular athletes of SMA N 1 2x11 Enam Lingkung with a t-value of 4.12 > t-table 2.01. 3) There is no difference in the effect of drill and wall passing training on improving the accuracy of underhand passing of extracurricular athletes of SMA N 1 2x11 Enam Lingkung with a t-value of 1.08 < t-table 2.01.

Keywords: *Drill Training, Wall Passing Training, Underhand Passing Accuracy, Volleybal*

PENDAHULUAN

Salah satu aspek pembangunan yang mendapat perhatian secara nasional di Indonesia adalah olahraga, terutama dalam upaya meningkatkan prestasi pembibitan, pembinaan, dan prestasi olahraga (Padli, 2019). Olahraga merupakan kebutuhan dasar manusia dan sangat berpengaruh terhadap terbentuknya manusia yang tangguh, baik jiwa, rohani, maupun jasmani. Olahraga merupakan sarana yang layak untuk melatih kualitas fisik dan mental, terutama untuk usia yang lebih muda (Arsita et al., 2021). "Olahraga ialah kegiatan gerak manusia yang dilaksanakan dengan sadar, dengan cara- cara efektif yang menyangkut ke upaya guna menjaga dan meningkatkan kualitas manusia" (Shanty et al., 2021) "melakukan aktivitas jasmani yang bisa dipakai guna semua tujuan, seperti untuk olahraga pendidikan, Olahraga Rekreasi, olahraga prestasi dan olahraga terapi" (Afrizal. S, 2018). "Pembangunan dibidang olahraga terus ditingkatkan secara berkesinambungan. Inidisebabkan karena olahraga merupakan kegiatan jasmani yang dapat mendorong pembinaan fisik dan mental yang sangat dibutuhkan dalam kehidupan manusia sehari-hari" (Masrun, 2019).

Oleh karena itu, setiap orang yang rutin berolahraga akan memiliki derajat kesehatan rohani dan jasmani yang lebih tinggi dibandingkan dengan orang yang jarang atau tidak pernah berolahraga. Olahraga, khususnya di Indonesia, memegang peranan yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Dalam kehidupan modren saat ini, manusia tidak dapat lepas dari kegiatan olahraga, baik untuk meningkatkan prestasi maupun untuk menjaga kesehatan tubuh. Salah satu olahraga yang banyak digemari baik oleh masyarakat maupun pelajar adalah bola voli (Oktariana & Hardiyono, 2020).

Melnurut Lelavitt (1948) Untuk pencapaian prestasi yang tinggi pembinaan dan pengembangan olahraga bola voli hendaknya dimulai pada usia dini agar tujuan yang diharapkan dapat tercapai dengan baik. Menurut Fuchs, (2017) keberhasilan atau prestasi seseorang dalam berolahraga sangat tergantung pada kualitas kemampuan fisik (kondisi

fisik) yang dimilikinya”. Menurut Qudsi et al., (2021) mengungkapkan bahwa teknik, taktik, mental, sarana dan prasarana, gizi, iklim dan cuaca serta kualitas pelatih yang sangat mempengaruhi suatu prestasi. Menurut Pionet et al., (2015) untuk mencapai prestasi olahraga yang setinggi mungkin mutlak diperlukan penyusunan program latihan yang baik.

Olahraga Bola Voli pada awalnya berasal dari beberapa negara termasuk Indonesia pada tahun 1928 yang dibawa oleh bangsa Belanda, kemudian permainan ini dipopulerkan di masyarakat pada saat itu. Masyarakat Indonesia memang tergila-gila dengan permainan bola voli, olahraga ini sangat digemari oleh semua lapisan masyarakat, mulai dari anak-anak, remaja, dewasa bahkan orang tua pun sangat menggemari olahraga ini. Bukti bahwa olahraga ini sangat digemari setelah sepak bola dan bulu tangkis, dapat dinilai dari sarana prasarana yang ada di daerah pedesaan maupun perkotaan serta kegiatan yang dilakukan dalam kejuaraan-kejuaraan di sekolah, antar instansi, maupun antar perusahaan dan sebagainya.

Menurut (Setiawan et al., 2018) bola voli merupakan olahraga beregu yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing beranggotakan dua hingga enam orang di lapangan seluas 30 kaki persegi (9 meter persegi) di setiap sisinya. Permainan ini sangat memikat, menarik, dan memiliki banyak sisi karena pergerakan bola dari satu sisi lapangan ke sisi lainnya yang dilakukan secara terus-menerus dan cepat. Merupakan serangkaian gerakan yang diakhiri dengan memasukkan bola ke dalam area lawan melalui suatu rintangan, biasanya berupa tali atau jaring, dengan tujuan untuk memenangkan permainan dengan cara memasukkan bola ke area lawan. Menurut pendapat Hermanzoni (2018) "permainan bola voli adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu dimana masing-masing regu terdiri dari 6 orang pemain yang dibatasi oleh net". Sebagai permainan yang akan menunjukkan hasil positif jika dilatih secara optimal, bola voli menuntut para pemainnya untuk sangat ahli dalam teknik dasar yang efektif dan efisien. Beberapa teknik dasar dalam bola voli adalah: servis, passing (bawah dan atas), *smash*, dan blok. (Sahabuddin et al., 2021).

