

PENGARUH LATIHAN PERMAINAN BOLAVOLI TERHADAP KETEPATAN *PASSING* BAWAH SISWA EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI SMPN 3 GONDANG

Muhammad Ferdi Masruchan*, Machfud Irsyada

Program Studi S1 Pendidikan Kevelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

Dikirim: 14-06-2026; **Direview:** 15-06-2026; **Diterima:** 24-06-2026;
Diterbitkan: 24-06-2026

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh latihan permainan bolavoli terhadap ketepatan *passing* bawah siswa ekstrakurikuler bolavoli di SMPN 3 Gondang. *Passing* bawah merupakan keterampilan dasar yang esensial dalam permainan bolavoli, khususnya untuk menerima servis dan serangan lawan agar bola dapat diarahkan dengan tepat kepada pengatur serangan. Namun, banyak siswa masih mengalami kesulitan dalam melakukan *passing* bawah secara akurat sehingga menghambat jalannya permainan. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain pre-test dan post-test. Populasi penelitian terdiri dari 26 siswa ekstrakurikuler bolavoli, dengan sampel sebanyak 12 siswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian menggunakan *Brady Volleyball Skill Test*, yang memiliki validitas 0,86 dan reliabilitas 0,92. Hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan adanya peningkatan signifikan yang dibuktikan dengan hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,002 < 0,05$. pada ketepatan *passing* bawah setelah diberikan perlakuan berupa latihan permainan selama 18 pertemuan. Temuan ini mengindikasikan bahwa latihan permainan bolavoli efektif dalam meningkatkan keterampilan dasar *passing* bawah siswa. Kesimpulannya, latihan berbasis permainan dapat dijadikan strategi pelatihan yang inovatif dan menyenangkan dalam kegiatan ekstrakurikuler, serta memberikan kontribusi praktis bagi pelatih dan sekolah dalam merancang program latihan yang lebih efektif.

Kata Kunci: Latihan Permainan, *Passing* Bawah, Bolavoli, Ekstrakurikuler, Akurasi.

Abstract

This study aims to examine the effect of volleyball game-based training on the accuracy of underhand passing among extracurricular volleyball students at SMPN 3 Gondang. Underhand passing is an essential fundamental skill in volleyball, particularly for receiving serves and attacks so that the ball can be accurately directed to the setter. However, many students still struggle to perform accurate underhand passes, which hinders the flow of the game. The research employed an experimental method with a pre-test and post-test design. The population consisted of 26 extracurricular volleyball students, with a sample of 12 students selected using purposive sampling. The instrument used was the Brady Volleyball Skill Test, which has a validity of 0.86 and reliability of 0.92. Data analysis using the Wilcoxon Signed Rank Test revealed a significant improvement, with a significance value of $0.002 < 0.05$, in the accuracy of underhand passing after 18 sessions of game-based training. These findings indicate that volleyball game-based training is effective in enhancing students' fundamental underhand passing skills. In conclusion, game-based training can serve as an innovative and engaging strategy in extracurricular activities, providing practical contributions for coaches and schools in designing more effective training programs..

Keywords: Game-Based Training, Underhand Passing, Volleyball, Extracurricular, Accuracy.

1. PENDAHULUAN

Di dalam ekstrakurikuler di sekolah bolavoli adalah salah satu cabang olahraga yang banyak di

minati siswa. Salah satu teknik dasar yang krusial dalam permainan bolavoli adalah *passing* bawah, yang biasanya digunakan untuk menerima servis atau serangan lawan agar bola dapat diarahkan dengan baik

ke pengatur serangan (setter). Ketepatan *passing* bawah memengaruhi kelancaran transisi serangan tim dan keberhasilan permainan secara keseluruhan.

Namun dalam praktik ekstrakurikuler, banyak siswa melaporkan bahwa akurasi *passing* bawah masih kurang memadai, bola seringkali tidak terarah, terlalu rendah atau terlalu jauh dari target, atau sulit dikendalikan sehingga menghambat penyusunan serangan. Kondisi ini memunculkan kebutuhan untuk menerapkan metode latihan yang lebih efektif agar kemampuan teknik tersebut meningkat.

Salah satu pendekatan inovatif yang semakin mendapatkan perhatian adalah penggunaan latihan dengan menggunakan permainan bolavoli sebagai metode latihan. Menurut Adi dan Indarto (2021). Dalam pengajaran dengan melatih peserta didik terhadap bahan yang sudah diajarkan atau berikan agar memiliki ketangkasan atau keterampilan dari apa yang telah dipelajari.

