

PENINGKATAN KETERAMPILAN PASSING BOLA VOLI MELALUI PENDEKATAN DRILL DAN BERMAIN PADA SISWA SMP

Arsenius Agung Aha^{1)*}, Yanuarius Ricardus Natal²⁾, Nikodemus Bate³⁾, Robertus Lili Bile³⁾

^{1,2,3)}Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Citra Bakti

¹⁾arseniusagungaha@gmail.com, ²⁾yanuariusrichardus@gmail.com,
³⁾nico.dua21@gmail.com, ⁴⁾robertuslilibile16@gmail.com

ABSTRAK

Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) berperan penting dalam pengembangan fisik, mental, dan sosial peserta didik, salah satunya melalui olahraga bola voli. Namun, masalah yang ditemukan di SMP Negeri 5 Bajawa adalah rendahnya keterampilan passing bola voli siswa. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan passing bola voli dengan penerapan pendekatan drill dan bermain. Metode penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan desain model Kemmis dan McTaggart, terdiri dari dua siklus. Setiap siklus mencakup perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Teknik pengumpulan data meliputi observasi, tes keterampilan passing bola voli, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan yang signifikan pada keterampilan passing siswa setelah penerapan kedua pendekatan tersebut. Pada siklus II, nilai rata-rata keterampilan passing meningkat menjadi 80,75% dengan ketuntasan klasikal mencapai 90%. Selain keterampilan teknis, aspek non-teknis seperti keaktifan, disiplin, dan kerja sama juga mengalami peningkatan. Kesimpulannya, kombinasi pendekatan drill dan bermain efektif dalam meningkatkan keterampilan passing bola voli, baik dari segi teknik maupun aspek sosial, sehingga layak diterapkan dalam pembelajaran PJOK di SMP Negeri 5 Bajawa.

Sejarah Artikel

Dimasukkan : 10 Februari 2026
Direview : 11 Februari 2026
Diterima : 18 Februari 2026
Disetujui : 27 Februari 2026

Kata-kata Kunci:

Pembelajaran PJOK, Passing Bola Voli, Drill, Bermain, Keterampilan.

Article History

Submitted : February 10, 2026
Reviewed : February 11, 2026
Accepted : February 18, 2026
Published : February 27, 2026

Keywords:

PJOK Learning, Volleyball
Passing, Drill, Play, Skill
Development.

Abstract. Physical Education, Sports, and Health (PJOK) plays a significant role in the development of students' physical, mental, and social aspects, one of which is through volleyball. However, the issue found at SMP Negeri 5 Bajawa is the low passing skills of students. This study aims to improve volleyball passing skills by applying the drill and play approach. The research method used is Classroom Action Research (CAR) with the Kemmis and McTaggart model design, consisting of two cycles. Each cycle includes planning, action implementation, observation, and reflection. Data collection techniques include observation, volleyball passing skill tests, and documentation. The results show significant improvement in students' passing skills after the application of both approaches. In cycle II, the average passing skill score increased to 80.75% with a classical completeness percentage of 90%. In addition to technical

skills, non-technical aspects such as activity, discipline, and teamwork also showed improvement. In conclusion, the combination of the drill and play approach is effective in enhancing volleyball passing skills, both technically and socially, and is therefore feasible to be applied in PJOK learning at SMP Negeri 5 Bajawa.

