

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN VARIASI PASSING BAWAH BOLA
VOLLY BERBASIS SMALL-SIDED GAMES PADA EKSTRAKURIKULER
VOLLY SMPN 1 BANDAR SRIBHAWONO**

Heru Sulistianta¹, Akbar Aminullah Sidiq², Muhammad Fajril Rifaldo³,
Joan Siswoyo⁴

^{1,2,3,4}Pendidikan Jasmani FKIP Universitas Lampung

heru.sulistianta@fkip.unila.ac.id¹, akbarsidiq750@gmail.com²,
mfajrilrifaldo@fkip.unila.ac.id³, joan.siswoyo@fkip.unila.ac.id⁴

ABSTRACT

This study aimed to develop a lower passing training variation model based on small-sided games for the volleyball extracurricular program at SMP Negeri 1 Bandar Srihawono and to examine its feasibility and effectiveness. The study employed a Research and Development (R&D) method. The research stages included needs analysis, training model design, expert validation, product trials, and evaluation. Product validation was conducted by content experts, media experts, language experts, and learning experts. The validation results showed an average score of 93.71%, categorized as very valid, indicating that the training model was feasible for implementation. Product trials were carried out through small-scale and large-scale trials using a pre-test and post-test design involving students participating in the volleyball extracurricular program. The trial results indicated an improvement in students' lower passing skills after the implementation of the small-sided games-based training model. Data analysis using the paired sample t-test revealed a significance value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant difference between pre-test and post-test results. Therefore, it can be concluded that the developed training model is very valid and effective in improving students' volleyball lower passing skills.

Keywords: model development, lower passing, volleyball, small-sided games.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan variasi passing bawah bola voli berbasis small-sided games pada kegiatan ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 1 Bandar Srihawono serta menguji kelayakan dan efektivitas model latihan tersebut. Penelitian ini menggunakan metode penelitian dan pengembangan (Research and Development). Tahapan penelitian meliputi analisis kebutuhan, perancangan model latihan, validasi ahli, uji coba produk, dan evaluasi. Validasi produk dilakukan oleh ahli materi, ahli media, ahli bahasa, dan ahli pembelajaran. Hasil validasi menunjukkan nilai rata-rata sebesar 93,71% dengan kategori sangat valid, sehingga model latihan dinyatakan layak digunakan. Uji coba produk dilakukan melalui uji coba skala kecil dan skala besar dengan desain pre-test dan post-test pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 1 Bandar Srihawono. Hasil uji coba menunjukkan adanya peningkatan keterampilan passing bawah bola voli setelah penerapan model latihan berbasis small-sided games. Analisis data menggunakan uji paired sample t-test menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000

($p < 0,05$), yang menandakan adanya perbedaan yang signifikan antara hasil pre-test dan post-test. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa model latihan yang dikembangkan sangat valid dan efektif dalam meningkatkan keterampilan passing bawah bola voli siswa.

Kata kunci: pengembangan model, passing bawah, bola voli, small-sided games.

A. Pendahuluan

Permainan bola voli merupakan cabang olahraga beregu yang menuntut integrasi kemampuan teknik, taktik, fisik, dan psikologis secara simultan. Salah satu teknik dasar yang memiliki peran krusial dalam alur permainan adalah passing bawah, yang berfungsi sebagai fondasi dalam penerimaan servis (serve receive) maupun pengembangan serangan. Sukowijoyono (2021) menjelaskan bahwa keterampilan passing bawah merupakan salah satu teknik dasar penting dalam permainan bola voli yang menentukan kualitas penerimaan dan penguasaan bola. Hal ini diperkuat oleh pendapat Setiadi (2021) yang menyatakan bahwa keberhasilan tim dalam bola voli sangat ditentukan oleh kualitas penguasaan teknik dasar serta kemampuan kerja sama antarpemain.

