

**PENINGKATAN HASIL LATIHAN *PASSING* BAWAH BOLAVOLI
MENGUNAKAN METODE *DRILL* PADA SISWA PESERTA
EKSTRAKURIKULER SMA NEGERI 84 JAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Satu
Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam 45



Oleh

YENDI PRATAMA SUBANDI
41182191190227

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM 45
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi

**PENINGKATAN HASIL LATIHAN *PASSING* BAWAH BOLAVOLI
MENGUNAKAN METODE *DRILL* PADA SISWA PESERTA
EKSTRAKURIKULER SMA NEGERI 84 JAKARTA**

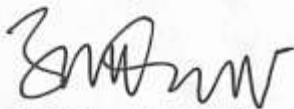
Oleh

YENDI PRATAMA SUBANDI
41182191190227

Telah disetujui oleh :

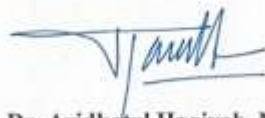
Pembimbing

Bekasi, 29 Januari 2026



Dr. Bujang, Drs. M.Si

Menyetujui,
Ketua Program Studi PJKR



Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd
NIK. 45102072018005

HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi

PENINGKATAN HASIL LATIHAN *PASSING* BAWAH BOLAVOLI
MENGUNAKAN METODE *DRILL* PADA SISWA PESERTA
EKSTRAKURIKULER SMA NEGERI 84 JAKARTA

Dipersiapkan dan ditulis oleh :

YENDI PRATAMA SUBANDI
41182191190227

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal 29 Januari 2026

dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, M.Pd

Sekretaris : Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd

Anggota : 1. Dr. Hasan Basri, M.Pd

2. Dr. Aisya Kemala, M.Pd

3. Mia Kusumawati, M.Pd

Bekasi, 29 Januari 2026

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam 45

Yudi Budianti, M.Pd
NIK 41101022012015



UNIVERSITAS ISLAM 45
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia no.83 Bekasi 17113
Telp. (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax : (021) 880192

**SURAT KEPUTUSAN DEKAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
NOMOR : L. 0291/UNISMA FKIP/KD/XI/2025**

**TENTANG
PENETAPAN PEMBIMBING PENULISAN SKRIPSI
DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM 45**

- Menimbang** : 1. Bahwa penyelesaian akhir program mahasiswa jenjang pendidikan S1 untuk Jurusan dan Program Studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dilakukan penulisan skripsi.
2. Bahwa untuk kelancaran penulisan, perlu untuk menetapkan pembimbing penulisan skripsi.
- Mengingat** : 1. Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
2. Peraturan Pemerintah Nomor 60 Tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi.
3. Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 066/V/1994 tentang Pedoman Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi dan penilaian hasil belajar.
4. Kurikulum Jurusan dan Program Studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
- Memperhatikan** : 1. Rapat Koordinasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
2. Rekomendasi Seminar Proposal Ketua Program Studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
- MEMUTUSKAN**
- Menetapkan** : Mengangkat Saudara : **Dr. Bujang, Drs., M.Si**
- Pertama** : Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi :
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Nama Mahasiswa : Yendi Pratama Subandi
NPM : 41182191190227
Judul Penelitian Skripsi : *Peningkatan Hasil Latihan Passing Bawah Bolavoli Menggunakan Metode Drill Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler SMA Negeri 84 Jakarta*
- Kedua** : Surat Keputusan ini berlaku sejak ditetapkan mulai dari semester Ganjil T.A 2022/2023 sampai dengan semester Genap T.A 2022/2023
Perpanjangan 1 : sampai akhir semester Genap T.A 2024/2025
Perpanjangan 2 : Mulai dari Ganjil 2025/2026 sampai akhir semester Genap 2025/2026
- Ketiga** : Mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan skripsi sampai dengan batas akhir tanggal tersebut di atas, maka keputusan ini tidak berlaku lagi dan biaya bimbingan dinyatakan habis terpakai.
- Keempat** : Mahasiswa yang akan melanjutkan skripsi diharuskan membayar bimbingan sebesar ketentuan yang berlaku.
- Kelima** : Apabila terdapat kekeliruan dalam penetapan ini akan diadakan perbaikan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan : Bekasi
Tanggal, 13 Nopember 2025


