



Peningkatan Kemampuan *Passing* Bawah Bola Voli melalui Metode *Drill* Bertahap pada Siswa Kelas IX E SMPN 8 Kediri

Josep Priana¹, Weda¹, Setyo Wibowo¹

¹Program Studi Pendidikan Profesi Guru, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

*Correspondence author, email: mukidijosep0446@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian tindakan kelas ini bertujuan untuk menganalisis penerapan metode drill secara bertahap dalam meningkatkan keterampilan passing bawah bola voli pada 32 peserta didik kelas IX E SMP Negeri 8 Kediri. Penelitian dilaksanakan menggunakan model Kemmis dan McTaggart yang terdiri atas tahap pra-siklus dan dua siklus tindakan. Pengumpulan data dilakukan melalui tes unjuk kerja yang meliputi sikap awal, pelaksanaan gerakan, gerak lanjutan, dan ketepatan passing, serta observasi terhadap aktivitas peserta didik dan keterlaksanaan pembelajaran. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kemampuan passing bawah secara bertahap, ditunjukkan oleh kenaikan nilai rata-rata dari 69,66 pada pra-siklus menjadi 77,25 pada Siklus I dan 84,03 pada Siklus II. Persentase ketuntasan klasikal juga meningkat dari 28,1% (9 peserta didik) pada pra-siklus menjadi 65,6% (21 peserta didik) pada Siklus I dan 90,6% (29 peserta didik) pada Siklus II. Dengan demikian, indikator keberhasilan sebesar 75% telah tercapai pada Siklus II. Peningkatan juga terlihat pada aktivitas peserta didik, yaitu dari 62,4% pada pra-siklus menjadi 89,1% pada Siklus II, sementara seluruh tahapan penerapan drill bertahap telah terlaksana dengan baik. Nilai N-gain sebesar 0,474 menunjukkan peningkatan dalam kategori sedang. Temuan penelitian mengindikasikan bahwa penerapan metode drill bertahap melalui latihan berulang yang disertai pemberian umpan balik secara langsung mampu mendukung perbaikan proses pembelajaran sekaligus meningkatkan hasil keterampilan passing bawah bola voli.

Info Artikel

Diajukan: 2026-09-13

Diterima: 2026-10-27

Diterbitkan: 2026-10-28

Kata Kunci

penelitian tindakan kelas; *drill* bertahap; *passing* bawah; bola voli; pendidikan jasmani

Copyright (c) 2026 Josep Priana, Weda, Setyo Wibowo

Jurnal KEJAORA is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License



PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memiliki kedudukan strategis dalam penyelenggaraan pendidikan karena berkontribusi terhadap pengembangan kompetensi peserta didik secara komprehensif melalui pengalaman belajar yang aktif, kontekstual, dan berorientasi pada peserta didik. Pembelajaran PJOK tidak semata-mata diarahkan pada penguasaan keterampilan motorik, tetapi juga menjadi wahana untuk mengembangkan pengetahuan, kemampuan berpikir kritis, kolaborasi, komunikasi, sportivitas, serta pembentukan karakter. Oleh karena itu, pencapaian kompetensi dalam pembelajaran PJOK perlu dirancang secara terpadu dengan memperhatikan keseimbangan antara aspek pengetahuan, keterampilan, dan sikap sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari perkembangan peserta didik (Zhang &



Yin, 2022). Selain itu, kompetensi gerak yang baik berkorelasi positif dengan tingkat kebugaran jasmani, partisipasi belajar, dan capaian akademik peserta didik (Hagen et al., 2022)

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan proses pendidikan melalui aktivitas jasmani yang bertujuan mengembangkan kemampuan fisik, keterampilan gerak, pengetahuan, serta aspek sosial dan emosional peserta didik. (Iswanto & Widayati, 2021) menjelaskan bahwa pendidikan jasmani berperan dalam meningkatkan keterampilan motorik, kebugaran, dan perilaku hidup sehat. Sejalan dengan itu, (Effendi, 2018) menekankan pengembangan keterampilan sosial, stabilitas emosional, dan kemampuan berpikir kritis melalui pembelajaran PJOK. (Rachman, 2015) juga menguraikan pentingnya pendidikan jasmani dalam mengembangkan keterampilan gerak dan kebugaran jasmani, sedangkan (Marberliantina et al., 2025) menyoroti pengembangan keterampilan gerak, kemampuan berpikir kritis, dan keterampilan sosial peserta didik. Dengan demikian, PJOK tidak hanya berorientasi pada kemampuan fisik, tetapi juga mendukung perkembangan peserta didik secara menyeluruh.

Bola voli merupakan olahraga permainan beregu yang membutuhkan keterampilan teknik dasar, koordinasi gerak, dan kerja sama tim. Dalam pembelajaran PJOK, penguasaan teknik dasar bola voli penting untuk mengembangkan keterampilan motorik dan kemampuan bermain siswa. (Arta et al., 2016) menunjukkan bahwa model pembelajaran kooperatif dapat meningkatkan aktivitas dan hasil belajar passing bola voli. Sementara itu, (Ramadana & Hidayat, 2025) mengkaji pembelajaran berbasis permainan untuk meningkatkan keterampilan passing bawah, sedangkan (Trimizi et al., 2020) meneliti penggunaan metode part-whole dalam penguasaan teknik tersebut. Ketiga penelitian ini menegaskan pentingnya pemilihan metode pembelajaran yang sesuai untuk meningkatkan keterampilan dasar bola voli.

Kemampuan passing bawah bola voli dalam penelitian ini didefinisikan secara operasional sebagai kemampuan siswa melakukan gerakan passing bawah sesuai indikator teknik yang meliputi sikap awal, posisi kedua lengan, perkenaan bola pada lengan bawah, koordinasi gerak, serta kontrol arah pantulan bola. (Wahyudi et al., 2024) mengukur keterampilan passing bawah siswa melalui penilaian praktik teknik tersebut, sedangkan (Yusuf et al., 2024) menggunakan penilaian kemampuan passing bawah untuk mengetahui pencapaian keterampilan siswa.

Berdasarkan kedua penelitian tersebut, kemampuan passing bawah pada penelitian ini diukur melalui penilaian praktik berdasarkan indikator teknik yang telah ditetapkan untuk mengetahui peningkatan keterampilan siswa setelah penerapan metode drill bertahap.

Oleh karena itu, implementasi pembelajaran PJOK yang sesuai dengan arah Kurikulum Nasional perlu didukung oleh model pembelajaran yang mampu mengembangkan kompetensi peserta didik secara holistik. Salah satu materi penting dalam PJOK di jenjang SMP adalah permainan bola voli, khususnya teknik *passing bawah* yang menjadi fondasi dalam menerima servis, mengendalikan bola pertama, mempertahankan permainan, dan membangun serangan. Penguasaan teknik tersebut tidak hanya menentukan keberhasilan peserta didik dalam memainkan permainan bola voli, tetapi juga menjadi dasar untuk mempelajari teknik lanjutan. Fédération Internationale de Volleyball (Volleyball, 2021), menegaskan bahwa *forearm pass* merupakan keterampilan fundamental yang harus dikuasai sejak tahap awal pembelajaran. Kajian sistematis oleh (Iqbal et al., 2025) juga menunjukkan bahwa pembelajaran yang aktif dan berbasis permainan mampu meningkatkan keterampilan *passing bawah*, motivasi belajar, dan keterlibatan peserta didik selama proses pembelajaran.

