

PENGARUH LATIHAN PASSING BERPASANGAN TERHADAP PASSING BAWAH BOLA VOLI EKSTRAKULIKULER DI SMP NEGERI 1 PAJAR BULAN

¹Revino Falyandra, ²Ramanata Disurya, ³M.Taheri Akhbar

^{1,2,3} Universitas PGRI Palembang

¹falyandrar@gmail.com, ²ramanatadisurya560@gmail.com,

³mtaheriakhbar@univpgri-palembang.ac.id

ABSTRACT

This study was motivated by the low underhand passing ability of students participating in the volleyball extracurricular program at SMP Negeri 1 Pajar Bulan. The purpose of this study was to determine the effect of paired passing exercises on students' underhand passing skills in volleyball. The research employed an experimental method using a One Group Pretest-Posttest Design. The population consisted of all students participating in the volleyball extracurricular program, while the sample comprised 18 students selected through purposive sampling. Data were collected using an underhand passing skill test. The data were analyzed using a paired sample t-test with the assistance of SPSS version 26. The results showed that paired passing exercises had a significant effect on improving students' underhand passing skills. This was indicated by a significance value of 0.000, which was lower than 0.05 ($0.000 < 0.05$), leading to the rejection of H_0 and acceptance of H_a . Therefore, paired passing exercises are effective in improving the underhand passing ability of volleyball extracurricular students at SMP Negeri 1 Pajar Bulan.

Keywords: *paired passing exercise, underhand passing, volleyball.*

ABSTRAK

Abstrak Penelitian ini di latar belakang oleh masih rendahnya kemampuan passing bawah siswa pada kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Pajar Bulan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan passing berpasangan terhadap kemampuan passing bawah bola voli siswa ekstrakurikuler. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan desain One Group Pretest-Posttest Design. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Pajar Bulan, dengan sampel berjumlah 18 siswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tes kemampuan passing bawah bola voli. Data dianalisis menggunakan uji hipotesis paired sample t-test dengan bantuan aplikasi SPSS versi 26. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan passing berpasangan terhadap kemampuan passing bawah bola voli siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Pajar Bulan. Hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, latihan passing berpasangan efektif digunakan untuk meningkatkan kemampuan passing bawah bola voli siswa.

Kata Kunci: latihan passing berpasangan, passing bawah, bola voli

A. Pendahuluan

Pendidikan jasmani tidak dapat dipisahkan dari pendidikan secara umum, karena melalui kegiatan fisik tersebut kemampuan peserta didik dapat berkembang pada aspek kognitif, emosional, maupun psikomotoriknya. (M. Riqyal Munadi.M.P *et al.*, 2024).

Olahraga sendiri berasal dari bahasa Indonesia, “olah” yang berarti mengolah dan “raga” yang berarti tubuh jadi olahraga dapat di jelaskan sebagai kegiatan fisik yang melibatkan gerakan tubuh yang teratur, terjadwal, terstruktur dan terkendali. (Karina Nur Safitri *et al.*, 2024). kegiatan fisik yang di laksanakan dengan maksud untuk meningkatkan, kesehatan, kebugaran, dan prestasi. Olahraga bisa di lakukan secara perorang atau kelompok, dan dapat di lakukan di dalam ruangan maupun di luar ruangan. (Anggita Uli Angel Gultom *et al.*, 2024).

Permainan bola voli sangat cepat perkembangannya, antara lain di sebabkan oleh permainan bola voli tidak memerlukan lapangan yang luas, mudah di mainkan, alat-alat yang di gunakan untuk bermain sangat sederhana, permainan ini

sangat menyenangkan, kemungkinan terjadi kecelakaan sangat kecil, dapat di mainkan di alam bebas maupun di ruangan tertutup dan dapat di mainkan banyak orang. (Shelemo, 2023).

Kegiatan ekstrakurikuler yang banyak di minati oleh siswa adalah ekstrakurikuler olahraga sebab kegiatan ekstrakurikuler kebugaran jasmani siswa, sebab olahraga mengharuskan remaja bergerak aktif dan perilaku fisik yang bagus untuk melakukan, selain juga penenerapan nilai-nilai pengetahuan mengembangkan wawasan atau kemampuan olahraga untuk mencapai tujuan olahraga dan untuk mengembangkan siswa mencapai sebuah prestasi olahraga yang di minati. (Sukestini *et al.*, 2020).

