

PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDED GAMES* TERHADAP KETEPATAN *PASSING BAWAH* SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI SMA NEGERI 10 TANJUNG JABUNG TIMUR

Doni Rianto¹, Ugi Nugraha², Alek Oktadinata³

^{1,2,3}Porkes FKIP Universitas Jambi

¹donirianto764@gmail.com, ²ugi.nugraha@unja.ac.id,

³alek_oktadinata@unja.ac.id

ABSTRACT

This study aimed to determine the effect of small-sided games training on the underhand passing accuracy of volleyball extracurricular participants at SMA Negeri 10 Tanjung Jabung Timur. The study employed an experimental method using a One-Group Pretest–Posttest Design. The sample consisted of 14 volleyball extracurricular participants selected through total sampling. Data were collected using an underhand passing accuracy test and analyzed through the Shapiro–Wilk normality test and the Paired Sample t-test. The results showed that the mean pretest score was 17.14, while the mean posttest score increased to 25.57, indicating an improvement of 8.43 points or 49.10%. The normality test revealed that both pretest and posttest data were normally distributed, with significance values of 0.654 and 0.229, respectively ($p > 0.05$). The hypothesis test results showed that the calculated t-value (11.640) was higher than the t-table value (2.160) at the 0.05 significance level. Therefore, the research hypothesis was accepted. It can be concluded that small-sided games training has a significant effect on improving underhand passing accuracy in volleyball among extracurricular participants at SMA Negeri 10 Tanjung Jabung Timur.

Keywords: *Small Sided Games, Underhand Passing, Volleyball, Extracurricular Activities.*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *small sided games* terhadap ketepatan *passing bawah* bola voli pada peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 10 Tanjung Jabung Timur. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *One Group Pretest-Posttest Design*. Sampel penelitian berjumlah 14 peserta ekstrakurikuler bola voli yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Instrumen penelitian menggunakan tes ketepatan *passing bawah* bola voli. Analisis data dilakukan melalui uji normalitas *Shapiro-Wilk* dan uji hipotesis menggunakan *Paired Sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata *pretest* sebesar 17,14 dan nilai rata-rata *posttest* sebesar 25,57, sehingga terjadi peningkatan sebesar 8,43 atau 49,10%. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal dengan nilai signifikansi masing-masing sebesar 0,654 dan 0,229 ($p > 0,05$). Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai t_{hitung} sebesar 11,640 lebih besar daripada t_{tabel} sebesar 2,160 pada taraf signifikansi 0,05. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa latihan *small sided games* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan ketepatan *passing bawah* bola voli pada peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 10 Tanjung Jabung Timur.

Kata Kunci: *Small Sided Games, Passing Bawah, Bola Voli, Ekstrakurikuler.*

A. Pendahuluan

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang memiliki peran penting dalam menjaga kebugaran jasmani dan kesehatan mental. Selain memberikan manfaat bagi kesehatan, olahraga juga menjadi sarana untuk mengembangkan potensi, bakat, serta prestasi individu. Salah satu cabang olahraga yang banyak diminati masyarakat adalah bola voli.

Bola voli merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh dua tim yang saling berhadapan dan dipisahkan oleh net. Setiap tim terdiri atas enam pemain yang bekerja sama untuk mempertahankan bola agar tetap berada dalam permainan sekaligus mencetak poin. Untuk dapat bermain dengan baik, setiap pemain harus menguasai teknik dasar seperti *servis*, *passing*, *smash*, dan *block*.

Passing bawah merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam permainan bola voli. Teknik ini digunakan untuk menerima *servis*, mengantisipasi serangan lawan, dan mengawali pola serangan tim. Ketepatan *passing* bawah akan menentukan kualitas permainan sebuah tim. Apabila *passing* bawah dilakukan dengan baik, maka proses

penyusunan serangan dapat berlangsung lebih efektif.

Berdasarkan hasil observasi pada peserta ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 10 Tanjung Jabung Timur, ditemukan bahwa kemampuan *passing* bawah peserta masih relatif rendah. Banyak peserta yang belum mampu mengarahkan bola secara tepat kepada rekan satu tim sehingga sering terjadi kesalahan dalam membangun serangan.