Penelitian-penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa metode latihan permainan, variasi jarak, penggunaan metode Latihan permainan standar, atau latihan resistif seperti menggunakan Latihan permainan mempunyai pengaruh positif terhadap akurasi *passing* atau teknik dasar bolavoli, oleh karena itu latihan permainan sangat perlu untuk meningkatkan akurasi *passing* bawah. Salah satu solusi untuk meningkatkan hasil akurasi adalah melalui Latihan permainan (Subagio et al., 2022).

Meskipun demikian, penggunaan secara spesifik latihan permainan menunjang *passing* bawah dalam konteks ekstrakurikuler belum banyak dieksplorasi, sehingga penelitian ini memiliki potensi kontribusi yang signifikan.

Berdasarkan hal tersebut, maka muncul pertanyaan apakah metode latihan permainan benar-benar efektif dalam meningkatkan ketepatan *passing* bawah siswa ekstrakurikuler bolavoli. Oleh sebab itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memberikan bukti empiris dan rekomendasi praksis bagi pelatih dan sekolah.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, yaitu metode yang bertujuan untuk menguji pengaruh suatu perlakuan terhadap hasil tertentu dalam kondisi yang terkontrol, sehingga dapat mengidentifikasi hubungan sebab-akibat. Dalam penerapannya, metode ini melibatkan prosedur, teknik, alat, dan desain penelitian yang harus disesuaikan dengan tujuan penelitian. Semua elemen tersebut dirancang agar menghasilkan data yang relevan dan dapat dipertanggung jawabkan.

Pada penelitian ini, diterapkan untuk mengukur dampak Latihan menggunakan metode drill permainan terhadap akurasi *passing* bawah pemain bolavoli dalam kondisi yang terkontrol untuk memastikan bahwa dampak latihan dapat dianalisis secara lebih efektif.

Populasi penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler bolavoli di SMPN 3 Gondang yang berjumlah 26 orang siswa. Alasan peneliti menggunakan populasi tersebut karena siswa ekstrakurikuler bolavoli di SMPN 3 Gondang yang masih banyak terkendala dalam akurasi *passing* bawah dan karakteristik penelitian ini berdasarkan jenis kelamin laki-laki. Sampel adalah subjek yang dipilih dari populasi yang ada untuk diberikan treatment. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan Teknik purposive sampling. Teknik ini adalah teknik pengambilan sampel yang berdasarkan tujuan dan spesifik peneliti. Adapun kriteria yang diambil antara lain yakni tim inti, aktif, kelas 7-9. Dengan demikian, sasaran jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 12 siswa ekstrakurikuler bolavoli di SMPN 3 Gondang.

Teknik pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan bantuan software IBM SPSS Statistic dan microsoft word. Tujuan dari analisis data adalah untuk membuat data lebih mudah di pahami dan di tafsirkan. Langkah pertama ada uji menggunakan uji normalitas dan dilanjutkan menggunakan uji paired sampel t-test. Dan apabila data yang di uji tidak normal maka menggunakan uji Wilcoxon signed rank tes.

3. HASIL

Penelitian ini dilakukan terhadap 12 siswa ekstrakurikuler bolavoli SMPN 3 Gondang yang diberikan perlakuan berupa latihan permainan bolavoli selama 18 kali pertemuan. Pengukuran kemampuan *passing* bawah dilakukan sebelum perlakuan (*Pretest*) dan setelah perlakuan (*posttest*) menggunakan *Brady Volleyball Skill Test*.

Tabel 1. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Ketepatan *Passing* Bawah

No.	Variabel	N	Mean
1.	<i>Pretest</i>	12	17,42
2.	<i>Posttest</i>	12	28,33

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa rata-rata nilai ketepatan *passing* bawah siswa mengalami peningkatan dari 17,42 pada saat *Pretest* menjadi 28,33 sssspada saat *posttest*. Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan kemampuan *passing* bawah setelah diberikan latihan permainan bolavoli.

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, data terlebih dahulu diuji normalitas menggunakan uji *Shapiro-Wilk*. Hasil uji normalitas disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas *Shapiro-Wilk*

Variabel	Statistic	df	Sig.
Selisih <i>Pretest-Posttest</i>	0,961	12	0,800

Berdasarkan Tabel 2 diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,800 ($>0,05$), sehingga data dinyatakan berdistribusi normal.