Yudi Budianti, M.Pd
Dekan

Tambahan :
1. Direktur DAPA UNISMA Bekasi
2. Dosen Pembimbing
3. Arsip

KEGIATAN Bimbingan

NO	Tanggal Bimbingan	Isi dan Kegiatan	Paraf Pembimbing
9	15/11/2025	Analisa data	20
10	25/11/2025	Perbaiki Analisa data, lanjutkan dg pembahasan	20
11	2/12/2025	Lanjutan BAB V	20
12	10/12/2025	Lanjutkan Bahasan depan dan kesimpulan	20
13	25/12/2025	Ace Sidang	20
		20	

Bekasi, 3 Januari 2025
Mengetahui Ka. Prodi. Pemasaran


Dr. Ardiatni Haryati, M.Pd.

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

N a m a : Yendi Pratama Subandi
NPM : 41182191190227
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas : Universitas Islam 45

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Peningkatan hasil latihan *passing* bawah bolavoli menggunakan metode *drill* pada siswa peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 84 Jakarta” dan beserta isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan.

Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko, sanksi yang di jatuhkan kepada saya, apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap keaslian karya saya ini.

Bekasi, 20 Januari 2026

Yendi Pratama Subandi
41182191190227



METERAI
TEMPEL
10000
81785ANDX215805640

ABSTRAK

Yendi Pratama Subandi, NPM: 41182191190227, Peningkatan Hasil Latihan *Passing* Bawah Bolavoli Menggunakan Metode *Drill* pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler SMA Negeri 84 Jakarta. Skripsi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Islam 45. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode *drill* terhadap peningkatan hasil latihan *passing* bawah bolavoli pada siswa peserta ekstrakurikuler di SMA Negeri 84 Jakarta. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu (*quasi-experimental*) dengan desain *one group pretest-posttest design*. Subjek penelitian berjumlah 14 siswa yang tergabung dalam kegiatan ekstrakurikuler bolavoli.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur kemampuan *passing* bawah adalah tes keterampilan *passing* bawah bolavoli, dengan skor hasil sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) perlakuan. Data dianalisis menggunakan uji-t berpasangan (*paired sample t-test*) untuk mengetahui perbedaan signifikan antara *pretest* dan *posttest*, serta Cohen's *d* untuk mengetahui besar efek (*effect size*) dari perlakuan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan signifikan kemampuan *passing* bawah bolavoli setelah diberikan latihan menggunakan metode *drill*. Nilai rata-rata *pretest* sebesar 8,21 meningkat menjadi 13,50 pada *posttest*. Hasil uji *t* menunjukkan nilai $t = -19,9$ dengan *Sig. (2-tailed)* = 0,001 ($< 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah latihan. Nilai Cohen's $d = 5,31$ menunjukkan bahwa pengaruh metode *drill* terhadap peningkatan hasil latihan *passing* bawah termasuk dalam kategori efek sangat besar (*very large effect*).

Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa metode *drill* efektif dan efisien dalam meningkatkan kemampuan *passing* bawah bolavoli siswa. Melalui latihan yang dilakukan secara berulang, sistematis, dan terstruktur, siswa mampu memperbaiki teknik dasar, meningkatkan koordinasi gerak, serta mengembangkan kontrol bola yang lebih baik.

Kata kunci: *metode drill, passing bawah, bolavoli, latihan keterampilan, ekstrakurikuler.*

ABSTRACT

Yendi Pratama Subandi, 41182191190227, Improving Volleyball Underhand Passing Practice Results Using the Drill Method on Students Participating in Extracurricular Activities at SMA Negeri 84 Jakarta. Thesis. Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Islam 45.