PENDAHULUAN

Mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memiliki peran strategis dalam pengembangan aspek fisik, mental, dan sosial peserta didik. PJOK dirancang tidak hanya untuk meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga untuk menanamkan nilai-nilai karakter seperti kedisiplinan, kejujuran, kerja sama, dan sportivitas (Popowczak et al., 2022). Kebugaran jasmani didefinisikan sebagai kemampuan tubuh untuk menjalankan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki cadangan energi untuk melaksanakan tugas tambahan (Hasyim et al., 2025). Pemeliharaan kebugaran jasmani tidak hanya berkaitan dengan efisiensi dalam menjalani tugas harian, tetapi juga memengaruhi kemampuan individu dalam menghadapi tuntutan aktivitas fisik yang variatif. Susanti et al. (2025) menyatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan ukuran kemampuan tubuh untuk menjalankan berbagai aktivitas fisik tanpa cepat merasa lelah, dan tingkat aktivitas fisik sangat memengaruhi kebugaran seseorang, terutama pada kelompok usia produktif seperti mahasiswa dan pelajar. Selain itu, kebugaran jasmani memiliki peran penting dalam menunjang aspek kesehatan umum dan kualitas hidup. Kondisi kebugaran jasmani yang optimal memungkinkan seseorang untuk tidak mudah merasa lelah saat melakukan kegiatan sehari-hari, memberikan kapasitas fisik yang lebih baik untuk mobilitas, serta aktivitas lain setelah tugas utama diselesaikan (Ramadhani & Budiono, 2025). PJOK tidak hanya bertujuan meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga menanamkan nilai-nilai seperti sportivitas, kerja sama, disiplin, dan tanggung jawab. Melalui aktivitas gerak, peserta didik dilatih untuk mengenal dan mengembangkan kemampuan motoriknya secara optimal. Oleh karena itu, pembelajaran PJOK harus dirancang secara sistematis, menarik, dan sesuai dengan karakteristik peserta didik.

Permainan bola voli merupakan salah satu materi yang diajarkan dalam pembelajaran PJOK di tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP). Materi ini diajarkan tidak hanya sebagai aktivitas fisik semata, tetapi juga sebagai sarana untuk mengembangkan keterampilan motorik, kerja sama tim, strategi permainan, serta aspek afektif dan kognitif siswa. Bola voli memiliki karakteristik teknis yang melibatkan penguasaan dasar seperti servis, passing, smash, dan blocking, yang menjadi fokus dalam pembelajaran PJOK. Pembelajaran bola voli di sekolah merupakan implementasi dari kurikulum yang bertujuan untuk meningkatkan kompetensi siswa dalam olahraga beregu serta memupuk nilai kerja sama dan sportifitas (Ngole et al., 2022). Permainan bola voli dalam konteks pembelajaran

PJOK juga dapat dimodifikasi dan dikembangkan untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. Penelitian menunjukkan bahwa modifikasi permainan bola voli, seperti penggabungan dengan elemen lain (misalnya permainan "Kasvol"), dapat meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa dalam pembelajaran, sehingga proses belajar menjadi lebih efektif (Putri & Wijaya, 2024). Olahraga bola voli adalah salah satu materi pendidikan jasmani yang sering diajarkan di SMP (Lubis et al., 2018).

Salah satu teknik dasar yang sangat menentukan dalam permainan bola voli adalah teknik passing. Passing merupakan teknik awal yang digunakan untuk menerima, mengontrol, dan mengumpan bola kepada rekan satu tim. Teknik ini tidak hanya bertujuan untuk memindahkan bola, tetapi juga untuk menjaga kontinuitas rally dan memulai serangan tim secara efektif. Passing yang baik akan menentukan stabilitas permainan dan memberikan kesempatan pada tim untuk menempatkan strategi ofensif secara optimal (Wicaksono, 2025). Dalam konteks pembelajaran olahraga, penguasaan teknik passing baik passing bawah maupun passing atas memerlukan latihan yang terstruktur, karena passing mencakup aspek pengendalian bola, timing, dan koordinasi tubuh. Penggunaan metode pembelajaran seperti game-based approach atau pola latihan tertentu dapat meningkatkan keterampilan passing siswa secara signifikan, karena pendekatan tersebut menekankan pengulangan gerak yang tepat serta respons motorik terhadap stimulus bola (Karisman & Supriadi, 2022). Teknik passing juga dipengaruhi oleh posisi tubuh dan kesiapan pemain saat menerima bola. Pengaruh posisi tubuh terhadap kualitas passing menunjukkan bahwa pengaturan posisi yang baik (misalnya lutut sedikit ditekuk, platform tangan stabil, dan pandangan fokus pada bola) dapat meningkatkan stabilitas dan akurasi umpan kepada rekan satu tim, sehingga keseluruhan proses passing menjadi lebih efektif dalam permainan nyata (Felinda, 2025). Teknik passing yang baik akan memudahkan tim dalam menyusun serangan dan mempertahankan permainan.

