

**PENGARUH LATIHAN PASSING KOMBINASI TERPROGRAM TERHADAP
PENINGKATAN TEKNIK DASAR PASSING BAWAH PADA
EKTRAKURIKULER BOLA VOLI PUTRI SMA NEGERI 25**

Ria Asriani¹, Khalid Rijaluddin², Andi Mutmainna³

^{1,2,3} FKIP Universitas Muhammadiyah Bone

¹riaasriani188@gmail.com, ²khalidrijaluddin@unimbone.ac.id,

³andimutmainna@unimbone.ac.id

ABSTRACT

The low level of basic underhand passing skills among female volleyball extracurricular students at SMA Negeri 25 Bone indicates the need for a more structured and varied training program. This study aimed to determine the effect of a programmed combination passing training program on improving basic underhand passing skills in volleyball. The study employed a quantitative approach using a One Group Pretest–Posttest Design. The sample consisted of nine female volleyball extracurricular students selected through purposive sampling. Data were collected using an underhand passing accuracy test administered before (pre-test) and after (post-test) the intervention. The treatment consisted of a programmed combination passing training program, including wall passing, partner passing, and target passing exercises conducted over 12 training sessions. Data were analyzed using descriptive statistics and inferential statistics, including normality and homogeneity tests, followed by a paired sample t-test. The results showed that the mean underhand passing score increased from 14.67 in the pre-test to 18.67 in the post-test, with an average improvement of 4.00 points. Hypothesis testing revealed a significance value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant effect of the programmed combination passing training on improving underhand passing skills. It can be concluded that systematic, structured, and repetitive combination passing training effectively improves the basic underhand passing skills of female volleyball extracurricular students at SMA Negeri 25 Bone.

Keywords: *programmed combination passing training, underhand passing, volleyball, extracurricular, pre-test, post-test.*

ABSTRAK

Kemampuan teknik dasar *passing* bawah pada peserta ekstrakurikuler bola voli putri SMA Negeri 25 Bone masih belum optimal sehingga diperlukan program latihan yang lebih terstruktur dan bervariasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *passing* kombinasi terprogram terhadap peningkatan teknik dasar *passing* bawah bola voli. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain One Group Pretest–Posttest Design. Sampel penelitian berjumlah 9 siswi yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui tes kemampuan *passing* bawah ke target yang dilaksanakan sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) pemberian perlakuan. Perlakuan berupa latihan *passing* kombinasi terprogram yang meliputi *passing* ke dinding, *passing* berpasangan, dan *passing* ke target selama 12 kali pertemuan. Data

dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan inferensial melalui uji normalitas, uji homogenitas, dan paired sample t-test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata *passing* bawah meningkat dari 14,67 pada *pre-test* menjadi 18,67 pada *post-test*, dengan peningkatan sebesar 4,00 poin. Hasil uji hipotesis memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa latihan *passing* kombinasi terprogram berpengaruh signifikan terhadap peningkatan teknik dasar *passing* bawah bola voli. Dengan demikian, latihan yang dilakukan secara sistematis, terstruktur, dan berulang efektif meningkatkan kemampuan *passing* bawah pada peserta ekstrakurikuler bola voli putri SMA Negeri 25 Bone.

Kata kunci: latihan *passing* kombinasi terprogram, *passing* bawah, bola voli, ekstrakurikuler, One Group Pretest–Posttest Design.

A. Pendahuluan

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang diajarkan dalam pendidikan jasmani dan menuntut penguasaan teknik dasar, salah satunya *passing* bawah. Teknik ini berfungsi untuk menerima servis, mengendalikan bola, serta menjadi awal dalam membangun serangan sehingga perlu dilatih secara terstruktur dan berkesinambungan (Adi & Indarto, 2021). Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa latihan *passing* ke dinding, *passing* berpasangan, dan drill mampu meningkatkan keterampilan *passing* bawah, meskipun penerapannya secara kombinasi dalam suatu program latihan masih terbatas (Kusuma et al., 2024; Purba et al., 2025). Hasil observasi awal di SMA Negeri 25 Bone menunjukkan bahwa kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli putri masih

belum optimal. Sebagian besar siswi mengalami kesulitan dalam menjaga posisi tubuh, mengoordinasikan gerakan lengan dan kaki, serta mengarahkan bola dengan tepat. Selain itu, hasil wawancara dengan guru pendidikan jasmani menunjukkan bahwa latihan yang diberikan masih kurang bervariasi dan belum disusun secara terprogram, sehingga perkembangan keterampilan *passing* bawah belum maksimal. Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh latihan *passing* kombinasi terprogram yang meliputi *passing* ke dinding, *passing* berpasangan, dan *passing* ke target terhadap peningkatan kemampuan teknik dasar *passing* bawah pada peserta ekstrakurikuler bola voli putri SMA Negeri 25 Bone. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi referensi bagi guru, pelatih, dan peneliti dalam

mengembangkan program latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar passing bawah serta memperkaya kajian di bidang pendidikan jasmani dan olahraga.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain One Group Pretest–Posttest.(NANA HASANAH et al., 2024).

Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 25 Bone dengan melibatkan 9 siswi peserta ekstrakurikuler bola voli yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Perlakuan berupa latihan passing kombinasi terprogram yang terdiri atas passing ke dinding, passing berpasangan, dan passing ke target selama 12 kali pertemuan. Pengukuran kemampuan teknik dasar passing bawah dilakukan melalui pretest dan posttest menggunakan tes passing ke target. Data dianalisis menggunakan IBM SPSS Statistics 25 melalui uji normalitas dan Paired Sample t-Test pada taraf signifikansi 0,05 untuk mengetahui pengaruh latihan terhadap peningkatan kemampuan passing bawah.

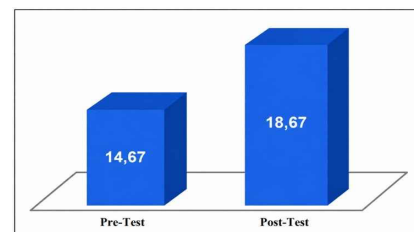
C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan passing kombinasi terprogram terhadap peningkatan teknik dasar passing bawah pada ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 25 Bone. Penelitian ini dideskripsikan sebagai berikut:

Tabel 1 hasil analisis pre-test dan pos-test

No	Nama Peserta	Pre-Test	Pos-test
1	Nur Afina	15	19
2	Nur Syafika	13	19
3	Nur Fadilla	17	22
4	Nur Aulia	14	20
5	Armi Oktapia	14	17
6	Magfira Rahma	16	20
7	Indira	14	17
8	A. Rani N.	13	18
9	Aini	16	19
N		9	9
Mean		14,67	18,67
Std. Deviation		1,41	1,87
Minimum		13	16
Maximum		17	22
Sum		123	168

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang maka *pre-test* dan *post-test* pada keterampilan passing bawah dalam permainan bola voli siswi SMA Negeri 25 Bone dengan menggunakan variasi latihan passing ke target atau tepat sasaran disajikan dalam diagram batang pada gambar berikut.



Berdasarkan diagram di atas, diketahui rata-rata kemampuan bahwa pemain melakukan *passing*

bawah ketika belum diberikan variasi latihan yaitu sebesar 14,67. Sedangkan rata-rata kemampuan pemain melakukan passing bawah setelah diberikan variasi latihan memnatulkan bola ke dinding meningkat, yaitu sebesar 18,67.

Uji normalitas

Menurut (Agustian et al., 2025)

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah distribusi sebuah data mengikuti atau mendekati distribusi normal. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan kolmogrov-Smirnov, Shapiro Wilk pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Rangkuman hasil uji normalitas *pretest-posttest*. Rangkuman hasil uji normalitas *pretest-posttes*. . Jika nilai disignifikansi (Sig) > 0,05,maka data distribusi normal. Jika nilai disignifikansi (Sig) < 0,05, maka data penelitian tidak berdistribusi normal.

Berikut tabel 2 uji normalitas:

Variabel	Mean	Std. Deviation	P	keterangan
<i>Pre-test</i>	14,67	1,41	0,155	Berdistribusi Normal
<i>Pos-test</i>	18,67	1,87	0,200	Berdistribusi Normal

Sumber: Olah Data IBM SPSS versi 25

Setelah dilakukan uji normalitas menggunakan aplikasi spss, diketahui bahwa data yang digunakan pada penelitian ini

berdistribusi normal karena nilai signifikan/probabilitas yang diperoleh untuk *pre-test* sebesar 0,155 dan nilai signifikan/probbilitas yang diperoleh untuk *pos-test* sebesar 0.200 yang lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, data dapat di uji lebih lanjut.

Uji homogenitas

Berdasarkan hasil perhitungan uji homogenitas dengan menggunakan uji levene posttest, pengujian homogenitas merupakan pengujian untuk membuktikan kesamaan populasi. Uji homogenitas bertujuan untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragaam atau tidak vaariabel sampel yang di ambil dari populasi. Kaidaah homogentitas jika $P > 0,005$. Maka tes dinyatakan homogen, jika $P < 0,005$ maka tes dinyatakan tidak homogen. Berdasarkan tabel uji homogenitas diketahui baahwa nilai signifikansi yang di peroleh sebesar 0,198 lebih besar 0,05. Dengn demikian data yang diolah dianggap homogen dan dapat di uji lebih lanjut. Untuk lebih jelasnya mengenai haasil uji homogenitas, dapaat di lihat padaa tabel berikut.