Berdasarkan hasil observasi awal pada peserta didik kelas IX E SMP Negeri 8 Kediri, diketahui bahwa penguasaan keterampilan passing bawah masih belum optimal. Sebagian besar peserta didik mengalami kesulitan dalam menerapkan teknik passing bawah sesuai dengan prinsip dan tahapan gerak yang tepat, sehingga pelaksanaan gerakan belum menghasilkan performa teknik yang diharapkan, ditandai dengan posisi tubuh yang kurang tepat, koordinasi gerak yang belum optimal, bidang pantul lengan yang belum terbentuk dengan baik, serta arah bola yang kurang akurat. Kondisi tersebut menyebabkan keterlibatan peserta didik belum optimal dan berdampak pada rendahnya hasil belajar keterampilan *passing bawah*. Temuan ini sejalan dengan (Silva et al., 2021) yang menyatakan bahwa pembelajaran bola voli yang masih berorientasi pada instruksi guru cenderung membatasi keterlibatan aktif peserta didik dalam membangun pemahaman teknik dan pengambilan keputusan. (Araújo et al., 2022) juga menjelaskan bahwa penguasaan keterampilan permainan berkembang lebih baik apabila peserta didik memperoleh



kesempatan belajar melalui latihan yang mendorong koordinasi gerak, pengambilan keputusan, dan pemecahan masalah secara aktif.

Sejumlah penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penerapan metode *drill* memiliki kontribusi positif terhadap penguasaan teknik dasar dalam permainan bola voli. (Ramadhan & Parlindungan, 2025) melaporkan bahwa latihan yang dilaksanakan secara berulang, sistematis, dan terstruktur dapat meningkatkan ketepatan dalam melakukan *passing* bawah. Hasil tersebut sejalan dengan temuan meta-analisis yang dilakukan oleh (Anggina et al., 2025) yang menunjukkan bahwa metode *drill* berpengaruh positif terhadap peningkatan keterampilan *passing* bawah pada berbagai jenjang pendidikan. Di sisi lain, (Schmidt & Lee, 2019) menjelaskan bahwa latihan berulang yang disertai umpan balik akan memperkuat pembentukan pola gerak (*motor learning*), sedangkan (Opie et al., 2020) menegaskan bahwa latihan progresif dan sistematis mampu meningkatkan kualitas keterampilan motorik peserta didik. Analisis terhadap berbagai penelitian tersebut menunjukkan bahwa efektivitas metode *drill* terutama disebabkan oleh karakteristik latihannya yang berulang, bertahap, dan memberikan kesempatan bagi peserta didik untuk memperbaiki kesalahan gerak melalui umpan balik yang berkelanjutan, bukan semata-mata karena frekuensi latihan yang tinggi.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa metode *drill* dapat meningkatkan keterampilan *passing* bawah bola voli pada peserta didik. (Syntia, 2024), misalnya, melaporkan peningkatan nilai keterampilan *passing* bawah melalui penerapan *drill* dalam dua siklus. Penelitian (Rochim, 2023) mengembangkan latihan dengan bantuan bola gantung, sedangkan (Setyagama et al., 2026) menunjukkan peningkatan hasil pembelajaran melalui penerapan metode *drill* pada siswa sekolah menengah pertama. Sementara itu, (Rahmawati & Nurdiansyah, 2026) mengkaji latihan *drill* berpola pada peserta ekstrakurikuler menggunakan desain *pretest-posttest*. Temuan-temuan tersebut memperkuat relevansi latihan berulang dalam penguasaan teknik *passing* bawah, tetapi juga menunjukkan adanya variasi pendekatan, media, karakteristik peserta, dan konteks pelaksanaan latihan. Berdasarkan perbandingan tersebut, penelitian ini diarahkan pada penerapan metode *drill* bertahap dalam pembelajaran PJOK reguler di kelas IX E SMPN 8 Kediri, dengan penekanan pada urutan latihan dari penguasaan gerak dasar hingga pelaksanaan *passing* bawah yang lebih kompleks. Selain mengukur perubahan hasil keterampilan, penelitian ini mendokumentasikan proses observasi dan refleksi antarsiklus sebagai dasar perbaikan tindakan. Dengan demikian, kontribusi penelitian terletak pada penerapan dan evaluasi proses latihan bertahap dalam konteks permasalahan pembelajaran yang spesifik, bukan pada klaim bahwa metode *drill* merupakan metode baru.

Drill bertahap adalah metode latihan keterampilan yang dilakukan secara berulang dan sistematis, dimulai dari gerakan paling sederhana hingga gerakan yang lebih kompleks, dengan peningkatan tingkat kesulitan secara bertahap sesuai kemampuan siswa. Dalam penelitian ini, *drill* bertahap diterapkan melalui latihan *passing* bawah bola voli mulai dari pembentukan sikap awal dan posisi lengan, latihan perkenaan bola, latihan mengarahkan bola ke sasaran, hingga latihan *passing* bawah secara berpasangan atau berkelompok.

Drill bertahap merupakan metode latihan keterampilan yang dilakukan secara berulang, terstruktur, dan progresif, dimulai dari gerakan sederhana menuju gerakan yang lebih kompleks sesuai kemampuan peserta didik. (Ramadhana & Hidayat, 2023) menunjukkan bahwa metode *drilling* dapat meningkatkan keterampilan *passing* bawah bola voli. (Yahya & Sufitrono, 2020) juga mengkaji penerapan metode *drill* untuk meningkatkan hasil belajar *passing* bawah pada siswa SMPN 2 Mare, sedangkan (Irawan & Febriana, 2025) meneliti peningkatan kemampuan *passing* bawah melalui metode *drill* pada peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Buluspesantren.

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian terdahulu lebih banyak menguji efektivitas metode *drill* melalui desain eksperimen atau pada kegiatan ekstrakurikuler sehingga lebih menekankan hasil belajar akhir. Penelitian yang mengimplementasikan metode *drill* bertahap dalam kerangka Penelitian Tindakan Kelas (PTK) untuk memperbaiki proses pembelajaran sekaligus meningkatkan keterampilan *passing* bawah pada pembelajaran PJOK di kelas reguler masih terbatas. Dengan demikian, penelitian ini terletak pada belum optimalnya kajian mengenai penerapan metode *drill* bertahap sebagai strategi perbaikan proses pembelajaran yang mengintegrasikan latihan progresif, umpan balik berkelanjutan, dan refleksi tindakan guru dalam pembelajaran *passing* bawah bola voli di SMP.



