

PENGARUH LATIHAN *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP KETERAMPILAN *PASSING BAWAH*

Oleh

Hera Dinda Aprilia¹, Agung Wahyudi¹

¹Universitas Negeri Semarang

Email: heraapriliah@students.unnes.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keterampilan *passing* bawah bola voli pada siswa putri ekstrakurikuler bola voli SD Negeri 1 Banjarmangu Kabupaten Banjarnegara. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif secara eksperimen dengan *One Grup Pre Test* dan *Post Test*. Tes yang digunakan dalam penelitian menggunakan *Brumbach forearm pass wall-volley* untuk tes *passing* bawah selama 1 menit dan siswa memiliki kesempatan 1 kali tes yang benar-benar sesuai dengan kondisi keterampilan masing-masing siswa tanpa adanya perbaikan. Subyek penelitian adalah siswa putri ekstrakurikuler bola voli SD Negeri 1 Banjarmangu Kabupaten Banjarnegara yang berjumlah 10 orang. Hasil penelitian terdapat peningkatan keterampilan *passing* bawah yang signifikan, hal ini ditunjukkan berdasarkan hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan adanya peningkatan rata-rata nilai pretest 13,70 menjadi post test 21,80 dengan selisih sebesar 8,10 poin dan rata-rata peningkatan keterampilan *passing* bawah 65,56 %. Berdasarkan data yang di peroleh dapat di simpulkan bahwa latihan *passing* bawah menggunakan model latihan *circuit training* pada peserta didik ekstrakurikuler bola voli SD Negeri 1 Banjarmangu berpengaruh positif terhadap peningkatan keterampilan *passing* bawah.

Kata kunci: Bola voli, *passing* bawah, ekstrakurikuler,

A. PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kegiatan pelatihan jasmani serta kegiatan jasmani untuk memperkaya dan meningkatkan kemampuan serta keterampilan gerak dasar ataupun gerak keterampilan (kecabangan olahraga) (Bangun, 2016). Secara umum olahraga merupakan aktivitas gerak manusia didalam teknik pelaksanaanya terdapat unsur bermain, terdapat unsur rasa senang, dilakukan saat waktu luang serta memiliki kepuasan tersendiri saat melakukannya. (Karina Nur Safitri et al., 2024).

Bola voli merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang dipisahkan oleh jaring. Dalam permainan voli ada beberapa strategi tertentu jika dilakukan dengan benar dan baik sehingga akan meningkatkan kualitas permainan serta meningkatkan peluang dalam pertandingan. (Irwanto & Nuriawan, 2021) Bola voli adalah permainan beregu yang terdiri dari dua kelompok saling bertanding, setiap kelompok terdiri dari 6 orang yang menempati petak lapangan masing-masing yang di batasi dengan net, masing-masing

kelompok harus memukul bola sampai melewati net dan mendapatkan poin 1 jika bola tersebut berhasil jatuh didalam petak lapangan lawan (rally point), permainan dinyatakan selesai jika salah satu tim sudah mencapai angka 25, jika kedudukan 24-24 permainan dilanjutkan hingga selisih 2 (dua) angka. (Jumadi et al., 2021) Bola voli merupakan olahraga beregu sehingga di dalam permainan bola voli dibutuhkan kerja sama tim yang baik, selain itu juga menuntut penguasaan teknik baik dari segi kondisi fisik yang prima, keahlian mengatur taktik serta mental yang kuat sehingga dapat meraih prestasi yang maksimal. (Wahyudi et al., 2020).

