

Pengaruh Variasi Latihan Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bola Voli Siswa Kelas V Di Sekolah Dasar Negeri 58 Rejang Lebong

Bagus Yudistira¹, A. Sumantri², D. Windoro³

Affiliation:

Universitas Dehasen
Bengkulu

Corresponding Author:

bgsyudistira17@gmail.com



Abstract

This study aims to determine the effect of varied training exercises on the underhand passing skills of fifth-grade students at SD Negeri 58 Rejang Lebong. The problem addressed in this study is the students' still-low level of underhand passing ability, as evidenced by the inaccuracy of their basic underhand passing technique during Physical Education classes. Therefore, a varied training method is needed to improve the students' underhand passing skills. The research method used was an experimental method with a one-group pretest-posttest design. The population in this study consisted of all fifth-grade students at SD Negeri 58 Rejang Lebong, totaling 6 students. Total sampling was used, meaning the entire population served as the study sample. The research instrument used was a volleyball underhand passing ability test. The data analysis techniques used included calculating the mean, conducting a normality test, and performing a hypothesis test using the t-test. The results showed that the students' pretest mean score was 58.33 and their posttest mean score was 78.83. Thus, there was an average increase of 20.50 points. The results of the hypothesis test show that the calculated t-value of 14.81 is greater than the critical t-value of 2.571 at a 5% significance level with degrees of freedom (df) = 5. This indicates that there is a significant effect of training variations on the underhand passing ability of fifth-grade students at SD Negeri 58 Rejang Lebong. Based on the research results, it can be concluded that training variations have a significant effect on the underhand passing skills of fifth-grade students at SD Negeri 58 Rejang Lebong. Therefore, training variations can be used as an alternative teaching method to improve underhand passing skills in volleyball.

Keyword: Training Variations, Underhand Passing, Volleyball, Physical Education.

Pendahuluan

Pendidikan merupakan salah satu aspek penting dalam upaya meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Melalui pendidikan, peserta didik tidak hanya memperoleh pengetahuan dan keterampilan, tetapi juga mengembangkan sikap, karakter, serta kemampuan untuk beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya. Salah satu mata pelajaran yang memiliki peran penting dalam proses pendidikan adalah Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Mata pelajaran PJOK tidak hanya berfokus pada pengembangan kemampuan fisik, tetapi juga bertujuan untuk meningkatkan kesehatan, kebugaran jasmani, kemampuan motorik, keterampilan sosial, serta pembentukan karakter peserta didik melalui berbagai aktivitas olahraga yang terencana dan sistematis.

Pada jenjang sekolah dasar, PJOK memiliki peran yang sangat penting karena merupakan masa perkembangan fisik dan motorik yang pesat. Aktivitas pembelajaran yang dilakukan melalui gerak dan permainan dapat membantu

siswa mengembangkan keterampilan dasar gerak, meningkatkan koordinasi tubuh, serta menumbuhkan sikap disiplin, kerja sama, tanggung jawab, dan sportivitas. Oleh karena itu, guru PJOK dituntut untuk mampu menciptakan proses pembelajaran yang menarik, menyenangkan, dan sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar agar tujuan pembelajaran dapat tercapai secara optimal.

Salah satu materi yang diajarkan dalam pembelajaran PJOK di sekolah dasar adalah permainan bola voli. Bola voli merupakan olahraga beregu yang dimainkan oleh dua tim yang saling berhadapan dengan tujuan mengirimkan bola melewati net dan menjatuhkannya di area lawan. Dalam permainan bola voli, keberhasilan suatu tim sangat dipengaruhi oleh penguasaan teknik dasar yang baik. Teknik dasar tersebut meliputi servis, passing, smash, dan blocking. Penguasaan teknik dasar yang baik akan memudahkan siswa dalam memahami permainan serta meningkatkan kemampuan mereka dalam berpartisipasi secara aktif selama pembelajaran berlangsung.