Meskipun demikian, dalam konteks pembelajaran maupun latihan di tingkat sekolah, khususnya pada kegiatan ekstrakurikuler, penguasaan

teknik passing bawah pada pemain pemula masih tergolong rendah. Hasil observasi lapangan menunjukkan bahwa peserta didik sering mengalami kesalahan dalam posisi tubuh, perkenaan bola, serta arah hasil passing yang kurang akurat. Kondisi ini sejalan dengan penelitian Nugroho dan Gumantan (2020) yang menjelaskan bahwa rendahnya penguasaan teknik dasar bola voli pada siswa disebabkan oleh kurangnya aktivitas latihan yang bervariasi serta minimnya keterlibatan aktif peserta didik selama pembelajaran. Selain itu, pendekatan latihan yang digunakan cenderung bersifat konvensional, berulang, dan kurang memberikan variasi, sehingga menimbulkan kejenuhan serta menurunkan motivasi berlatih peserta didik.

Secara pedagogis, pembelajaran keterampilan motorik memerlukan frekuensi pengulangan yang tinggi dalam konteks yang bermakna (meaningful practice). Namun, dalam praktiknya,

keterbatasan desain latihan menyebabkan rendahnya intensitas keterlibatan siswa, di mana dalam satu sesi latihan pemain hanya memperoleh sedikit kesempatan untuk menyentuh bola. Hal ini tidak sejalan dengan prinsip pembelajaran motorik yang menekankan pentingnya active engagement dan task-specific practice dalam meningkatkan keterampilan gerak (Magill & Anderson, 2017). Dengan demikian, diperlukan inovasi model latihan yang mampu meningkatkan intensitas partisipasi sekaligus memberikan pengalaman belajar yang kontekstual dan menyenangkan.

Salah satu pendekatan yang dinilai relevan adalah small-sided games (SSG). SSG merupakan bentuk modifikasi permainan dengan jumlah pemain yang lebih sedikit, ukuran lapangan yang diperkecil, serta aturan yang disesuaikan dengan tujuan pembelajaran. Menurut Clemente et al. (2021), small-sided games dirancang untuk menciptakan situasi permainan yang menyerupai kondisi pertandingan sebenarnya sehingga mampu meningkatkan kemampuan teknik, taktik, dan pengambilan keputusan pemain secara bersamaan. Pendekatan ini

juga memungkinkan peningkatan jumlah sentuhan bola per pemain, yang secara langsung berdampak pada percepatan penguasaan keterampilan.

Lebih lanjut, Halouani et al. (2017) menjelaskan bahwa modifikasi jumlah pemain dan ukuran lapangan dalam small-sided games dapat meningkatkan intensitas aktivitas fisik serta keterlibatan pemain selama latihan. Hal ini sejalan dengan penelitian Duarte et al. (2009) yang menunjukkan bahwa SSG dapat meningkatkan tuntutan fisiologis latihan, termasuk kapasitas aerobik dan daya tahan pemain. Selain itu, Sarmiento et al. (2018) menegaskan bahwa small-sided games mampu meningkatkan kemampuan decision making karena pemain dihadapkan pada situasi permainan yang dinamis dan menuntut respons cepat.

Dalam konteks pembelajaran bola voli, penerapan SSG memiliki potensi untuk mengatasi keterbatasan metode latihan konvensional yang cenderung terpisah antara latihan teknik dan situasi permainan. Dengan mengintegrasikan variasi latihan passing bawah ke dalam bentuk permainan kecil, peserta didik tidak hanya berlatih teknik secara berulang,

tetapi juga memahami penerapannya dalam konteks permainan yang sebenarnya. Pendekatan ini sejalan dengan paradigma pembelajaran modern yang menekankan game-based learning, di mana proses belajar dirancang lebih kontekstual, aktif, dan berpusat pada peserta didik.

Namun demikian, implementasi SSG dalam pembelajaran bola voli, khususnya pada pengembangan teknik passing bawah di tingkat SMP, masih relatif terbatas dan belum banyak dikembangkan dalam bentuk model latihan yang sistematis, terstruktur, dan tervalidasi. Oleh karena itu, diperlukan suatu penelitian pengembangan yang menghasilkan model latihan inovatif yang tidak hanya efektif dalam meningkatkan keterampilan teknik, tetapi juga praktis dan sesuai dengan karakteristik peserta didik.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan variasi passing bawah bola voli berbasis small-sided games pada kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Bandar Sribhawono, serta menguji validitas, kepraktisan, dan keefektifannya dalam meningkatkan keterampilan passing bawah pemain

pemula. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan model pembelajaran berbasis permainan, serta kontribusi praktis bagi pelatih dan guru pendidikan jasmani dalam merancang latihan yang lebih inovatif dan menarik.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan Research and Development (R&D) dengan mengacu pada model pengembangan Borg and Gall yang dimodifikasi sesuai kebutuhan penelitian. Pendekatan ini dipilih karena bertujuan menghasilkan produk berupa model latihan yang tidak hanya valid secara teoritis, tetapi juga praktis dan efektif dalam implementasi (Sugiyono, 2022).