Dalam permainan bola voli ada beberapa teknik yaitu servis, passing bawah, passing atas, smash dan blocking. (Supriyanto & Martiani, 2019) Teknik tersebut menjadi inti dalam permainan bola voli untuk kemajuan maksimal serta dapat melakukan gerak dalam Gerak dalam olahraga bola voli harus didasari dengan perasaan senang. (Irfandi & Rahmat, 2022) Terutama bagi para pemain pemula serta junior dapat menguasai keterampilan gerak dengan baik sehingga tidak menjadi kebiasaan yang salah karena kurangnya pengetahuan yang didapat. (Hidayatullah, 2023) Saat melakukan teknik passing dengan baik adalah hal yang sangat penting supaya menghasilkan point, jika passing tidak efektif menjadikan kekalahan dalam suatu permainan bola voli. (Saputra & Gusniar, 2019) Teknik dasar bola voli yang terlebih dahulu dikuasai dalam permainan voli merupakan passing bawah hal ini merupakan passing bawah mempunyai tujuan untuk mengoper bola yang dimainkannya kepada teman seregunya supaya dapat dimainkan dilapangannya sendiri. Jika penyajian bola dari passing bawah baik, pengumpan bola (*set-up*) akan menjadi lebih mudah dalam melakukan serangan serta mendapatkan nilai dan sebaliknya jika penyajian passing bawah menjadi tidak baik maka pengumpan (*set-up*) mengalami kesulitan saat mengumpan (Hidayat et al., 2018) Untuk mempelajari berbagai macam teknik dasar dalam permainan bola voli yang baik, sangat di butuhkan sekali teknik penguasaan bola dalam passing bawah. Passing bawah merupakan suatu teknik dasar keterampilan mempassing bola ke daerah lawan maupun teman sendiri untuk ditunjukkan supaya pemain memiliki kemampuan untuk mengenali, menguasai dan memainkan bola supaya teknik dasar lain dilakukan dengan baik. Setelah seorang pemain dapat merasakan serta bisa memahami olahraga tersebut sehingga dapat memiliki keterampilan penguasaan bola, tidak hanya itu dibutuhkan juga penguasaan teknik bermain voli yang baik dikarenakan kemampuan teknik bermain sangat mendukung

seorang pemain dalam meningkatkan keterampilan. Keterampilan yang sangat penting dikembangkan dalam permainan bola voli yaitu kemampuan *passing*. (Baitul Afdi et al., 11 C.E.) Permainan bola voli ditentukan dengan penguasaan teknik, taktik, kerja sama dalam tim serta kondisi fisik pemain. Didalam kualitas permainan ditentukan oleh kesempurnaan penguasaan teknik dasar, semakin sempurna dalam penguasaan teknik dasar maka semakin berkualitas dalam permainan. (Supriyanto & Martiani, 2019). Penguasaan Teknik dasar permainan bola voli menjadikan unsur yang turut menentukan kemenangan atau kalahnya dalam suatu permainan, disamping kondisi fisik, taktik, dan mental. Salah satu teknik yang sangat penting untuk dikuasai seseorang di dalam permainan bola voli yaitu *passing*. *Passing* terdiri dari dua jenis *passing* yaitu *passing* bawah dan *passing* atas. *Passing* yang baik menjadikan langkah awal untuk menyusun serangan, jika tanpa menerima bola *service* dan mengarahkan bola ke arah pengumpan dengan baik kemungkinan mendapat poin yang sangat kecil. Apabila dalam melakukan *passing* kurang akurat menjadikan hasil pukulan tidak bisa mematikan lawan sehingga mendapat poin lebih kecil. Sehingga bertahan atau *defend* disertai dengan membangun serangan yang kuat yaitu menggunakan *passing*, karena teknik *passing* sangat tepat untuk menerima dan mengumpan bola ke toser sehingga menjadi permainan yang baik dan kesempatan melakukan *smash* sehingga mendapatkan poin lebih mudah. *Passing* bawah merupakan suatu teknik untuk menerima bola dengan menggunakan kedua tangan. Perkenaan pada ruas tangan di atas pergelangan tangan ke atas sampai dengan siku. Teknik *passing* bawah sering digunakan untuk menerima servis serta menerima serangan dari lawan. Untuk melakukan *passing* bawah yang baik yaitu dengan posisi tangan yang kuat, kedua tangan rapat dan harus selalu di bawah bola. (Ilham et al., 2019).

Berbagai ekstrakurikuler yang ada di SD Negeri 1 Banjarmangu terdiri dari drumband, pramuka, pencak silat serta voli. Kegiatan ekstrakurikuler bola voli yang dilaksanakan 2 kali dalam seminggu yaitu pada hari senin dan kamis dimulai dari pukul 13.00 WIB sampai dengan 14.30 WIB yang dilaksanakan di halaman sekolah SD Negeri 1 Banjarmangu kecamatan Banjarmangu kabupaten Banjarnegara.