Berdasarkan hasil pengamatan awal di SMP Negeri 5 Bajawa, pembelajaran passing bola voli masih menunjukkan beberapa kendala. Hal ini terlihat dari kurang tepatnya sasaran operan bola passing yang diberikan, bola sering keluar lapangan, dan hasil passing yang dilakukan sering menyusahkan rekan satu tim. Kesulitan-kesulitan dalam melakukan passing tentunya merugikan tim saat melakukan pertandingan, karena passing adalah hal dominan yang dilakukan dalam sisi pertahanan. Selain itu, tingkat keaktifan dan antusiasme peserta didik dalam mengikuti pembelajaran bola voli masih tergolong rendah. Hal ini menunjukkan perlunya inovasi dalam pendekatan pembelajaran yang digunakan oleh guru PJOK. Kesulitan peserta didik dalam menguasai teknik passing sering kali disebabkan oleh kurang tepatnya pendekatan pembelajaran yang digunakan oleh guru. Pembelajaran yang monoton dan kurang melibatkan peserta didik secara aktif dapat menurunkan motivasi

belajar dan hasil belajar siswa. Oleh karena itu, guru PJOK dituntut untuk mampu memilih pendekatan pembelajaran yang sesuai agar materi dapat diterima dengan baik oleh peserta didik. Pendekatan pembelajaran yang variatif dan menyenangkan diharapkan dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar bola voli.

Pendekatan drill merupakan salah satu pendekatan pembelajaran yang menekankan pada latihan berulang-ulang untuk menguasai suatu keterampilan gerak. Dalam konteks permainan bola voli maupun olahraga beregu lainnya, pendekatan drill terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan teknis dasar seperti passing, servis, dan smash. Latihan drill yang dilakukan secara terencana dan berulang mampu meningkatkan hasil belajar keterampilan teknik bola voli siswa secara signifikan (Agustina et al., 2025). Metode drill, yang mengacu pada latihan berulang-ulang, telah lama diterapkan dalam konteks pendidikan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan siswa dalam bidang tertentu (Dwinanda & Handayani, 2024). Melalui pendekatan ini, peserta didik dapat memperbaiki kesalahan gerakan dan meningkatkan ketepatan teknik secara bertahap. Pendekatan drill sangat efektif untuk pembelajaran keterampilan dasar, termasuk teknik passing bola voli. Namun, apabila digunakan secara terus-menerus tanpa variasi, pendekatan ini dapat menimbulkan kejenuhan pada peserta didik. Selain pendekatan drill, pendekatan bermain juga dapat diterapkan dalam pembelajaran bola voli. Pendekatan bermain menekankan pada suasana belajar yang menyenangkan melalui bentuk-bentuk permainan yang dimodifikasi. Dengan pendekatan ini, peserta didik dapat belajar teknik dasar secara tidak langsung sambil bermain. Pendekatan bermain mampu meningkatkan motivasi, keaktifan, dan kerja sama antar peserta didik dalam proses pembelajaran. Penggabungan pendekatan drill dan pendekatan bermain diharapkan dapat saling melengkapi dalam pembelajaran passing bola voli. Pendekatan drill membantu peserta didik menguasai teknik secara benar, sedangkan pendekatan bermain menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan kontekstual. Kombinasi kedua pendekatan ini dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran serta hasil belajar peserta didik. Oleh karena itu, guru perlu merancang pembelajaran yang mengintegrasikan kedua pendekatan tersebut secara seimbang.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan passing bola voli peserta didik melalui penerapan pendekatan drill dan bermain di SMP Negeri 5 Bajawa. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai efektivitas penerapan kedua pendekatan tersebut dalam meningkatkan keterampilan passing bola voli peserta didik. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi guru PJOK dalam mengembangkan strategi pembelajaran yang lebih efektif dan menarik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan passing bola voli melalui penerapan pendekatan drill dan bermain pada peserta didik SMP Negeri 5 Bajawa. Penelitian ini menggabungkan pendekatan kualitatif dan kuantitatif, dengan subjek penelitian yang terdiri dari 8 laki-laki dan 10 perempuan dari kelas VIII SMP Negeri 5 Bajawa. Objek penelitian adalah keterampilan passing bola voli yang dikembangkan melalui pendekatan drill dan bermain. Penelitian ini dilaksanakan pada semester berjalan dengan menggunakan desain PTK model Kemmis dan McTaggart, yang mencakup empat tahapan, yaitu perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Penelitian ini terdiri dari dua siklus, yang masing-masing terdiri dari dua kali pertemuan.

