Jurnal Kejaora: Jurnal Kesehatan Jasmani dan Olah Raga
ISSN: 2541-5042 (Online)
ISSN: 2503-2976 (Print)
Volume 11 Nomor 2, Edisi November 2026

Peningkatan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli dengan Metode *Drill* Bertahap

Abis Firmansyah[1*], Nur Ahmad Muharram[1], Subekti Krisdianto[1]
[1]Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia
[*]Correspondence author, email: abisfirmansyah9@gmail.com

ABSTRAK
Penelitian tindakan kelas ini bertujuan meningkatkan hasil belajar passing bawah bola voli melalui metode drill bertahap pada siswa kelas V SDN Ngampel 3 Kota Kediri. Penelitian melibatkan 29 peserta didik dan dilaksanakan melalui pra-siklus, Siklus I, dan Siklus II. Tindakan pembelajaran disusun secara progresif dari passing sendiri, passing bersama teman, hingga passing bawah melewati net. Setiap peserta didik dinilai melalui empat aspek keterampilan, yaitu sikap awal, pelaksanaan gerakan, gerak lanjutan, dan ketepatan hasil passing, dengan sepuluh percobaan pada setiap aspek. Analisis data dilakukan secara deskriptif melalui nilai rata-rata, median, simpangan baku, nilai minimum, maksimum, ketuntasan klasikal, perkembangan setiap aspek keterampilan, dan aktivitas peserta didik. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan yang cukup baik dari masing-masing siklus dengan nilai rata-rata dari 68,88 pada pra-siklus menjadi 77,33 pada Siklus I dan 83,10 pada Siklus II. Ketuntasan klasikal meningkat dari 31,03% menjadi 72,41% dan 93,10%. Aktivitas peserta didik meningkat dari 62,36% menjadi 77,50% dan 89,06%. Temuan ini menunjukkan bahwa drill bertahap membantu peserta didik membangun penguasaan gerak melalui pengulangan yang terarah serta perpindahan tuntutan secara perlahan dari sederhana menuju lebih kompleks.

Info Artikel
Diajukan: 2026-09-13
Diterima: 2026-11-12
Diterbitkan: 2026-11-13

Kata Kunci
passing bawah; bola voli; drill bertahap; hasil belajar; keterampilan gerak; sekolah dasar; penelitian tindakan kelas

Copyright (c) 2026 Abis Firmansyah, Nur Ahmad Muharram, Subekti Krisdianto
Jurnal KEJAORA is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License

PENDAHULUAN

Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di sekolah dasar menempatkan pengalaman gerak sebagai bagian penting dari proses belajar. Pada permainan bola voli, passing bawah merupakan keterampilan dasar yang sering menjadi pintu masuk peserta didik untuk memahami cara menerima, mengendalikan, dan mengarahkan bola. Keterampilan tersebut tidak berdiri pada satu gerakan sederhana, tetapi melibatkan koordinasi sikap awal, pembentukan bidang pantul, perkenaan bola, arah gerak, serta gerak lanjutan. Karena itu, pembelajaran passing bawah perlu menyediakan waktu praktik yang cukup sekaligus memberi kesempatan kepada peserta didik untuk memperbaiki gerak secara bertahap.

Kondisi pembelajaran di kelas V SDN Ngampel 3 Kota Kediri menunjukkan bahwa kemampuan passing bawah belum berkembang secara merata. Sebagian peserta didik masih belum konsisten menempatkan tubuh pada posisi siap, membentuk bidang pantul, mengatur kekuatan perkenaan, dan mengarahkan bola menuju sasaran. Perbedaan kesiapan tersebut membuat pembelajaran dengan tuntutan yang sama bagi seluruh peserta didik tidak selalu memberikan hasil yang sama. Guru memerlukan strategi yang sederhana, terstruktur, dan memungkinkan pengulangan gerak tanpa membuat

peserta didik merasa terbebani. Berdasarkan permasalahan tersebut maka peneliti menemukan hanya 31,03% atau 9 siswa yang tuntas pada pembelajaran passing bawah bola voli dari jumlah total 29 peserta didik. Maka dari itu diperlukan sebuah solusi yang tepat untuk mengatasi permasalahan tersebut.

Latihan drill mempunyai relevansi kuat dengan kebutuhan tersebut. Imistauma et al. (2021a) menunjukkan bahwa latihan berulang pada passing bawah dapat mendorong peningkatan ketuntasan belajar dari 41,6% pada Siklus I menjadi 75% pada Siklus II. Penelitian tersebut juga menekankan bahwa pengulangan yang terarah membantu peserta didik membangun kepekaan terhadap gerakan dan konsistensi teknik. Mayori et al. (2024) memperoleh temuan sejalan, yaitu ketuntasan passing bawah meningkat dari 51,6% pada Siklus I menjadi 90,3% pada Siklus II setelah metode drill diterapkan secara berulang, terarah, dan bertahap.