Teknik dalam permainan bola voli berguna agar pemain bisa membuat permainan yang lebih baik. Salah satunya adalah passing bawah, yaitu gerakan teknik dasar dalam permainan bola voli yang sulit dilakukan. Gerakan passing bawah berguna untuk bertahan dan awal menyerang kepada musuh. Passing bawah adalah gerakan teknik dasar yang sulit bagi orang awam. Karena saat membuat gerakan passing bawah harus memakai teknik yang sesuai. Passing bawah adalah salah satu

teknik dasar dalam permainan bola voli yang digunakan untuk memainkan bola, baik itu dengan teman dalam satu tim maupun dengan lawan dan untuk menerima pukulan dari servis. Pertandingan bola voli salah satu tekniknya yaitu memainkan bola menggunakan teknik passing bawah dengan perkenaan bolanya dari pergelangan tangan sampai siku. passing merupakan mengumpan bola kepada tim sendiri sebagai langkah awal dalam menyusun strategi untuk menyerang lawan. Permainan bola voli yang menggunakan teknik passing bawah ada saatnya dilakukan dengan satu tangan karena posisi bola tidak memungkinkan dilakukan oleh dua tangan apabila bola jatuh jauh dari posisi pemain (Purnomo Adi & Indarto, 2021).

Dalam latihan, sudah pasti terdapat beberapa kendala yang membuat menghambat pencapaian tujuan latihan. Salah satunya adalah rendahnya akurasi operan passing bawah karena kurangnya latihan terstruktur dan ekstensif. Selain itu, metode yang salah dalam melakukan operan passing bawah, seperti posisi tangan yang tidak stabil atau salah meletakkan kaki, juga menjadi penyebab terjadinya kesalahan. Kurangnya pemahaman mengenai prinsip dasar metode ini juga umum terjadi di kalangan pemula. Selain itu, konsistensi dalam latihan menjadi masalah, karena banyak atlet tidak memiliki pola latihan yang konsisten. Menurut (Muhammad Rahmadhan et al., 2024) penguasaan juga menjadi salah satu penyebab rendahnya akurasi passing bawah karena dalam penguasaan teknik dasar passing bawah yaitu kurangnya modifikasi dalam proses pembelajaran akan menyebabkan kebosanan dalam mengikuti proses pembelajaran. Kurangnya fasilitas olahraga dan minimnya sarana dan prasarana olahraga yang ada di sekolah pun berpengaruh akan semangat siswa dalam proses belajar mengajar. Hal ini diperparah dengan kurangnya bantuan pelatih, khususnya pada kegiatan ekstrakurikuler sekolah. Oleh karena itu, diperlukan inisiatif sistematis untuk meningkatkan akurasi operan passing bawah dengan meningkatkan penargetan latihan dan evaluasi berkelanjutan.

Meskipun demikian, belum ada penelitian yang membandingkan secara langsung efektivitas kedua bentuk latihan tersebut, khususnya dalam konteks atlet ekstrakurikuler. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Riksandi et al., 2024) menunjukkan bahwa latihan *drill* secara signifikan meningkatkan keterampilan passing bawah dalam bola voli, dengan rata-rata pretest 3,00 dan rata-rata pasca-tes 4,29, menunjukkan efektivitasnya bagi atlet ekstrakurikuler dalam meningkatkan teknis karena fokus pada pengulangan gerakan. Di sisi lain, penelitian oleh (Shalahudin & Sifaq, 2023) menunjukkan bahwa latihan *wall* passing secara signifikan meningkatkan kemampuan

passing bawah dengan rata-rata skor keterampilan passing bawah setelah menjalani latihan *drill* menggunakan dinding sebesar 19,58% dan 9,75% masing-masing. Namun, kedua penelitian tersebut tidak membandingkan secara langsung efektivitas kedua metode latihan tersebut. Selain itu, minimnya penelitian yang fokus pada atlet ekstrakurikuler juga menjadi masalah. Atlet ekstrakurikuler memiliki karakteristik yang berbeda dengan atlet profesional, seperti intensitas latihan yang lebih rendah dan motivasi yang beragam. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk membandingkan efektivitas latihan *drill* dan *wall passing* dalam meningkatkan akurasi passing bawah pada atlet ekstrakurikuler bola voli.

