

## PENGARUH LATIHAN PASSING BAWAH BERVARIASI TERHADAP KEMAMPUAN PASSING BAWAH SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SMA NEGERI 2 PARIAMAN

**Aidil Rizki Farhan<sup>1</sup>, Hermanzoni, Yogi Arnaldo Putra, Yogi Setiawan**

**Abstrak:** Latar belakang penelitian ini didasarkan pada pentingnya kemampuan passing bawah yang merupakan teknik dasar penting dalam permainan bola voli karena berperan dalam membangun serangan dan pertahanan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan passing bawah bervariasi terhadap kemampuan passing bawah siswa ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 2 Pariaman. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen dengan menggunakan desain one group pretest-posttest design. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 2 Pariaman yang berjumlah 27 orang, dengan sampel sebanyak 6 orang siswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian yang digunakan adalah Brumbach forearms passwall-volley test untuk mengukur kemampuan passing bawah siswa secara akurat, konsisten, dan terkontrol dengan memanfaatkan pantulan bola ke dinding (wall-volley). Teknik analisis data menggunakan uji-t berpasangan (Paired Sample T-test) untuk mengetahui perbedaan kemampuan sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) perlakuan dengan taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Hasil penelitian menunjukkan nilai thitung (5,937) < ttabel (2,015) sehingga hipotesis yang diajukan diterima. Artinya, latihan passing bawah yang bervariasi selama 16 kali pertemuan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan passing bawah siswa ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 2 Pariaman.

**Kata Kunci:** Bola Voli, Pasing, Bawah, Latihan

**Abstract** The background of this research is based on the importance of underhand passing ability which is an important basic technique in volleyball because it plays a role in building attacks and defenses. This study aims to determine the effect of varying underhand passing exercises on the underhand passing ability of volleyball extracurricular students at SMA Negeri 2 Pariaman. The type of research used is experimental research using a one group pretest-posttest design. The population in this study were all 27 volleyball extracurricular students at SMA Negeri 2 Pariaman, with a sample of 6 students selected using a purposive sampling technique. The research instrument used was the Brumbach forearms pass wall-volley test to measure students' underhand passing ability accurately, consistently, and controlled by utilizing the ball's bounce against the wall (wall-volley). The data analysis technique used a paired t-test (Paired Sample T-test) to determine the difference in abilities before (pre-test) and after (post-test) treatment with a significance level of  $\alpha = 0.05$ . The results showed that the t-value (5.937) < t-table (2.015) so that the proposed hypothesis was accepted. This means that

---

<sup>1,2,3,4</sup> Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

*the varied underhand passing exercises during 16 meetings had a significant influence on improving the underhand passing abilities of the volleyball extracurricular students at SMA Negeri 2 Pariaman.*

**Keywords:** *Volleyball, Underhand, Passing, Drills*

## **PENDAHULUAN**

Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga beregu yang menuntut penguasaan teknik dasar, kondisi fisik, kerja sama tim, serta pembinaan latihan yang terencana untuk mencapai prestasi. Salah satu teknik dasar yang sangat berperan penting dalam permainan bola voli adalah passing bawah, karena teknik ini menjadi dasar dalam menerima servis, mengontrol serangan lawan, serta membangun pola serangan tim. Kualitas passing bawah yang baik akan sangat menentukan kelancaran permainan dan peluang tim dalam meraih poin.

Namun, dalam praktik pembinaan di sekolah, kemampuan passing bawah siswa sering kali belum berkembang secara optimal. Hasil observasi pada kegiatan ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 2 Pariaman menunjukkan bahwa siswa masih mengalami kesulitan dalam mengontrol arah dan akurasi passing bawah, sehingga bola sering melenceng dari sasaran atau keluar lapangan. Permasalahan ini diduga dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain metode latihan yang monoton, kurangnya variasi latihan, kondisi fisik siswa yang belum maksimal, serta keterbatasan sarana dan prasarana latihan. Latihan yang kurang bervariasi juga berpotensi menurunkan motivasi, menimbulkan kejenuhan, dan mengurangi kepercayaan diri siswa dalam mengikuti latihan maupun saat bertanding.

Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penerapan latihan teknik yang bervariasi dapat meningkatkan keterampilan passing bawah secara signifikan. Penelitian Maryani (2021) menyatakan bahwa latihan bervariasi berpengaruh positif terhadap peningkatan kemampuan passing bawah siswa ekstrakurikuler. Hasil serupa juga dilaporkan oleh Olla (2024) yang menemukan bahwa model latihan passing bawah bervariasi mampu meningkatkan kemampuan passing bawah atlet bola voli secara signifikan. Selain itu, Susanto (2021) menegaskan bahwa variasi latihan teknik dasar dapat meningkatkan keterampilan passing bawah serta mengurangi kebosanan dalam latihan.

Penguasaan teknik passing bawah juga berkaitan erat dengan prinsip latihan teknik yang menekankan pengulangan terstruktur, spesifisitas gerak, dan pemberian umpan balik yang tepat. Latihan teknik yang dilakukan secara bervariasi dan sistematis terbukti mampu meningkatkan otomatisasi gerak serta efektivitas keterampilan dasar dalam permainan bola voli (Syamsuryadin & Wahyuniati, 2017). Wiguna (2023) menambahkan bahwa latihan yang monoton cenderung menghambat perkembangan keterampilan atlet pemula, sedangkan latihan dengan variasi bentuk dan situasi permainan mampu meningkatkan adaptasi gerak serta pemahaman taktis pemain.

Berdasarkan kajian tersebut, dapat dipahami bahwa latihan passing bawah bervariasi merupakan alternatif solusi yang relevan untuk mengatasi rendahnya kemampuan passing bawah siswa. Latihan ini mengombinasikan berbagai bentuk latihan individu dan berpasangan yang dirancang secara sistematis untuk meningkatkan penguasaan teknik, menjaga motivasi latihan, serta menciptakan suasana latihan yang lebih efektif dan menarik. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada penerapan latihan passing bawah bervariasi sebagai solusi yang dipilih untuk meningkatkan kemampuan passing bawah siswa ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 2 Pariaman sebagai dasar pengembangan program latihan yang lebih efektif dan berkelanjutan.

**METODE**

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu (quasi experiment) dengan desain one group pretest–posttest design. Desain ini digunakan untuk mengetahui pengaruh perlakuan latihan passing bawah bervariasi terhadap kemampuan passing bawah siswa dengan membandingkan hasil sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Penelitian dilaksanakan di lapangan bola voli SMA Negeri 2 Pariaman. Waktu penelitian dilakukan setelah memperoleh izin resmi dari pihak sekolah, dengan pelaksanaan latihan sebanyak 16 kali pertemuan sesuai dengan program latihan yang telah dirancang. Target dalam penelitian ini adalah peningkatan kemampuan teknik dasar passing bawah pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 2 Pariaman melalui penerapan latihan passing bawah bervariasi. Populasi penelitian adalah seluruh siswa ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 2 Pariaman yang berjumlah 27 orang. Sampel penelitian berjumlah 6 orang siswa putra yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling, dengan pertimbangan keaktifan mengikuti latihan dan kesediaan menjadi subjek penelitian.

Prosedur penelitian dilaksanakan melalui beberapa tahapan, yaitu:

1. Pretest, untuk mengetahui kemampuan awal passing bawah siswa sebelum diberikan perlakuan.
2. Pemberian perlakuan, berupa latihan passing bawah bervariasi yang meliputi latihan individu, berpasangan, dan bentuk latihan variasi lainnya selama 16 kali pertemuan.
3. Posttest, untuk mengetahui kemampuan passing bawah siswa setelah diberikan perlakuan latihan.