Efektivitas metode drill tidak hanya ditentukan oleh frekuensi pengulangan, tetapi juga oleh kualitas dan kesesuaian sarana latihan. Rochim (2023) mengungkapkan bahwa penerapan metode drill dengan dukungan media yang dimodifikasi mampu meningkatkan keterampilan passing bawah sekaligus meminimalkan hambatan dalam penggunaan bola standar. Sejalan dengan temuan tersebut, Atmianti et al. (2022) menunjukkan bahwa pemanfaatan bola plastik dapat mendukung peningkatan hasil belajar passing bawah. Kedua penelitian tersebut mengindikasikan bahwa latihan berulang akan memberikan hasil yang lebih optimal apabila didukung oleh media dan kondisi latihan yang disesuaikan dengan karakteristik serta kebutuhan peserta didik.

Pengorganisasian latihan secara bertahap juga memiliki dasar dalam pembelajaran keterampilan gerak. Arif et al. (2021) menunjukkan adanya pengaruh positif latihan passing berpasangan terhadap kemampuan passing bola voli. Latihan dilakukan secara berulang dan progresif sehingga peserta didik memperoleh lebih banyak kesempatan untuk memberi dan menerima umpan. Hambali et al. (2022) juga menegaskan bahwa passing merupakan salah satu keterampilan dasar penting dalam permainan bola voli dan penguasaan keterampilan tersebut berkaitan erat dengan pengalaman praktik yang memadai. Destriana et al. (2022) bahkan menempatkan aspek ketepatan dan prosedur pengukuran passing sebagai bagian penting dalam penilaian keterampilan permainan bola voli.

Pada jenjang sekolah dasar, pendekatan permainan dapat membuat latihan keterampilan menjadi lebih bermakna. Samsudin et al. (2021) mengembangkan model pembelajaran gerak fundamental bola voli untuk sekolah dasar dengan penekanan pada aktivitas yang sesuai dengan karakteristik peserta didik. Hartati et al. (2022) menunjukkan bahwa aktivitas permainan kecil dapat digunakan untuk menciptakan pembelajaran gerak yang menyenangkan. Marzuki & Setyawan (2023) juga menemukan bahwa pendekatan permainan meningkatkan keterampilan passing bawah siswa sekolah dasar. Temuan tersebut menjadi pertimbangan agar drill tidak diposisikan sebagai pengulangan yang monoton, tetapi sebagai pengalaman belajar yang berurutan dan dekat dengan kebutuhan gerak anak.

Perkembangan kajian pembelajaran juga memperlihatkan pentingnya respons terhadap keragaman peserta didik. Ardin et al. (2024) menemukan pengaruh pembelajaran berdiferensiasi terhadap minat dan hasil belajar aktivitas pendidikan jasmani siswa sekolah dasar. Suherman et al. (2026) melalui studi campuran terhadap 496 guru PJOK di Indonesia menunjukkan bahwa penerapan diferensiasi di sekolah dasar masih beragam dan memerlukan asesmen yang adaptif serta dukungan pembelajaran yang kontekstual. Kajian tersebut memperkuat gagasan bahwa guru perlu menyediakan jalan belajar yang memungkinkan peserta didik berkembang dari kemampuan awal menuju tujuan yang sama.

Atas dasar itu, penelitian ini menggunakan metode drill bertahap yang mengorganisasi latihan dalam tiga tahapan, yaitu passing sendiri, passing bersama teman, dan passing bawah melewati net. Tahapan tersebut sengaja disusun dari tuntutan yang lebih sederhana menuju situasi yang lebih kompleks. Pada tahap awal peserta didik memusatkan perhatian pada konsistensi gerak; tahap berikutnya menambah tuntutan respons terhadap pasangan; sedangkan tahap akhir mendekatkan keterampilan pada situasi permainan.

Kebaruan penelitian terletak pada kombinasi antara progresi tugas yang sederhana menuju kompleks dan pengukuran terstruktur melalui sepuluh percobaan pada empat aspek keterampilan. Pendekatan ini berupaya menjaga latihan tetap praktis untuk konteks pembelajaran PJOK sekolah dasar

sekaligus memberi guru informasi yang cukup untuk membaca perkembangan teknik. Penelitian ini bertujuan menganalisis peningkatan hasil belajar passing bawah bola voli melalui metode drill bertahap pada siswa kelas V SDN Ngampel 3 Kota Kediri.

METODE

Penelitian ini menggunakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Tindakan dilaksanakan melalui pra-siklus, Siklus I, dan Siklus II. Setiap siklus terdiri atas perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Hasil refleksi digunakan sebagai dasar penyempurnaan latihan pada tahap berikutnya. Subjek penelitian adalah 29 siswa kelas V SDN Ngampel 3 Kota Kediri. Seluruh peserta didik dilibatkan sebagai subjek penelitian karena mengikuti pembelajaran PJOK pada materi passing bawah bola voli. Pemilihan subjek didasarkan pada kebutuhan untuk meningkatkan keterampilan passing bawah melalui penerapan metode drill bertahap. Karakteristik kemampuan awal peserta didik diketahui melalui pengukuran pra-siklus, yang selanjutnya menjadi dasar pelaksanaan tindakan pada Siklus I dan Siklus II. Penelitian dilaksanakan pada tahun 2026.