Salah satu model latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar bola voli adalah *small sided games*. Model latihan ini dilakukan dalam bentuk permainan dengan jumlah pemain yang lebih sedikit dan ukuran lapangan yang dimodifikasi. Melalui latihan ini, peserta memperoleh kesempatan lebih banyak untuk melakukan kontak dengan bola sehingga keterampilan teknik dapat berkembang lebih optimal.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh latihan *small sided games* terhadap ketepatan *passing* bawah bola voli pada peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 10 Tanjung Jabung Timur.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *One Group Pretest-Posttest Design*. Desain ini digunakan untuk mengetahui perubahan kemampuan peserta sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa latihan *small sided games*.

Penelitian dilaksanakan pada peserta ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 10 Tanjung Jabung Timur. Sampel penelitian berjumlah 14 peserta yang dipilih menggunakan teknik total *sampling*.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes ketepatan *passing* bawah bola voli. Sebelum diberikan perlakuan, peserta terlebih dahulu mengikuti tes awal (*pretest*). Selanjutnya peserta mengikuti program latihan *small sided games* selama 16 kali pertemuan. Setelah program latihan selesai, peserta diberikan tes akhir (*posttest*).

Data penelitian dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk mengetahui nilai rata-rata dan persentase peningkatan. Uji normalitas dilakukan menggunakan *Shapiro-Wilk*, sedangkan pengujian hipotesis menggunakan *Paired*

Sample t-test pada taraf signifikansi 0,05.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *small sided games* terhadap ketepatan *passing* bawah bola voli pada peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 10 Tanjung Jabung Timur. Pengukuran dilakukan sebanyak dua kali, yaitu sebelum perlakuan (*pretest*) dan setelah perlakuan (*posttest*).

Berdasarkan hasil pengukuran yang telah dilakukan terhadap 14 peserta penelitian, diperoleh data statistic deskriptif sebagai berikut:

Tabel 1. Statistik Deskriptif Hasil *Pretest* dan *Posttest*

Variabel	Mean
<i>Pretest</i>	17,14
<i>Posttest</i>	25,57

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa nilai rata-rata (*mean*) ketepatan *passing* bawah pada saat *pretest* sebesar 17,14. Setelah diberikan latihan *small sided games*, nilai rata-rata *posttest* meningkat menjadi 25,57. Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan kemampuan *passing* bawah setelah

peserta mengikuti program latihan yang diberikan.

Selisih antara nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* sebesar 8,43 poin. Peningkatan tersebut mengindikasikan bahwa latihan *small sided games* mampu memberikan perubahan positif terhadap kemampuan teknik dasar passing bawah peserta ekstrakurikuler bola voli.

Hasil uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* menunjukkan bahwa data berdistribusi normal.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Data	Sig.
<i>Pretest</i>	0,654
<i>Posttest</i>	0,229

Berdasarkan hasil uji normalitas pada Tabel 2 diperoleh nilai signifikansi *pretest* sebesar 0,654 dan *posttest* sebesar 0,229. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi normal.

Karena data berdistribusi normal, maka pengujian hipotesis dapat dilanjutkan menggunakan uji parametrik yaitu *Paired Sample t-test*.

Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh latihan *small sided games*

terhadap ketepatan passing bawah bola voli.

Tabel 3. Hasil Uji *Paired Sample t-test*

t_{hitung}	t_{tabel}
11,640	2,160

Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 11,640. Pada taraf signifikansi 0,05 dengan derajat kebebasan (df) = 13 diperoleh nilai t_{tabel} sebesar 2,160.

Karena t_{hitung} (11,640) > t_{tabel} (2,160), maka hipotesis penelitian diterima. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *small sided games* terhadap ketepatan *passing* bawah bola voli pada peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 10 Tanjung Jabung Timur.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *small sided games* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan ketepatan *passing* bawah bola voli pada peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 10 Tanjung Jabung Timur. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan nilai rata-rata dari 17,14 pada saat *pretest* menjadi 25,57 pada saat *posttest*, dengan persentase peningkatan sebesar 49,10%. Selain itu, hasil uji hipotesis menunjukkan

nilai t_{hitung} sebesar 11,640 lebih besar dibandingkan t_{tabel} sebesar 2,160 pada taraf signifikansi 0,05. Temuan tersebut menunjukkan bahwa latihan *small sided games* mampu meningkatkan kemampuan *passing* bawah peserta secara signifikan.