Setiap siklus dimulai dengan pemanasan untuk meningkatkan kesiapan fisik dan mental siswa. Setelah itu, kegiatan drill teknik passing bola voli dilakukan untuk meningkatkan keterampilan teknik siswa. Drill ini bertujuan untuk memberikan latihan berulang dalam penguasaan teknik dasar passing bola voli. Di akhir sesi, permainan modifikasi yang fokus pada passing bola voli diterapkan, memungkinkan siswa untuk mengaplikasikan keterampilan dalam situasi permainan nyata. Kombinasi pendekatan drill dan bermain diharapkan dapat menciptakan suasana belajar yang menarik dan meningkatkan keterampilan passing siswa, serta mendorong mereka untuk lebih aktif berpartisipasi dalam pembelajaran.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi observasi, tes keterampilan passing bola voli, dan dokumentasi. Instrumen yang digunakan termasuk lembar observasi aktivitas peserta didik dan guru, serta rubrik penilaian keterampilan passing. Rubrik penilaian keterampilan passing bola voli mencakup empat aspek, yaitu sikap awal, kontak bola, arah bola, dan koordinasi. Setiap aspek dinilai dengan skala 1-4 (sangat baik, baik, cukup, dan kurang), yang memberikan penilaian objektif terhadap keterampilan passing siswa. Data dianalisis secara deskriptif kualitatif dan kuantitatif, dengan menghitung nilai rata-rata dan persentase ketuntasan belajar. Penelitian ini dinyatakan berhasil jika minimal 75% peserta didik mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) dan menunjukkan peningkatan rata-rata keterampilan passing bola voli serta keaktifan siswa dalam pembelajaran.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan pembelajaran passing bola voli melalui pendekatan drill dan bermain di SMP Negeri 5 Bajawa berhasil meningkatkan keterampilan passing peserta didik secara bertahap pada setiap siklus. Pada siklus I, hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian peserta didik masih mengalami kesulitan dalam melakukan teknik passing dengan benar, khususnya pada sikap awal dan ketepatan arah

bola. Selain itu, tingkat keaktifan peserta didik belum optimal. Namun, hasil tes menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata dibandingkan dengan kondisi awal. Setelah dilakukan refleksi dan perbaikan pembelajaran pada siklus II dengan memaksimalkan variasi drill dan bentuk permainan yang lebih menarik, hasil belajar peserta didik mengalami peningkatan yang signifikan. Hal ini ditunjukkan dengan meningkatnya nilai rata-rata keterampilan passing serta persentase ketuntasan belajar yang telah mencapai dan melampaui Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM). Selain itu, hasil observasi juga menunjukkan peningkatan keaktifan, antusiasme, dan kerja sama peserta didik selama proses pembelajaran, sehingga dapat disimpulkan bahwa pendekatan drill dan bermain efektif dalam meningkatkan hasil belajar passing bola voli peserta didik.

Pada tahap pra-siklus, pembelajaran passing bola voli belum menggunakan pendekatan drill dan bermain secara sistematis. Peserta didik masih mengalami kesulitan dalam melakukan teknik passing dengan benar, sehingga diperlukan pengukuran awal untuk mengetahui kemampuan dasar peserta didik sebelum diberikan tindakan.

Tabel 1. Distribusi Nilai Passing Bola Voli Pra-Siklus

Rentang Nilai	Kategori	Jumlah Siswa	Persentase
85 – 100	Sangat Baik	1	5%
75 – 84	Baik	7	35%
65 – 74	Cukup	6	30%
< 65	Kurang	6	30%
Total		20	100%

Berdasarkan tabel distribusi nilai pra-siklus, diperoleh nilai rata-rata sebesar 62,50%. Sebagian besar peserta didik berada pada kategori cukup dan kurang, dengan persentase total sebesar 60%. Peserta didik yang mencapai nilai tuntas (≥ 75) hanya 40%, sehingga dapat disimpulkan bahwa kemampuan awal passing bola voli masih rendah dan perlu dilakukan tindakan perbaikan pembelajaran.

Pada siklus I, pembelajaran passing bola voli mulai diterapkan melalui pendekatan drill dan bermain. Pendekatan drill digunakan untuk melatih teknik dasar secara berulang, sedangkan pendekatan bermain bertujuan meningkatkan minat dan keaktifan peserta didik selama pembelajaran.