Pada pra-siklus dilakukan pengukuran kemampuan awal. Siklus I menerapkan latihan passing sendiri dan passing bersama teman untuk membangun kontrol dan konsistensi gerak. Siklus II meningkatkan tuntutan melalui passing bawah melewati net sehingga peserta didik berlatih mengarahkan dan mengontrol bola dalam situasi yang lebih mendekati permainan. Pengorganisasian tersebut mempertahankan tujuan teknik yang sama, tetapi menaikkan kompleksitas secara bertahap. Proses penilaian secara keseluruhan dilaksanakan oleh peneliti dan berkolaborasi bersama guru mata pelajaran PJOK.

Instrumen keterampilan meliputi sikap awal, pelaksanaan gerakan, gerak lanjutan, dan ketepatan hasil passing. Instrumen keterampilan passing bawah bola voli mencakup empat aspek, yaitu sikap awal, pelaksanaan gerakan, gerak lanjutan, dan ketepatan hasil passing, mengacu pada (Wardana, 2016). Penggunaan instrumen tersebut diperkuat oleh (Dhewa, 2013) yang melaporkan reliabilitas antarpenilai sebesar 0,997 dengan koefisien validitas 0,86 dan reliabilitas 0,89. Keempat aspek tersebut digunakan untuk menilai kualitas gerakan dan ketepatan hasil passing peserta didik. Setiap aspek dinilai melalui sepuluh percobaan sehingga skor maksimum tiap aspek adalah 10 dan skor total maksimum adalah 40. Nilai akhir dikonversi ke skala 100 menggunakan rumus nilai = (skor diperoleh/40) × 100. KKTP ditetapkan pada nilai 75 % sehingga peserta didik dinyatakan tuntas apabila memperoleh skor minimal 30 dari 40. Pada penelitian tiindakan kelas ini, nilai kriteria ketuntasan yang digunakan yaitu 80 %. KKTP sebesar 75 ditetapkan berdasarkan standar ketercapaian pembelajaran yang berlaku di sekolah dan disesuaikan dengan karakteristik materi passing bawah bola voli. Batas tersebut digunakan sebagai kriteria minimal bahwa peserta didik telah mampu menguasai empat aspek keterampilan, yaitu sikap awal, pelaksanaan gerakan, gerak lanjutan, dan ketepatan hasil passing. Peserta didik dinyatakan tuntas secara individual apabila memperoleh nilai sekurang-kurangnya 75, sedangkan ketuntasan klasikal ditetapkan apabila minimal 75% dari seluruh peserta didik mencapai nilai tersebut.

Aktivitas siswa selama proses pembelajaran diamati menggunakan lembar observasi aktivitas siswa yang disusun secara terstruktur. Observasi dilakukan oleh peneliti selama kegiatan pembelajaran berlangsung. Pengamatan mencakup enam indikator, yaitu memperhatikan demonstrasi, aktif melakukan Latihan, disiplin mengikuti alur drill, bekerja sama, percaya diri dan rata-rata aktivitas.

Data dianalisis secara deskriptif melalui nilai rata-rata, median, simpangan baku, nilai minimum, nilai maksimum, jumlah peserta didik tuntas, persentase ketuntasan klasikal, perkembangan tiap aspek keterampilan, dan aktivitas peserta didik. Ketuntasan klasikal dihitung dengan membagi jumlah peserta didik yang mencapai KKTP dengan jumlah seluruh peserta didik kemudian dikalikan 100%. N-gain digunakan sebagai analisis tambahan pada skala 100 dengan rumus (posttest–pretest)/(100–pretest).

Tabel 1. Tahapan Pelaksanaan Drill Bertahap

Tahap	Bentuk Latihan	Fokus Keterampilan
Pra-Siklus	Tes kemampuan awal	Gambaran kemampuan awal

Tahap	Bentuk Latihan	Fokus Keterampilan
Siklus I	Passing sendiri dan passing bersama teman	Kontrol dan konsistensi gerak
Siklus II	Passing bawah melewati net	Arah, kontrol, dan penerapan pada situasi lebih kompleks



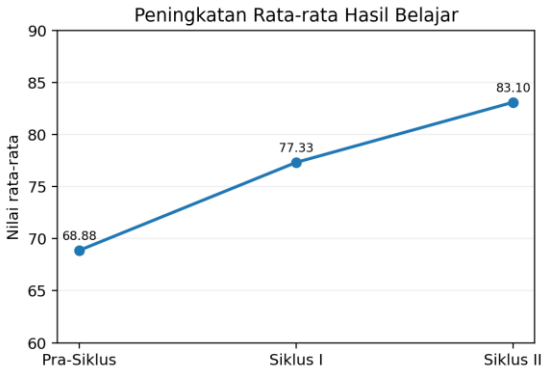
Gambar 1. Alur Pelaksanaan Drill Bertahap

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan drill bertahap diikuti peningkatan hasil belajar pada setiap tahap. Ringkasan statistik hasil penilaian disajikan pada Tabel 2. Seluruh nilai pada tabel telah dikonversi ke skala 100.