This study aims to determine the effect of the drill method on improving volleyball underhand passing practice results on students participating in extracurricular activities at SMA Negeri 84 Jakarta. The research method used was a quasi-experimental one-group pretest–posttest design. The subjects were 14 students participating in extracurricular volleyball activities.

The instrument used to measure underhand passing ability was a volleyball underhand passing skills test, with scores obtained before (pretest) and after (posttest) the treatment. Data were analyzed using a paired sample t-test to determine significant differences between the pretest and posttest, and Cohen's d to determine the effect size of the treatment. The results of the study showed a significant increase in volleyball underhand passing ability after training using the drill method. The average pretest score of 8.21 increased to 13.50 in the posttest. The t-test results showed a t-value of -19.9 with a Sig. (2-tailed) of 0.001 (<0.05), indicating a significant difference between before and after training. Cohen's d value of 5.31 indicates that the effect of the drill method on improving underhand passing results falls into the very large effect category.

Based on these results, it can be concluded that the drill method is effective and efficient in improving students' underhand passing ability in volleyball. Through repeated, systematic, and structured training, students are able to refine basic techniques, improve motor coordination, and develop better ball control.

Keywords: *drill method, underhand passing, volleyball, skills training, extracurricular activities.*

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan segala rahmatnya, sehingga penulisan skripsi ini telah dapat diselesaikan dengan baik. Penyusunan skripsi ini disajikan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk menyelesaikan program studi sarjana satu pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam 45.

Dalam penyusunan skripsi ini banyak diperoleh bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung yang berupa tenaga dan pikiran, sehingga penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Untuk itu perkenankanlah saya untuk mengucapkan terimakasih yang sedalam-dalamnya dan penghargaan yang setinggi-tinggi kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Nazarudin Malik, SE, M.Si, selaku Rektor Universitas Islam 45
2. Ibu Yudi Budianti, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45.
3. Ibu Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd, sebagai Ketua Program Studi Penjaskesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45.
4. Bapak Dr. Bujang, Drs. M.Si, selaku pembimbing sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik
5. Bapak Dr. Tatang Iskandar, M. Pd, selaku dosen Pembimbing Akademik.

6. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45
7. Rekan-rekan mahasiswa FKIP Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam 45.
8. Kepala SMA Negeri 84 Jakarta beserta jajarannya yang telah membantu penelitian ini.
- 9.
10. Kedua orang tua kami tercinta yang selalu mendo'akan penulis agar berhasil dalam mencapai cita-cita.

Tidak ada sesuatu yang penulis perbuat untuk dapat membalas budi baiknya, kecuali hanya mendo'akan semoga amal baik yang telah diberikan kepada penulis mendapat imbalan dari Allah SWT, Amin.

Akhir kata semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan pembaca pada umumnya.

Bekasi, 29 Januari 2026
Penyusun,



Yendi Pratama Subandi
41182191190227

DAFTAR ISI

	halaman
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAKSI.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Definisi Operasional.....	6
 BAB II LANDASAN TEORITIS.....	 9
A. Kerangka Teori.....	9
1. Hakikat Permainan Bolavoli	9
2. Hakikat <i>Passing</i> Bawah	28
3. Hakekat Latihan	35
4. Hakikat Metode Latihan <i>Drill</i>	41
B. Penelitian Relevan.....	50
C. Kerangka Pemikiran.....	53
D. Hipotesis.....	56
 BAB III PROSEDUR PENELITIAN.....	 57