Data dalam penelitian ini berupa data kuantitatif hasil tes kemampuan passing bawah siswa. Instrumen yang digunakan adalah *Brumbach forearms pass wall-volley test*, yaitu tes passing bawah dengan memantulkan bola ke dinding dalam waktu satu menit untuk mengukur akurasi dan konsistensi passing bawah secara objektif. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tes dan pengukuran. Subjek penelitian melakukan tes passing bawah sebelum perlakuan (pretest) dan sesudah perlakuan (posttest) menggunakan instrumen yang sama, sehingga diperoleh data yang dapat dibandingkan secara langsung. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan inferensial. Uji prasyarat analisis dilakukan melalui uji normalitas data. Selanjutnya, untuk mengetahui perbedaan kemampuan passing bawah sebelum dan sesudah perlakuan digunakan uji t berpasangan (paired sample t-test) dengan taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ .

**HASIL**

Data penelitian mencakup kemampuan passing bawah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 2 Pariaman, yang dievaluasi pada dua tahap, yakni sebelum dan setelah pemberian perlakuan. Pengukuran awal dilakukan melalui pre-test, sedangkan pengukuran akhir dilakukan melalui post-test. Seluruh data tersebut diperoleh dari 6 peserta yang menjadi sampel dalam penelitian ini. Diperoleh tabulasi data pre-test dan post-test kemampuan passing bawah siswa sebagai berikut.

Tabel 1. Tabulasi data pre-test dan post-test kemampuan passing bawah siswa ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 2 Pariaman.

Kelas Interval	Frekuensi		Persentase		Kategori
	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>	<i>Pre- Test</i>	<i>Post-Test</i>	
$\geq 42$	0	2	0%	33,3%	Baik Sekali
38-41	0	1	0%	16,7%	Baik
35-37	0	2	0%	33,3%	Sedang

31-34	2	1	33,3	16,7%	Kurang
≤30	4	0	66,7%	0%	Kurang Sekali
Jumlah	6	6	100%	100%	

Pengaruh latihan passing bawah bervariasi terhadap kemampuan passing bawah siswa dari hasil pre-test diperoleh nilai terendah 27, nilai tertinggi 30, dengan rata-rata 29,17 dan standar deviasinya adalah 3,19. sedangkan hasil post-test passing bawah siswa diperoleh nilai terendah 37, nilai tertinggi 50, rata-ratanya adalah 40,5 dan standar deviasinya adalah 7,23. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 2. Hasil data deskriptif pre-test dan post-test kemampuan passing bawah siswa ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 2 Pariaman.

Nilai	Pre-test	Post-test
Jumlah	175	243
Terendah	25	31
Tertinggi	34	50
Rata-rata	29,17	40,50
Standar deviasi	3,19	7,23

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan menggunakan analisis uji t. Sebelum uji t diterapkan, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat berupa uji normalitas untuk memastikan bahwa data penelitian berdistribusi normal. Uji normalitas yang digunakan adalah uji Lilliefors dengan tingkat signifikansi 0,05.

Tabel 3. Hasil uji normalitas pre-test dan post-test kemampuan passing bawah siswa ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 2 Pariaman.

Variabel	Hasil	Lhitung	Ltabel	Keterangan
Latihan Passing Bawah Bervariasi Terhadap Kemampuan Passing Bawah	Pre test	0,143	0.319	Normal
	Post test	0,194		

Pada tabel di atas dapat dilihat bahwa hasil Lhitung < Ltabel maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

Setelah uji normalitas dilakukan dan memenuhi syarat untuk dilakukan pengujian hipotesis. Uji hipotesis menggunakan uji t (t-test) dengan taraf signifikansi 0,05.

Tabel 4. Hasil uji t (t-test) pre-test dan post-test kemampuan passing bawah siswa ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 2 Pariaman.

Variabel	thitung	tlabel	Keterangan
Latihan Passing Bawah Bervariasi Terhadap Kemampuan Passing Bawah	5,937	2,015	Berpengaruh

**PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh nilai thitung sebesar 5,937 yang lebih besar dibandingkan dengan ttabel sebesar 2,015 pada taraf signifikansi  $\alpha=0,05$ . Hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan dapat diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan passing bawah yang bervariasi selama 16 kali pertemuan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan passing bawah siswa ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 2 Pariaman. Temuan ini menegaskan bahwa pemberian latihan yang dirancang secara terstruktur dan variatif mampu meningkatkan kualitas keterampilan teknik dasar siswa secara nyata.