Di antara berbagai teknik dasar bola voli, passing bawah merupakan teknik yang paling sering digunakan dalam permainan. Passing bawah berfungsi untuk menerima servis lawan, menerima serangan, mengendalikan bola, serta mengawali penyusunan serangan tim. Teknik ini menjadi dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain karena keberhasilan permainan sering kali ditentukan oleh kualitas passing yang dilakukan. Passing bawah yang baik memerlukan koordinasi gerakan tubuh yang tepat, posisi kaki yang benar, keseimbangan tubuh, serta penggunaan kedua lengan secara efektif agar bola dapat diarahkan sesuai tujuan. Oleh karena itu, pembelajaran passing bawah perlu diberikan secara bertahap dan berkesinambungan agar siswa mampu menguasai teknik tersebut dengan baik.

Namun, dalam praktik pembelajaran PJOK di sekolah dasar masih ditemukan berbagai kendala yang menyebabkan kemampuan passing bawah siswa belum berkembang secara optimal. Berdasarkan hasil pengamatan awal yang dilakukan pada siswa kelas V SD Negeri 58 Rejang Lebong, ditemukan bahwa sebagian besar siswa masih mengalami kesulitan dalam melakukan passing bawah. Kesulitan tersebut terlihat dari arah bola yang sering tidak sesuai sasaran, posisi tangan yang kurang tepat saat kontak dengan bola, koordinasi gerakan kaki dan tangan yang belum baik, serta kurangnya keseimbangan tubuh ketika melakukan gerakan passing. Kondisi ini menyebabkan hasil passing yang dilakukan siswa belum maksimal dan sering mengalami kesalahan saat praktik.

Selain faktor teknik, rendahnya kemampuan passing bawah siswa juga dipengaruhi oleh faktor motivasi dan minat belajar. Beberapa siswa terlihat kurang antusias saat mengikuti latihan karena kegiatan yang dilakukan cenderung monoton dan berulang. Metode pembelajaran yang kurang bervariasi membuat siswa cepat merasa bosan sehingga partisipasi mereka dalam kegiatan pembelajaran menjadi berkurang. Padahal, pada usia sekolah dasar siswa cenderung menyukai aktivitas yang bersifat permainan, menantang, dan melibatkan variasi gerakan yang beragam. Apabila pembelajaran tidak dirancang secara menarik, maka tujuan pembelajaran akan sulit tercapai secara maksimal.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, diperlukan suatu pendekatan pembelajaran yang mampu meningkatkan keterampilan sekaligus motivasi belajar siswa. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan menerapkan variasi latihan dalam pembelajaran passing bawah bola voli. Variasi latihan merupakan bentuk latihan yang disusun dalam berbagai model dan aktivitas sehingga siswa tidak hanya melakukan satu jenis latihan secara terus-menerus. Melalui variasi latihan, siswa dapat memperoleh pengalaman belajar yang lebih beragam, meningkatkan minat dan motivasi belajar, serta memperoleh kesempatan untuk mengembangkan keterampilan gerak secara lebih efektif.

Penerapan variasi latihan passing bawah dapat dilakukan melalui berbagai bentuk kegiatan, seperti passing berpasangan, passing ke dinding, passing dengan sasaran tertentu, passing berpindah tempat, maupun permainan sederhana yang melibatkan teknik passing bawah. Beragam bentuk latihan tersebut memungkinkan siswa untuk berlatih dalam suasana yang lebih menyenangkan dan menantang. Selain itu, variasi latihan juga dapat membantu siswa memahami teknik passing bawah secara bertahap, memperbaiki kesalahan gerak, meningkatkan koordinasi tubuh, serta menumbuhkan rasa percaya diri dalam melakukan gerakan.

Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas V SD Negeri 58 Rejang Lebong karena siswa pada tingkat tersebut telah memiliki perkembangan motorik yang cukup baik dan telah mendapatkan materi permainan bola voli dalam pembelajaran PJOK. Dengan kemampuan dasar yang telah dimiliki, siswa diharapkan mampu mengikuti berbagai bentuk variasi latihan yang diberikan. Melalui penerapan variasi latihan passing bawah, diharapkan kemampuan passing bawah bola voli siswa dapat meningkat sehingga tujuan pembelajaran PJOK, khususnya pada materi bola voli, dapat tercapai secara lebih optimal. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh variasi latihan terhadap kemampuan passing bawah bola voli pada siswa kelas V SD Negeri 58 Rejang Lebong.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh variasi latihan terhadap kemampuan

passing bawah bola voli siswa kelas V SD Negeri 58 Rejang Lebong. Metode eksperimen dipilih karena metode ini memungkinkan peneliti untuk memberikan perlakuan tertentu kepada subjek penelitian dan kemudian mengamati perubahan yang terjadi sebagai akibat dari perlakuan tersebut. Menurut Sugiyono (2022), penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap variabel lain dalam kondisi yang terkendali. Melalui metode eksperimen, hubungan sebab akibat antara perlakuan yang diberikan dan hasil yang diperoleh dapat diketahui secara lebih jelas. Dalam penelitian ini, perlakuan yang diberikan berupa variasi latihan passing bawah bola voli yang dirancang untuk meningkatkan keterampilan siswa dalam melakukan teknik passing bawah secara benar dan efektif.

Desain penelitian yang digunakan adalah Pre-Experimental Design dengan bentuk One Group Pretest-Posttest Design. Desain ini dipilih karena hanya menggunakan satu kelompok tanpa kelompok pembanding atau kelompok kontrol. Sebelum diberikan perlakuan, seluruh siswa terlebih dahulu mengikuti tes awal (pretest) untuk mengetahui kemampuan awal passing bawah yang dimiliki. Setelah itu, siswa diberikan perlakuan berupa variasi latihan passing bawah dalam beberapa kali pertemuan sesuai dengan program latihan yang telah disusun oleh peneliti. Setelah seluruh rangkaian latihan selesai dilaksanakan, siswa kembali diberikan tes akhir (posttest) untuk mengetahui kemampuan passing bawah setelah memperoleh perlakuan. Dengan membandingkan hasil pretest dan posttest, peneliti dapat mengetahui sejauh mana peningkatan kemampuan passing bawah yang terjadi setelah siswa mengikuti variasi latihan. Adapun desain penelitian tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:

O₁ X O₂

Keterangan:

O₁ = Pretest (tes awal)

X = Perlakuan berupa variasi latihan passing bawah bola voli

O₂ = Posttest (tes akhir)

Perbandingan antara hasil pretest dan posttest digunakan sebagai dasar untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh variasi latihan terhadap kemampuan passing bawah bola voli siswa.

Variabel penelitian terdiri atas dua jenis, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas (X) dalam penelitian ini adalah variasi latihan passing bawah bola voli. Variasi latihan yang diberikan meliputi beberapa bentuk latihan yang dirancang untuk meningkatkan keterampilan passing bawah siswa, yaitu passing berpasangan, passing ke dinding, passing berpindah tempat, passing target, dan passing lingkaran. Setiap bentuk latihan memiliki tujuan yang berbeda, seperti meningkatkan ketepatan arah bola, koordinasi gerak, kontrol bola, keseimbangan tubuh, serta kerja sama antar siswa. Sementara itu, variabel terikat (Y) adalah kemampuan passing bawah bola voli siswa kelas V SD Negeri 58 Rejang Lebong. Kemampuan tersebut diukur melalui hasil tes passing bawah yang dilakukan sebelum dan sesudah pemberian perlakuan.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V SD Negeri 58 Rejang Lebong yang mengikuti pembelajaran PJOK pada tahun pelajaran berlangsung. Populasi dipilih karena siswa kelas V telah memperoleh materi dasar permainan bola voli dalam proses pembelajaran sehingga dianggap memiliki pengetahuan dan pengalaman awal terkait teknik passing bawah. Mengingat jumlah populasi yang relatif sedikit, penelitian ini menggunakan teknik total sampling, yaitu seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel penelitian. Dengan menggunakan total sampling, seluruh siswa kelas V memperoleh kesempatan yang sama untuk mengikuti perlakuan dan hasil penelitian dapat menggambarkan kondisi populasi secara lebih menyeluruh.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui observasi dan tes. Observasi digunakan untuk memperoleh data mengenai aktivitas siswa selama proses latihan berlangsung. Melalui observasi, peneliti dapat mengetahui tingkat keaktifan siswa, kesungguhan dalam mengikuti latihan, kedisiplinan selama kegiatan pembelajaran, serta perkembangan kemampuan siswa dalam melakukan gerakan passing bawah. Observasi dilakukan secara langsung selama pelaksanaan perlakuan dengan menggunakan lembar pengamatan yang telah disiapkan sebelumnya.