Tabel 2. Distribusi Nilai Passing Bola Voli Siklus I

Rentang Nilai	Kategori	Jumlah Siswa	Persentase
85 – 100	Sangat Baik	3	15%
75 – 84	Baik	10	50%
65 – 74	Cukup	5	25%
< 65	Kurang	2	10%
Total		20	100%

Berdasarkan tabel distribusi nilai siklus I, terlihat adanya peningkatan hasil belajar dibandingkan pra-siklus. Rata-rata keterampilan passing meningkat menjadi 70,25% dan ketuntasan klasikal siswa sebesar 65%. Namun demikian, masih terdapat 35% peserta didik yang belum mencapai ketuntasan, sehingga perlu dilakukan perbaikan pembelajaran pada siklus berikutnya.

Pada siklus II, dilakukan penyempurnaan pembelajaran dengan menambah variasi latihan drill, memperjelas demonstrasi teknik, serta memodifikasi permainan agar lebih menarik dan sesuai dengan kemampuan peserta didik.

Tabel 3. Distribusi Nilai Passing Bola Voli Siklus II

Rentang Nilai	Kategori	Jumlah Siswa	Persentase
85 – 100	Sangat Baik	8	40%
75 – 84	Baik	10	50%
65 – 74	Cukup	2	10%
< 65	Kurang	0	0%
Total		20	100%

Berdasarkan tabel distribusi nilai siklus II, sebagian besar peserta didik telah berada pada kategori baik dan sangat baik, dengan rata-rata keterampilan passing sebesar 80,75% dan persentase ketuntasan klasikal mencapai 90%. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan keterampilan passing bola voli yang signifikan melalui kombinasi pendekatan drill dan bermain pada siswa kelas VIII SMP Negeri 5 Bajawa.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diamati adanya peningkatan kemampuan peserta didik dalam melakukan teknik passing bola voli dari pra-siklus hingga siklus II melalui penerapan pendekatan drill dan bermain. Pada tahap pra-siklus, sebagian besar peserta didik mengalami kesulitan dalam menguasai teknik dasar passing. Hal ini terlihat dari rendahnya nilai rata-rata (62,50%) dan persentase ketuntasan belajar yang hanya 40%. Kondisi ini disebabkan oleh metode pembelajaran yang masih konvensional, kurangnya variasi latihan, serta minimnya stimulasi terhadap keaktifan dan motivasi peserta didik. Kesulitan utama yang dihadapi peserta didik meliputi sikap awal yang kurang tepat, kontrol bola yang tidak stabil,

dan ketepatan arah passing yang rendah.

Pada siklus I, penerapan pendekatan drill dan bermain mulai diterapkan. Drill digunakan untuk melatih gerakan secara berulang sehingga peserta didik dapat mengenal dan memperbaiki kesalahan teknik secara bertahap. Pendekatan bermain diterapkan melalui permainan sederhana yang memadukan teknik passing, sehingga pembelajaran menjadi lebih menarik dan interaktif. Dalam konteks pembelajaran pendidikan jasmani, pendekatan bermain tidak hanya bertujuan untuk membuat latihan menjadi menyenangkan, tetapi juga untuk mengaplikasikan teknik dalam dinamika permainan nyata. Menurut Triningsih (2025), metode bermain adalah bentuk pembelajaran yang mengaplikasikan teknik dalam permainan dengan penekanan pada proses latihan yang menyenangkan. Pendekatan ini memotivasi siswa untuk menguasai keterampilan dasar seperti passing bola voli. Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan positif meskipun belum mencapai indikator keberhasilan. Observasi menunjukkan peningkatan keaktifan dan partisipasi peserta didik, tetapi sebagian siswa masih belum menguasai gerakan passing secara konsisten. Perbaikan pembelajaran pada siklus II, dengan menambah variasi drill, memperjelas demonstrasi teknik, dan memodifikasi permainan agar lebih menantang, memberikan hasil yang signifikan. Nilai rata-rata meningkat menjadi 80,75% dengan persentase ketuntasan 90%. Hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik sudah mampu melakukan teknik passing dengan benar, gerakan lebih rapi, serta mampu mengontrol arah bola. Selain itu, keaktifan, antusiasme, dan kerja sama antar peserta didik juga meningkat.