Tabel 2. Hasil Belajar Passing Bawah pada Setiap Tahap Penelitian

Tahap	Rata-rata	Median	SD	Min.–Maks.	Tuntas (n, %)
Pra-Siklus	68,88	70,00	6.90	60–80	9 (31,03%)
Siklus I	77,33	80,00	5.09	70–90	21 (72,41%)
Siklus II	83,10	80,00	5.96	70–95	27 (93,10%)



Gambar 2. Peningkatan Rata-rata Hasil Belajar Passing Bawah

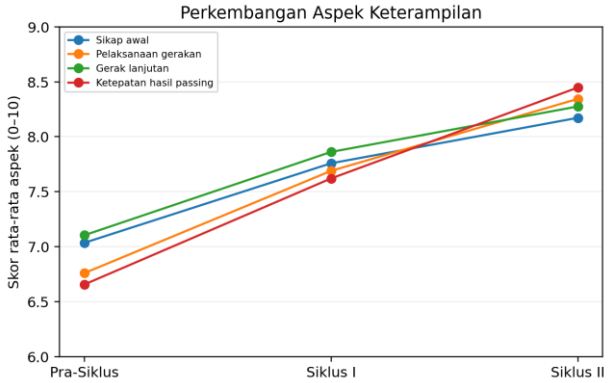
Pada pra-siklus, nilai rata-rata hasil belajar sebesar 68.88 dengan ketuntasan klasikal 31.03%. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik masih memerlukan penguatan pada komponen teknik dasar. Setelah Siklus I, nilai rata-rata meningkat 8.45 poin menjadi 77.33, sedangkan ketuntasan klasikal meningkat menjadi 72.41%. Meskipun telah terjadi perbaikan, capaian klasikal masih berada sedikit di bawah target 75%, sehingga hasil refleksi digunakan untuk memperbaiki proses latihan pada Siklus II. Setelah perbaikan, nilai rata-rata mencapai 83.10 dan ketuntasan meningkat menjadi

93.10% dengan 27 dari 29 peserta didik mencapai nilai minimal 75.

Perkembangan empat aspek keterampilan menunjukkan bahwa peningkatan tidak hanya terjadi pada nilai akhir, tetapi juga pada komponen teknik yang membentuk passing bawah.

Tabel 3. Perkembangan Aspek Keterampilan Passing Bawah

Aspek	Pra-Siklus	Siklus I	Siklus II	Kenaikan Pra–II
Sikap awal	7.03	7.76	8.17	1.14
Pelaksanaan gerakan	6.76	7.69	8.34	1.58
Gerak lanjutan	7.10	7.86	8.28	1.17
Ketepatan hasil passing	6.66	7.62	8.45	1.79
Rata-rata	6.89	7.73	8.31	1.42

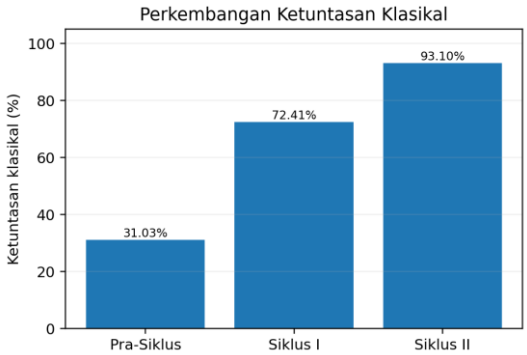


Gambar 3. Perkembangan Empat Aspek Keterampilan Passing Bawah

Kenaikan paling besar terjadi pada ketepatan hasil passing, yaitu 1.79 poin, diikuti pelaksanaan gerakan sebesar 1.58 poin. Hal ini menunjukkan bahwa drill bertahap memberi kesempatan peserta didik membangun kontrol gerak sebelum menghadapi tuntutan arah dan sasaran yang lebih kompleks. Sikap awal dan gerak lanjutan juga meningkat, sehingga perbaikan hasil akhir didukung oleh perkembangan komponen gerak yang lebih mendasar.