Selain observasi, teknik pengumpulan data utama dalam penelitian ini adalah tes kemampuan passing bawah bola voli. Tes

dilakukan sebanyak dua kali, yaitu sebelum perlakuan (pretest) dan setelah perlakuan (posttest). Tes passing bawah digunakan untuk mengukur kemampuan siswa dalam melakukan teknik passing bawah berdasarkan indikator yang telah ditetapkan, seperti sikap awal, posisi lengan, koordinasi gerakan, ketepatan arah bola, dan hasil akhir gerakan. Skor yang diperoleh siswa dari pelaksanaan tes kemudian dicatat dan digunakan sebagai data penelitian untuk mengetahui perubahan kemampuan passing bawah setelah mengikuti variasi latihan.

Data yang diperoleh dari hasil penelitian selanjutnya dianalisis menggunakan teknik statistik kuantitatif. Langkah pertama yang dilakukan adalah menghitung nilai rata-rata (mean) untuk mengetahui gambaran umum kemampuan passing bawah siswa pada saat pretest maupun posttest. Perhitungan rata-rata digunakan untuk melihat adanya peningkatan hasil belajar setelah diberikan perlakuan. Selanjutnya dilakukan uji normalitas untuk mengetahui apakah data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas sangat penting dilakukan karena menjadi syarat penggunaan statistik parametrik dalam pengujian hipotesis. Apabila data berdistribusi normal, maka analisis dapat dilanjutkan menggunakan uji statistik parametrik.

Setelah uji normalitas dilakukan, tahap berikutnya adalah melakukan uji hipotesis menggunakan uji t (t-test). Uji t digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest setelah siswa memperoleh perlakuan berupa variasi latihan passing bawah. Dengan kata lain, uji t digunakan untuk membuktikan apakah variasi latihan yang diberikan benar-benar berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan passing bawah bola voli siswa. Hasil perhitungan nilai t hitung kemudian dibandingkan dengan nilai t tabel pada taraf signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$). Kriteria pengambilan keputusan dalam penelitian ini adalah apabila nilai t hitung lebih besar daripada t tabel ($t_{hitung} > t_{tabel}$), maka hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak, yang berarti terdapat pengaruh variasi latihan terhadap kemampuan passing bawah bola voli siswa. Sebaliknya, apabila nilai t hitung lebih kecil daripada t tabel ($t_{hitung} < t_{tabel}$), maka hipotesis nol (H_0) diterima dan hipotesis alternatif (H_a) ditolak, yang berarti tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari variasi latihan

terhadap kemampuan passing bawah bola voli siswa kelas V SD Negeri 58 Rejang Lebong.

Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 58 Rejang Lebong dengan subjek penelitian sebanyak 6 siswa kelas V. Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh variasi latihan terhadap kemampuan passing bawah bola voli menggunakan metode eksperimen dengan desain One Group Pretest-Posttest Design, yaitu memberikan tes sebelum (pretest) dan sesudah perlakuan (posttest) pada kelompok yang sama. Sebelum perlakuan diberikan, siswa mengikuti pretest untuk mengukur kemampuan awal passing bawah. Hasil pretest menunjukkan bahwa kemampuan siswa masih tergolong rendah, ditandai dengan kesulitan dalam melakukan teknik passing bawah yang benar, terutama dalam mengarahkan dan mengontrol bola.