Tujuan ekstrakurikuler olahraga di sekolah untuk mengembangkan minat serta bakat siswa dalam bidang olahraga, selain mengembangkan minat serta bakat siswa, ekstrakurikuler olahraga juga memfasilitasi siswa untuk berprestasi dalam cabang

olahraga siswa masing-masing serta mewujudkan hal tersebut dibutuhkan latihan teknik serta fisik. (Mahfud et al., 2020)

Salah satu teknik dasar pada permainan bola voli yang mudah dikuasai dari teknik lain yaitu *passing* bawah dan *passing* atas. Namun juga tidak menutup kemungkinan siswa akan melakukan kesalahan saat mempraktikkan teknik *passing* bawah, sehingga kualitas *passing* bawah yang telah dipraktikkan siswa tidak sesuai dengan yang diharapkan (Vai et al., 2021). Berdasarkan hasil observasi peneliti terhadap siswa ekstrakurikuler bola voli putri SD Negeri 1 Banjarmangu pemberian latihan pada ekstrakurikuler bola voli kurang bervariasi karena guru memberikan latihan langsung permainan sejumlah siswa di bagi 2 kelompok lalu bertanding, sehingga hal tersebut menjadikan tidak semua anak menerima bola sehingga mengandalkan teman yang lain dan terkadang siswa kurang antusias dan bersemangat saat pelaksanaan ekstrakurikuler berlangsung dan sebagian siswa putri kurang bisa melakukan *passing* dengan tepat. Terdapat dari beberapa faktor terdapat peserta didik yang belum mampu melakukan teknik dasar bola voli seperti *passing* bawah, secara sempurna baik dalam sikap awal perkenaan bola serta sikap akhir.

Rendanya motivasi latihan pada siswa putri ekstrakurikuler bola voli SD Negeri 1 Banjarmangu menjadikan siswa kurang semangat dalam melakukan ekstrakurikuler sehingga mempengaruhi penguasaan teknik *passing* pada siswa, maka dibentuk latihan teknik dasar *passing* dengan *circuit training* latihan lintasan. Latihan *passing* berbasis *circuit training*. Latihan sirkuit merupakan suatu program latihan terdiri dari beberapa pos serta di setiap pos seseorang melakukan jenis latihan yang sudah ditentukan. (Arif Luqman Hakim et al., 2020)

B. METODOLOGI PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan *one grup pre test* dan *post test design* sehingga penelitian ini tidak mempunyai kontrol grup serta subject secara urut. Peneliti bertujuan untuk mengetahui mengenai upgrade kemampuan *passing* bawah dalam bola voli menggunakan pelatihan *circuit training*. (Purnomo Adi & Indarto, 2021). Subyek dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler bola voli SD Negeri 1 Banjarmangu, yang berjumlah 10 siswa putri.

Instrumen penelitian sebagai alat untuk mengumpulkan, mengolah, menganalisa serta menyajikan data secara sistematis serta objektif yang bertujuan untuk memecahkan sesuatu persoalan atau menguji suatu hipotesis. Instrumen penelitian berperan penting dalam memperoleh data, sehingga instrumen penelitian menjadi alat bantu yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan dan mengukur informasi kuantitatif tentang variable yang sedang diteliti. Sumber data diperoleh melalui observasi serta wawancara.

Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah Brumbach forearm pass wall-volley test. Teknik pengambilan data dilakukan pada saat kegiatan ekstrakurikuler berlangsung. Proses pengambilan data diawali dengan memberikan pemanasan kepada siswa, setelah itu peneliti memberi penjelasan serta contoh melakukan Brumbach forearm pass wall-volley test. Masing-masing siswa mempunyai 1 kali kesempatan untuk tes *passing* bawah selama 1 menit serta masing-masing siswa mempunyai kesempatan 1 kali tes hal ini dilakukan dengan tujuan agar memperoleh hasil yang benar-benar sesuai dengan kondisi keterampilan bermain bola voli siswa sesungguhnya tanpa adanya perbaikan. (Ikhsan, Setyawan, Keolahragaan & Yogyakarta, 2017). Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 1 Banjarmangu yang terletak di Jalan Raya Banjarmangu-Wanadadi KM. 01. Desa Banjarmangu, Kecamatan Banjarmangu Kabupaten Banjarnegara. Penelitian ini dilaksanakan pada tahun 2024.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