Tabel 4. Perkembangan Aktivitas Peserta Didik

Indikator	Pra-Siklus	Siklus I	Siklus II	Kenaikan Pra–II
Memperhatikan demonstrasi	62.5%	78.1%	90.6%	28.1 poin
Aktif melakukan latihan	59.4%	75.0%	87.5%	28.1 poin
Disiplin mengikuti alur drill	68.0%	81.3%	92.2%	24.2 poin
Bekerja sama	64.1%	79.7%	89.1%	25.0 poin
Percaya diri	57.8%	73.4%	85.9%	28.1 poin
Rata-rata aktivitas	62.36%	77.50%	89.06%	26.70 poin



Gambar 4. Perkembangan Ketuntasan Klasikal

Rata-rata aktivitas peserta didik meningkat dari 62.36% pada pra-siklus menjadi 77.50% pada Siklus I dan 89.06% pada Siklus II. Peningkatan tersebut memberikan informasi proses bahwa peserta didik semakin siap mengikuti demonstrasi, lebih aktif berlatih, lebih tertib mengikuti alur latihan, lebih mampu bekerja sama, dan lebih percaya diri melakukan passing. Keterlaksanaan pembelajaran juga meningkat dari 87,50% pada Siklus I menjadi 100% pada Siklus II. Perbaikan pada pengelompokan, alur latihan, pemberian umpan balik, dan pengaturan tingkat kesulitan menjadi bagian penting dari perubahan tersebut.

Pembahasan

Peningkatan hasil belajar dalam penelitian ini memperlihatkan bahwa drill bertahap memberikan struktur yang cukup jelas bagi peserta didik untuk membangun keterampilan passing bawah. Tahap passing sendiri membantu peserta didik memusatkan perhatian pada posisi tubuh dan bentuk bidang pantul tanpa tuntutan tambahan dari pasangan. Ketika peserta didik mulai lebih stabil, latihan berkembang menjadi passing bersama teman sehingga tuntutan koordinasi dan respons meningkat. Tahap passing melewati net selanjutnya membawa keterampilan ke situasi yang lebih kompleks. Pola progresi semacam ini sejalan dengan temuan Imistauma et al. (2021) dan Mayori et al. (2024) yang menunjukkan bahwa drill yang dilakukan secara berulang, terarah, dan bertahap berhubungan dengan peningkatan hasil belajar passing bawah.

Temuan tersebut juga sejalan dengan penelitian Rochim (2023) yang menunjukkan bahwa metode drill dapat diperkaya dengan modifikasi alat untuk mengatasi kesulitan peserta didik. Penelitian Atmianti et al. (2022) menemukan peningkatan keterampilan ketika peserta didik berlatih menggunakan bola plastik. Dalam konteks penelitian ini, fokusnya bukan pada satu alat tertentu, tetapi pada penataan tuntutan latihan. Pengulangan dipertahankan sebagai inti drill, sedangkan kompleksitas tugas ditingkatkan secara perlahan agar peserta didik memperoleh kesempatan memperbaiki kesalahan sebelum menghadapi tuntutan berikutnya.

Temuan yang lebih baru dari Supian et al. (2026) juga menunjukkan bahwa alat modifikasi yang sederhana dapat membantu meningkatkan kemampuan passing bawah. Sementara itu, tinjauan sistematis Saha et al. (2026) menunjukkan bahwa pendekatan kolaboratif dan berbasis permainan dalam pendidikan jasmani memiliki potensi untuk mendukung perkembangan keterampilan gerak, meskipun hasil antar penelitian tetap heterogen. Kedua temuan tersebut menguatkan posisi penelitian ini bahwa latihan terstruktur perlu ditempatkan dalam konteks pembelajaran yang memberi pengalaman praktik bermakna.

Hasil penelitian juga memperlihatkan peningkatan aktivitas belajar. Rata-rata aktivitas naik 26,70 poin persentase dari pra-siklus ke Siklus II. Hal ini penting karena keterampilan motorik berkembang melalui keterlibatan langsung. Kemampuan motorik siswa merupakan kemampuan individu dalam melakukan berbagai aktivitas gerak yang melibatkan unsur-unsur kebugaran dan koordinasi tubuh, seperti kelincahan, kecepatan, serta koordinasi mata dan tangan. Kemampuan motorik menjadi salah satu aspek penting yang perlu diperhatikan guru PJOK karena berkaitan dengan kesiapan dan keterampilan siswa

dalam mengikuti aktivitas pembelajaran gerak (Maulani & Jariono, 2022). Samsudin et al. (2021) dan Hartati et al. (2022) menekankan pentingnya bentuk aktivitas yang sesuai dengan karakteristik anak sekolah dasar. Penelitian Marzuki & Setyawan (2023) juga menunjukkan bahwa pendekatan berbasis permainan dapat membantu meningkatkan passing bawah. Temuan Sindi et al. (2023) serta Aliriad et al. (2024) memperlihatkan bahwa aktivitas berbasis permainan dapat memperkuat motivasi dan partisipasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

Dari sisi asesmen, perkembangan ketepatan hasil passing menjadi temuan yang menonjol. Perubahan dari 6,66 menjadi 8,45 pada skala 10 menunjukkan bahwa peserta didik semakin mampu menghubungkan bentuk gerak dengan hasil yang diharapkan. Destriana et al. (2022) menunjukkan pentingnya instrumen yang jelas untuk mengukur keterampilan passing permainan bola voli. Pengukuran pada penelitian ini menggunakan empat aspek yang dapat diamati dan sepuluh percobaan pada tiap aspek sehingga guru memperoleh informasi yang lebih terstruktur daripada sekadar menilai berhasil atau gagal pada satu kesempatan.