Berdasarkan observasi lapangan dalam wawancara dengan pelatih dan ikut serta melatih selama PLK bahwa prestasi atlet ekstrakurikuler SMA N 1 2x11 Enam Lingkung masih rendah dilihat saat melakukan pertandingan maka dapat dikatakan prestasi rendah disebabkan kemampuan *passing* bawah masih kurang, karena saat melakukan *passing* bawah mudah diblok nyangkut. Mungkin ini disebabkan beberapa faktor, sarana prasarana, motivasi, mental, latihan *drill*, latihan *wall passing*, program latihan, teknik dan taktik. Untuk itu diperlukan suatu latihan untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah dengan melihat perbandingan latihan *drill* dan *wall passing*.

METODE

Jenis penelitian ini adalah *eksperimen semu*, yang mana tujuan penelitian ini adalah untuk melihat perbandingan efektivitas bentuk latihan *drill* dan *wall passing* dalam meningkatkan akurasi passing bawah pada atlet ekstrakurikuler bola voli SMA N 1 2x11 Enam Lingkung dengan menggunakan *two grup pretest-posttest*. Testee yang dijadikan sampel tersebut di bagi menjadi dua kelompok yaitu, kelompok A dan kelompok B. pembagian kelompok ini dilakukan berdasarkan peringkat atau rangking (*ordinally meatching pairing*), sebelum perlakuan diberikan, dilakukan tes awal, selanjutnya diberikan tes akhir (Almira, Aziz, and Erdiana 2017). Penelitian ini dilakukan di Lapangan Bola Voli SMAN 1 2X11 Enam Lingkung. Waktu pelaksanaan penelitian dimulai pada bulan Juli sampai agustus 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 2x11 Enam Lingkung pada semester ganjil tahun ajaran 2025/2026. Berdasarkan data dari pembina ekstrakurikuler, jumlah keseluruhan peserta ekstrakurikuler bola voli adalah sebanyak 21 orang. Menurut Barlian (2016) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive

sampling, yaitu pengambilan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang ditetapkan oleh peneliti (Sugiyono, 2018). Dari populasi yang ada, sebanyak 12 orang yang memenuhi kriteria diambil sebagai sampel penelitian. Sampel kemudian dibagi secara acak menjadi dua kelompok, yaitu Kelompok A (Latihan *Drill Passing*) sebanyak 6 orang dan Kelompok B (Latihan *Wall Passing*) sebanyak 6 orang. Pembagian metode undian agar tidak terjadi bias dalam pembentukan kelompok eksperimen. Instrumen dalam penelitian ini adalah menggunakan prasetio anugrah tes keterampilan bolavoli. Teknik analisis data menggunakan analisis uji beda mean atau uji t.

HASIL

1. *Pre-Test* dan *Post-Test* Akurasi Passing Bawah Kelompok Latihan *Drill*

Tabel 1.
Distribusi Frekuensi Data *Pre-Test* dan *Post-Test* kelompok Latihan *Drill*

Kelas Interval	Pre Test		Post Test		Kategori
	Fa	Fr	Fa	Fr	
> 60	0	0	0	0	Baik Sekali
47-59	0	0	0	0	Baik
31-46	1	16,7	3	50	Cukup
16-30	5	83,3	3	50	Kurang
< 15	0	0	0	0	Kurang Sekali
Jumlah	6	100	6	100	

Dari data *pre-test*, tidak ada atlet yang berada pada kategori baik sekali dan kategori baik. 1 orang (16,7%) memiliki skor akurasi passing bawah pada kelas interval 31-46, berada pada kategori sedang, dan 5 orang (83,3%) memiliki skor akurasi passing bawah pada kelas interval 16-30, berada pada kategori kurang. Dari analisis data yang dilakukan diperoleh skor rata-rata pre test adalah 26,33. Dapat disimpulkan akurasi passing bawah (*pre-test*) atlet ekstrakurikuler bolavoli SMA N 1 2x11 Enam Lingkung pada kelompok *drill* berada pada kategori kurang. Sedangkan dari data *post-test*, tidak ada atlet yang berada pada kategori baik sekali dan kategori baik. 3 orang (50%) memiliki skor akurasi passing bawah pada kelas interval 31-46, berada pada kategori sedang, dan 3 orang (50%) memiliki skor akurasi passing bawah pada kelas interval 16-30, berada pada kategori kurang. Dari analisis data yang dilakukan diperoleh skor rata-rata post test adalah 31. Dapat disimpulkan akurasi passing bawah (*post-test*) atlet ekstrakurikuler bolavoli SMA N 1 2x11 Enam Lingkung pada kelompok latihan *drill* berada pada kategori sedang.

2. *Pre-Test* dan *Post-Test* Akurasi Passing Bawah Kelompok Latihan *Wall passing*

Tabel 2.