Berdasarkan hasil observasi awal pada pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) materi bola voli di kelas IX E SMPN 8 Kediri yang melibatkan 32 siswa, kemampuan passing bawah masih belum optimal. Hasil penilaian awal menunjukkan nilai rata-rata keterampilan sebesar 69,66, dengan 9 siswa (28,1%) mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM), sedangkan 23 siswa (71,9%) belum mencapai ketuntasan. Pengamatan terhadap pelaksanaan teknik menunjukkan bahwa beberapa siswa masih mengalami kesulitan dalam mempertahankan sikap awal, merapatkan kedua lengan saat perkenaan bola, mengarahkan bola ke sasaran, dan melakukan gerakan lanjutan secara tepat. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya perbaikan pembelajaran melalui metode drill bertahap, yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk berlatih mulai dari gerakan dasar, perkenaan bola, pengendalian arah bola, hingga pelaksanaan passing bawah dalam situasi yang lebih kompleks. Oleh karena itu, tindakan penelitian diarahkan untuk meningkatkan keterampilan passing bawah dan ketuntasan belajar siswa kelas IX E SMPN 8 Kediri.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan mendeskripsikan penerapan metode *drill* bertahap dalam pembelajaran *passing bawah* bola voli serta meningkatkan keterampilan *passing bawah* peserta didik kelas IX SMP Negeri 8 Kediri. Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi berupa alternatif strategi pembelajaran PJOK yang tidak hanya meningkatkan hasil belajar keterampilan gerak, tetapi juga memperbaiki kualitas proses pembelajaran melalui latihan yang sistematis, progresif, dan berpusat pada peserta didik. Penelitian ini terletak pada penerapan metode *drill* bertahap dalam desain Penelitian Tindakan Kelas yang mengintegrasikan perbaikan proses pembelajaran dengan peningkatan keterampilan gerak *passing bawah* sehingga menghasilkan pembelajaran yang lebih adaptif sesuai karakteristik peserta didik.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan analisis deskriptif kuantitatif untuk meningkatkan keterampilan *passing bawah* bola voli pada peserta didik kelas IX E SMP Negeri 8 Kediri. PTK dipilih karena memungkinkan guru mengidentifikasi permasalahan pembelajaran, melaksanakan tindakan perbaikan, serta mengevaluasi hasilnya secara sistematis dan reflektif. Penelitian mengacu pada model (Kemmis et al., 2014), yang meliputi empat tahapan, yaitu perencanaan (*planning*), pelaksanaan tindakan (*acting*), observasi (*observing*), dan refleksi (*reflecting*). Penelitian diawali dengan tahap pra-siklus untuk mengidentifikasi kemampuan awal peserta didik dan kendala pembelajaran, kemudian dilanjutkan dengan dua siklus tindakan menggunakan metode *drill* bertahap.

Drill bertahap adalah metode latihan keterampilan yang dilakukan secara berulang dan sistematis, dimulai dari gerakan paling sederhana hingga gerakan yang lebih kompleks, dengan peningkatan tingkat kesulitan secara bertahap sesuai kemampuan siswa. Dalam penelitian ini, drill bertahap diterapkan melalui latihan *passing bawah* bola voli mulai dari pembentukan sikap awal dan posisi lengan, latihan perkenaan bola, latihan mengarahkan bola ke sasaran, hingga latihan *passing bawah* secara berpasangan atau berkelompok.

Data kuantitatif berupa nilai keterampilan *passing bawah* dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan hasil pra-siklus, Siklus I, dan Siklus II. Sementara itu, hasil observasi dan catatan refleksi digunakan sebagai data pendukung untuk mengevaluasi pelaksanaan tindakan dan menentukan perbaikan pada siklus berikutnya. Apabila indikator keberhasilan belum tercapai, tindakan dapat diperbaiki dan dilanjutkan ke siklus berikutnya. Prosedur ini sejalan dengan (Mertler, 2019) serta prinsip penelitian tindakan reflektif dan kolaboratif yang dibahas oleh (Winda et al., 2025) dan (Rademaker & Polush, 2022) yaitu menggunakan temuan selama pembelajaran sebagai dasar perbaikan praktik secara berkelanjutan.



Gambar 1. Siklus Penelitian Tindakan Kelas (Kristiyanto Agus, 2018)

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 8 Kediri, yang beralamat di Kota Kediri, Jawa Timur. Sekolah tersebut dipilih sebagai lokasi penelitian karena berdasarkan hasil observasi awal ditemukan bahwa kemampuan *passing* bawah bola voli peserta didik masih perlu ditingkatkan melalui penerapan pembelajaran yang lebih sistematis. Subjek penelitian adalah peserta didik kelas IX E yang berjumlah 32 orang, terdiri atas peserta didik dengan kemampuan yang beragam sehingga sesuai dengan karakteristik Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang bertujuan memperbaiki proses dan hasil pembelajaran pada kelas yang menjadi tanggung jawab guru. Penelitian dilaksanakan pada bulan Agustus semester ganjil Tahun Pelajaran 2026/2027, dimulai dari kegiatan persiapan, pelaksanaan pra siklus, tindakan pada Siklus I dan Siklus II, hingga penyusunan laporan hasil penelitian. Pelaksanaan penelitian disesuaikan dengan jadwal pembelajaran PJOK di sekolah agar proses tindakan tidak mengganggu kegiatan belajar mengajar yang telah ditetapkan.

Teknik dan instrumen pengumpulan data dirancang untuk memperoleh gambaran yang menyeluruh mengenai efektivitas pembelajaran PJOK dalam mengembangkan keterampilan gerak *passing* bawah bola voli. Data penelitian diperoleh melalui beberapa teknik, meliputi observasi pra-siklus, tes keterampilan, dan pencatatan lapangan pada setiap akhir tindakan. Observasi pra-siklus digunakan untuk mengidentifikasi kondisi awal aktivitas dan keterlibatan peserta didik selama proses pembelajaran sebelum intervensi diterapkan. Selanjutnya, tes keterampilan digunakan untuk mengetahui perkembangan kemampuan *passing* bawah bola voli dengan mengacu pada rubrik penilaian yang mencakup aspek-aspek teknik pelaksanaan gerakan sikap awal, pelaksanaan gerakan, gerak lanjutan, dan ketepatan hasil *passing* bawah. Instrumen penelitian meliputi lembar observasi pra siklus aktivitas peserta didik, rubrik penilaian keterampilan *passing* bawah, serta lembar catatan lapangan hasil akhir penelitian. Penggunaan berbagai teknik dan instrumen tersebut dimaksudkan agar data yang diperoleh lebih lengkap, saling melengkapi, serta mampu memberikan gambaran yang akurat mengenai perubahan proses maupun hasil pembelajaran setelah tindakan diberikan, karena instrumen penilaian yang valid dan reliabel menjadi dasar dalam menghasilkan data yang objektif pada pembelajaran PJOK (Jamil et al., 2024).