Passang bawah merupakan salah satu teknik dasar dalam bola voli. Teknik ini berperan krusial, terutama saat menghadapi serangan lawan, termasuk menerima smash yang kuat. Latihan passing bawah menggunakan dinding dapat membantu meningkatkan akurasi pemain saat menerima atau menendang bola, sehingga menghasilkan kontrol bola yang lebih presisi dan optimal. Bola dipantulkan

berulang kali dari dinding untuk mengasah keterampilan passing bawah dan meningkatkan presisi gerakan.(Alpandi, 2023).

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan pada kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Pajar Bulan, ditemukan bahwa kemampuan sebagian besar siswa masih belum optimal.

Berdasarkan identifikasi masalah dan lingkup masalah di atas maka dapat di rumuskan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat Pengaruh latihan *passing* berpasangan terhadap *passing* bawah siswa pada ekstrakurikuler di SMP.

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah batasan masalah, dan rumusan masalah maka penelitian dapat memberikan tujuan penelitian sebagai berikut yaitu untuk mengetahui pengaruh latihan *passing* berpasangan terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah bola voli ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Pajar Bulan.

Penelitian ini di harapkan dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap pengembangan teori pendidikan jasmani olahraga, khususnya dalam konteks

pembelajaran keterampilan teknis bola poli pada tingkat SMP.

B. Metode Penelitian

Metode penelitian ini, menggunakan eksperimen Dengan desain One Group Pretest-Posttest Design untuk mengetahui pengaruh latihan *passing* berpasangan terhadap kemampuan *passing* bawah bola voli siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Pajar Bulan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli, sedangkan sampel penelitian berjumlah 18 siswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui tes kemampuan *passing* bawah yang diberikan sebelum perlakuan (*pretest*) dan setelah perlakuan (*posttest*).

Perlakuan yang diberikan berupa latihan *passing* berpasangan yang dilaksanakan sesuai program latihan yang telah disusun. Data hasil penelitian dianalisis menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis (*paired sample t-test*) dengan bantuan aplikasi SPSS versi 26 pada taraf signifikansi 0,05. Hasil analisis digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh latihan

passing berpasangan terhadap kemampuan passing bawah bola voli siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Pajar Bulan.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil penelitian diperoleh dari tes kemampuan passing bawah bola voli yang diberikan sebelum perlakuan (*pretest*) dan setelah perlakuan (*posttest*) kepada 18 siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Pajar Bulan. Berdasarkan hasil analisis data, diketahui bahwa nilai rata-rata kemampuan passing bawah siswa mengalami peningkatan setelah diberikan latihan passing berpasangan. Hasil pengujian hipotesis menggunakan *paired sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini menunjukkan bahwa latihan passing berpasangan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan passing bawah bola voli siswa.

Tabel 1. Hasil Data Pretest

No	Nama Siswa	Indikator					Skor
		1	2	3	4	5	
1	AP	4	2	2	1	4	13
2	AAR	3	2	3	3	1	12
3	AC	4	2	1	3	2	12
4	FA	2	1	3	1	2	9

5	FA	2	3	4	4	1	14
6	G	3	3	3	2	1	12
7	GW	2	3	1	3	3	12
8	JF	3	3	4	1	2	13
9	MA	3	3	2	2	3	13
10	MBR	3	2	4	1	3	13
11	MHP	2	3	1	1	3	10
12	NP	1	3	2	3	4	13
13	OS	3	2	4	4	2	15
14	RN	4	1	2	2	1	10
15	RF	1	1	4	3	1	10
16	RP	1	4	3	4	2	14
17	SP	2	3	3	4	3	15
18	WP	1	4	3	2	4	14
Nilai Terendah							9
Nilai Tertinggi							15
Jumlah							224
Rata-rata							12,44

Sumber: Olahan Peneliti Menggunakan Aplikasi Microsoft Excel

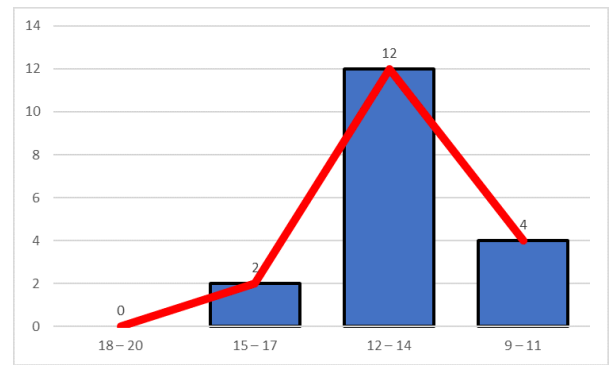
Berdasarkan data pada tabel di atas, dapat diketahui bahwa hasil kemampuan passing bawah bola voli siswa menunjukkan nilai yang bervariasi. Dari 18 siswa yang mengikuti tes, diperoleh nilai terendah sebesar 9 dan nilai tertinggi sebesar 15. Selain itu, jumlah keseluruhan nilai yang diperoleh siswa adalah 224, sehingga diperoleh nilai rata-rata sebesar 12,44. Hasil tersebut menunjukkan gambaran kemampuan awal siswa dalam melakukan passing bawah bola voli sebelum diberikan perlakuan latihan passing berpasangan. Berdasarkan data di atas dapat dibuat dalam tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Pretest