Distribusi Frekuensi Data *Pre-Test* dan *Post-Test* kelompok Latihan *Wall passing*

Kelas Interval	Pre Test		Post Test		Kategori
	Fa	Fr	Fa	Fr	
> 60	0	0	0	0	Baik Sekali
47-59	0	0	0	0	Baik
31-46	1	16,7	4	66,7	Cukup
16-30	5	83,3	2	33,3	Kurang
< 15	0	0	0	0	Kurang Sekali
Jumlah	6	100	6	100	

Dari data *pre-test*, tidak ada atlet yang berada pada kategori baik sekali dan kategori baik. 1 orang (16,7%) memiliki skor akurasi passing bawah pada kelas interval 31-46, berada pada kategori sedang, dan 5 orang (83,3%) memiliki skor akurasi passing bawah pada kelas interval 16-30, berada pada kategori kurang. Dari analisis data yang dilakukan diperoleh skor rata-rata pre test adalah 27,33. Dapat disimpulkan akurasi passing bawah (*pre-test*) atlet ekstrakurikuler bolavoli SMA N 1 2x11 Enam Lingkung pada kelompok *wall passing* berada pada kategori kurang. Sedangkan dari data *post-test*, tidak ada atlet yang berada pada kategori baik sekali dan kategori baik. 4 orang (66,7%) memiliki skor akurasi passing bawah pada kelas interval 31-46, berada pada kategori sedang, dan 2 orang (33,3%) memiliki skor akurasi passing bawah pada kelas interval 16-30, berada pada kategori kurang. Dari analisis data yang dilakukan diperoleh skor rata-rata post test adalah 32,83. Dapat disimpulkan akurasi passing bawah (*post-test*) atlet ekstrakurikuler bolavoli SMA N 1 2x11 Enam Lingkung pada kelompok latihan *wall passing* berada pada kategori sedang.

Pengujian Persyaratan Analisis

1. Uji Normalitas

Tabel 3.

Uji Normalitas Akurasi Passing Bawah

No	Variabel	N	L _o	L _t	Distribusi
1	Akurasi passing bawah (<i>pre-test</i>) <i>drill</i>	6	0,243	0,319	Normal
2	Akurasi passing bawah (<i>post-test</i>) <i>drill</i>	6	0,191	0,319	Normal
3	Akurasi passing bawah (<i>pre-test</i>) <i>wall passing</i>	6	0,223	0,319	Normal
4	Akurasi passing bawah (<i>post-test</i>) <i>wall passing</i>	6	0,186	0,319	Normal

Untuk data awal (*pre-test*) Akurasi passing bawah atlet ekstrakurikuler bolavoli SMA N 1 2x11 Enam Lingkung kelompok *drill* diperoleh skor $Lo = 0,243$ dengan $n = 6$, dan L_t pada taraf pengujian signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh $0,319$ yang lebih besar dari pada Lo . Sehingga dapat disimpulkan bahwa data tes awal (*pre-test*) Akurasi passing bawah atlet ekstrakurikuler bolavoli SMA N 1 2x11 Enam Lingkung kelompok *drill* berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Begitu juga dengan data akhir (*post-test*) akurasi passing bawah atlet ekstrakurikuler bolavoli SMA N 1 2x11 Enam Lingkung pada *drill* diperoleh skor $Lo = 0,191$ dengan $n = 6$, dan L_t pada taraf pengujian signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh $0,319$ yang lebih besar dari pada Lo . Sehingga dapat disimpulkan bahwa data tes akurasi passing bawah atlet ekstrakurikuler bolavoli SMA N 1 2x11 Enam Lingkung pada kelompok *drill* berasal dari populasi yang berdistribusi normal

Kemudian pada kelompok *wall passing* dapat diketahui bahwa hasil uji normalitas untuk data awal (*pre-test*) Akurasi passing bawah atlet ekstrakurikuler bolavoli SMA N 1 2x11 Enam Lingkung kelompok diperoleh skor $Lo = 0,223$ dengan $n = 6$, dan L_t pada taraf pengujian signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh $0,319$ yang lebih besar dari pada Lo . Sehingga dapat disimpulkan bahwa data tes awal (*pre-test*) Akurasi passing bawah atlet ekstrakurikuler bolavoli SMA N 1 2x11 Enam Lingkung kelompok *wall passing* berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Begitu juga dengan data akhir (*post-test*) akurasi passing bawah atlet ekstrakurikuler bolavoli SMA N 1 2x11 Enam Lingkung pada *wall passing* diperoleh skor $Lo = 0,186$ dengan $n = 6$, dan L_t pada taraf pengujian signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh $0,319$ yang lebih besar dari pada Lo . Sehingga dapat disimpulkan bahwa data tes akurasi passing bawah atlet ekstrakurikuler bolavoli SMA N 1 2x11 Enam Lingkung pada kelompok *wall passing* berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas Data