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil analisis disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji *Wilcoxon Signed Rank Test*

Variabel	Z	Sig. (2-tailed)
Posttest – Pretest	-3,066	0,002

Berdasarkan Tabel 3 diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,002 ($<0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai *Pretest* dan *posttest*. Dengan demikian, latihan permainan bolavoli memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan ketepatan *passing* bawah siswa ekstrakurikuler bolavoli SMPN 3 Gondang.

4. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diketahui bahwa latihan permainan bolavoli memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan ketepatan *passing* bawah siswa ekstrakurikuler bolavoli SMPN 3 Gondang. Hal tersebut dibuktikan dari hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,002 $< 0,05$. Hasil ini menunjukkan bahwa latihan permainan yang diberikan selama proses penelitian mampu memberikan perubahan yang nyata terhadap kemampuan *passing* bawah siswa.

Peningkatan kemampuan *passing* bawah siswa terjadi karena latihan permainan yang diberikan selama 18 kali pertemuan mampu meningkatkan koordinasi gerak, konsentrasi, kontrol bola, serta kemampuan siswa dalam mengarahkan bola ke sasaran dengan lebih tepat. Melalui latihan berbasis permainan, siswa menjadi lebih aktif dan termotivasi dalam mengikuti proses latihan sehingga kemampuan teknik dasar *passing* bawah dapat berkembang secara optimal.

Secara umum, kondisi awal siswa sebelum diberikan perlakuan menunjukkan bahwa kemampuan *passing* bawah masih tergolong kurang optimal. Banyak siswa mengalami kesulitan dalam mengontrol arah bola, posisi lengan saat melakukan *passing*, serta kurangnya koordinasi gerakan ketika menerima bola dari lawan. Kesalahan tersebut menyebabkan bola sering tidak terarah sehingga serangan tim menjadi kurang efektif. Setelah diberikan latihan permainan secara bertahap dan berulang, kemampuan siswa mulai mengalami perkembangan yang cukup baik. Siswa menjadi lebih percaya diri, lebih fokus dalam menerima bola, serta mampu melakukan *passing* dengan arah yang lebih akurat.

Latihan permainan memberikan suasana latihan yang lebih menyenangkan dan tidak monoton dibandingkan latihan teknik secara konvensional. Kondisi tersebut membuat siswa lebih antusias dalam mengikuti latihan. Semangat dan motivasi siswa yang meningkat menjadi salah satu faktor penting yang mendukung peningkatan keterampilan *passing* bawah. Selain melatih kemampuan teknik, latihan permainan

juga membantu siswa meningkatkan kerja sama tim, komunikasi antar pemain, dan kemampuan mengambil keputusan saat bermain.

Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat Adi dan Indarto (2021) yang menyatakan bahwa latihan drill atau latihan permainan mampu meningkatkan keterampilan teknik dasar bolavoli, khususnya *passing* bawah. Latihan yang dilakukan secara berulang dan terstruktur dapat membantu siswa memahami teknik gerakan dengan lebih baik sehingga menghasilkan *passing* yang lebih akurat.

Selain itu, penelitian ini juga didukung oleh penelitian Fanani (2020) yang menyatakan bahwa metode drill dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar *passing* permainan bolavoli pada siswa. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa pembelajaran yang dilakukan secara berulang mampu meningkatkan keterampilan teknik dasar bolavoli secara signifikan.

Hasil penelitian ini juga diperkuat oleh penelitian Saputra et al. (2022) yang menunjukkan bahwa penerapan metode drill mampu meningkatkan hasil belajar *passing* bawah bolavoli siswa. Dalam penelitian tersebut terjadi peningkatan ketuntasan belajar siswa dari 65,22% menjadi 91,30%. Hal ini membuktikan bahwa latihan yang dilakukan secara sistematis dapat meningkatkan kemampuan *passing* bawah siswa.

Penelitian lain yang mendukung hasil penelitian ini adalah penelitian Effendy et al. (2020) yang menjelaskan bahwa penggunaan modifikasi permainan bolavoli mampu meningkatkan kemampuan *passing* bawah siswa. Modifikasi permainan memberikan suasana latihan yang lebih menarik sehingga siswa lebih aktif dan mudah memahami teknik *passing* bawah.