No	Kelas Interval	Frekuensi (F)	Persentase (%)	Kategori
----	----------------	---------------	----------------	----------

No	Kelas Interval	Frekuensi (F)	Persentase (%)	Kategori
1	18 – 20	0	0	Sangat Baik
2	15 – 17	2	11,11	Baik
3	12 – 14	12	66,67	Cukup
4	9 – 11	4	22,22	Kurang
Jumlah		18	100	

Sumber: Olahan Peneliti Menggunakan Aplikasi Microsoft Excel



Gambar 1. Histogram Data Pretest

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi hasil pretest, sebagian besar siswa memperoleh skor pada interval 12–14 sebanyak 12 siswa (66,67%). Selanjutnya, 4 siswa (22,22%) memperoleh skor pada interval 9–11, dan 2 siswa (11,11%) memperoleh skor pada interval 15–17. Tidak terdapat siswa yang memperoleh skor pada interval 18–20. Dengan rata-rata skor sebesar 12,44, dapat disimpulkan bahwa hasil pretest siswa cenderung berada pada interval 12–14 dan menunjukkan bahwa kemampuan awal siswa masih berada pada kategori cukup. Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas, dapat dibuat dalam bentuk histogram sebagai berikut

Tabel 3. Hasil Data Posttest

No	Nama Siswa	Indikator					Skor
		1	2	3	4	5	
1	AP	3	4	3	2	3	15
2	AAR	3	3	4	4	3	17
3	AC	4	4	4	4	4	20
4	FA	3	3	2	3	4	15
5	FA	4	4	4	4	4	20
6	G	4	4	4	3	4	19
7	GW	4	3	4	4	3	18
8	JF	4	4	4	3	3	18
9	MA	4	2	3	3	4	16
10	MBR	4	4	4	4	4	20
11	MHP	4	4	4	4	4	20
12	NP	3	3	4	3	4	17
13	OS	3	3	4	2	4	16
14	RN	3	3	4	4	4	18
15	RF	4	3	3	3	4	17
16	RP	3	2	3	4	4	16
17	SP	4	4	3	4	4	19
18	WP	4	4	2	3	4	17
Nilai Terendah							15
Nilai Tertinggi							20
Jumlah							318
Rata-rata							17,67

Sumber: Olahan Peneliti Menggunakan Aplikasi Microsoft Excel

Berdasarkan data pada tabel di atas, dapat diketahui bahwa hasil kemampuan passing bawah bola voli siswa mengalami peningkatan setelah diberikan perlakuan latihan passing berpasangan. Dari 18 siswa yang mengikuti tes, diperoleh nilai terendah sebesar 15 dan nilai

tertinggi sebesar 20. Selain itu, jumlah keseluruhan nilai yang diperoleh siswa adalah 318, sehingga diperoleh nilai rata-rata sebesar 17,67. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terjadi peningkatan kemampuan passing bawah siswa setelah diberikan perlakuan. Berdasarkan data di atas dapat dibuat dalam tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

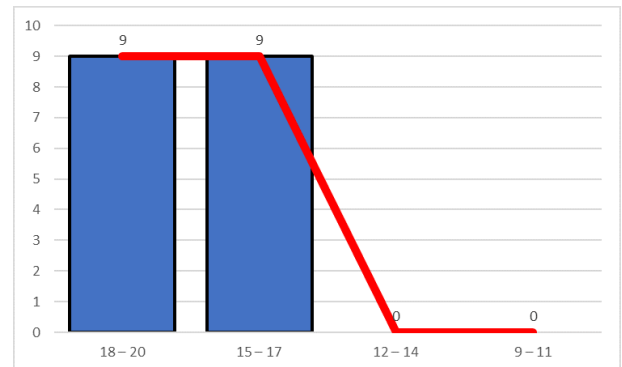
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Posttest