Setelah pretest, siswa diberikan perlakuan berupa variasi latihan passing bawah selama beberapa kali pertemuan yang meliputi passing berpasangan, passing ke dinding, passing target, passing berpindah tempat, dan passing lingkaran. Latihan tersebut dirancang untuk meningkatkan koordinasi gerak, ketepatan arah bola, kontrol bola, serta motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran bola voli. Selama proses latihan, siswa terlihat lebih aktif dan antusias karena kegiatan yang bervariasi membuat pembelajaran lebih menarik dan tidak monoton. Selain itu, kemampuan siswa dalam melakukan passing bawah juga menunjukkan perkembangan, baik dari segi posisi tubuh, posisi tangan, maupun ketepatan arah bola.

Setelah seluruh perlakuan selesai dilaksanakan, siswa mengikuti posttest untuk mengetahui perubahan kemampuan passing bawah setelah diberikan variasi latihan. Hasil posttest menunjukkan adanya peningkatan kemampuan passing bawah pada seluruh siswa dibandingkan dengan hasil pretest. Selanjutnya, data pretest dan posttest dianalisis menggunakan teknik statistik untuk mengetahui besarnya pengaruh variasi latihan terhadap kemampuan passing bawah bola voli siswa kelas V SD Negeri 58 Rejang Lebong. Data tersebut disajikan pada Tabel 4.1, di mana pretest menunjukkan nilai tes awal, posttest menunjukkan nilai tes akhir, dan selisih keduanya menggambarkan peningkatan

kemampuan siswa setelah mengikuti variasi latihan.

Tabel 1 Data Hasil Pretest dan Posttest

Nama	Pretest	Posttest
M. Arafa Alfatir	55	70
Rahmawati	60	85
Rayhan Anka Fhirdaus	50	70
Syakira Azhara	65	85
Kemedia		
Sean Aprilio Pratama	58	78
Sentiya Putri	62	85

Berdasarkan tabel di atas, seluruh siswa mengalami peningkatan nilai setelah diberikan variasi latihan passing bawah bola voli. Hal ini menunjukkan bahwa variasi latihan memberikan pengaruh positif terhadap kemampuan passing bawah siswa kelas V SD Negeri 58 Rejang Lebong.

Pretest dilakukan sebelum pemberian perlakuan untuk mengetahui kemampuan awal passing bawah siswa dan sebagai dasar perbandingan dengan hasil posttest. Nilai rata-rata pretest dihitung menggunakan rumus mean untuk menggambarkan tingkat kemampuan siswa sebelum mengikuti program latihan.

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

Keterangan :

$\bar{X}$ = Nilai rata-rata

$\sum X$ = Jumlah seluruh nilai

N = Jumlah sampel

Perhitungan :

$\sum X = 350$

$N = 6$

$\bar{X} = 350/6 = 58,33$

Jadi rata-rata kemampuan passing bawah siswa sebelum diberikan variasi Latihan Adalah 58,33. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kemampuan passing bawah siswa masih tergolong rendah. Saat pretest, sebagian besar siswa masih mengalami kesulitan dalam mengarahkan bola, posisi tangan belum tepat, serta koordinasi gerakan tubuh yang belum maksimal.

Posttest dilaksanakan setelah siswa mengikuti variasi latihan passing bawah bola voli untuk mengetahui kemampuan siswa setelah perlakuan

serta membandingkannya dengan hasil pretest. Hasil posttest terhadap 6 siswa menunjukkan jumlah nilai sebesar 473, dengan nilai tertinggi 85 dan terendah 70. Secara umum, seluruh siswa mengalami peningkatan kemampuan passing bawah dibandingkan saat pretest. Nilai rata-rata posttest kemudian dihitung menggunakan rumus mean sebagai berikut:

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

Diketahui :

$\sum X = 350$

$N = 6$

Maka : $\bar{X} = 473/6 = 78,83$

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut diperoleh nilai rata-rata posttest sebesar 78,83. Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan passing bawah bola voli siswa setelah diberikan variasi latihan berada pada kategori baik dan mengalami peningkatan dibandingkan nilai rata-rata pretest yang hanya sebesar 58,33. Dengan demikian, variasi latihan yang diberikan terbukti mampu membantu meningkatkan kemampuan passing bawah siswa kelas V SD Negeri 58 Rejang Lebong.