Penelitian ini juga dapat ditempatkan dalam perkembangan pembelajaran yang semakin responsif terhadap keragaman peserta didik. Ardin et al. (2024) menemukan bahwa pembelajaran berdiferensiasi memberikan pengaruh positif terhadap minat dan hasil belajar aktivitas pendidikan jasmani. Suherman et al. (2026) menunjukkan bahwa implementasi diferensiasi di sekolah dasar Indonesia masih menghadapi tantangan pada asesmen adaptif dan kesiapan guru. Walaupun penelitian ini tidak menguji diferensiasi secara eksplisit, prinsip progresi dan penyesuaian tuntutan latihan memungkinkan guru memberikan pengalaman belajar yang lebih realistis terhadap perkembangan kemampuan peserta didik.

Pada saat yang sama, penelitian ini memiliki keterkaitan dengan pendekatan berbasis permainan dan TGfU. Gustian & Pranata (2025) melalui tinjauan sistematis menunjukkan bahwa pendekatan yang berpusat pada permainan semakin banyak digunakan untuk menciptakan pembelajaran PJOK yang bermakna. Ardha et al. (2025) juga menunjukkan bahwa pendekatan Teaching Games for Understanding dapat memperkaya pengalaman belajar melalui keterkaitan antara permainan, pemahaman, pengambilan keputusan, dan keterampilan. Parman et al. (2026) mengembangkan model pembelajaran passing bawah berbasis TGfU untuk siswa sekolah dasar, sedangkan Poncet-Rief & Rode (2026) menggambarkan pendekatan game-based untuk permainan net dan wall. Penelitian ini mengambil posisi yang lebih sederhana: sebelum peserta didik masuk ke situasi permainan yang kompleks, penguasaan teknik dibangun melalui tahapan drill yang jelas dan terukur.

Penelitian Ningsih et al. (2025) tentang paired ball drill pada siswa kelas V SD juga mendukung bahwa latihan berpasangan dapat menjadi jembatan dari penguasaan gerak menuju konsistensi passing. Penelitian Pamungkas et al. (2025) yang dilakukan di konteks Kota Kediri menyoroti bahwa variasi latihan diperlukan untuk mengatasi kesulitan passing bawah pada siswa kelas V. Temuan tersebut relevan dengan penelitian ini karena konteks sekolah dasar di wilayah yang sama membutuhkan rancangan latihan yang praktis, realistis, dan mampu meningkatkan frekuensi percobaan.

Sebagai analisis tambahan, N-gain kelas sebesar 0,46 berada pada kategori sedang. Nilai tersebut tidak digunakan untuk menggantikan logika PTK, melainkan untuk memberi gambaran mengenai besar peningkatan relatif dari kondisi awal ke Siklus II. Kenaikan utama tetap dibaca melalui pola perubahan nilai dan ketuntasan pada setiap siklus serta keterkaitannya dengan hasil refleksi tindakan. Dengan cara ini, peningkatan hasil belajar tidak dipisahkan dari proses pedagogis yang melatarinya.

Secara keseluruhan, hasil penelitian memperlihatkan bahwa kekuatan drill bertahap tidak semata-mata berada pada banyaknya pengulangan, tetapi pada urutan pengalaman belajar. Peserta didik diberi ruang untuk menguasai unsur teknik secara perlahan, menerima umpan balik, merasakan keberhasilan awal, kemudian bergerak menuju tantangan yang lebih tinggi. Bagi pembelajaran PJOK sekolah dasar, pola tersebut memberi pesan penting bahwa latihan yang baik bukan latihan yang paling berat, melainkan latihan yang memberikan tantangan secukupnya agar peserta didik terus bergerak, mencoba, dan berkembang.