1. Hasil Penelitian

Tabel 1
Hasil Pre Test dan Post Test

NO	Nama	Pretest	Posttest	Selisih
1	Jasinda	27	45	18
2	Khusna	19	33	14
3	Alzena	25	38	13
4	Nafa	11	18	7
5	Nawang	7	25	18
6	Nadia	15	16	1
7	Zahra	12	15	3
8	Nayla	9	11	2
9	Velis	5	8	3
10	Bunga	7	9	2
JUMLAH		137	218	81

Tabel 2
 Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality							
	Kelas	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil	pretest	.187	10	.200*	.901	10	.223
	posttest	.216	10	.200*	.901	10	.227
*. This is a lower bound of the true significance.							
a. Lilliefors Significance Correction							

 Tabel 3
 Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variance					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil	Based on Mean	3.779	1	18	.068
	Based on Median	1.569	1	18	.226
	Based on Median and with adjusted df	1.569	1	14.191	.231
	Based on trimmed mean	3.462	1	18	.079

 Tabel 4
 Uji Paired Sampel Statistic

Paired Samples Statistics							
				Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	passing bawah bola voli	pretest		13.70	10	7.689	2.432
	passing bawah bola volli	posttest		21.80	10	12.917	4.085

 Tabel 5
 Paired Samples Correlations

Paired Samples Correlations							
					N	Correlation	Sig.
Pair 1	passing bawah bola voli	pretest			10	.895	.000
	passing bawah bola volli	posttest					

 Tabel 6
 Paired Samples Test

Paired Samples Test							
	Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference			
				Lower	Upper		

Pair 1	passing bawah bola voli pretest - passing bawah bola voli posttest	-	8.100	5	6.93	2.193	-13.061	-3.139	-	9	.005
									3.693		

Hasil tes tersebut akan dicatat dan dihitung serta akan di analisis menggunakan SPSS for Windows 25. Hasil uji paired samples t-test dalam gambar menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest pada passing bawah bola voli.

Berikut penjelasan lengkapnya :

1. Paired Samples Statistics

Mean Pretest : 13.70

Mean Posttest : 21.80

Terdapat peningkatan rata-rata dari pretest ke posttest sebesar 8.10 poin.

2. Paired Samples Correlations

Korelasi: 0.895

Sig. (p-value) : 0.000

Ini menunjukkan hubungan yang sangat kuat antara nilai pretest dan posttest, dengan nilai korelasi 0.895. Nilai $p < 0.05$ menunjukkan korelasi ini signifikan.

3. Paired Samples Test

Mean Difference (Perbedaan rata-rata) : -8.10

t-value: -3.693

df: 9

Sig. (2-tailed) : 0.005

Nilai t adalah -3.693 dengan derajat kebebasan (df) 9 dan p-value 0.005. Karena $p < 0.05$, ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan secara statistic antara nilai pretest dan posttest. Artinya, program Latihan atau intervensi yang dilakukan memberikan efek positif pada kemampuan passing bawah bola voli.

Uji Normalitas

Data pretest dan posttest memenuhi asumsi normalitas karena nilai signifikanasi Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk untuk kedua kelompok (pretest dan posttest) masing-masing lebih besar dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa distribusi data normal dan analisis statistic parametrik dapat digunakan.

Uji Homogenitas

Hasil uji menunjukkan bahwa variansi antara data pretest dan posttest homogen, dengan nilai signifikansi (Sig.) pada berbagai metode $> 0,05$. Hal ini mendukung validitas uji t sebagai metode analisis yang digunakan.

Paired Sample T-test

- Rata-rata pretest adalah 13,70, sedangkan rata-rata posttest adalah 21,80, menunjukkan peningkatan sebesar 8,10 poin setelah intervensi latihan *circuit training*.
- Nilai korelasi antara pretest dan posttest sebesar 0,895 dengan nilai signifikansi $p=0,000$, menunjukkan hubungan yang sangat kuat dan signifikansi antara kedua kelompok data.
- Hasil uji menunjukkan nilai t sebesar -3,693 dengan derajat kebebasan (df) 9 dan nilai $p=0,005$. Karena $p < 0,005$, ada perbedaan yang signifikan secara statistik antara hasil pretest dan posttest.

Persentase peningkatan rata-rata keterampilan passing bawah adalah 65,56%.