Metode drill, yang mendorong siswa untuk melakukan latihan secara berulang-ulang hingga mereka menguasai suatu keterampilan, terbukti efektif dalam meningkatkan hasil belajar. Halawati (2020) menyatakan bahwa metode drill atau latihan adalah teknik mengajar yang mendorong siswa untuk melaksanakan latihan agar memiliki keterampilan yang lebih tinggi dari apa yang dipelajari. Taslim (2020) juga menegaskan bahwa metode drill bertujuan untuk memperkuat keterampilan agar menjadi permanen melalui latihan berulang. Peningkatan hasil belajar ini menunjukkan bahwa kombinasi pendekatan drill dan bermain saling melengkapi. Drill membantu peserta didik menguasai teknik dasar secara tepat, sementara pendekatan bermain meningkatkan keterlibatan, minat, dan keberanian peserta didik dalam mencoba gerakan baru. Pembelajaran yang mengintegrasikan kedua pendekatan ini memungkinkan peserta didik untuk belajar dalam suasana yang menyenangkan sekaligus sistematis, sehingga keterampilan passing bola voli dapat dikuasai dengan lebih cepat dan efektif. Dalam penelitian ini, kombinasi pendekatan drill dan bermain terbukti dapat meningkatkan keterampilan passing bola voli siswa, yang terlihat dari peningkatan pada aspek sikap awal, kontak bola, arah bola, dan koordinasi.

Selain itu, penerapan kedua pendekatan juga berdampak pada peningkatan aspek

non-teknis, seperti keaktifan, disiplin, kerja sama tim, dan sportivitas. Pendekatan bermain meningkatkan keaktifan, kerja sama, dan disiplin siswa karena mereka lebih terlibat dan termotivasi dalam proses pembelajaran. Mereka berpartisipasi dalam permainan dan aktivitas yang menyenangkan, yang secara langsung meningkatkan keaktifan mereka. Kerja sama juga meningkat karena siswa harus bekerja sama dengan teman-teman dalam tim untuk mencapai tujuan bersama. Disiplin meningkat karena siswa harus mengikuti aturan permainan, menghormati teman-teman mereka, dan menerima kekalahan dengan sportif. Hal ini terlihat dari perubahan perilaku peserta didik yang lebih aktif bertanya, berani mencoba, dan saling membantu saat melakukan latihan. Perbaikan pada siklus II berdampak langsung pada peningkatan nilai dan ketuntasan siswa. Dengan fokus pada penguatan teknik passing dan peningkatan kesulitan permainan, siswa menunjukkan peningkatan signifikan pada keterampilan passing bola voli.

Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat kesimpulan bahwa pembelajaran passing bola voli melalui pendekatan drill dan bermain efektif dalam meningkatkan kemampuan teknis dan non-teknis peserta didik. Peningkatan hasil belajar yang konsisten dari pra-siklus hingga siklus II menunjukkan bahwa strategi pembelajaran yang sistematis, terstruktur, dan menyenangkan sangat penting dalam pembelajaran PJOK di SMP Negeri 5 Bajawa. Implikasi bagi guru PJOK adalah bahwa pendekatan drill dan bermain dapat menjadi alternatif metode pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar olahraga. Guru dapat merancang pembelajaran yang lebih menarik dan menantang dengan memasukkan elemen permainan dan kompetisi, yang dapat meningkatkan motivasi dan partisipasi siswa. Dengan demikian, guru dapat meningkatkan kualitas pembelajaran dan mencapai tujuan pembelajaran yang lebih baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran passing bola voli melalui pendekatan drill dan bermain di SMP Negeri 5 Bajawa efektif dalam meningkatkan keterampilan teknis dan non-teknis peserta didik. Penerapan kedua pendekatan ini secara bertahap berhasil meningkatkan nilai rata-rata keterampilan passing, keaktifan, antusiasme, serta kerja sama antar peserta didik. Pendekatan drill membantu siswa menguasai teknik dasar secara sistematis, sementara pendekatan bermain meningkatkan motivasi dan keterlibatan mereka dalam pembelajaran. Kombinasi kedua pendekatan ini terbukti mampu menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan efektif, yang tidak hanya meningkatkan keterampilan teknik, tetapi juga memperbaiki aspek non-teknis seperti disiplin, sportivitas, dan kerjasama. Oleh karena itu, pendekatan drill dan bermain dapat dijadikan