No	Kelas Interval	Frekuensi (F)	Persentase (%)	Kategori
1	18 – 20	9	50	Sangat Baik
2	15 – 17	9	50	Baik
3	12 – 14	0	0	Cukup
4	9 – 11	0	0	Kurang
Jumlah		18	100	

Sumber: Olahan Peneliti Menggunakan Aplikasi Microsoft Excel

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas, sebanyak 9 siswa (50%) memperoleh skor pada interval 18–20 yang termasuk kategori sangat baik, dan 9 siswa (50%) memperoleh skor pada interval 15–17 yang termasuk kategori baik. Tidak terdapat siswa yang memperoleh skor pada interval 12–14 maupun 9–11. Dengan rata-rata skor sebesar 17,67, dapat disimpulkan bahwa hasil yang diperoleh siswa berada pada

kategori baik hingga sangat baik, dengan seluruh siswa memperoleh skor di atas 15. Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas, dapat dibuat dalam bentuk histogram sebagai berikut:



Gambar 2. Histogram Data Posttest

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	,180	18	,129	,924	18	,150
Posttest	,151	18	,200*	,916	18	,108

Sumber: Olahan Peneliti Menggunakan Aplikasi SPSS 26

Berdasarkan perhitungan uji normalitas dengan menggunakan aplikasi SPSS 26 melalui kolmogorov smirnov, diperoleh nilai signifikan *pretest* yaitu 0,129 dan nilai signifikan *posttest* 0,200 dengan nilai ($\alpha = 0,05$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa nilai signifikan *pretest* $0,129 > 0,05$ dan nilai signifikan *posttest* $0,200 > 0,05$. Sesuai dengan syarat uji normalitas maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Berikut adalah hasil perhitungan uji

normalitas yang dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 6. Hasil Uji Homogenitas

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pretest	Based on Mean	0,842	5	12	0,545
	Based on Median	0,718	5	12	0,622
	Based on Median and with adjusted df	0,718	5	9,182	0,626
	Based on trimmed mean	0,838	5	12	0,548

Sumber: Olahan Peneliti Menggunakan Aplikasi SPSS 26

Berdasarkan hasil perhitungan uji homogenitas dilakukan menggunakan uji Levene dengan berbantuan program aplikasi SPSS 26, didapatkan nilai signifikan yaitu 0,545 dengan nilai ($\alpha = 0,05$). Dengan demikian $0,545 > 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa data dapat dinyatakan homogen. Berikut adalah hasil perhitungan uji hipotesis menggunakan uji-t (*paired sample t-test*) menggunakan SPSS versi 26, dengan tingkat signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$) yang dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 7. Hasil Uji Hipotesis

	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair Pretest	- 5,222	2,439	0,575

	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
--	------	----------------	-----------------

1 Posttest

Sumber: Olahan Peneliti Menggunakan Aplikasi SPSS 26

Berdasarkan hasil perhitungan uji hipotesis dengan menggunakan aplikasi SPSS 26, didapatkan nilai sig. yaitu 0,000 dengan nilai ($\alpha = 0,05$). Dengan demikian nilai sig. $0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima atau terdapat pengaruh latihan passing berpasangan terhadap kemampuan passing bawah bola voli siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Pajar Bulan.

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, diketahui bahwa terjadi peningkatan kemampuan passing bawah siswa setelah diberikan latihan passing berpasangan. Dengan demikian, latihan passing berpasangan terbukti memberikan pengaruh positif terhadap kemampuan passing bawah bola voli siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Pajar Bulan

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, latihan passing berpasangan terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan passing bawah siswa. Latihan ini memberikan kesempatan kepada siswa untuk

melakukan gerakan passing secara berulang sehingga koordinasi gerak, ketepatan arah bola, dan kontrol bola menjadi lebih baik. Selain itu, interaksi langsung dengan pasangan latihan membuat siswa lebih fokus dan termotivasi dalam melaksanakan latihan.

Pengaruh latihan passing berpasangan terhadap kemampuan passing bawah bola voli siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Pajar Bulan, dapat dilihat melalui perbandingan hasil nilai rata-rata pretest dan posttest yang diperoleh selama penelitian. Berdasarkan hasil pengolahan data, diketahui bahwa nilai rata-rata pretest siswa adalah sebesar 12,44. Setelah siswa diberikan perlakuan berupa latihan passing berpasangan secara terstruktur dan berkelanjutan, terjadi peningkatan kemampuan yang cukup signifikan, dimana nilai rata-rata posttest meningkat menjadi 17,67.

Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan kemampuan passing bawah siswa ke arah yang lebih baik setelah mengikuti rangkaian latihan yang telah diberikan. Selanjutnya, berdasarkan hasil uji hipotesis diperoleh nilai sig. yaitu 0,000 dengan

nilai ($\alpha = 0,05$). Dengan demikian nilai sig. $0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan passing berpasangan terhadap kemampuan passing bawah bola voli siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Pajar Bulan

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori latihan yang menyatakan bahwa latihan yang dilakukan secara teratur, sistematis, dan berulang dapat meningkatkan keterampilan gerak olahraga. Temuan ini juga didukung oleh penelitian Ahmad Nur Hadi dan Andun Sudijandoko (2022), Muhammad Zaini dan Jeane Betty Kurnia Jusuf (2023), serta T. Afriyani, A. Sumantri, dan Martiani (2022) yang menyimpulkan bahwa latihan passing berpasangan memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan keterampilan passing bawah bola voli. Dengan demikian, latihan passing berpasangan dapat dijadikan sebagai salah satu metode latihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan passing bawah siswa pada kegiatan ekstrakurik.

Kelebihan latihan passing berpasangan terhadap kemampuan passing bawah yaitu mampu meningkatkan ketepatan dan kontrol bola secara signifikan karena dilakukan secara terus-menerus dan terarah. Selain itu, latihan ini juga dapat meningkatkan konsentrasi, koordinasi gerak, komunikasi antarpemain, serta kerja sama dalam permainan. Dengan latihan yang dilakukan secara berulang dan terstruktur, siswa menjadi lebih percaya diri dan lebih efektif dalam melakukan passing bawah ketika diterapkan dalam permainan bola voli.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian ini telah berhasil menjawab rumusan masalah yang diajukan, yaitu terdapat pengaruh latihan passing berpasangan terhadap kemampuan passing bawah bola voli siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Pajar Bulan. Selain itu, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa latihan passing berpasangan dapat dijadikan sebagai salah satu metode latihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan dasar passing bawah dalam permainan bola voli.

D. Kesimpulan

Kesimpulan Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa latihan passing berpasangan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan passing bawah bola voli siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Pajar Bulan. Hasil analisis data menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, latihan passing berpasangan terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan passing bawah siswa dan dapat digunakan sebagai salah satu metode latihan untuk mengembangkan keterampilan dasar bola voli pada kegiatan ekstrakurikuler.

DAFTAR PUSTAKA

Alpandi, D. (2023). *UNIVERSITAS PGRI PALEMBANG Volume 3 No II Tahun 2023 ISSN 2776-1479 (Online) PENGARUH LATIHAN PASSING BAWAH MENGGUNAKAN MEDIA DINDING TERHADAP KEMAMPUAN Olahraga merupakan suatu aktivitas fisik yang melibatkan gerakan tubuh*

- secara berulang-ulang dan dit.
3(li), 94–104.
- Anggita Uli Angel Gultom ... Fajar
Siddik. (2024). Pengaruh
Olahraga Terhadap Kemampuan
Motorik Kasar Anak Usia
Sekolah Dasar. *ALFIHRIS :
Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 2(3),
205–214.
[https://doi.org/10.59246/alfihris.v
2i3.897](https://doi.org/10.59246/alfihris.v2i3.897)
- Karina Nur Safitri ... Agus Mulyana.
(2024). Manfaat Olahraga Untuk
Kesehatan Tubuh. *Sinar Dunia:
Jurnal Riset Sosial Humaniora
Dan Ilmu Pendidikan*, 3(2), 44–
56.
- M. Riqyal Munadi.M.P ... Burhan
Hambali. (2024). Peran
Pendidikan Jasmani Dan
Olahraga Pada Personal
Pendidikan Jasmani Di
Indonesia. *Jurnal Ilmiah Spirit*,
24(2), 70–79.
[https://doi.org/10.36728/jis.v24i2.
3621](https://doi.org/10.36728/jis.v24i2.3621)
- Shelemo, A. A. (2023). Pengaruh
Latihan Passing Bawah
Berpasangan terhadap
Peningkatan Passing Bawah
dalam Permainan Bola Voli.
Nucl. Phys., 13(1), 104–116.
- Sukestini, E. ... Hartono, H. (2020).
Problem Based Learning with
ICT Based with Learning
Creativity to Improve History
Learning Achievement. *Jurnal
Pendidikan Dan Pengajaran*,
53(3), 227.
[https://doi.org/10.23887/jpp.v53i1
.24127](https://doi.org/10.23887/jpp.v53i1.24127)