Tabel 4. Uji Homogenitas Akurasi passing bawah

No	Variabel	N	Varians	F_{hitung}	F_{tabel}	Distribusi
1	Akurasi passing bawah (<i>pre-test</i>) <i>drill</i>	6	8,67	1,59	5,79	Homogen
2	Akurasi passing bawah (<i>pre-test</i>) <i>wall passing</i>	6	5,47			
3	Akurasi passing bawah (<i>post-test</i>) <i>drill</i>	6	4,00	3,34	5,79	Homogen
4	Akurasi passing bawah (<i>post-test</i>) <i>wall passing</i>	6	13,37			

Dari pre test didapatkan F_{hitung} sebesar 1,59 sedangkan F_{tabel} sebesar 5,79 berdasarkan kriteria pengujian, jika $F_{hitung} < F_{tabel}$, maka dapat disimpulkan bahwa kedua variabel *pre test* dalam penelitian ini tergolong data yang homogen. Kemudian pada data *post test* didapatkan F_{hitung} sebesar 3,34 sedangkan F_{tabel} sebesar 5,79 berdasarkan kriteria pengujian, jika $F_{hitung} < F_{tabel}$, maka dapat disimpulkan bahwa kedua variabel *post test* dalam penelitian ini tergolong data yang homogen.

Pengujian Hipotesis

1. Hipotesis Pertama

Tabel 5. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis 1

Variabel		Rata-rata	N	t_{hitung}	t_{tabel}	Keterangan
Akurasi passing bawah	Data awal (<i>pre-test</i>)	26,33	6	5,53	2,01	Signifikan
	Data akhir (<i>post-test</i>)	31,00				

Hasil analisis Uji beda t tersebut menyatakan bahwa terdapat pengaruh latihan drill terhadap akurasi passing bawah atlet ekstrakurikuler bolavoli SMA N 1 2x11 Enam Lingkung dimana rata-rata akurasi passing bawah (*pre-test*) adalah sebesar 26,33 dan rata-rata data akhir (*post-test*) akurasi passing bawah sebesar 31. Hal ini juga didasari atas hasil analisis uji t, dimana diperoleh $t_h = 5,53 \geq t_t = 2,01$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Dengan demikian H_a (hipotesis) diterima sedangkan H_o ditolak. Kesimpulannya, bahwa terdapat terdapat pengaruh latihan *drill* terhadap akurasi passing bawah atlet ekstrakurikuler bolavoli SMA N 1 2x11 Enam Lingkung..

2. Hipotesis Kedua

Tabel 6. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Kedua

Variabel		Rata-rata	N	t_{hitung}	t_{tabel}	Keterangan
Akurasi passing bawah	Data awal (<i>pre-test</i>)	27,33	6	4,12	2,01	Signifikan
	Data akhir (<i>post-test</i>)	32,83				

Hasil analisis Uji beda t tersebut menyatakan bahwa terdapat pengaruh latihan *wall passing* terhadap akurasi passing bawah atlet ekstrakurikuler bolavoli SMA N 1 2x11 Enam Lingkung dimana rata-rata akurasi passing bawah (*pre-test*) adalah sebesar 27,33 dan rata-rata data akhir (*post-test*) akurasi passing bawah sebesar 32,83. Hal ini juga didasari atas hasil analisis uji t, dimana diperoleh $t_h = 4,12 > t_t = 2,01$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Dengan demikian H_a (hipotesis) diterima sedangkan H_o ditolak.

Kesimpulannya, bahwa terdapat terdapat pengaruh latihan *wall passing* terhadap akurasi passing bawah atlet ekstrakurikuler bolavoli SMA N 1 2x11 Enam Lingkung.

3. Hipotesis Ketiga

Tabel 7. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Ketiga

Variabel		Rata-rata	N	t _{hitung}	t _{tabel}	Keterangan
Akurasi passing bawah	Drill (<i>post-test</i>)	31,00	6	1,08	2,01	Tidak Signifikan
	Wall passing (<i>post-test</i>)	32,83				

Hasil analisis Uji beda t tersebut menyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan pengaruh latihan latihan drill dan wall passing terhadap akurasi passing bawah atlet ekstrakurikuler bolavoli SMA N 1 2x11 Enam Lingkung dimana rata-rata akurasi passing bawah (*post-test*) keompok *drill* adalah sebesar 31,00 dan rata-rata data akhir (*post-test*) akurasi passing bawah sebesar 32,83. Hal ini juga didasari atas hasil analisis uji t, dimana diperoleh $t_h = 1,08 < t_t = 2,01$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Dengan demikian H_a (hipotesis) ditolak sedangkan H_o diterima. Kesimpulannya, bahwa tidak terdapat perbedaan pengaruh latihan *drill* dan *wall passing* terhadap peningkatan akurasi passing bawah atlet ekstrakurikuler bolavoli SMA N 1 2x11 Enam Lingkung..