Menurut Rahmawati dan Fauzan (2025), ketepatan merupakan kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak terhadap suatu sasaran tertentu. Dalam permainan bolavoli, ketepatan *passing* bawah sangat penting karena menentukan keberhasilan tim dalam membangun serangan. Oleh sebab itu, latihan permainan yang diberikan dalam penelitian ini membantu siswa untuk meningkatkan akurasi *passing* bawah sehingga permainan menjadi lebih efektif.

Latihan permainan yang diterapkan dalam penelitian ini juga sesuai dengan pendekatan *Teaching Games for Understanding (TGfU)* yang menekankan pembelajaran melalui situasi permainan nyata. Pendekatan ini membantu siswa memahami teknik dan strategi permainan secara langsung sehingga meningkatkan keterampilan teknik sekaligus motivasi belajar siswa (Pratama et al., 2023).

Menariknya, selama proses penelitian berlangsung terlihat adanya perubahan sikap siswa dalam mengikuti latihan. Pada awal penelitian beberapa siswa terlihat kurang percaya diri dan masih sering melakukan kesalahan teknik dasar. Namun setelah diberikan latihan permainan secara rutin, siswa mulai menunjukkan perkembangan yang positif, baik

dari segi keterampilan maupun semangat latihan. Hal tersebut menunjukkan bahwa latihan permainan tidak hanya berdampak pada peningkatan kemampuan teknik, tetapi juga mampu menciptakan suasana latihan yang lebih hidup, kompetitif, dan menyenangkan.

Selain meningkatkan kemampuan individu, latihan permainan juga memberikan dampak positif terhadap kualitas permainan tim secara keseluruhan. *Passing* bawah yang semakin akurat membuat proses penerimaan bola menjadi lebih baik sehingga setter lebih mudah menyusun serangan. Dengan demikian, pola permainan tim menjadi lebih teratur dan efektif dalam membangun serangan.

Berdasarkan hasil penelitian dan teori yang relevan, dapat disimpulkan bahwa latihan permainan bolavoli efektif digunakan untuk meningkatkan ketepatan *passing* bawah siswa ekstrakurikuler bolavoli SMPN 3 Gondang. Metode latihan ini dapat menjadi alternatif latihan yang inovatif, menarik, dan efektif dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar bolavoli siswa.

5. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa latihan permainan bolavoli memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan ketepatan *passing* bawah siswa ekstrakurikuler bolavoli SMPN 3 Gondang. Hal tersebut dibuktikan dengan adanya peningkatan rata-rata nilai *passing* bawah siswa dari nilai *Pretest* sebesar 17,42 menjadi 28,33 pada *posttest* dengan persentase peningkatan sebesar 70,93%. Selain itu, hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,002 < 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian, latihan permainan bolavoli efektif digunakan untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah siswa ekstrakurikuler bolavoli SMPN 3 Gondang. Pada bagian ini membahas tentang poin-poin utama yang menjadi kesimpulan hasil penelitian. Kesimpulan dituliskan dalam bentuk paragraph, tidak disarankan menggunakan *bulleted list*, tidak disarankan menggunakan angka, serta tabel atau grafik. Semua penulisan dalam bahasa asing harus dicetak miring.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi pelatih ekstrakurikuler bolavoli, latihan permainan dapat digunakan sebagai alternatif metode latihan untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah siswa secara lebih efektif dan menyenangkan.

2. Bagi siswa, diharapkan dapat mengikuti program latihan dengan disiplin dan sungguh-sungguh agar kemampuan teknik dasar bolavoli dapat meningkat secara optimal.

3. Bagi sekolah, diharapkan dapat memberikan dukungan sarana dan prasarana latihan yang memadai

agar kegiatan ekstrakurikuler bolavoli dapat berjalan lebih maksimal.

4. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar serta menambahkan variabel lain seperti kekuatan otot, koordinasi, dan motivasi latihan agar hasil penelitian menjadi lebih luas dan mendalam.