Pengumpulan data menggunakan pendekatan kuantitatif, dalam penelitian ini dirancang untuk memperoleh informasi mengenai peningkatan keterampilan gerak peserta didik selama proses pembelajaran, sehingga data yang diperoleh tidak hanya menggambarkan hasil akhir, tetapi juga perkembangan kemampuan peserta didik pada setiap siklus tindakan. Teknik utama yang digunakan adalah tes keterampilan *passing* bawah bola voli untuk mengukur capaian psikomotor peserta didik melalui unjuk kerja sesuai indikator teknik dasar *passing* bawah. Selain itu, penelitian menggunakan rubrik penilaian keterampilan *passing* bawah sebagai instrumen penilaian yang memuat aspek sikap awal, pelaksanaan gerakan, dan gerak lanjutan sehingga proses penilaian berlangsung lebih objektif, konsisten, dan mudah dianalisis. Penggunaan kombinasi beberapa instrumen tersebut bertujuan meningkatkan ketepatan data melalui triangulasi, dengan demikian, data yang diperoleh dapat memberikan gambaran yang lebih utuh mengenai perkembangan keterampilan *passing* bawah peserta didik selama pelaksanaan tindakan pembelajaran (Utama et al., 2025).



Data penelitian dianalisis menggunakan teknik deskriptif dengan menentukan nilai rata-rata dan persentase ketuntasan belajar pada setiap tahapan penelitian. Persentase ketuntasan dihitung dengan membagi jumlah peserta didik tuntas dengan jumlah seluruh peserta didik, kemudian dikalikan 100%. dengan di hitung menggunakan rumus:

Nilai rata-rata kelas dihitung dengan rumus:

$$X = \Sigma X/N$$

Keterangan:

$\bar{X}$ = nilai rata-rata;

ΣX = jumlah seluruh skor peserta didik

N = jumlah peserta didik.

Ketuntasan belajar klasikal dihitung menggunakan rumus:

$$KB = (n/N) \times 100\%$$

Keterangan: KB = ketuntasan belajar klasikal; n = jumlah peserta didik yang mencapai nilai minimal 75; dan N = jumlah seluruh peserta didik. Dengan demikian, kriteria ketuntasan individual dalam penelitian ini ditetapkan pada nilai 75, sedangkan indikator keberhasilan secara klasikal ditetapkan apabila sekurang-kurangnya 75% peserta didik mencapai nilai tersebut.

Indikator keberhasilan penelitian ini ditetapkan sebagai tolak ukur untuk mengevaluasi efektivitas penerapan metode *drill* bertahap dalam meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK pada penguasaan keterampilan gerak *passing* bawah bola voli. Keberhasilan tindakan ditinjau melalui ketercapaian indikator hasil dan indikator proses pembelajaran. Dari aspek hasil, penelitian dinyatakan berhasil apabila sekurang-kurangnya 75% peserta didik mencapai KKTP/KKM serta terjadi peningkatan rata-rata nilai peningkatan keberhasilan pembelajaran ditinjau dari perkembangan keterampilan *passing* bawah bola voli dengan membandingkan capaian pada setiap siklus terhadap kondisi pra-siklus. Dari sisi proses, tindakan dinyatakan berhasil apabila aktivitas peserta didik selama pembelajaran mencapai kategori baik atau sangat baik dan seluruh tahapan penerapan metode *drill* bertahap dapat dilaksanakan sesuai dengan rancangan pembelajaran yang telah ditetapkan. Penetapan indikator tersebut didasarkan pada prinsip bahwa keberhasilan pembelajaran tidak cukup diukur melalui capaian hasil belajar semata, tetapi juga perlu mempertimbangkan kualitas keterlibatan peserta didik, efektivitas implementasi pembelajaran, serta bukti perubahan yang terjadi selama proses belajar berlangsung (Beni et al., 2022). Selain itu, evaluasi pembelajaran yang dilakukan secara sistematis melalui pengukuran proses dan hasil belajar memberikan dasar yang lebih objektif bagi guru untuk menilai efektivitas pemberian tindakan dalam merancang perbaikan proses pembelajaran pada siklus selanjutnya (Perdima et al., 2022).

Tabel 1. Indikator Keberhasilan Penelitian

Aspek	Indikator Keberhasilan
Ketuntasan belajar	$\geq 75\%$ peserta didik mencapai KKTP
Nilai rata-rata	Nilai rata-rata keterampilan <i>passing</i> bawah meningkat dibandingkan pra siklus
Aktivitas peserta didik	Kategori Baik atau Sangat Baik
Keterlaksanaan pembelajaran	Seluruh sintaks metode <i>drill</i> bertahap terlaksana sesuai rencana

Penelitian ini direncanakan dilaksanakan secara bertahap agar setiap kegiatan dapat berlangsung secara sistematis sesuai dengan tahapan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Kegiatan penelitian diawali dengan penyusunan proposal penelitian dan penyusunan instrumen, kemudian dilanjutkan dengan



observasi serta pengumpulan data pra-siklus yang bertujuan memperoleh gambaran kondisi awal kemampuan *passing* bawah peserta didik. Tahap berikutnya meliputi pelaksanaan Siklus I, observasi, analisis hasil tindakan, serta refleksi yang mendasari perbaikan optimalisasi tindakan ketika Siklus kedua. Setelah seluruh siklus selesai dilaksanakan, peneliti melakukan analisis data secara menyeluruh, menyusun pembahasan hasil penelitian, serta menyelesaikan laporan penelitian. Jadwal pelaksanaan penelitian disusun secara fleksibel dengan menyesuaikan kalender akademik sekolah dan jadwal pembelajaran PJOK sehingga seluruh rangkaian kegiatan dapat terlaksana secara optimal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian tindakan kelas (PTK) ini melibatkan 32 peserta didik kelas IX E SMPN 8 Kediri. Prosedur penelitian dilaksanakan secara bertahap meliputi pra-siklus, Siklus I, dan Siklus II, dengan mengimplementasikan metode drill bertahap pada materi *passing* bawah bola voli. Pengumpulan data dilakukan melalui instrumen tes keterampilan *passing* bawah serta observasi langsung selama proses pembelajaran berlangsung. Penilaian keterampilan mencakup sikap awal, pelaksanaan gerakan, gerak lanjutan, serta ketepatan hasil *passing*.