PEMBAHASAN

1. Terdapat Pengaruh Latihan Drill Terhadap Peningkatan Ketepatan Passing Bawah Atlet Ekstrakurikuler Bolavoli SMA N 1 2x11 Enam Lingkung

Latihan drill merupakan salah satu metode latihan yang sangat efektif dalam pembelajaran keterampilan teknik dasar olahraga, termasuk bolavoli. Drill adalah bentuk latihan berulang-ulang dengan tujuan memperbaiki, memperkuat, dan mengotomatisasi gerakan tertentu. Dalam konteks bolavoli, latihan drill passing bawah dilakukan untuk melatih konsistensi, kecepatan, ketepatan, dan ketahanan pemain dalam melakukan gerakan passing bawah secara benar. Pengulangan gerakan yang dilakukan dalam drill membantu pemain memperkuat memori otot (*muscle memory*), sehingga keterampilan passing bawah dapat dilakukan lebih otomatis tanpa banyak berpikir.

Passing bawah adalah teknik dasar yang sangat penting dalam permainan bolavoli karena digunakan sebagai langkah pertama untuk mengendalikan bola dari serangan lawan, terutama dari servis maupun smash. Keberhasilan suatu tim dalam menyusun pola serangan sangat bergantung pada kualitas passing bawah. Dengan menerapkan latihan drill yang terstruktur, pemain akan terbiasa menghadapi berbagai

situasi yang muncul di lapangan, seperti menerima bola dengan kecepatan dan arah berbeda. Hal ini akan meningkatkan kemampuan adaptasi pemain dalam mengontrol bola dan mengarahkan passing ke setter dengan lebih akurat.

Pengaruh utama dari latihan drill terhadap peningkatan passing bawah terletak pada aspek teknik. Drill memungkinkan pelatih menekankan pada detail teknis, seperti posisi badan, kuda-kuda, sudut lengan, dan penggunaan otot kaki dalam menopang passing. Ketika pemain melakukan latihan drill secara berulang-ulang, kesalahan teknik dapat diperbaiki secara sistematis. Misalnya, pemain yang sering melakukan kesalahan dalam posisi tangan akan mendapatkan koreksi langsung selama drill, sehingga teknik passing menjadi lebih baik dari waktu ke waktu.

2. Terdapat Pengaruh Latihan Drill Terhadap Peningkatan Ketepatan Passing Bawah Atlet Ekstrakurikuler Bolavoli SMA N 1 2x11 Enam Lingkung

Latihan wall passing merupakan salah satu bentuk metode latihan yang sederhana namun sangat efektif untuk meningkatkan kemampuan passing bawah dalam permainan bolavoli. Wall passing dilakukan dengan cara memantulkan bola ke dinding menggunakan passing bawah secara berulang-ulang. Teknik ini memaksa pemain untuk mengontrol bola dengan tepat agar pantulan bola tetap stabil dan kembali ke arah yang diinginkan. Melalui pengulangan ini, pemain akan terbiasa menjaga akurasi, kekuatan, dan sudut pantulan yang tepat sesuai dengan teknik passing bawah yang benar.

Salah satu pengaruh terbesar dari latihan wall passing adalah pada penguasaan teknik dasar passing bawah. Dalam bolavoli, passing bawah yang baik ditentukan oleh posisi tubuh, sudut lengan, serta kekuatan dorongan dari kaki. Dengan wall passing, pemain mendapatkan kesempatan untuk memperbaiki gerakan secara mandiri. Ketika bola tidak memantul dengan baik dari dinding, pemain dapat segera menyadari kesalahan pada tekniknya. Proses umpan balik langsung dari pantulan dinding ini mempercepat koreksi kesalahan dan memperkuat keterampilan motorik yang benar.

Latihan wall passing juga memiliki pengaruh signifikan terhadap konsistensi passing bawah. Karena sifatnya yang berulang-ulang, pemain dituntut untuk menjaga kestabilan setiap gerakan agar bola dapat dipantulkan dengan baik. Jika dalam latihan biasa pemain hanya mendapatkan beberapa kesempatan menerima bola dari teman, maka dalam wall passing pemain bisa melakukan ratusan repetisi dalam waktu yang relatif singkat. Jumlah repetisi yang tinggi ini membuat otot-otot yang digunakan dalam passing bawah semakin terbiasa dan membentuk muscle memory, sehingga keterampilan bisa

dilakukan secara otomatis saat pertandingan.