Tahapan penelitian meliputi studi pendahuluan, pengembangan model, uji coba produk, serta evaluasi dan penyempurnaan model akhir. Studi pendahuluan dilakukan melalui analisis kebutuhan, analisis kesenjangan, dan kajian literatur guna mengidentifikasi permasalahan dalam latihan passing bawah pada pemain pemula.

Subjek penelitian adalah peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP

Negeri 1 Bandar Sribhawono dengan rentang usia 12–15 tahun yang tergolong pemain pemula. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, dengan mempertimbangkan karakteristik peserta yang belum menguasai teknik passing bawah secara optimal. Dalam pelaksanaannya, subjek dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan berupa model latihan variasi passing bawah berbasis small-sided games, dan kelompok kontrol yang menggunakan metode latihan konvensional.

Prosedur penelitian dilaksanakan melalui beberapa tahap, yaitu perancangan model latihan berbasis permainan kecil (small-sided games), validasi oleh para ahli (ahli bola voli, ahli pembelajaran, ahli bahasa, dan ahli media), serta revisi produk berdasarkan masukan yang diperoleh. Selanjutnya, model yang telah direvisi diuji coba secara terbatas dan dilanjutkan dengan uji coba lebih luas untuk mengetahui tingkat kelayakan dan efektivitasnya dalam meningkatkan keterampilan passing bawah. Tahapan ini sejalan dengan prinsip pengembangan produk pendidikan yang menekankan

siklus evaluasi dan perbaikan berkelanjutan (Sugiyono, 2022).

Instrumen penelitian yang digunakan meliputi tes keterampilan passing bawah, angket motivasi, dan lembar observasi. Tes keterampilan digunakan untuk mengukur aspek teknik, akurasi, dan konsistensi passing bawah, sedangkan angket motivasi digunakan untuk mengetahui tingkat antusiasme dan partisipasi peserta didik selama latihan. Lembar observasi digunakan untuk mencatat keterlibatan peserta dalam setiap sesi latihan. Validitas instrumen diuji melalui validasi ahli dan validitas konstruk, sedangkan reliabilitas diuji menggunakan metode test-retest untuk memastikan konsistensi pengukuran (Siyoto & Sodik, 2015).

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui pemberian tes, penyebaran angket, serta observasi langsung selama proses latihan berlangsung. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif dan inferensial. Analisis deskriptif digunakan untuk menghitung nilai rata-rata dan standar deviasi, sedangkan analisis inferensial dilakukan melalui uji normalitas (Shapiro-Wilk), uji homogenitas

(Levene), serta uji perbedaan untuk mengetahui efektivitas model latihan terhadap peningkatan keterampilan passing bawah. Hasil analisis ini digunakan sebagai dasar dalam menentukan kelayakan dan efektivitas model latihan yang dikembangkan.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan serta menguji kelayakan dan efektivitas model latihan variasi passing bawah bola voli berbasis small-sided games (SSG) pada kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Bandar Sribhawono. Hasil penelitian disajikan secara bertahap mulai dari validasi ahli, uji coba produk, hingga analisis statistik untuk menguji efektivitas model yang dikembangkan.

a. Data Penelitian Validasi Ahli

Tahap validasi ahli dilakukan sebagai langkah awal untuk memastikan bahwa produk yang dikembangkan telah memenuhi aspek kelayakan secara teoritis maupun praktis sebelum diimplementasikan dalam uji coba lapangan. Validasi melibatkan empat ahli yang terdiri dari ahli materi, media, bahasa, dan

pembelajaran. Penilaian dilakukan menggunakan instrumen berbasis skala Likert yang kemudian dikonversi ke dalam bentuk persentase untuk menentukan kategori kelayakan.