Berikut adalah rincian peningkatan setiap responden:

- R1: 66,67%
- R2: 73,68%
- R3: 52,00%
- R4: 63,64%
- R5: 257,14%
- R6: 6,67%
- R7: 25,00%
- R8: 22,22%
- R9: 60,00%
- R10: 28,57%

Hasil ini menunjukkan bahwa latihan *circuit training* memberikan pengaruh signifikan dengan mayoritas responden menunjukkan peningkatan keterampilan passing bawah yang substansial. Responden R5 menunjukkan peningkatan paling tinggi (257,14%), sementara R6 memiliki peningkatan terendah (6,67%).

2. Pembahasan Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan *circuit training* terhadap keterampilan *passing bawah* siswa putri ekstrakurikuler bola voli SD Negeri 1 Banjarmasin. Berdasarkan hasil analisis data, ditemukan bahwa latihan *circuit training* secara signifikan meningkatkan kemampuan *passing bawah* siswa, sebagaimana ditunjukkan oleh perbedaan nilai rata-rata pretest dan posttest yang signifikan secara statistik. Latihan *circuit training* dirancang untuk mengembangkan kemampuan fisik dan keterampilan teknik secara simultan melalui rangkaian pola latihan yang dilakukan secara berulang dengan variasi yang sistematis. Dalam konteks penelitian ini, latihan *circuit training* menciptakan peluang bagi siswa untuk mempraktikkan teknik *passing bawah* secara intensif, sehingga terjadi perbaikan dalam aspek teknik seperti posisi tangan, koordinasi tubuh, serta kekuatan ayunan tangan. Hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan adanya peningkatan rata-rata nilai pretest (13,70) menjadi posttest (21,80) dengan selisih sebesar 8,10 poin. Serta presentase peningkatan rata-rata keterampilan *passing bawah* adalah 65,56 %. Hal ini membuktikan bahwa latihan berbasis *circuit training* efektif meningkatkan keterampilan teknik dasar *passing bawah*.

Dalam permainan bola voli ada beberapa teknik yaitu servis, *passing bawah*, *passing atas*, smash dan bendungan (*block*) yang menjadi teknik dasar dalam permainan bola voli adalah *passing* oleh karena itu *passing bawah* menjadi teknik dasar dalam permainan bola voli. Teknik dasar yang baik merupakan syarat yang harus dimiliki siswa ekstrakurikuler bola voli putri SD Negeri 1 Banjarmasin sehingga ketika memiliki teknik dasar yang baik serta sempurna siswa dapat melaksanakan taktik permainan dengan mudah karena mempunyai keterampilan serta percaya diri. Pada saat melakukan *passing bawah* siswa memukul bola terlalu tinggi, kurang percaya diri, perkenaan bola pada lengan kurang tepat melakukan *passing bawah* terburu-buru, bola sering jatuh serta tangan masih ditekuk, perkemaaan bola pada lengan pemukul kurang tepat serta posisi badan yang seharusnya condong ke depan tetapi pada saat melakukan *passing bawah* posisi badan tegap (Irawan & Kurniawan, 2022).

Latihan *circuit training* juga mampu meningkatkan motivasi dan partisipasi siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler sehingga dapat menambah variasi latihan yang diberikan sehingga menjadikan siswa lebih antusias untuk berlatih, yang berdampak pada keterampilan mereka, sehingga memungkinkan setiap siswa untuk mendapatkan peran

aktif dalam kegiatan, sehingga mengurangi dominasi pemain yang lebih kuat serta memberikan kesempatan bagi semua siswa untuk berkembang. Jenis circuit training ada 3 macam yaitu crab move passing, Bermuda triangle passing dan letter t passing.

Dari segi aspek kesulitan rata-rata siswa pada saat melakukan crab move passing dikarenakan harus melakukan passing bawah lalu diarahkan pemain yang berada di depannya serta harus bergerak menyamping ke arah pos selanjutnya. Untuk Letter T passing dari segi aspek kesulitan siswa tidak melalui pos yang berurutan bergerak ke arah depan terlebih dahulu tetapi saat melakukan bergerak ke arah samping. Sedangkan aspek kemudahan dalam Bermuda triangle passing siswa hanya melakukan passing bawah dengan gerakan mundur lalu bergerak menyamping dan maju.