Dari aspek akurasi, wall passing melatih pemain untuk mengarahkan bola sesuai target. Ketika bola dipantulkan ke dinding, pemain harus menyesuaikan kekuatan dorongan dan sudut lengan agar bola kembali ke arah yang tepat. Latihan ini meningkatkan kemampuan pemain untuk mengontrol arah bola, yang dalam permainan sesungguhnya sangat penting untuk mengarahkan passing ke setter. Semakin terlatih seorang pemain dalam wall passing, semakin tinggi pula tingkat akurasi passing bawah yang mereka miliki di lapangan.

Latihan wall passing juga sangat berpengaruh terhadap kekuatan dan daya tahan otot. Passing bawah tidak hanya melibatkan lengan, tetapi juga kaki, pinggul, dan otot inti tubuh untuk menjaga keseimbangan dan kekuatan dorongan. Dengan melakukan wall passing berulang kali, otot-otot ini akan semakin terlatih dan terbiasa menopang gerakan passing. Hal ini membuat pemain mampu melakukan passing bawah dengan stabil meskipun dalam kondisi kelelahan, sehingga kualitas permainan tetap terjaga sepanjang pertandingan.

Selain aspek fisik, wall passing juga meningkatkan koordinasi mata-tangan. Pemain dituntut untuk memperhatikan arah datangnya bola, memperkirakan pantulan dari dinding, lalu menyesuaikan posisi tubuh agar bola dapat dikembalikan dengan tepat. Proses ini melatih respon visual dan gerakan tubuh secara bersamaan. Koordinasi mata-tangan yang baik sangat penting dalam passing bawah, karena bola dalam pertandingan sering datang dengan kecepatan tinggi dan arah yang tidak menentu.

3. Tidak Terdapat Perbedaan Pengaruh Latihan Drill dan wall passing Terhadap Peningkatan Ketepatan Passing Bawah Atlet Ekstrakurikuler Bolavoli SMA N 1 2x11 Enam Lingkung

Dalam penelitian olahraga, sering kali ditemukan hasil bahwa dua metode latihan yang berbeda ternyata tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan tertentu. Hal ini juga bisa terjadi pada latihan drill dan wall passing dalam meningkatkan ketepatan passing bawah bolavoli. Keduanya sama-sama berorientasi pada pengulangan gerakan (repetisi) yang bertujuan memperkuat penguasaan teknik dasar. Drill dilakukan dengan pola latihan berulang-ulang bersama pasangan atau tim, sedangkan wall passing dilakukan secara individu dengan memanfaatkan pantulan dinding. Meskipun media dan bentuk latihannya berbeda, keduanya memiliki prinsip

yang sama, yaitu menekankan pada pengulangan teknik passing bawah untuk melatih konsistensi, akurasi, dan koordinasi gerak.

Salah satu alasan mengapa tidak ada perbedaan signifikan adalah karena kedua metode sama-sama melibatkan aspek teknik yang identik. Baik drill maupun wall passing sama-sama menuntut pemain untuk memperhatikan posisi tubuh, sudut lengan, kekuatan dorongan kaki, serta fokus pada arah pantulan bola. Karena teknik dasar yang dilatih tetap sama, hasil yang dicapai juga relatif serupa. Pengulangan dalam drill maupun wall passing pada akhirnya melatih memori otot (*muscle memory*) yang membuat gerakan passing bawah lebih otomatis dan akurat, sehingga peningkatan ketepatan tetap terjadi pada kedua metode.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dikemukakan terdahulu, maka dapat dikemukakan kesimpulan yaitu:

1. Terdapat pengaruh latihan *drill* secara signifikan terhadap akurasi passing bawah atlet ekstrakurikuler SMA N 1 2x11 Enam Lingkung dengan peningkatan rata-rata tes awal (*pre test*) 26,33 dan tes akhir (*post test*) menjadi 31,00. Terjadi peningkatan sebesar 4,67 poin dan dibuktikan dengan pengujian hipotesis diperoleh nilai $t_{hitung} 5,53 > t_{Tabel} 2,01$.
2. Terdapat pengaruh latihan *wall passing* secara signifikan terhadap akurasi passing bawah atlet ekstrakurikuler SMA N 1 2x11 Enam Lingkung dengan peningkatan rata-rata tes awal (*pre test*) 27,33 dan tes akhir (*post test*) menjadi 32,83. Terjadi peningkatan sebesar 5,50 poin dan dibuktikan dengan pengujian hipotesis diperoleh nilai $t_{hitung} 4,12 > t_{Tabel} 2,01$.
3. Tidak terdapat perbedaan pengaruh latihan *drill* dan *wall passing* terhadap peningkatan akurasi passing bawah atlet ekstrakurikuler SMA N 1 2x11 Enam Lingkung dengan $t_{hitung} 1,08 < 2,01$.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrizal, S. (2018). Daya ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Berkontribusi Terhadap Akurasi Shooting Sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(02), 81-81.
- Almira, Rini Velnta, Zulfadli A Aziz, and Nira ELrdiana. 2017. "Information Gap in Telaching Spelaking." *Reselarch in EEnglish and ELducation Journal* 2 (2): 135–43.