UCAPAN TERIMAKASIH

Dengan penuh rasa terimakasih karya ini saya persembahkan kepada Kedua orang tua saya, yang telah memberikan cinta, doa, dukungan, dan pengorbanan tanpa batas dalam setiap langkah perjalanan hidup saya. Terima kasih atas segala nasihat dan ketulusan yang tidak pernah berhenti menguatkan. Dosen pembimbing dan seluruh pendidik, yang telah membimbing dengan penuh kesabaran serta memberikan ilmu dan arahan yang sangat berarti dalam penyusunan karya ini. Sahabat dan teman-teman seperjuangan, yang selalu memberikan semangat, bantuan, dan kebersamaan. Dan khususnya organisasi resimen mahasiswa yang memberikan banyak ilmu semasa kuliah dan banyak saudara yang membantu dalam proses perkuliahan yang tidak mudah ini. Dan terimakasih kepada dia 'NS' yang sudah menemani dan membantu penulis dari awal perkuliahan hingga akhir masih tetap setia kebersamaan. Semoga karya tulis ini dapat memberikan manfaat dan menjadi langkah kecil dalam perjalanan ilmu pengetahuan. Pada bagian ini memberikan apresiasi kepada perorangan atau organisasi yang telah memberi bantuan dana atau support kepada penulis selama penelitian berlangsung, namun bersifat opsional, jika tidak ada support maka bagian ini dapat dihilangkan.

REFERENSI

- Adi, F. A. P., & Indarto, P. (2021). Pengaruh Latihan Drill Bola Pantul Terhadap Peningkatan Keterampilan *Passing* Bawah Bola Voli. *Journal Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi (PORKES)*, 4(2), 95–102.
- Dimas Adi Nugroho, Faridha Nurhayati, & Indra Bagus Lesmana. (2024). Upaya Peningkatan Keterampilan *Passing* Bawah Bola Voli Melalui Metode Drill. *Dinamika Pembelajaran : Jurnal Pendidikan Dan Bahasa*, 1(4), 266–275.
- Effendy, F., Kharisma, Y., & Ramadhan, R. (2020). Penggunaan Modifikasi Permainan Bolavoli Untuk Meningkatkan Kemampuan *Passing* Bawah. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(1), 1.
- Fadillah, J. M., & Hadi, M. S. (2024). Penerapan Metode Drill untuk Meningkatkan *Passing* Bawah terhadap Keterampilan Bermain Bola Voli di SMP Muhammadiyah Al-Mujahidin. *SEMNASFIP*, 5(4), 2135–2143.
- Fanani, Z. (2020). Peningkatan Kemampuan Teknik Dasar *Passing* Permainan Bola Voli Melalui

- Metode Drill. *Education Journal: Journal Educational Research and Development*, 4(2), 111–126.
- Irwanto, E. (2021). *Buku Ajar BOLA VOLI Sejarah, Teknik Dasar, Strategi, Peraturan dan Perwasitan*. K-Media.
- Murtadho, M. M. & Irsyada, M. (2021) Analisis Kekalahan Tim Bolavoli Putra Jatim Di Babak Penyisihan Pada Pon Ke-Xx Tahun 2021
- Pratama, A., Wardiah, D., & Junaidi, I. A. (2023) The Application of TGFU Learning in Volleyball Upper *Passing* Learning
- Partini. (2020). Penerapan Metode Drill untuk Meningkatkan Hasil Belajar *Passing* Bawah Bola Voli Siswa Kelas V Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Ilmiah*, (3), 123–130.
- Rahmawati, S., & Fauzan, E. (2025). The Influence of Drill Defense Training on Improving Underhand *Passing* Skills in Volleyball at the Extracurricular Program Of SMA Negeri 1 Lebakwangi. *Jurnal Pendidikan Jasmani (JPJ)*, 6(1), 2723–2816.
- Saputra, I., Indah, D., & Tofikin. (2022). Penerapan Metode Drill Untuk Meningkatkan Hasil Belajar *Passing* Bawah Bola Voli Pada Siswa Kelas Viii Smp Negeri 03 Rambah Hilir. *Journal Sport Rokania*, 2(1), 76–85.
- Saputra, M. I., & Gazali, N. (2023). Peningkatan Keterampilan *Passing* Bawah Bolavoli Melalui Metode Drill. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 5(4), 331–340.
- Siregar, F. S., Sembiring, M. M., & Siregar, A. (2021). Analisis Perbedaan Kontribusi Variasi Latihan *Passing* Bola Voli. *Jurnal Olahraga & Kesehatan Indonesia*, 1(2), 102–108.
- Subagio, M., Pujiyanto, D., & Nopiyanto, Y. E. (2022). Pengaruh Latihan Drill *Passing* Melalui Circuit Training Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putra SMP Negeri 10 Kota Bengkulu. *Sport Gymnastics: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(1), 74–85.