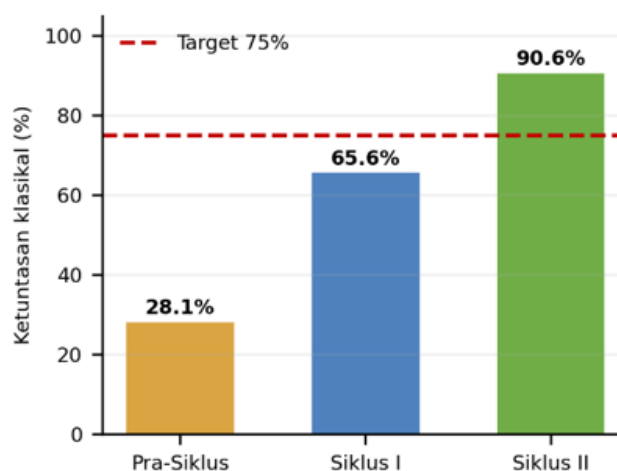
HASIL PENELITIAN

Hasil pengamatan pada tahap pra-siklus dapat diketahui bahwasanya tingkat kemampuan Teknik *passing* bawah parrra siswa masih belum merata. Pada saat melakukan latihan, beberapa peserta didik sudah mampu melakukan gerakan dengan cukup baik, tetapi sebagian lainnya masih mengalami kesulitan dalam mengatur posisi tubuh dan lengan ketika menerima bola. Kesalahan yang cukup sering terlihat adalah kesiapan posisi tubuh yang belum optimal, ketidakstabilan koordinasi kedua lengan, dan ketidaktepatan arah jalannya bola menuju target.

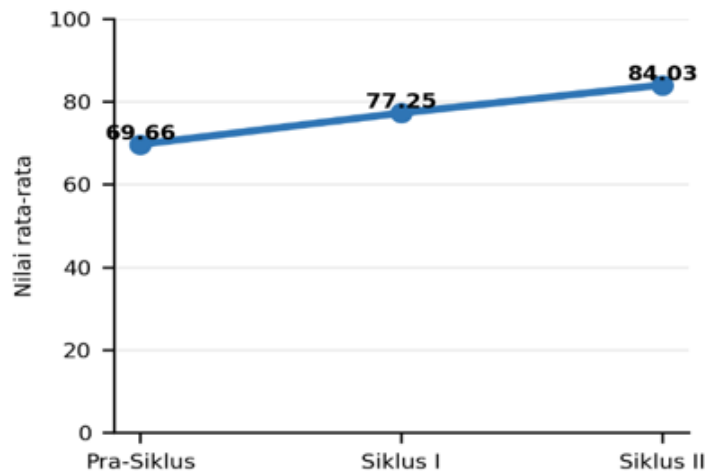
Kondisi tersebut juga terlihat dari hasil penilaian awal. Sebagian peserta didik belum mencapai kriteria ketuntasan yang ditetapkan. Hal ini menjadi dasar bagi peneliti untuk memberikan tindakan melalui latihan yang dilakukan secara bertahap. Hasil pra-siklus selanjutnya dijadikan pembanding untuk melihat perubahan kemampuan peserta didik setelah tindakan diberikan.

Tabel 2. Hasil Kemampuan *Passing* Bawah pada Pra-Siklus, Siklus I, dan Siklus II

Tahap	Rata-rata	Tuntas	Belum tuntas	Ketuntasan
Pra-Siklus	69,66	9	23	28,1%
Siklus I	77,25	21	11	65,6%
Siklus II	84,03	29	3	90,6%



Gambar 2. Perkembangan nilai rata-rata keterampilan *passing* bawah



Gambar 3. Perkembangan ketuntasan klasikal peserta didik

Berdasarkan Tabel 2, nilai rata-rata keterampilan *passing* bawah meningkat secara konsisten yaitu

:

Pra-Siklus

Pada tahap pra-siklus, hasil penilaian keterampilan *passing* bawah menunjukkan bahwa kemampuan peserta didik masih tergolong rendah. Nilai rata-rata yang diperoleh adalah 69,66, masih berada di bawah KKTP yang telah ditetapkan, yaitu 75. Dari 32 peserta didik, baru 9 orang (28,1%) yang dinyatakan tuntas, sementara 23 orang (71,9%) sisanya belum memenuhi kriteria ketuntasan. Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas peserta didik masih menghadapi kendala signifikan dalam menguasai teknik *passing* bawah, terutama pada sikap awal, posisi tangan saat kontak dengan bola, pelaksanaan gerakan, dan arah bola. Kondisi ini menjadi dasar bagi peneliti untuk melakukan tindakan perbaikan pembelajaran melalui penerapan metode *drill* bertahap.

Siklus I

Setelah penerapan metode *drill* bertahap pada Siklus I, keterampilan *passing* bawah peserta didik mengalami peningkatan dibandingkan dengan kondisi pra-siklus. Nilai rata-rata meningkat dari 69,66 menjadi 77,25. Jumlah peserta didik yang mencapai KKTP juga mengalami peningkatan, yaitu menjadi 21 peserta didik atau 65,6%, sedangkan 11 peserta didik atau 34,4% masih belum mencapai ketuntasan. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan secara bertahap mulai membantu peserta didik memahami dan mempraktikkan teknik *passing* bawah dengan lebih baik. Namun, hasil ketuntasan klasikal pada Siklus I masih belum mencapai target minimal 75%. Oleh karena itu, diperlukan perbaikan tindakan pada siklus berikutnya untuk membantu peserta didik yang masih mengalami kesulitan.

Siklus II

Pada Siklus II, tindakan pembelajaran disempurnakan berdasarkan hasil refleksi Siklus I. Perbaikan dilakukan melalui demonstrasi teknik yang lebih terarah, pengelompokan peserta didik sesuai kebutuhan latihan, peningkatan kesempatan untuk melakukan pengulangan gerakan, serta pemberian koreksi secara langsung terhadap kesalahan teknik yang dilakukan peserta didik. Hasil tindakan pada Siklus II menunjukkan peningkatan yang lebih optimal. Nilai rata-rata keterampilan *passing* bawah meningkat menjadi 84,03. Selain itu, jumlah peserta didik yang mencapai KKTP meningkat menjadi 29 dari 32 peserta didik atau 90,6%.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa target ketuntasan klasikal minimal 75% telah tercapai dan terlampaui. Meskipun demikian, masih terdapat 3 peserta didik yang belum mencapai KKTP sehingga memerlukan tindak lanjut berupa latihan remedial dan pendampingan secara individual. Secara keseluruhan, hasil pada Siklus II menunjukkan bahwa penerapan metode *drill* bertahap dapat meningkatkan



keterampilan *passing* bawah bola voli peserta didik secara bertahap dan konsisten dari pra-siklus hingga Siklus II.

Tabel 3. Ketercapaian Indikator Keberhasilan pada Siklus II

Indikator	Kriteria	Hasil Siklus II	Status
Ketuntasan Belajar	$\geq 75\%$ mencapai KKTP 75	90,6%	Tercapai
Nilai rata-rata	Meningkat dari prasiklus	Naik 14,38 poin	Tercapai
Aktivitas peserta didik	Baik atau sangat baik	89,1% (sangat baik)	Tercapai
Keterlaksanaan	Seluruh sintaks terlaksana	16/16 (100%)	Tercapai

Pada Siklus I masih ditemukan beberapa peserta didik yang melakukan gerakan dengan terburu-buru. Sebagian peserta didik juga masih menggunakan ayunan lengan yang terlalu kuat sehingga bola sulit dikontrol. Temuan tersebut menjadi bahan evaluasi dalam pelaksanaan tindakan berikutnya. Pada Siklus II, guru lebih banyak memberikan umpan balik terhadap kesalahan tersebut sehingga gerakan peserta didik menjadi lebih terarah.