Tabel 3 Hasil Uji Homogenitas

Variabe	df	df	P	Keteranga
---------	----	----	---	-----------

1	1	2		n
Passing Bawah	2	4	0.19 8	Homogen

Sumber: olah data IBM SPSS versi 25

Uji hipotesisi

Uji hipotesis ini bertujuan untuk bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh yang signifikan antara penggunaan latihan passing kombinasi terprogram terhadap peningkatan teknik dasar passing bawah bola voli. Untuk menguji signifikansi nilai pretest dan posttest latihan passing bawah menggunakan uji *paired sample T-Test* dengan bantuan SPSS versi 25 sebagai berikut:

**Tabel 4 Hasil Uji *Paired Sample T-TEST*
Pretest Dan Postests**

Tabel Paired Sample t-Test (Pretest dan Posttest)

Pretest dan Posttest	Mean	Std. Deviation	Std Error Mean	Lower	Upper	T	Df	Sig (2-tailed)
Pretest - Posttest	-4,00000	1,11803	,37268	-4,85940	-3,14060	-10,733	8	,000

Catatan: Paired Sample t-Test digunakan untuk mengetahui perbedaan rata-rata antara Pretest dan Posttest.

Berdasarkan hasil uji *paired sample t-test* pada diatas diperoleh nilai t hitung = -10,733 dengan df = 8. Pada taraf signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$), nilai t tabel = 2,306. Karena nilai absolut t hitung (10,733) > t tabel (2,306), maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Selain itu, nilai Sig. (2-tailed) = 0,000 < 0,05, sehingga hasil pengujian juga menunjukkan bahwa

H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan passing kombinasi terprogram berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan passing bawah bola voli.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan , dapat disimpulkan bahwa latihan passing kombinasi terprogram berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan teknik dasar passing bawah pada siswi ekstrakurikuler bola voli putri SMA Negeri 25 Bone. Sebelum diberikan perlakuan, kemampuan teknik dasar passing bawah masih belum optimal dengan nilai rata-rata pre-test sebesar 14,67. Setelah mengikuti latihan passing kombinasi terprogram selama 12 kali pertemuan, nilai rata-rata post-test meningkat menjadi 18,67. Hasil uji *Paired Sample T-Test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 (< 0,05), yang membuktikan bahwa latihan passing kombinasi terprogram efektif meningkatkan kemampuan teknik dasar passing bawah, terutama dalam aspek koordinasi gerak, kontrol bola, dan ketepatan passing.

Berdasarkan hasil penelitian, guru PJOK disarankan menerapkan latihan passing kombinasi terprogram sebagai alternatif untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar passing bawah. Siswa diharapkan mengikuti latihan secara aktif dan disiplin, sedangkan sekolah perlu menyediakan sarana dan prasarana yang memadai untuk mendukung pembelajaran bola voli. Siswa diharapkan mengikuti latihan secara aktif dan disiplin, sedangkan sekolah perlu menyediakan sarana dan prasarana yang memadai untuk mendukung pembelajaran bola voli.

Jurnal :

Adi, F. A. P., & Indarto, P. (2021). Pengaruh latihan drill bola pantul terhadap peningkatan keterampilan passing bawah bola voli. *jurnal poskes*, 4(2), 95-102

Purba, S. T., Hasibuan, F. F., Zamasi, Y. A. A., Sitinjak, M. C., Barus, J. B. N., & Supriadi, A. (2025). ANALISIS TEKNIK PASSING BAWAH ATLET VOLI UNIVERSITAS NEGERI MEDAN 2025. *Jurnal Media Akademik (JMA)*, 3(6).

DAFTAR PUSTAKA

Agustian, A., Lisdiana, K., Suryana, A., & Nursalman, M. (2025). Analisis statistik uji normalitas dan homogenitas data nilai mata pelajaran dengan menggunakan Python. *Al-Ibanah*, 10(1), 51–56

NANA HASANAH, R., Wahyudi, E., & Fransiska, J. (2024). Pengaruh Model Pembelajaran Team Assisted Individualization (Tai) Terhadap Higher Order Thinking Skills (Studi Pre-Eksperimen Mata Pelajaran Bahasa Indonesia Kelas V SDN 72 Rejang Lebong). INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) CURUP.