Terkait dengan temuan yang diperoleh dari penelitian ini sehingga dapat digunakan sebagai pedoman untuk pemberian program latihan yaitu untuk tetap memperhatikan program latihan teknik dengan perpaduan latihan fisik, selain itu juga perlu menanamkan mental yang bagus sehingga dapat berkembang menjadi lebih baik di bidang olahraga khususnya bola voli. Dalam permainan bola voli, teknik passing merupakan Teknik yang paling utama serta wajib dikuasai oleh seseorang yang ingin bermain voli karena menjadi peranan yang sangat penting. Penguasaan teknik dasar yang baik dapat dicapai dengan cara latihan yang konsisten serta selain penguasaan teknik dasar yang dipengaruhi oleh unsur lain yaitu kondisi fisik.

Dalam kegiatan ekstrakurikuler ada beberapa siswa yang belum mampu melakukan teknik dasar dengan benar akan tetapi dikarenakan bakat yang dimiliki siswa dalam bermain bola voli sangat kurang, didalam permainan bola voli jika keterampilan teknik dasar yang belum baik akan menjadi pengaruh besar terhadap kualitas permainan yang rendah sehingga pemberian metode yang menarik membuat siswa lebih antusias dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli serta rendahnya keterampilan teknik dasar passing bawah permainan bola voli perlu ditelusuri factor penyebabnya apakah karena penguasaan teknik dasar yang kurang baik atau kemampuan fisik yang kurang mendukung serta metode latihan yang kurang efektif (Imran, 2019).

Jika passing bawah memiliki aspek teknik yang terbaik dalam bola voli karena passing bawah menjadi satu teknik dasar yang harus dikuasai dibandingkan dengan teknik lainnya karena saat melakukan passing bawah cukuplah mudah dengan posisi pada saat bola mengenai perkenaan tangan harus rileks serta sasaran tepat di pergelangan

tangan dan posisi dari pergerakan kaki tidak terlalu sulit maka dari itu tidak heran ketika para pemain mudah menguasai teknik passing bawah. (Raihanati & Wahyudi, 2021)

D. KESIMPULAN

Latihan circuit training meningkatkan keterampilan passing bawah ekstrakurikuler siswa putri SD Negeri 1 Banjarmasin dengan Pengujian statistik melalui paired sample t-test menunjukkan nilai $p = 0,005$, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara pretest dan posttest. Selain itu, korelasi antara pretest dan posttest sebesar 0,895 menunjukkan hubungan yang sangat kuat antara hasil sebelum dan sesudah intervensi. Ini menegaskan bahwa latihan circuit training adalah faktor dominan yang memengaruhi peningkatan kemampuan passing bawah siswa.

Hasil uji paired sample t-test menunjukkan adanya peningkatan rata-rata nilai pretest (13,70) menjadi posttest (21,80) dengan selisih sebesar 8,10 poin. Serta presentase peningkatan rata-rata keterampilan passing bawah adalah 65,56 %. Penelitian ini mengakibatkan sampel yang relative kecil yaitu 10 siswa putri, sehingga generalisasi hasil perlu dilakukan dengan hati-hati. Penelitian lanjutan dengan populasi yang lebih besar serta variasi usia dapat memberikan temuan yang lebih komprehensif.

Daftar Pustaka

- Arif Luqman Hakim, Marianus Subandowo, & Ujang Rohman. (2020). Pengaruh Circuit Training Dan Interval Training Dalam Tes Kebugaran Jasmani Pada Ektrakurikuler Futsal Siswa Smp. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 5(1), 86–95. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v5i1.847>
- Baitul Afdi, R., Asmi, A., & Sain Olahraga dan Pendidikan Jasmani, J. (11 C.E.). Sport Science: Pengaruh Model Latihan Passing Terhadap Kemampuan Passing Bawah Dan Passing Atas Pemain Bolavoli. *Wonosobo*, 123(123), tidak tau-tidak tau. <http://sportscience.ppj.unp.ac.id/index.php/jss/index>
- Bangun, S. Y. (2016). *Kajian Pustaka & Pembahasan*. VI. <http://ojs.unm.ac.id/index.php/>
- Hidayat, S., Riyanto, P., & Rosman, D. B. (2018). Pengaruh Metode Bermain Terhadap Peningkatan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Siswa Ektrakurikuler Smk Negeri 1 Subang. *Biomatika Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 4(1), 1–8.
- Hidayatullah, A. F. (2023). Analisis Keterampilan Gerak Spike Bolavoli Pemain Junior Di Sekolah Bolavoli Pervopa Patemon Tahun 2022. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 4(2), 646–652. <https://doi.org/10.15294/inapes.v4i2.56280>
- Ikhsan, Setyawan, Keolahragaan, F. I., & Yogyakarta, U. N. (2017). *Tingkat Keterampilan Bermain Bola Voli Siswa Peserta Ektrakurikuler Bola Voli Di Sma Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2016 / 2017 Levels of Volleyball Playing Skills of the Students Participating in the Extracurricular Volleyball At Public Senior High School*. 1–11.
- Ilham, Oktadinata, A., & Kholidman, I. (2019). Analisis Keterampilan Passing Bawah Dan Passing Atas Peserta Ektrakurikuler Bola Voli Sma Negeri 2 Kota Sungai Penuh. *Cerdas Sifa*, 1(1), 58.