Tabel 2. Perbandingan Nilai Rata-rata Pre Test dan Post Test

No.	Pretest	Posttest
1	Pre test	58,33
2	Post Test	78,83
3	Peningkatan	20,50

Berdasarkan Tabel 2, nilai rata-rata pretest siswa sebesar 58,33 dan meningkat menjadi 78,83 pada posttest. Dengan demikian, terjadi peningkatan sebesar 20,50 poin setelah diberikan variasi latihan passing bawah bola voli. Peningkatan ini menunjukkan bahwa kemampuan passing bawah siswa berkembang cukup signifikan dibandingkan sebelum latihan.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa variasi latihan yang diterapkan memberikan dampak positif terhadap kemampuan passing bawah siswa. Melalui latihan seperti passing berpasangan, passing ke dinding, passing target, passing berpindah tempat, dan passing lingkaran, siswa menjadi lebih aktif dan termotivasi. Selain itu, latihan yang dilakukan secara berulang dan bervariasi membantu meningkatkan koordinasi gerak, ketepatan arah bola, serta penguasaan

teknik passing bawah sehingga hasil belajar menjadi lebih baik.

Uji hipotesis dilakukan menggunakan uji t (paired sample t-test) untuk mengetahui pengaruh variasi latihan terhadap kemampuan passing bawah bola voli siswa kelas V SD Negeri 58 Rejang Lebong. Pengujian dilakukan dengan membandingkan hasil pretest dan posttest pada kelompok yang sama berdasarkan selisih nilai yang diperoleh setiap siswa. Dari hasil perhitungan, diperoleh jumlah selisih nilai (ΣD) sebesar 123 dengan rata-rata selisih (Md) sebesar 20,5. Selanjutnya, hasil perhitungan uji t menunjukkan nilai t hitung sebesar 14,81.

Nilai t hitung tersebut kemudian dibandingkan dengan nilai t tabel pada taraf signifikansi 5% dengan derajat kebebasan (dk) = 5, yaitu sebesar 2,571. Hasil perbandingan menunjukkan bahwa t hitung lebih besar daripada t tabel ($14,81 > 2,571$), sehingga H_0 diterima dan H_0 ditolak. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa variasi latihan yang diberikan berpengaruh signifikan terhadap kemampuan passing bawah bola voli siswa kelas V SD Negeri 58 Rejang Lebong. Hasil ini menunjukkan bahwa penerapan berbagai bentuk latihan passing bawah efektif dalam meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan teknik passing bawah bola voli.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, kemampuan passing bawah bola voli siswa kelas V SD Negeri 58 Rejang Lebong mengalami peningkatan setelah diberikan perlakuan berupa variasi latihan. Hasil pretest menunjukkan bahwa nilai rata-rata kemampuan passing bawah siswa sebesar 58,33. Nilai tersebut mengindikasikan bahwa kemampuan awal siswa masih tergolong rendah. Pada saat pelaksanaan pretest, masih ditemukan berbagai kesalahan teknik yang dilakukan siswa, seperti posisi kedua tangan yang belum rapat dan sejajar, sikap badan yang kurang siap saat menerima bola, koordinasi gerak yang belum baik, serta kurangnya kemampuan dalam mengarahkan bola ke sasaran yang diinginkan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa siswa masih memerlukan latihan yang terstruktur untuk meningkatkan penguasaan teknik dasar passing bawah.

Setelah diberikan perlakuan melalui berbagai variasi latihan passing bawah, nilai rata-rata

posttest meningkat menjadi 78,83. Dengan demikian, terjadi peningkatan sebesar 20,50 poin dari hasil pretest ke posttest. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa variasi latihan yang diterapkan mampu memberikan dampak positif terhadap perkembangan kemampuan passing bawah siswa. Melalui latihan yang bervariasi, siswa memperoleh kesempatan untuk mempraktikkan teknik passing bawah dalam berbagai situasi sehingga pemahaman dan keterampilan gerak mereka menjadi lebih baik dibandingkan sebelum diberikan perlakuan.