alternatif metode pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan hasil belajar dalam pembelajaran PJOK.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, H. W., Y. B. O., & Bate, N. (2025). Efektivitas model latihan JR-Desain volley ball smash drill sebagai kegiatan inti untuk meningkatkan hasil belajar siswa SMA. *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*, 4(2). <https://doi.org/10.38048/jor.v4i2.2271>
- Dwinanda, A. N., & Handayani, D. Y. (2024). Pengaruh pendidikan kesehatan dengan metode drill media audio visual terhadap activity daily living (ADL) anak tunagrahita di SLB BC Bina Harapan Pangandaran. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(6), 87–106. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10637749>
- Felinda, S. (2025). The influence of body position on the technical quality of passing in volleyball. *Jurnal Muara Olahraga*, 7(2). <https://doi.org/10.52060/jmo.v7i2.3164>
- Halawati, M. G. R. (2020). Peningkatan kemampuan menyelesaikan operasi perkalian dan pembagian pada bilangan pecahan siswa kelas Vb SDN Indrasari 2 Martapura melalui latihan berjenjang. *Math Didactic: Jurnal Pendidikan Matematika*, 6(1), 65–74. <https://doi.org/10.33654/math.v6i1.911>
- Hasyim, M., dkk. (2025). Kontribusi aktivitas fisik terhadap tingkat kebugaran jasmani individu. *Jurnal Olahraga Nasional (JONA)*, 2(1), 1–9. <https://journal.unucirebon.ac.id/jona1/article/download/1044/775/4874>
- Karisman, V. A., & Supriadi, D. (2022). Volleyball passing model through game-based approach. *Journal Sport Area*, 7(1), 7708. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7\(1\).7708](https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7(1).7708)
- Lubis, A. E., Ramadan, & Deliana, P. (2018). Peningkatan hasil belajar passing bawah bola voli melalui metode demonstrasi pada siswa SMP. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 6(1). <https://doi.org/10.55081/jsbg.v6i1.466>
- Ngole, W. M., Tapo, Y. B. O., & Wani, B. (2022). Pengembangan model latihan lanjutan passing bawah bola voli melalui permainan voli mini sebagai aktivitas belajar siswa SMP dalam pembelajaran PJOK. *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*, 2(3), 126–132. <https://doi.org/10.38048/jor.v2i3.1098>
- Popowczak, M., Rokita, A., Koźlenia, D., & Domaradzki, J. (2022). The high-intensity interval training introduced in physical education lessons decrease systole in high blood pressure adolescents. *Scientific Reports*, 1(1), 1–7. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-06017-w>
- Putri, A. D., & Wijaya, A. (2024). Pengaruh modifikasi permainan bola voli terhadap motivasi belajar siswa dalam pembelajaran PJOK. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 5(1), 470–482. <https://doi.org/10.46838/spr.v5i1.482>
- Ramadhani, A. W., & Budiono, I. (2025). Faktor yang berhubungan dengan kebugaran jasmani remaja pada siswa di SMPN 1 Tambakromo dan SMPN 2 Pati. *Indonesian Journal*

of Public Health and Nutrition, 5(1), 51–61.
<https://doi.org/10.15294/ijphn.v5i1.23757>

- Susanti, S., Alfalfa Ighmara, A. F., Soenggono, E. A., Djojosugito, S. A. A., & Utami, F. (2025). Relationship between physical activity and fitness levels of male students. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 1(2). <https://ejournal.upi.edu/index.php/penjas/article/view/91587>
- Taslim, Z. (2020). Meningkatkan keterampilan servis atas dalam permainan bola voli dengan pendekatan pembelajaran drill. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 13(2), 140–145.
- Triningsih, S. (2025). Penerapan teknik latihan terpusat dengan metode bermain untuk meningkatkan aktivitas kegiatan passing atas dan bawah bola voli. *Jurnal Ilmiah WUNY*, 2(2).
- Wicaksono, D. (2025). Menerima servis (receive serve) dalam permainan bola voli. *JORPRES: Jurnal Olahraga Prestasi*, 11(1). <https://doi.org/10.21831/jorpres.v11i1.10266>