Perubahan kemampuan peserta didik juga terlihat dari proses pembelajaran. Pada tahap awal, beberapa peserta didik masih membutuhkan arahan secara berulang ketika melakukan *passing* bawah. Setelah beberapa kali latihan, peserta didik mulai lebih memahami posisi tubuh dan lengan yang benar. Mereka juga terlihat lebih siap ketika menerima bola dan lebih mampu mengarahkan hasil *passing* kepada sasaran.

Aktivitas peserta didik meningkat dari kategori cukup pada pra-siklus (62,4%) menjadi baik pada Siklus I (77,5%) dan sangat baik pada Siklus II (89,1%). Kenaikan terlihat pada seluruh indikator, terutama perhatian terhadap demonstrasi, keaktifan berlatih, dan kepercayaan diri. Temuan proses ini mendukung peningkatan hasil keterampilan pada Tabel 2.

Secara kumulatif, nilai rata-rata meningkat 14,38 poin dari pra-siklus ke Siklus II. Nilai N-gain kelas sebesar 0,474 termasuk kategori sedang. Karena seluruh indikator hasil dan proses telah tercapai pada Siklus II, tindakan dihentikan pada siklus tersebut dan dilanjutkan dengan program remedial bagi tiga peserta didik yang belum mencapai KKTP.

PEMBAHASAN

Peningkatan keterampilan *passing* bawah bola voli pada penelitian ini terlihat dari kenaikan nilai rata-rata peserta didik, yaitu dari 69,66 pada pra-siklus menjadi 77,25 pada Siklus I dan 84,03 pada Siklus II. Ketuntasan klasikal juga meningkat dari 28,1% menjadi 65,6% dan mencapai 90,6% pada Siklus II, sehingga indikator keberhasilan sebesar 75% telah terpenuhi. Peningkatan ini menunjukkan bahwa penerapan metode drill bertahap dapat membantu peserta didik menguasai teknik melalui latihan yang terarah dan berulang. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Setyagama et al., 2026), yang menunjukkan peningkatan hasil belajar *passing* bawah melalui metode drill, serta (Wahyudi et al., 2024), yang menemukan peningkatan ketuntasan melalui latihan berpasangan. (Yusuf et al., 2024) juga melaporkan peningkatan kemampuan *passing* bawah melalui modifikasi media pembelajaran. Secara keseluruhan, hasil tersebut memperkuat temuan bahwa latihan yang sistematis dan disesuaikan dengan kebutuhan peserta didik dapat mendukung peningkatan keterampilan dasar bola voli.

Peningkatan hasil belajar juga didukung oleh meningkatnya aktivitas peserta didik dari 62,4% pada pra-siklus menjadi 89,1% pada Siklus II serta terlaksananya tahapan drill bertahap dengan baik. Kondisi ini mengindikasikan bahwa latihan yang dilakukan secara progresif dapat memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat aktif, mengulang gerakan, dan memperbaiki kesalahan teknik selama pembelajaran. (Suryani et al., 2025) menunjukkan bahwa penerapan metode drill dapat meningkatkan hasil belajar *passing* bawah, sedangkan (Tanzila et al., 2025) melaporkan peningkatan keterampilan melalui metode bermain yang mendorong keterlibatan peserta didik. (Ramadoan et al., 2023) juga mengkaji latihan drill menggunakan media dinding dan latihan berpasangan untuk meningkatkan ketepatan *passing* bawah. Selain itu, nilai N-gain sebesar 0,474 menunjukkan peningkatan hasil belajar dalam kategori sedang.



Dengan demikian, peningkatan keterampilan dalam penelitian ini tidak hanya tercermin dari nilai dan ketuntasan, tetapi juga disertai peningkatan aktivitas belajar. Meskipun demikian, karena penelitian ini menggunakan desain PTK tanpa kelompok kontrol, peningkatan tersebut lebih tepat diinterpretasikan sebagai perubahan yang terjadi selama penerapan tindakan, bukan sebagai bukti kausalitas yang definitif.

Peningkatan kemampuan passing bawah dalam penelitian ini menunjukkan bahwa latihan bertahap, demonstrasi, pengulangan, dan koreksi gerakan membantu peserta didik memperbaiki penguasaan teknik. Pada awal pembelajaran, sebagian peserta didik belum mampu mengoordinasikan posisi tubuh dan lengan secara konsisten. Melalui latihan dari gerakan sederhana menuju gerakan yang lebih lengkap, peserta didik memperoleh kesempatan untuk memahami dan memperbaiki teknik secara bertahap. Temuan ini sejalan dengan (Mayori et al., 2024), yang melaporkan peningkatan hasil belajar passing bawah melalui latihan drill berulang dan terarah, serta (Fanani, 2020), yang menemukan peningkatan kemampuan teknik dasar passing melalui metode drill. Adapun (Mardian, 2020) menunjukkan bahwa latihan passing ke dinding dan berpasangan dapat mendukung peningkatan keterampilan passing bawah.

Perbaikan tindakan pada Siklus II, terutama melalui pemberian contoh gerakan, koreksi kesalahan, dan kesempatan latihan yang lebih banyak, turut mendukung keterlibatan peserta didik. Peningkatan aktivitas pembelajaran menunjukkan bahwa peserta didik semakin memahami alur latihan dan lebih aktif mencoba gerakan. Hasil serupa dilaporkan (Saragih, 2022), yang menemukan peningkatan aktivitas dan keterampilan passing bawah melalui permainan 3 lawan 3 dengan discovery learning. (Maulana et al., 2023) juga menekankan pentingnya bahan ajar pendukung dalam pembelajaran teknik dasar passing bawah, sedangkan penelitian tentang penguatan positif menunjukkan bahwa umpan balik positif dapat membantu meningkatkan keterampilan dan keterlibatan siswa. Secara keseluruhan, refleksi dan perbaikan tindakan antarsiklus membantu mengoptimalkan proses pembelajaran; namun, hasil PTK ini menunjukkan perubahan selama penerapan tindakan dan tidak dengan sendirinya membuktikan hubungan sebab-akibat secara definitif.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa metode *drill* bertahap dapat menjadi salah satu alternatif dalam pembelajaran *passing* bawah bola voli pada peserta didik kelas IX E SMPN 8 Kediri. Latihan yang diberikan secara bertahap membantu peserta didik memahami gerakan dari bagian yang sederhana menuju keterampilan yang lebih utuh. Peningkatan kemampuan tersebut terlihat baik dari hasil penilaian keterampilan maupun dari perubahan keterlibatan peserta didik selama proses pembelajaran.