Dalam konteks olahraga bola voli, khususnya pada latihan passing bawah, penerapan variasi latihan terbukti efektif dalam meningkatkan kontrol bola, ketepatan arah passing, serta kemampuan pengambilan keputusan dalam situasi permainan. Siswa ekstrakurikuler tidak hanya dilatih secara teknis, tetapi juga dibiasakan menghadapi berbagai kondisi latihan yang menyerupai situasi pertandingan. Hal ini memungkinkan keterampilan passing bawah yang dimiliki dapat diaplikasikan secara lebih efektif dan efisien dalam permainan sesungguhnya.

**KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa latihan passing bawah bervariasi berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan passing bawah siswa ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 2 Pariaman. Penerapan latihan yang bervariasi terbukti mampu meningkatkan penguasaan teknik, konsistensi gerakan, serta kontrol bola siswa secara lebih optimal.

Oleh karena itu, latihan passing bawah bervariasi disarankan untuk dijadikan sebagai salah satu alternatif program latihan oleh pelatih atau guru pembina ekstrakurikuler bola voli di sekolah. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggunakan jumlah sampel yang lebih besar, desain penelitian yang lebih kuat, serta mengombinasikan variabel lain seperti kondisi fisik atau aspek psikologis untuk memperoleh hasil yang lebih komprehensif.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Abdurrahman, M., Septiadi, F., & Wijaya, R. A. (2019). Hubungan Kekuatan Otot Lengan, Koordinasi Mata-Tangan terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Siswi Ekstrakurikuler MTS Negeri 1 Sukabumi. *Jurnal Unimed*,
- Afriyanti, A., Darsi, H., & Sovensi, E. (2022). Analysis of the Difficulty in Performing the Volleyball Bottom *Passing* Technique at the Sahabat Muda Club. *SINAR SPORT JOURNAL*, 2(1), 31–38.
- Ardiiana, P., & Wilastra, D. (2020). *KETERAMPILAN TEKNIK DASAR BOLAVOLI DALAM EKSTRA KURIKULER DI SMA NEGERI 1 TANAH MERAH KABUPATEN INDRAGIRI HILIR* *Pero*. 2019(2132), 235–238.
- Azizi, M. A., Roesdiyanto, R., & Widiawati, P. (2022). Pengembangan Variasi Latihan *Passing* Bawah Bolavoli untuk Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli Mini MI Nurul Ulum. *Sport Science and Health*, 4(6), 581-588.
- Beard, J., & Mathias, K. E. 2020. *Volleyball: A Pedagogical Conundrum. Strategies*, 33(1), 28–40.
- Budiwanto. (2016). *Ii, B A B Teori, A Kajian Latihan, Hakikat*. UNY: Fakultas Ilmu Keolahragaan, 12–61.