-
- Imran, A. (2019). Peningkatan Ketrampilan *Passing Bawah Bolavoli* Dengan Menggunakan Metode Bermain Bola Pantul Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Di SMA Negeri 1 Praya Barat Daya. *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala*, 4(4). <https://doi.org/10.58258/jupe.v4i4.997>
- Irawan, H., & Kurniawan, R. (2022). Tingkat Keterampilan Dasar *Passing Bawah Bola Voli* pada Siswa Ekstrakurikuler di Smp Negeri 2 Simeulue Barat Tahun Pelajaran 2021/2022. *Jurnal Olahraga Rekreasi Samudra (JORS): Jurnal Ilmu Olahraga, Kesehatan Dan Rekreasi*, 5(1), 30–38.
- Irfandi, I., & Rahmat, Z. (2022). Motivasi Atlet Dalam Peningkatan Teknik Dasar Bola Voli. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 2(2), 100–108. <https://doi.org/10.55081/joki.v2i2.591>
- Irwanto, E., & Nuriawan, R. (2021). *Passing* , Pengumpan Dan Serangan Pada Permainan Bolavoli. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga*, 22, 6–9.
- Jumadi, F., Laksana, A. A. N. P., & Prananta, I. G. N. A. C. (2021). Efektivitas Pembelajaran PJOK pada Teknik Dasar *Passing Bawah* Permainan Bolavoli Melalui Media Daring pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(2), 423–440.
- Karina Nur Safitri, Salma Irdhillah, Mila Deskia, Moch Fitran Naufaldy, Restu Rahayu, Nazwa Kusumawicitra, Selvi Triwanvi, Agus Mulyana, & Agus Mulyana. (2024). Pembelajaran Penjasorkes Di Sekolah Dasar: Manfaat Olahraga Untuk Kesehatan Tubuh. *Sinar Dunia: Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Ilmu Pendidikan*, 3(2), 44–56. <https://doi.org/10.58192/sidu.v3i2.2108>
- Mahfud, I., Gumantan, A., & Nugroho, R. A. (2020). Pelatihan Pembinaan Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga. *Wahana Dedikasi: Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 3(1), 56. <https://doi.org/10.31851/dedikasi.v3i1.5374>
- Raihanati, E., & Wahyudi, A. (2021). Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Bermain Bola Voli Pra Junior Putri Di Kabupaten Kudus. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(1), 222–229. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes>
- Saputra, D. I. M., & Gusniar, G. (2019). Meningkatkan Hasil Belajar *Passing Bawah Bola Voli* melalui Bermain Melempar Bola. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 3(1), 64–73. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v3i1.862>
- Sugiyono. (2021). *Buku Metode Penelitian Komunikasi.pdf.crdownload* (pp. 1–718).
- Supriyanto, S., & Martiani, M. (2019). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan terhadap Keterampilan Smash dalam Permainan Bola Voli. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 3(1), 74–80. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v3i1.829>
- Vai, A., Jawak, J. F., Wijayanti, N. P. N., & Gusdernawati, A. (2021). Pengembangan media pembelajaran teknik *passing bawah* menggunakan media gambar dalam pada permainan bola voli di smp santa veronika. *Journal of Sport Education (JOPE)*, 3(2), 127. <https://doi.org/10.31258/jope.3.2.127-136>