KESIMPULAN

Penerapan metode drill bertahap dapat meningkatkan hasil belajar passing bawah bola voli pada siswa kelas V SDN Ngampel 3 Kota Kediri. Nilai rata-rata meningkat dari 68.88 pada pra-siklus menjadi 77.33 pada Siklus I dan 83.10 pada Siklus II. Ketuntasan klasikal meningkat dari 31.03% menjadi 72.41% dan mencapai 93.10% pada Siklus II, sehingga 27 dari 29 peserta didik telah mencapai nilai minimal 75. Aktivitas peserta didik juga meningkat dari 62.36% menjadi 77.50% dan 89.06%. Perkembangan tersebut menunjukkan bahwa drill yang disusun dari passing sendiri, passing berpasangan, hingga passing melewati net mampu memberi jembatan yang wajar dari penguasaan teknik dasar menuju situasi yang lebih kompleks. Metode drill bertahap dapat digunakan sebagai alternatif pembelajaran PJOK yang sederhana, terukur, dan mudah diterapkan untuk membantu peserta didik berkembang sesuai ritme penguasaan geraknya.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah subjek yang terbatas dan pelaksanaan penelitian yang hanya dilakukan pada satu kelas di satu sekolah, sehingga generalisasi hasil perlu dilakukan secara hati-hati. Selain itu, belum adanya kelompok pembanding menyebabkan peningkatan hasil belajar belum dapat sepenuhnya diatribusikan pada penerapan metode drill bertahap.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada SDN Ngampel 3 Kota Kediri, kepala sekolah, guru kolaborator, serta seluruh peserta didik kelas V yang telah memberikan dukungan dan berpartisipasi dalam pelaksanaan penelitian tindakan kelas ini.

DAFTAR PUSTAKA

Aliriad, H., Adi, S., Manullang, J. G., Endrawan, I. B., & Satria, M. H. (2024). Improvement of motor skills and motivation to learn physical education through the use of traditional games. *Physical Education Theory and Methodology*, *24*(1), 32–40. https://doi.org/https://doi.org/10.17309/tmfv.2024.1.04

Ardha, M. A. Al, Nurhasan, Kristiyandaru, A., Muhammad, H. N., Nikmah, R. A. A., Bikalawan, S. S., Wigraha, S. E., Ramadani, B., & Bintoro, M. H. (2025). Enhancing fundamental motor skills through the Teaching Games Understanding (TGfU) model. *Proceeding of International Joint Conference on UNESA*, *3*(1), 70–76. https://doi.org/https://doi.org/10.26740/pijcu.v3i1.6228

Ardin, A., Budiana, D., & Stepani, M. R. (2024). Pengaruh pembelajaran berdiferensiasi dalam aktivitas pendidikan jasmani terhadap minat dan hasil belajar siswa sekolah dasar. *Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, *5*(1), 251–264. https://doi.org/https://doi.org/10.55081/jumper.v5i1.2778

Arif, Y., Boleng, L. M., & Babang, V. M. M. F. (2021). Arif, Y., Boleng, L. M., & Babang, V. M. M. F. (2021). The influence of paired upper passing exercises to the passing ability of volleyball games at the University of Nusa Cendana Penjaksesrek women's team. *Advances in Health Sciences Research*, *35*(128–134).

Atmianti, E. N., Handayani, H. Y., Anwar, K., & Purwoto, S. P. (2022). Atmianti, E. N., Handayani, H. Y., Anwar, K., & Purwoto, S. P. (2022). Peningkatan keterampilan passing bawah dalam pembelajaran bola voli menggunakan bola plastik. *Jurnal Penelitian Bidang Pendidikan*, *28*(2), 25–31. https://doi.org/https://doi.org/10.24114/jpbp.v28i2.37484

Destriana, Destriani, Victorian, A. R., & Muslimin. (2022). Volleyball game passing test design and validation. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, *10*(3), 453–461. https://doi.org/https://doi.org/10.13189/saj.2022.100312

Dhewa, L. P. (2013). *Penyusunan instrumen penilaian unjuk kerja passing bawah siswa ekstrakurikuler bolavoli SD Negeri Playen V tahun pelajaran 2012/2013*. Universitas Negeri Yogyakarta.

Gustian, U., & Pranata, D. (2025). Game-centered approaches in primary physical education: A systematic review of implementation and learning outcomes. *Physical Education Theory and Methodology*, *25*(5), 1279–1289. https://doi.org/https://doi.org/10.17309/tmfv.2025.5.27

Hambali, S., Hanif, A. S., Widiastuti, Dlis, F., Samsudin, & Sobarna, A. (2022). Hambali, S., Hanif, A. S.,

Widiastuti, Dlis, F., Samsudin, & Sobarna, A. (2022). The effectiveness of learning passing volleyball for student on website-based. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, *10*(2), 324–330. https://doi.org/https://doi.org/10.13189/saj.2022.100224

Hartati, H., Kusnanik, N. W., Hardiyono, B., & Yardinal, Y. (2022). Hartati, H., Kusnanik, N. W., Hardiyono, B., & Yardinal, Y. (2022). Basic locomotor learning model: New approach using small games competition in elementary school. *Physical Education Theory and Methodology*, *22*(4). https://doi.org/https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.4.12

Imistauma, A., Kusuma, L. S. W., & Imran, A. (2021a). Imistauma, A., Kusuma, L. S. W., & Imran, A. (2021). Upaya meningkatkan hasil belajar passing bawah bola voli dengan pendekatan pembelajaran massed practice. *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP Mataram*, *8*(1), 37–48.