- Arsita, Putra, M. A., & Sinurat, R. (2021). Hubungan Koordinasi Mata-Kaki Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Sepak Sila Dalam Permainan Sepak Takraw. *JOSET*, 2(1), 40–49.
- Barlian, E. (2016). *metodologi penelitian*.
- Fuchs, Julienn. 2017. “Lels Coloniels del Vacancel ELn Francel, 1944–1958: Impulsions Politiques Autour d’un Fait Social Majelur.” *Paeldagogica Historica* 53 (5): 602–22.
- Lelavitt, Norma M. 1948. “Improving Public Rellations through a Vollely Ball Delmonstration.” *The Journal of Helalth and Physical ELducation* 19 (1): 25–70.
- Hermanzoni, Hermanzoni, & Aulia, Y. (2018). Pengaruh Bentuk Bentuk Latihan Smash Terhadap Kemampuan Smash Pada Atlet Bolavoli M3c Pesisir Selatan. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(02), 139. <https://doi.org/10.24036/jpo45019>
- Masrun, M. (2016). Pengaruh mental toughness dan motivasi berprestasi terhadap prestasi olahraga atlet PPLP Sumbar. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(01), 1–11.
- Muhammad Rahmadhan, Rusli, K., & A. Nur Asri Ainun. (2024). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Melalui Metode Pembelajaran Aktif Pada Siswa Kelas VIII SMPN Satap 1 Tellulimpoe Kab Bone. *EDULEC: Education, Language, and Culture Journal*, 4(2), 143–151. <https://doi.org/10.56314/edulec.v4i2.238>
- Oktariana, D., & Hardiyono, B. (2020). Pengaruh Daya Ledak Otot Lengan, Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Hasil Smash Bola Voli Pada Siswa SMK Negeri 3 Palembang. *Journal Coaching Education Sports*, 1(1), 13–24. <https://doi.org/10.31599/jces.v1i1.82>
- Padli. (2019). Training of Basic Techniques for Sepakraw Playing for. *Journal Humanities*, 1(1), 24–35.
- Pion, Johan, Velelrlel Selgelrs, Job Franseln, Gijs Delbuyck, Dieltelr Delprelz, Lelehn Haelrelns, Roell Vaelyeln, Relnaat Philippaelrts, and Matthielu Lelnoir. 2015. “Gelnelric Anthropometrlc and Pelrformancel Charactelrlstlcs among ELLitel Adolescelnt Boys in Nlnel Dlfelrelnl Sports.” *ELuropelan Journal of Sport Scielncel* 15 (5): 357–66.
- Purnomo Adi, F. A., & Indarto, P. (2021). Pengaruh Latihan Drill Bola Pantul Terhadap Peningkatan Keterampilan Passing Bawah Bola Voli. *Jurnal Porkes*, 4(2), 95–102. <https://doi.org/10.29408/porkes.v4i2.4620>
- Riksandi, S., Permadi, A. A., & Arifin, Z. (2024). Meningkatkan keterampilan passing bawah melalui latihan drill berpasangan dalam permainan bola voli. *Jurnal Porkes*, 7(1), 146–156. <https://doi.org/10.29408/porkes.v7i1.24008>
- Sahabuddin, Hakim, H., & Muslim. (2021). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan, Daya Tahan Otot Tungkai, Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bolavoli. *Journal Coaching Education Sports*, 2(2), 235–250. <https://doi.org/10.31599/jces.v2i2.748>
- Setiawan, D., Setiawan, W., & M, A. J. (2018). Pengaruh Bentuk Sasaran Terhadap Tingkat Akurasi Smash Bolavoli. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga*,

2018, 1–4.

Shalahudin, F., & Sifaq, A. (2023). JPO: Jurnal Prestasi Olahraga SURABAYA. *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga*, 6(1), 20–24.

Shanty, E., Ridwan, M., Argantos, A., & Setiawan, Y. (2021). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan, Kekuatan Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Punggung terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter. *Jurnal Patriot*, 3(2), 179–191. <https://doi.org/10.24036/patriot.v3i2.703>

Qudsi, Dini Hidayatul, Sayuti Syahara, Helndri Irawadi, and Yogi Seltiawan. 2021. “Contribution of Leg Muscles Explosive Power and Waist Flexibility to the Accuracy of Volleyball Smashes.” *Jurnal Patriot* 3 (1): 48–62.