Variasi latihan yang digunakan dalam penelitian ini meliputi passing berpasangan, passing target, passing ke dinding, passing berpindah tempat, dan passing lingkaran. Setiap bentuk latihan memiliki tujuan yang berbeda namun saling melengkapi dalam meningkatkan kemampuan siswa. Latihan passing berpasangan membantu siswa melatih ketepatan dan kontrol bola, passing target melatih akurasi arah bola, passing ke dinding meningkatkan konsistensi gerakan dan refleks, passing berpindah tempat melatih koordinasi gerak serta kelincahan, sedangkan passing lingkaran membantu meningkatkan kerja sama dan konsentrasi siswa. Keberagaman latihan tersebut membuat proses pembelajaran menjadi lebih menarik dan tidak monoton sehingga siswa lebih antusias dalam mengikuti kegiatan pembelajaran.

Selain meningkatkan minat dan motivasi belajar, variasi latihan juga memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan gerakan passing bawah secara berulang. Pengulangan gerakan yang dilakukan secara terus-menerus membantu siswa membentuk kebiasaan gerak yang benar dan meningkatkan penguasaan teknik dasar. Semakin sering siswa melakukan sentuhan bola melalui berbagai bentuk latihan, maka semakin baik pula koordinasi antara mata, tangan, dan kaki dalam melakukan passing bawah. Kondisi ini berdampak pada meningkatnya ketepatan, kekuatan, dan kontrol bola saat melakukan passing. Di samping itu, keberhasilan yang diperoleh selama latihan juga dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa dalam mengikuti pembelajaran bola voli.

Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat Dedi Kurniawan (2021) yang menyatakan bahwa variasi latihan dapat meningkatkan motivasi belajar sekaligus keterampilan olahraga siswa karena proses latihan menjadi lebih menarik dan

menantang. Selain itu, penelitian Ahmad Fauzi (2022) juga menunjukkan bahwa latihan passing yang dilakukan secara berulang dan bervariasi mampu meningkatkan kemampuan passing bawah bola voli secara signifikan. Kesamaan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa penggunaan variasi latihan merupakan salah satu strategi yang efektif untuk meningkatkan keterampilan dasar dalam permainan bola voli, khususnya teknik passing bawah.

Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan uji t (paired sample t-test), diperoleh nilai t hitung sebesar 14,81, sedangkan nilai t tabel pada taraf signifikansi 5% dengan derajat kebebasan (dk) = 5 sebesar 2,571. Hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai t hitung lebih besar daripada t tabel ($14,81 > 2,571$). Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_o) ditolak. Hasil ini membuktikan bahwa variasi latihan yang diberikan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan passing bawah bola voli siswa kelas V SD Negeri 58 Rejang Lebong. Oleh karena itu, variasi latihan dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif metode pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan keterampilan passing bawah siswa dalam permainan bola voli.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa variasi latihan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan passing bawah bola voli siswa kelas V SD Negeri 58 Rejang Lebong. Hal ini terlihat dari peningkatan nilai rata-rata kemampuan passing bawah siswa dari 58,33 sebelum perlakuan menjadi 78,83 setelah diberikan variasi latihan, dengan peningkatan sebesar 20,50 poin. Hasil uji hipotesis juga menunjukkan bahwa nilai t hitung (14,81) lebih besar daripada t tabel (2,571) pada taraf signifikansi 5%, sehingga hipotesis penelitian diterima. Dengan demikian, penerapan variasi latihan terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan passing bawah bola voli siswa.

Berdasarkan hasil penelitian, guru PJOK disarankan untuk menerapkan variasi latihan dalam pembelajaran bola voli karena terbukti dapat meningkatkan kemampuan passing bawah siswa serta menciptakan suasana belajar yang lebih menarik. Siswa juga diharapkan lebih aktif dan rutin berlatih agar keterampilan bermain bola voli semakin berkembang. Selain itu, sekolah

perlu mendukung proses pembelajaran dengan menyediakan sarana dan prasarana olahraga yang memadai. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk menggunakan jumlah sampel yang lebih besar serta menambahkan kelompok kontrol agar hasil penelitian lebih kuat dan dapat digeneralisasikan secara luas. Variasi latihan juga dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif strategi pembelajaran PJOK karena tidak hanya meningkatkan kemampuan teknik, tetapi juga motivasi, keaktifan, dan kepercayaan diri siswa dalam mengikuti kegiatan olahraga.