Peningkatan kemampuan *passing* bawah yang terjadi tidak terlepas dari karakteristik latihan *small sided games* yang menempatkan peserta dalam situasi permainan yang dimodifikasi. Pada model latihan ini, jumlah pemain lebih sedikit dibandingkan permainan normal sehingga setiap pemain memperoleh kesempatan yang lebih banyak untuk berinteraksi dengan bola. Semakin sering seorang pemain melakukan sentuhan terhadap bola, maka semakin banyak pula pengalaman gerak yang diperoleh. Pengalaman gerak yang dilakukan secara berulang akan mempercepat proses pembelajaran teknik dan meningkatkan keterampilan motorik peserta.

Menurut prinsip latihan yang dikemukakan oleh Harsono (2015), peningkatan keterampilan olahraga dapat dicapai melalui proses latihan yang dilakukan secara sistematis, berulang, dan berkesinambungan.

Dalam penelitian ini, peserta mengikuti program latihan *small sided games* selama 16 kali pertemuan. Frekuensi latihan yang cukup serta pelaksanaan yang terstruktur memungkinkan peserta untuk beradaptasi terhadap berbagai situasi permainan sehingga kemampuan *passing* bawah mengalami peningkatan.

Selain itu, latihan *small sided games* juga sesuai dengan prinsip spesialisasi (*specialization principle*) yang menyatakan bahwa latihan harus disesuaikan dengan kebutuhan keterampilan yang ingin ditingkatkan. Dalam pelaksanaannya, peserta dituntut untuk melakukan *passing* bawah secara berulang dalam berbagai situasi permainan. Kondisi tersebut membuat peserta tidak hanya melatih aspek teknik, tetapi juga melatih kemampuan membaca arah datangnya bola, menentukan posisi tubuh yang tepat, serta mengambil keputusan secara cepat selama permainan berlangsung.

Keunggulan lain dari latihan *small sided games* adalah kemampuannya menciptakan suasana latihan yang lebih menarik dan menyenangkan dibandingkan latihan teknik konvensional. Pada

latihan teknik biasa, peserta sering kali melakukan gerakan yang sama secara berulang sehingga menimbulkan kejenuhan. Sebaliknya, latihan *small sided games* mengintegrasikan unsur permainan sehingga peserta tetap termotivasi untuk mengikuti latihan. Tingginya motivasi latihan akan berdampak positif terhadap keterlibatan peserta selama proses latihan berlangsung.

Peningkatan hasil penelitian ini juga dapat dijelaskan melalui teori belajar motorik. Dalam teori belajar motorik dijelaskan bahwa keterampilan gerak akan berkembang melalui proses latihan yang dilakukan secara terus-menerus dan memperoleh umpan balik yang memadai. Selama mengikuti latihan *small sided games*, peserta memperoleh kesempatan untuk memperbaiki kesalahan teknik secara langsung melalui pengalaman bermain. Umpan balik yang diperoleh dari pelatih maupun dari hasil gerakan yang dilakukan sendiri membantu peserta menyempurnakan teknik *passing* bawah yang dimiliki.

Secara teknis, *passing* bawah merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam permainan bola voli. Teknik ini digunakan untuk

menerima servis, mengantisipasi serangan lawan, dan membangun serangan tim. Oleh karena itu, peningkatan kemampuan *passing* bawah akan memberikan dampak positif terhadap kualitas permainan secara keseluruhan. Peserta yang memiliki kemampuan *passing* bawah yang baik akan lebih mudah mengarahkan bola kepada rekan satu tim sehingga pola serangan dapat dibangun dengan lebih efektif.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian-penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa latihan *small sided games* efektif dalam meningkatkan keterampilan teknik olahraga permainan. Beberapa penelitian melaporkan bahwa *small sided games* mampu meningkatkan keterampilan dasar karena memberikan frekuensi sentuhan bola yang lebih tinggi dibandingkan permainan biasa. Semakin tinggi frekuensi sentuhan bola, semakin besar peluang pemain untuk mengembangkan koordinasi gerak, ketepatan teknik, serta pemahaman taktik permainan.