1) Validasi oleh Ahli Materi

Hasil validasi oleh ahli materi menunjukkan bahwa model latihan memperoleh skor sebesar 32 dari skor maksimal 35 dengan persentase sebesar 91,43% yang termasuk dalam kategori valid. Hal ini mengindikasikan bahwa substansi materi yang disajikan dalam model latihan telah sesuai dengan prinsip dasar teknik passing bawah, meliputi posisi tubuh, koordinasi gerak, serta relevansi latihan dengan situasi permainan. Selain itu, ahli materi menilai bahwa model latihan mampu memberikan pengalaman belajar yang kontekstual dan aplikatif bagi peserta didik.

Tabel 1 Hasil Validasi Ahli Materi

Skor Diperoleh	Skor Maksimal	Persentase	Kategori
32	35	91,43%	Valid

2) Validasi oleh Ahli Media

Hasil penilaian oleh ahli media menunjukkan skor sebesar 33 dari 35 dengan persentase 94,29% (kategori valid). Hal ini menunjukkan bahwa

desain visual, tata letak, serta ilustrasi dalam model latihan telah memenuhi kriteria keterbacaan dan daya tarik media pembelajaran. Visualisasi yang baik dinilai mampu membantu siswa dalam memahami instruksi latihan secara lebih efektif.

Tabel 2 Hasil Validasi Ahli Media

Skor Diperoleh	Skor Maksimal	Persentase	Kategori
32	35	94,29%	Valid

3) Validasi oleh Ahli Bahasa

Penilaian oleh ahli bahasa memperoleh skor sebesar 34 dari 35 dengan persentase 97,14% (kategori valid). Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan bahasa dalam model latihan telah komunikatif, jelas, dan sesuai dengan tingkat perkembangan kognitif siswa SMP, sehingga memudahkan pemahaman instruksi latihan.

Tabel 3 Hasil Validasi Ahli Bahasa

Skor Diperoleh	Skor Maksimal	Persentase	Kategori
34	35	97,14%	Valid

4) Validasi oleh Ahli Pembelajaran

Hasil validasi oleh ahli pembelajaran menunjukkan skor sebesar 46 dari 50 dengan persentase

92% (kategori valid). Hal ini menunjukkan bahwa model latihan yang dikembangkan telah sesuai dengan prinsip pembelajaran pendidikan jasmani, termasuk aspek keterlibatan aktif siswa, kesesuaian dengan tujuan pembelajaran, serta efektivitas dalam meningkatkan keterampilan motorik.

Tabel 4 Hasil Validasi Ahli Pembelajaran

Skor Diperoleh	Skor Maksimal	Persentase	Kategori
46	50	92%	Valid

Secara keseluruhan, rata-rata hasil validasi ahli mencapai 93,71%, yang menunjukkan bahwa model latihan termasuk dalam kategori sangat valid dan layak digunakan sebagai model latihan dalam pembelajaran bola voli.

b. Hasil Uji Coba Produk

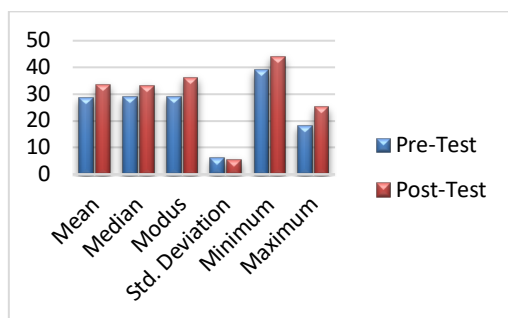
1) Uji Coba Skala Kecil

Hasil uji coba skala kecil menunjukkan adanya peningkatan keterampilan passing bawah setelah perlakuan. Nilai rata-rata meningkat dari 28,70 menjadi 33,30. Nilai median dan modus juga mengalami peningkatan, yang menunjukkan perbaikan kemampuan secara umum. Selain itu, standar deviasi menurun dari 6,038 menjadi 5,519,

menandakan kemampuan siswa lebih merata. Nilai minimum dan maksimum yang meningkat juga menunjukkan bahwa seluruh siswa mengalami perkembangan keterampilan.