A. Metode Penelitian.....	57
B. Populasi dan Sampel	57
C. Waktu dan Tempat Penelitian	59
D. Desain dan Instrumen Penelitian.....	60
E. Prosedur Analisa Data.....	64
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	67
A. Deskripsi Data Penelitian.....	67
B. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Passing</i> Bawah	67
C. Uji Normalitas dan Homogenitas Data	69
D. Analisis Hasil Penelitian	70
E. Pembahasan.....	71
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	74
A. Simpulan.....	74
B. Saran.....	74
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

	halaman
Gambar 2.1 Diagram Lapangan Permainan Bolavoli.....	14
Gambar 2.2 Bolavoli.....	15
Gambar 2.3 Net Permainan Bolavoli.....	17
Gambar 2.4 Rod.....	18
Gambar 2.5 Servis Bawah	19
Gambar 2.6 Servis Atas	20
Gambar 2.7 Servis <i>Fload</i>	20
Gambar 2.8 <i>Jump</i> Servis.....	21
Gambar 2.9 <i>Passing</i> Bawah.....	23
Gambar 2.10 <i>Passing</i> Atas	23
Gambar 2.11 <i>Setting</i> Biasa (<i>Basic Setting</i>).....	25
Gambar 2.12 <i>Back Set</i>	25
Gambar 2.13 Gerakan <i>Spiking</i>	26
Gambar 2.14 Gerakan <i>Block</i>	28
Gambar 2.15 Sistem tangga (<i>the step type approach</i>).....	37
Gambar 3.1 Desain Penelitian	60
Gambar 3.2 Langkah-Langkah Penelitian	61
Gambar 3.3 Diagram Instrumen Tes <i>Passing</i> Bolavoli dari AAHPERD.....	62
Gambar 4.1 Grafik <i>Mean Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	68

DAFTAR TABEL

	halaman
Tabel 3.1 Norma Tes <i>Passing</i> Bawah AAHPERD.....	64
Tabel 4.1 Deskripsi	68
Tabel 4.2 Hasil Analisis <i>Kolmogorov-Smirnov Test</i>	69
Tabel 4.3 Hasil Analisis <i>Levene's Test</i>	70
Tabel 4.4 <i>Output</i> Uji t (<i>Paired Sample t-Test</i>).....	70

DAFTAR LAMPIRAN

	halaman
Lampiran 1 Program Latihan	84
Lampiran 2 Data Mentah	97
Lampiran 3 Analisis Data	98
Lampiran 4 Surat Keputusan Pembimbing	102
Lampiran 5 Surat Pengantar Penelitian	103
Lampiran 6 Surat Pengantar Penelitian	104
Lampiran 7 Frekuensi Bimbingan	105
Lampiran 8 Dokumen Penelitian	106
Lampiran 9 Biodata Penulis.....	108



UNIVERSITAS ISLAM "45"
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia No. 83 Bekasi 17113
Telp. (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax. (021) 8801192

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISME

Nomor : Perp. PL6032/AK.05/E/1/2026

Staf Perpustakaan FKIP Unisma Bekasi menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas tersebut :

Nama : YENDI PRATAMA SUBANDI
NPM : 91182191190227
Program Studi : PJER

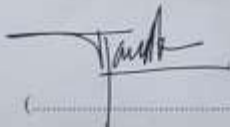
Judul Tugas Akhir/Skripsi :

PENINGKATAN HASIL LATIHAN PASSING BAWAH BOLA
VOL MENGGUNAKAN METODE DRILL PADA SISWA PESERTA
EKSTRAKURIKULER SMA NEGERI 84 JAKARTA

Dinyatakan lolos / ~~tidak lolos~~ (coret yang tidak perlu) plagiasi berdasarkan hasil uji turnitin dengan persentase 2.5% pada setiap subbab naskah tugas akhir/skripsi yang disusun. Surat Keterangan ini digunakan sebagai prasyarat untuk mengikuti ujian tugas akhir/skripsi.

Bekasi, 20 JANUARI 2026

Mengetahui,
Kepala Program Studi


(.....)

Staf Perpustakaan FKIP

(.....)

Note : Syarat hasil uji turnitin $\leq 35\%$