Dengan demikian, keberhasilan intervensi dalam penelitian ini tidak sekadar diukur dari peningkatan akademis peserta didik, melainkan juga dari terwujudnya proses pembelajaran yang lebih aktif dan terstruktur. Peserta didik secara bertahap mampu memperbaiki kesalahan gerak, lebih percaya diri dalam melakukan *passing*, serta lebih terbiasa melakukan latihan secara mandiri maupun bersama teman.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, yaitu pelaksanaan tindakan hanya melibatkan satu kelas sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan ke populasi yang lebih luas. Selain itu, penelitian berlangsung dalam dua siklus dengan waktu pelaksanaan yang terbatas dan tanpa kelompok kontrol, sehingga peningkatan keterampilan passing bawah belum dapat sepenuhnya dikaitkan dengan penerapan metode drill bertahap saja. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan lebih banyak kelas dan waktu pengamatan yang lebih panjang agar hasilnya lebih komprehensif.

KESIMPULAN

Implementasi metode drill bertahap terbukti efektif mengoptimalkan kualitas proses dan hasil belajar passing bawah bola voli pada peserta didik kelas IX E SMPN 8 Kediri. Hal ini tercermin dari kenaikan nilai rata-rata dari 69,66 pada pra-siklus menjadi 77,25 pada Siklus I, hingga mencapai 84,03 pada Siklus II. Peningkatan tersebut diiringi lonjakan ketuntasan klasikal secara signifikan, yaitu dari 28,1% pada kondisi awal menjadi 65,6% pada Siklus I, dan berpuncak pada 90,6% di akhir Siklus II. Aktivitas peserta didik mencapai 89,1% dalam kategori sangat baik dan seluruh sintaks pembelajaran terlaksana pada Siklus II. Peningkatan tersebut didukung oleh latihan yang disusun dari gerak sederhana menuju rangkaian yang lebih kompleks, kesempatan pengulangan yang memadai, serta umpan balik langsung. Guru disarankan mempertahankan variasi tingkat kesulitan dan memberikan remedial individual kepada peserta didik yang belum mencapai KKTP.



UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan apresiasi dan terima kasih setinggi-tingginya kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan serta kontribusi dalam penyelesaian penelitian ini. Penghargaan secara khusus ditujukan kepada pihak SMP Negeri 8 Kediri atas pemberian izin, kesempatan, serta penyediaan fasilitas pembelajaran selama penelitian berlangsung. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada penyelenggara Program Pendidikan Profesi Guru (PPG) Prajabatan atas fasilitas dan bimbingan yang telah diberikan. Yang telah memberikan dukungan dalam proses pengembangan kompetensi dan pelaksanaan penelitian.

Penulis juga menyampaikan apresiasi dan ucapan terima kasih secara khusus kepada Kepala Sekolah, guru PJOK, serta seluruh peserta didik kelas IX E SMP Negeri 8 Kediri atas kerja sama, keterlibatan aktif, dan dukungan penuh yang diberikan selama proses penelitian berlangsung. Kediri yang telah berpartisipasi dan membantu kelancaran pelaksanaan penelitian. Semoga segala bentuk bantuan dan dukungan yang telah diberikan dapat memberikan manfaat bagi pengembangan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), khususnya dalam meningkatkan keterampilan *passing* bawah bola voli.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggina, R. D. D., Nugraha, U., & Muzaffar, A. (2025). Meta analisis pengaruh latihan drill terhadap kemampuan passing bawah bola voli. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 6(1), 80–87. <https://doi.org/https://doi.org/10.46838/spr.v6i1.700>
- Araújo, R., Hastie, P. A., Mesquita, I., & Pereira, C. (2022). A novice teacher as facilitator of learning during a hybrid Sport Education/Step-Game Approach volleyball season. *Journal of Sports Science and Medicine*, 21(2), 153–163. <https://doi.org/https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9157529>
- Arta, N. P. W., Rai, I. W., & Satyawan, I. M. (2016). Penerapan kooperatif tipe NHT untuk meningkatkan aktivitas dan hasil belajar teknik dasar passing bola voli. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Undiksha*, 4(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.23887/jjp.v4i2.7951>
- Effendi, A. (2018). Penerapan permainan tradisional terhadap minat siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (studi pada SDN Pelem II Kecamatan Kertosono, Kabupaten Nganjuk). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 6(1), 45–49.
- Fanani, Z. (2020). Peningkatan kemampuan teknik dasar passing permainan bola voli melalui metode drill. *Education Journal: Journal Educational Research and Development*, 4(2), 111–126. <https://doi.org/https://doi.org/10.31537/ej.v4i2.345>
- Hagen, R. V., Lorås, H., Sigmundsson, H., & Haga, M. (2022). Association between motor competence, physical fitness, and academic achievement in physical education in 13- to 16-year-old school children. *Frontiers in Sports and Active Living*, 3(774669). <https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fspor.2021.774669>
- Iqbal, H., Zaki, N. A., & Imran, M. (2025). Systematic literature review: The influence of the play method on improving underhand passing skills in volleyball. *Journal of Physical Education for Secondary Schools*, 5(1), 427–435. <https://doi.org/https://doi.org/10.17509/jpess.v5i1.82758>
- Irawan, Y. F., & Febriana, D. (2025). Meningkatkan kemampuan dasar passing bawah permainan bola voli melalui metode drill pada ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Buluspesantren Kabupaten Kebumen. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(2), 20002–20008.
- Iswanto, A., & Widayati, E. (2021). Pembelajaran pendidikan jasmani yang efektif dan berkualitas. *Majalah Ilmiah Olahraga*, 27(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.21831/majora.v27i1.34259>
- Jamil, Z. A., Masrun, M., Pranoto, N. W., Firdaus, K., Andika, H., & Ockta, Y. (2024). Development of physical education learning assessment instruments. *Journal of Education, Teaching and Learning*, 9(1), 181–185. <https://doi.org/https://doi.org/10.26737/jetl.v9i1.6189>
- Kemmis, S., McTaggart, R., & Nixon, R. (2014). *The Action Research Planner: Doing Critical Participatory Action Research*. Springer.
- Marberliantina, B. N., Doewes, R. I., Miragama, Z. B., & Nugroho, N. A. (2025). Motivasi siswa SMA Negeri di Kota Surakarta pada pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam perspektif