Daftar Pustaka

- Akhmad, I. (2021). *Dasar-dasar pendidikan jasmani*. Jakarta: Kencana.
- Arikunto, S. (2022). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Fauzi, A. (2024). Analisis tingkat pengetahuan passing bawah bola voli pada siswa sekolah dasar. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Hidayat, R. (2023). Pengaruh penggunaan media bola modifikasi terhadap hasil belajar passing bawah bola voli. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(2), 120–128.
- Irawan, D., Rinanto, Y., & Sahrol, M. (2023). Penerapan model Project Based Learning dalam meningkatkan hasil belajar passing bawah bola voli. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 4(1), 45–53.
- Komalasari, K., & Budi, S. (2022). Pengaruh latihan drill terhadap kemampuan passing bawah bola voli siswa sekolah dasar. *Jurnal Olahraga Pendidikan*, 3(2), 67–75.
- Pratama, R., Bekti, H., & Muharram, A. (2024). Penerapan model STAD dalam meningkatkan hasil belajar passing bawah bola voli. *Jurnal Kependidikan*, 6(1), 88–96.
- Rismayadi, A., Bachtiar, M., & Maulana, F. (2024). Penggunaan media bola plastik dalam meningkatkan Kemampuan passing bawah bola voli. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 7(1), 101–110.

- Sugiyono. (2021). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Wulandari, D., Henjilito, R., & Sunardi. (2021). Penerapan model pembelajaran kooperatif tipe STAD untuk meningkatkan Kemampuan passing bawah bola voli. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(2), 150–158.
- Yeni, S. (2023). Peningkatan hasil belajar passing bawah bola voli melalui metode kooperatif pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Inovasi Pendidikan*, 5(3), 200–210.
- Asbulat, C., Muhaemin, & Tampi, M. (2024). Penerapan pendekatan Teaching Games for Understanding dalam pembelajaran bola voli. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 8(1), 55–63.
- Hakim, L., Dwijayanti, R., & Febrianti, S. (2023). Pengaruh permainan bola spon terhadap kemampuan passing bawah siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 6(2), 90–98.
- Reza, M., Asyhari, A., & Aswar, M. (2024). Penggunaan media pembelajaran modifikasi untuk meningkatkan Kemampuan bola voli. *Jurnal Sains Olahraga*, 5(1), 33–41.
- Nurhasan. (2021). Tes dan pengukuran dalam pendidikan jasmani. Jakarta: Depdiknas.
- Suharjana. (2022). Pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar. Yogyakarta: UNY Press.
- Lutan, R. (2021). Strategi pembelajaran pendidikan jasmani. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Mahendra, A. (2022). Teori belajar motorik dalam olahraga. Bandung: FPOK UPI.
- Setiawan, A. (2022). Analisis kemampuan teknik dasar bola voli pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Olahraga Indonesia*, 4(2), 75–83.
- Prayoga, D. (2023). Pengaruh latihan berulang terhadap Kemampuan passing bawah bola voli siswa. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 6(1), 44–52.
- Fauzi, Ahmad. 2022. Pembelajaran Bola Voli di Sekolah Dasar. Bandung: CV Media Pendidikan.
- Kemendikbudristek. 2021. Panduan Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Jakarta: Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.
- Kurniawan, Dedi. 2021. “Pengaruh Variasi Latihan terhadap Motivasi Belajar Siswa dalam Pembelajaran PJOK.” *Jurnal Pendidikan Olahraga*, Vol. 5 No. 2.
- Ramadhan, Rizky. 2023. “Analisis Kemampuan Passing Bawah Bola Voli pada Siswa Sekolah Dasar.” *Jurnal Keolahragaan Indonesia*, Vol. 7 No. 1.
- Sari, Winda. 2024. Metode Variasi Latihan dalam Pembelajaran Olahraga. Yogyakarta: Deepublish.