- Bule, J. (2020). Perbedaan Latihan *Passing* Target dan Rangkaian Latihan *Passing* terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Atlet Bola voli SMAN 8 Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 26–31.
- Cengizel, E. 2019. Isokinetic Strength of the Dominant and Non-Dominant Elbow in Elite Male Volleyball Players. *Journal of Education and Learning*, 8(6), 65-71.
- D'Elia, F., Sgrò, F., & D'Isanto, T. (2020). The educational value of the rules in volleyball. Supplementary Issue: Spring Conferences of Sports Science. Costa Blanca Sports Science Event. 628-633.
- Fitri, R. A., & Siregar, Y. I. (2021). Pengaruh Variasi Latihan Passing Bawah Dengan Model Huruf Terhadap Hasil Passing Bawah Bola Voli Putri Klub TVRI Medan Tahun 2021. *Journal Physical Health Recreation*, 2(November), 1–9.
- Iskandar M. I. (2018). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar *Passing* Bawah Bolavoli Mini dengan Menggunakan Pendekatan Pembelajaran Drill pada Siswa Kelas V SDN 1 Jungke Karanganyar Tahun Ajaran 2017/2018. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, volume 18, nomor 2, halaman 38-48.
- Isman H., Supriatna E., dan Triansyah A. (2019). Pengaruh Metode Drill terhadap Keterampilan *Passing* Bawah Bolavoli pada Peserta Didik Ekstrakurikuler. Pdf. Hal. 1-8.
- Jayanti, K. D., & Nasuka, N. (2021). Pengaruh Latihan *Passing* Bawah Berpasangan Dan Drill Individu Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Bola Voli. *Unnes Journal of Sport Sciences*, 5(2), 63–69.
- Juliansyah, R. (2021). *Survey Kemampuan Passing Bawah Bola Voli Atlet Putra Se-Kota Jambi* (Doctoral dissertation, Universitas Jambi).
- Maizan, I. (2020). Profil Kondisi Fisik Atlet Bola voli Padang Adios Club. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 12–17.
- Maryani, Y. (2022). Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Bola Voli Siswi Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Tapung. *Repository Universitas Islam Riau*.
- Oktayona, R., & Aziz, I. (2019). Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Atlet Bola voli. *Jurnal Patriot*, 1(3), 2.
- Olla, E. E., & Septaliza, D. (2024). Pengaruh Model Latihan Bervariasi Terhadap Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Permainan Bola Voli Klub Bakung Hektong Palembang. *Indonesian Journal of Sport and Tourism*, 6(2), 1-10.
- Sarwita, T. (2017). Pengaruh Latihan *Passing* Bawah Berpasangan Terhadap Ketepatan *Passing* Bawah Dalam Permainan Bola Voli Pada Klub Pervodac. *Jurnal Penjaskesrek*, 4(1), 31-37.
- Sari, Y. B. C., & Guntur, G. (2017). Pengaruh metode latihan dan koordinasi mata-tangan terhadap hasil keterampilan servis atas bola voli. *Jurnal Keolahragaan*, 5(1), 100. <https://doi.org/10.21831/jk.v5i1.12773>.
- Susanto, A., Pradipta, G. D., & Wibisana, I. N. (2021). Pengaruh Latihan Drill untuk Meningkatkan Keterampilan *Passing* Bawah Bola Voli pada Kegiatan Ekstrakurikuler. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 9(1), 61-67.
- Soytürk, M. (2019). *Analysis of Self and Peer Evaluation in Basic Volleyball Skills of Physical Education Teacher Candidates*. *Journal of Education and Learning*, 8(2), 256-263.

- Subekti. (2017). *PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN KONSTRUKTIVISME TERHADAP KETEPATAN SERVIS BAWAH DALAM PERMAINAN BOLA VOLI SISWA*. 4, 54–61.
- Syamsuryadin, S., & Wahyuniati, C. F. S. (2017). Tingkat Pengetahuan Pelatih Bola Voli Tentang Program Latihan Mental Di Kabupaten Sleman Yogyakarta. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 13(1), 53–59.
- Syukri, R., Hermanzoni, Shin, T. H., & Setiawan, Y. (2020). Hubungan Motivasi Berprestasi dan Emosional Terhadap Keterampilan Bermain Atlet Bola Voli. *Jurnal Patriot*, 2(4), 1157–1171.
- Wiguna, I. B. (2023). *Teori dan aplikasi latihan kondisi fisik*. PT. RajaGrafindo Persada-Rajawali Pers.
- Wismiarti, & Hermanzoni. (2020). Pengaruh Kekuatan Otot Lengan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Smash Bola voli. *Jurnal Patriot*, 2(2), 654-668.
- Yendrizar, Y., & Putra, Y. A. (2025). Analisis Teknik Passing Bawah Pemain Bola Voli Sman 8 Padang. *Jurnal Gladiator*, 5(8), 1380–1389