Tabel 5 Hasil Uji Coba Skala Kecil

Data	Pre-Test	Post-Test
Mean	28,70	33,30
Median	29	33
Modus	29	36
Standar Deviasi	6,038	5,519
Nilai Minimum	18	25
Nilai Maksimum	39	44



Gambar 1 Diagram Batang Hasil Uji Coba Skala Kecil

Selanjutnya, hasil kategorisasi keterampilan passing bawah bola voli pada uji coba skala kecil dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 6 Kategorisasi Hasil Uji Coba Produk Skala Kecil

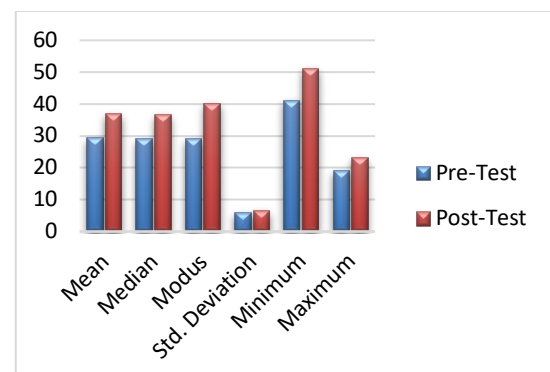
Kategori	Frekuensi		Persentase	
	Pre-Test	Post-Test	Pre-Test	Post-Test
Sangat Baik	0	0	0%	0%
Baik	0	1	0%	10%
Cukup	4	6	40%	60%
Kurang	5	3	50%	30%
Sangat Kurang	1	0	10%	0%
Jumlah	10	10	100%	100%

2) Uji Coba Skala Besar

Hasil uji coba skala besar menunjukkan peningkatan keterampilan passing bawah setelah perlakuan. Nilai rata-rata meningkat dari 29,20 menjadi 36,83. Nilai median dan modus juga mengalami peningkatan, yang menunjukkan perbaikan kemampuan secara umum. Standar deviasi sedikit meningkat dari 5,933 menjadi 6,417, yang menunjukkan variasi kemampuan siswa masih beragam. Namun demikian, nilai minimum dan maksimum yang meningkat menunjukkan bahwa seluruh siswa mengalami peningkatan keterampilan.

Tabel 7 Hasil Uji Coba Skala Besar

Data	Pre-Test	Post-Test
Mean	29,20	36,83
Median	29	37
Modus	29	40
Standar Deviasi	5,933	6,417
Nilai Minimum	19	23
Nilai Maksimum	41	51



Gambar 2 Diagram Batang Hasil Uji Coba Skala Besar

Selanjutnya, hasil kategorisasi keterampilan passing bawah bola voli pada uji coba skala besar dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 8 Kategorisasi Hasil Uji Coba Produk Skala Besar

Kategori	Frekuensi		Persentase	
	Pre-Test	Post-Test	Pre-Test	Post-Test
Sangat Baik	0	2	0,0%	6,7%
Baik	1	9	3,3%	30,0%
Cukup	12	16	40,0%	53,3%
Kurang	16	3	53,3%	10,0%
Sangat Kurang	1	0	3,3%	0,0%
Jumlah	30	30	100%	100%

c. Analisis Hasil Uji Coba Produk

1) Uji Normalitas Data

Hasil uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa data pre-test (Sig. = 0,280) dan post-test (Sig. = 0,937) berdistribusi normal karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa data memenuhi asumsi untuk analisis parametrik.

Tabel 9 Uji Normalitas

Variabel	Sig.	Keterangan
Pre-Test	0,280	Normal
Post-Test	0,937	Normal

2) Uji Linearitas

Uji linearitas menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,323 ($>0,05$),

sehingga hubungan antara pre-test dan post-test bersifat linear. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan keterampilan terjadi secara konsisten dan tidak bersifat acak.