Selain meningkatkan aspek teknik, latihan *small sided games* juga berkontribusi terhadap peningkatan kondisi fisik peserta. Selama latihan

berlangsung, peserta dituntut untuk bergerak aktif dalam area permainan yang relatif sempit. Kondisi tersebut menyebabkan intensitas aktivitas fisik meningkat sehingga secara tidak langsung dapat meningkatkan daya tahan, kelincahan, koordinasi, dan kecepatan reaksi peserta. Peningkatan kondisi fisik tersebut turut mendukung keberhasilan peserta dalam melakukan *passing* bawah secara lebih efektif dan akurat.

Berdasarkan hasil penelitian dan teori yang mendukung, dapat dipahami bahwa latihan *small sided games* merupakan metode latihan yang efektif untuk meningkatkan ketepatan *passing* bawah bola voli. Metode latihan ini tidak hanya memberikan kesempatan latihan teknik yang lebih banyak, tetapi juga meningkatkan motivasi, keterlibatan, kemampuan pengambilan keputusan, serta kondisi fisik peserta selama proses latihan berlangsung.

Dengan demikian, latihan *small sided games* dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif metode latihan yang direkomendasikan bagi guru pendidikan jasmani maupun pelatih bola voli dalam upaya meningkatkan kemampuan teknik dasar peserta didik, khususnya keterampilan

passing bawah. Temuan penelitian ini sekaligus memperkuat pentingnya penggunaan metode latihan yang bervariasi dan berbasis permainan untuk menunjang keberhasilan proses pembelajaran olahraga di sekolah.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa latihan *small sided games* berpengaruh signifikan terhadap ketepatan *passing* bawah bola voli pada peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 10 Tanjung Jabung Timur. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata dari 17,14 pada saat *pretest* menjadi 25,57 pada saat *posttest*, dengan persentase peningkatan sebesar 49,10%.

Hasil uji hipotesis menggunakan *Paired Sample t-test* menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} sebesar 11,640 lebih besar daripada t_{tabel} sebesar 2,160 pada taraf signifikansi 0,05. Dengan demikian, latihan *small sided games* dapat dijadikan sebagai salah satu metode latihan yang efektif untuk meningkatkan ketepatan *passing* bawah pada permainan bola voli.

DAFTAR PUSTAKA

Buku :

- Aep Rohendi dan Etor Suwandar. (2018). *Metode Latihan dan Pembelajaran Bola Voli Untuk Umum*. Alfabeta.
- Bachtar. (2017). Permainan besar ii: bola voli dan bola tangan. Universitas Terbuka.
- Balsom, P., Lindholm, T., Nilsson, J., & Ekblom, B. (1999). Precision football. Kempele, Finland: Polar Electro Oy.
- Bompa. (1994). Theory and Methodology of Training. Kendall/Hunt Publishing Company.
- Bowers, R. W. and F. E. L. (1992). Sport Physiology. Wm. C. Brown Publishers.
- Budiyanto. (2013). Metodologi latihan olahraga. Penerbit Universitas Negeri Malang (UM PRESS).
- Brabender, V., & Fallon, A. (2009). *Group development in practice: guidance for clinicians and researchers on stages and dynamics of change*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Danang Endarto dan Anung Ismoko. (2017). TEKNIK DASAR BOLAVOLI (Sebuah Model Pembelajaran). LPPM Press.
- Donald Samuel. (2015). Antusiasme Guru dalam Program Pengembangan Kompetensi Pedagogik dan Determinannya. Universitas Sebelas Maret.
- Edi Irwanto. (2021). BOLA VOLI; SEJARAH, TEKNIK DASAR, STRATEGI, PERATURAN DAN PERWASITAN. K-Media.
- Harsono. (2015). Teori dan Metodologi Pelatihan. UPI, Latihan Kondisi Fisik.
- Hidayat. (1997). Konsep Biomekanika Olahraga atau Kinesiologi.
- Hill-Haas SV, D. B. (2010). Time-motion characteristics and physiological responses of small-sided games in elite youth players: the influence of player number and rule changes. J Strength Cond Res
- Juita. (2017). PENGARUH LATIHAN SMALL SIDED GAME TERHADAP KEMAMPUAN PASSING MENDATAR PADA TIM FUTSAL THALITA FC PEKANBARU.
- Komarudin, K. (2013). Dasar gerak sepakbola. FIK UNY.
- Kristiyanto. (2010). Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dalam Pendidikan Jasmani & Kepeleatihan Olahraga. UNS Press.
- Muhajir. (2017). Pengaruh Pelaksanaan Model Problem Based Instruction (PBI) terhadap Antusias Belajar Siswa di SDI Lakiyung Kecamatan Somba Opu Kabupaten Gowa.
- Mukti, U. (2018). Tingkat Antusias Masyarakat Malangan Usia 9-15 Tahun terhadap Olahraga Bola Voli. UNY.
- Nuril Ahmadi. (2007). Panduan Olahraga Bola Voli. Era Pustaka Utama.
- Rathomi Indra Firdaus. (2021). Pembelajaran Berbasis Blended Learning Bolavoli. WinekaMedia.
- Setyo Budiwanto. (2012). Metodologi Latihan Olahraga. Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Sollehuddin. (2019). MENINGKATKAN KEMAMPUAN