Imistauma, A., Kusuma, L. S. W., & Imran, A. (2021b). Upaya meningkatkan hasil belajar passing bawah bola voli dengan pendekatan pembelajaran massed practice. *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP Mataram*, *8*(1), 37–48.

Marzuki, G. A., & Setyawan, A. (2023). Penerapan metode permainan dalam meningkatkan teknik passing bawah bola voli siswa sekolah dasar. *PANDU: Jurnal Pendidikan Anak Dan Pendidikan Umum*, *1*(2), 58–63. https://doi.org/https://doi.org/10.59966/pandu.v1i2.126

Maulani, S. A., & Jariono, G. (2022). Kemampuan motorik ditinjau dari kelincahan, kecepatan dan koordinasi mata tangan. *Jurnal Porkes*, *5*(1), 66–72. https://doi.org/https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1.5495

Mayori, E., Eriyanti, W., Ridam, Jefri, Rahmad, Sasriani, & Rahayu, H. (2024). Implementation of the drill method to improve volleyball underhand pass learning outcomes. *Indonesian Journal of Sport Management*, *4*(4), 563–570. https://doi.org/https://doi.org/10.31949/ijsm.v4i4.16330

Ningsih, A., Utomo, N., & Rachman, A. (2025). Improving the learning outcomes of underhand passing of grade V students of SDN Margomulyo IV in volleyball learning through the paired ball drill method. *COMPETITOR*, *17*(2), 821–830. https://doi.org/https://doi.org/10.26858/cpjok.v17i2.25

Pamungkas, Y., Allsabah, M. A. H., & Arifin, B. (2025). Upaya mengatasi kesulitan pada passing bawah melalui variasi latihan di kelas V SDN Betet 3 Kota Kediri. *JSSR: Journal of Social Science Research*, *3*(6). https://doi.org/https://doi.org/10.61722/jssr.v3i6.6315

Parman, A., Ilham, T. B. N., Nugraha, U., Munar, H., & Oktadinata, A. (2026). Volleyball underhand passing learning model based on Teaching Games for Understanding (TGfU) for elementary school students. *MIMBAR PGSD Undiksha*, *14*(1), 13–22. https://doi.org/https://doi.org/10.23887/jjpgsd.v14i1.104115

Poncet-Rief, M., & Rode, D. (2026). A game-based approach to teaching net and wall games in physical education teacher education. *Frontiers in Sports and Active Living*, *8*(1854504). https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fspor.2026.1854504

Rochim, M. F. (2023). eningkatan keterampilan passing bawah peserta didik dalam permainan bola voli melalui metode drill dengan bantuan alat modifikasi bola gantung. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Undiksha*, *11*(1), 8–22. https://doi.org/https://doi.org/10.23887/jjp.v11i1.57632

Saha, S., İlbak, İ., Abdi, E., Deutsch, J., Katanić, B., Choudhary, S., Choudhary, P. K., Souza, L. N. de, Júnior, R. R. da S., & Tornóczky, G. J. (2026). How do students learn to move? A systematic review of collaborative and game-based pedagogies in physical education. *Frontiers in Sports and Active Living*, *8*(1830716). https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fspor.2026.1830716

Samsudin, S., Setiawan, I., Taufik, M. S., & Solahuddin, S. (2021). Volleyball fundamental movement learning model in primary school. *Physical Education Theory and Methodology*, *21*(3), 194–199. https://doi.org/https://doi.org/10.17309/tmfv.2021.3.02

Sindi, S. L. B., Iskandar, S. S., & Kurniawan, D. T. (2023). Optimalisasi penerapan model pembelajaran berbasis permainan dalam pembelajaran abad 21 di sekolah dasar. *Jurnal Lensa Pendas*, *8*(1), 9–16. https://doi.org/https://doi.org/10.33222/jlp.v8i1.2504

Suherman, W. S., Prasetyo, Y., Guntur, G., Rismayanthi, C., Podung, B. J., Firdaus, K., Pramono, H., Priyono, B., Suherman, A., Siahaan, J., Fakhrurozi, Z. A., Ningsih, A. G., & Amran. (2026). Differentiated instruction in Indonesian primary school physical education: A mixed-methods study. *Frontiers in Sports and Active Living*, *8*(1638892). https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fspor.2026.1638892

Supian, F., Lengkana, A. S., & Saptani, E. (2026). The training using a hanging ball modification tool as an effort to improve basic volleyball passing techniques. *Journal of Physical Education Health and Sport*, *13*(1). https://doi.org/https://doi.org/10.15294/jpehs.v13i1.48194

Wardana, M. A. (2016). *Penilaian keterampilan passing bawah bola voli melalui tes pengamatan pada siswa kelas V SD Negeri 2 Sidoharum tahun pelajaran 2015/2016*. Universitas Negeri Yogyakarta.