Tabel 10 Uji Linearitas

Variabel	Sig.	Keterangan
Pre vs Post	0,323	Linear

3) Uji Hipotesis

Hasil uji paired sample t-test menunjukkan nilai t hitung sebesar 16,125 dengan signifikansi 0,000 ($<0,05$), sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara pre-test dan post-test. Dengan demikian, model latihan berbasis small-sided games terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan passing bawah.

Tabel 11 Uji Hipotesis

Variabel	t _{hitung}	Sig.	Keterangan
Pre vs Post	16,125	0,000	Signifikan

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa model latihan yang dikembangkan tidak hanya valid secara teoritis, tetapi juga efektif secara empiris dalam meningkatkan keterampilan passing bawah bola voli pada siswa ekstrakurikuler.

2. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan variasi passing bawah bola voli berbasis small-sided games pada kegiatan ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Bandar Sribhawono serta menguji kelayakan dan efektivitasnya dalam meningkatkan keterampilan siswa. Pembahasan difokuskan pada dua aspek utama, yaitu hasil validasi ahli dan hasil uji coba produk sebagai indikator efektivitas model latihan.

Hasil validasi ahli menunjukkan bahwa model latihan yang dikembangkan memiliki tingkat kelayakan yang sangat tinggi dengan rata-rata sebesar 93,71%. Nilai tersebut berada pada kategori sangat valid, sehingga model latihan dinyatakan layak digunakan tanpa memerlukan revisi mendasar. Hal ini menunjukkan bahwa model telah memenuhi aspek substansi materi, tampilan media, kejelasan bahasa, serta kesesuaian dengan prinsip pembelajaran dan karakteristik peserta didik.

Secara lebih rinci, validasi ahli materi menunjukkan bahwa isi latihan telah disusun secara sistematis dan progresif sesuai dengan prinsip teknik dasar passing bawah. Validasi ahli

media menunjukkan bahwa desain dan ilustrasi yang digunakan mampu mendukung pemahaman siswa, sedangkan validasi ahli bahasa menunjukkan bahwa penggunaan bahasa sudah komunikatif dan sesuai dengan tingkat perkembangan siswa SMP. Selain itu, validasi ahli pembelajaran menegaskan bahwa model latihan mampu meningkatkan keterlibatan aktif siswa dan sesuai dengan tujuan pembelajaran.

Setelah dinyatakan layak, model latihan diuji coba untuk mengetahui efektivitasnya. Hasil uji coba skala kecil menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata dari 28,70 menjadi 33,30. Selain itu, terjadi perubahan distribusi kategori keterampilan dari dominasi kategori kurang menuju kategori cukup dan baik, yang menunjukkan adanya perbaikan kualitas kemampuan siswa.

Hasil uji coba skala besar menunjukkan peningkatan yang lebih signifikan, dengan nilai rata-rata meningkat dari 29,20 menjadi 36,83. Pergeseran kategori keterampilan ke arah yang lebih baik juga menunjukkan bahwa model latihan berbasis small-sided games mampu meningkatkan keterampilan secara lebih merata.

Peningkatan keterampilan tersebut diperkuat dengan hasil uji statistik menggunakan paired sample t-test, yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara hasil pre-test dan post-test, sehingga model latihan yang dikembangkan terbukti memberikan pengaruh nyata terhadap peningkatan keterampilan passing bawah.

Temuan ini sejalan dengan pendapat Sulistianta (2020) yang menyatakan bahwa pengembangan model latihan harus disusun secara sistematis, sesuai dengan kebutuhan peserta didik, serta dikemas dalam aktivitas yang menarik dan menyenangkan. Dalam penelitian ini, pendekatan small-sided games mampu meningkatkan keterlibatan aktif siswa karena menghadirkan situasi latihan yang menyerupai permainan nyata, sehingga proses latihan menjadi lebih bermakna.

Secara teoritis, efektivitas model ini dapat dijelaskan melalui prinsip pembelajaran motorik, di mana pengulangan gerak dalam konteks yang relevan akan meningkatkan penguasaan keterampilan. Small-sided games memberikan lebih

banyak kesempatan kepada siswa untuk melakukan sentuhan bola, sehingga mempercepat proses pembelajaran teknik. Selain itu, pendekatan berbasis permainan juga sesuai dengan karakteristik siswa SMP yang cenderung menyukai aktivitas yang menyenangkan dan tidak monoton.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan, yaitu hanya dilakukan pada satu sekolah dan dalam waktu yang relatif singkat. Oleh karena itu, hasil penelitian ini belum dapat digeneralisasikan secara luas. Namun demikian, model latihan ini tetap memiliki potensi untuk diterapkan pada konteks yang lebih luas dengan penyesuaian tertentu.