- Self-Determination Theory. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia*, 4(2), 103–114. <https://doi.org/https://doi.org/10.54284/jopi.v4i2.370>
- Mardian, R. (2020). Pengaruh latihan mengumpan ke dinding dan berpasangan terhadap keterampilan passing bawah bola voli. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, 9(1), 1–11. <https://doi.org/https://doi.org/10.22437/csp.v9i1.10975>
- Maulana, A. S., Wahyuni, D., & Adiman. (2023). Development of digital teaching materials for basic volleyball underhand passing techniques at Public Elementary School Sigong. *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science*, 3(2), 346–355. <https://doi.org/https://doi.org/10.52188/ijpess.v3i2.1945>
- 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?utm_source=chatgpt.com
- Mertler, C. A. (2019). *Action research: Improving schools and empowering educators* (6th ed.). SAGE Publications.
- Opie, G. M., Ridding, M. C., & Semmler, J. G. (2020). Long-term motor skill training with individually adjusted progressive difficulty enhances learning and promotes corticospinal plasticity. *Scientific Reports*, 10(15378). <https://doi.org/https://doi.org/10.1038/s41598-020-72139-8>
- Rachman, H. A. (2015). Pendidikan jasmani yang tepat merupakan conditio sine qua non dalam upaya membentuk manusia Indonesia seutuhnya. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 1(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.21831/jpji.v1i1.2848>
- Rademaker, L. L., & Polush, E. Y. (2022). *Evaluation and Action Research: An Integrated Framework to Promote Data Literacy and Ethical Practices*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oso/9780197620823.001.0001>
- Rahmawati, S., & Nurdiansyah, D. (2026). Pengaruh latihan drill passing berpola terhadap peningkatan keterampilan passing bawah ekstrakurikuler bola voli di SMP. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 16(3). <https://doi.org/https://doi.org/10.37630/jpo.v16i3.4471>
- Ramadana, L. N., & Hidayat, T. (2025). Pengaruh pembelajaran PJOK berbasis permainan terhadap peningkatan keterampilan passing bawah bola voli siswa kelas V SDN di Kota Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 13(3).
- Ramadhan, A., & Parlindungan, D. P. (2025). Pengaruh metode drill terhadap peningkatan keterampilan passing bawah bola voli. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jptam.v9i1.26416>
- Ramadhana, S. G., & Hidayat, T. (2023). Peningkatan keterampilan passing bawah permainan bolavoli dengan menggunakan metode drilling pada siswa ekstrakurikuler. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 11(2).
- Ramadoan, R., Nurdin, N., & Prasetyo, D. E. (2023). Pengaruh latihan drill passing bawah menggunakan media dinding dan berpasangan terhadap ketepatan passing bawah pada siswa sekolah menengah pertama. *Discourse of Physical Education*, 2(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.23887/jjp.v1i1.57632>
- Rochim, M. F. (2023). Peningkatan 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). <https://doi.org/https://doi.org/10.23887/jjp.v1i1.57632>
- Saragih, Y. S. (2022). Meningkatkan kemampuan passing bawah bola voli menggunakan permainan 3 on 3 dengan metode discovery learning pada siswa kelas VII SMP N 5 Rambah Hilir TP. 2020/2021. *Jurnal Pendidikan Rokania*, 7(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.37728/jpr.v7i1.549>
- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2019). Motor learning and performance: From principles to application (6th ed.). In *Human Kinetics*.
- Setyagama, A. B., Lusiana, & Purnama, Y. (2026). Peningkatan hasil pembelajaran passing bawah bola voli dengan metode drill pada siswa kelas VII SMP Tamansiswa Boja tahun 2025/2026. *Dharmas Journal of Sport*, 6(2), 117–123. <https://doi.org/https://doi.org/10.56667/djs.v6i02.2543>
- Silva, R., Farias, C., Moreno, P., & Mesquita, I. (2021). Student-centred models in physical education:



- Pedagogical guidelines and research trends. *Retos*.
- Suryani, R., Sumantri, A., & Martiani, M. (2025). The use of the drill method to improve the ability of lower passing in volleyball game students of SD Negeri 15 Bengkulu Tengah. *Journal of Physical Education and Sports*, 2(1), 15–22. <https://doi.org/https://doi.org/10.37676/jpes.v2i1.716>
- Syntia, H. (2024). Meningkatkan keterampilan teknik passing bawah permainan bola voli dengan menggunakan metode drill pada siswa/siswi kelas 8A SMP Negeri 37 Semarang. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 10(4), 228–237. <https://doi.org/https://doi.org/10.36989/didaktik.v10i04.5035>
- Tanzila, Hartati, & Pranoto, S. (2025). Efforts to improve learning outcomes of basic volleyball underhand passing techniques through play method in class VII.6 students at SMP Negeri 3 Palembang. *Journal Physical Health Recreation*, 6(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.55081/jphr.v6i1.4486>
- Trimizi, T., Iman, I., & Elfry, E. (2020). Pengaruh part whole method terhadap teknik dasar passing bawah bola voli. *Jurnal Pendidikan Jasmani Khatulistiwa*, 1(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.26418/jpjk.v1i1.43579>
- Utama, N. B., Syamsuramel, S., & Kurniawan, I. (2025). Upaya Peningkatan Keterampilan Passing Bawah dalam Permainan Bola Voli Melalui Strategi Pembelajaran Berdiferensiasi pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 15 Palembang. *Sport Science and Health*.
- Volleyball, F. I. de. (2021). *FIVB Volleyball Coaching Manual*.
- Wahyudi, F. N., Kuntjoro, B. F. T., & Muchtar, I. (2024a). Upaya meningkatkan hasil belajar passing bawah bola voli dengan metode berpasangan pada siswa kelas IX G SMP Negeri 28 Surabaya. *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP Mataram*, 11(2), 168–178. <https://doi.org/https://doi.org/10.33394/gjpok.v11i2.12976>
- Wahyudi, F. N., Kuntjoro, B. F. T., & Muchtar, I. (2024b). Upaya meningkatkan hasil belajar passing bawah bola voli dengan metode berpasangan pada siswa kelas IX G SMP Negeri 28 Surabaya. *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP Mataram*, 11(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.33394/gjpok.v11i2.12976>
- Winda, N., Rinda, R. N. A., Chintya, C. M., Pajriani, L., Rahmadani, S. A., & Rahmadani, S. (2025). Metodologi Penelitian Tindakan Kelas: Solusi Praktis bagi Guru Sekolah Dasar. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 11(2).
- Yahya, A. A., & Sufitrono. (2020). Pembelajaran metode drill untuk meningkatkan hasil belajar passing bawah pada permainan bolavoli siswa SMPN 2 Mare Kabupaten Bone. *Jendela Olahraga*, 5(1), 1–9.
- Yusuf, M. M. B., Podungge, R., & Pakaya, R. (2024). Meningkatkan kemampuan pasing bawah permainan bola voli melalui modifikasi media pembelajaran pada kelas VII. *Jambura Arena of Physical Education and Sports*, 3(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.37905/japes.v3i2.27593>
- Zhang, G., & Yin, Z. (2022). Comparative analysis of the physical education and health curriculum standards between China and United States from the perspective of key competencies. *International Journal of Physical Activity and Health*, 1(2), Article 42. <https://doi.org/10.18122/ijpah.1.2.42.boisestate>