- TAKTIS ATLET BOLA BASKET JUNIOR MELALUI SMALL SIDED GAMES.
- Suharno. (1993). Ilmu coaching umum. Yayasan Sekolah Tinggi.
- Sukadiyanto. (2017). Pengantar teori dan metodologi melatih fisik. Lubuk Agung.
- Sumiah. (2012). Peningkatan Antusias Belajar Ilmu Pengetahuan Alam Melalui Penerapan Model Pembelajaran PQ4R (Preview, Question, Read, Reflect, Recite, Review) Pada Siswa Kelas IV SDN Sukolilo 04 2012/2013. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Suryobroto, B. (1997). Proses Belajar Mengajar di Sekolah. PT. Rineka Cipta.
- Tri Ani Hastuti. (2008). Kontribusi Ekstrakurikuler Bola Basket Terhadap Pembibitan Atlet dan Peningkatan Kesegaran Jasmani. UNY.
- Wahidi, R., Utami, I. A., & H. (2021). Implementation of Small Sided Game in Improving Aerobic Capacity of Futsal Women Players at STKIP Muhammadiyah Kuningan.
- Yuyun Ari Wibowo. (2014). PENGEMBANGAN EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA SEKOLAH. FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA.
- Sains Keolahragaan Dan Kesehatan, 5(2), 30–34.
- Irfan. (2020). Manajemen Kegiatan Ekstrakurikuler Di Madrasah. Al-Hikmah.
- Lugaya, Y. R., Komarudin, K., & Fitri, M. (2019). Penerapan Model Latihan SmallSide Games terhadap Peningkatan Intrinsic Motivation dan Social Behavior 79 Siswa. Jurnal Penelitian Pendidikan, <https://doi.org/10.17509/jpp.v19i3.22338>.
- Pitri, P. N. (2023). Pengaruh Small Sided Game Dalam Meningkatkan Kapasitas Aerobik Pemain Bola Voli Putri Stkip Muhammadiyah Kuningan. Journal of Physical Education and Sport <https://doi.org/10.33222/jpess.v5i2.2360>.
- Shilviana, Khusna Farida & Hamami, T. (2020). Pengembangan Kegiatan Kokurikuler dan Ekstrakurikuler. Jurnal Studi Keislaman Dan Ilmu Pendidikan, 8.
- Titik Suciati. (2018). Meningkatkan Antusiasme Siswa terhadap Kegiatan Belajar dan Pembelajaran di Kelas Melalui Program Literasi Membaca “Tunggu Aku.” Jurnal Insania: Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Purwokerto.
- Website :**
- WCCYSL. (2003). No Tit. <http://www.wccysl.com/U6> Small-sided Games for 2003/2004.
- Jurnal :**
- Aprianto, W., Julian, N., & Indrawati, P. (2021). The Effect of Small Sided Games Training on Passing Accuracy in Football Players. Jurnal