Secara keseluruhan, model latihan variasi passing bawah berbasis small-sided games tidak hanya layak secara konseptual, tetapi juga efektif secara empiris dalam meningkatkan keterampilan siswa, serta dapat menjadi alternatif model latihan yang inovatif dalam pembelajaran bola voli.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa model latihan variasi passing bawah bola voli

berbasis small-sided games yang dikembangkan memiliki tingkat kelayakan yang sangat tinggi dengan nilai validasi rata-rata sebesar 93,71% sehingga dinyatakan sangat valid dan layak digunakan. Model latihan ini juga terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan passing bawah siswa, yang ditunjukkan oleh peningkatan nilai rata-rata hasil post-test dibandingkan pre-test pada uji coba skala kecil maupun skala besar, serta pergeseran kategori keterampilan ke arah yang lebih baik.

Secara statistik, hasil uji paired sample t-test menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pre-test dan post-test. Dengan demikian, model latihan berbasis small-sided games berpengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan passing bawah bola voli siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Bandar Sribhawono.

Berdasarkan hasil penelitian, beberapa saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut. Pertama, bagi guru PJOK dan pelatih ekstrakurikuler, model latihan ini dapat dijadikan alternatif latihan yang efektif dan menarik untuk meningkatkan keterampilan passing bawah siswa.

Kedua, bagi pihak sekolah, model ini dapat dijadikan acuan dalam pengembangan program ekstrakurikuler yang lebih inovatif dan berorientasi pada peningkatan keterampilan teknik dasar siswa.

Ketiga, bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan model latihan serupa pada teknik dasar bola voli lainnya serta menguji pada subjek yang lebih luas dengan durasi penelitian yang lebih panjang. Keempat, bagi pengembangan ilmu pengetahuan, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam pengembangan model pembelajaran berbasis small-sided games dalam pendidikan jasmani dan olahraga..

DAFTAR PUSTAKA

- Clemente, F. M., Afonso, J., Castillo, D., Los Arcos, A., Silva, A. F., & Sarmiento, H. (2021). The effects of small-sided soccer games on tactical behavior and collective dynamics: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(7), 1–20. <https://doi.org/10.3390/ijerph18073772>
- Duarte, R., Araújo, D., Correia, V., & Davids, K. (2009). The impact of small-sided games on player performance. *Journal of Sports Science and Medicine*, 8(2), 123–129.

- Halouani, J., Chtourou, H., Dellal, A., Chaouachi, A., & Chamari, K. (2017). Small-sided games in team sports training: A brief review. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 31(12), 3594–3618.
<https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001740>
- Magill, R. A., & Anderson, D. (2017). *Motor learning and control: Concepts and applications* (11th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- Nugroho, R. A., & Gumantan, A. (2020). Peningkatan hasil belajar passing bawah bola voli melalui variasi latihan pada siswa sekolah menengah pertama. *Journal of Physical Education and Sports*, 9(2), 145–152.
- Sarmiento, H., Clemente, F. M., Harper, L. D., Costa, I. T., Owen, A., & Figueiredo, A. J. (2018). Small sided games in soccer: A systematic review. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 18(5), 693–749.
<https://doi.org/10.1080/24748668.2018.1517288>
- Setiadi, S. (2021). *Teknik pembelajaran permainan bola voli mix*. Yogyakarta: Penerbit ABC.
- Siyoto, S., & Sodik, M. A. (2015). *Dasar metodologi penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukowijoyono, D. (2021). Analisis keterampilan passing bawah pada pemain bola voli putra Club Lapgas Kota Jambi. *Score*, 1(2), 15–20.
<https://doi.org/10.22437/sc.v1i2.15822>
- Sulistianta, H. (2020). *Model pembelajaran lari jarak pendek berbasis permainan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.