

Pengaruh Metode Bermain terhadap Keterampilan Passing Bawah Peserta Ekstrakurikuler Putri di SMA Negeri 16 Bengkulu Utara

Puja Lestari ^{1,a)} Megi Personi ²⁾ Asnawati ³⁾

Affiliation:

Universitas Dehasen
Bengkulu

Corresponding Author:

pujaputriyurdan@gmail.com



Abstract

This study aims to determine the effect of playing methods on the underhand passing skills of female volleyball club members at State High School 16 in North Bengkulu. The study employed an experimental approach using a pre-experimental design of the One-Group Pretest-Posttest type. All members of the girls' volleyball club were selected as the sample through total sampling, comprising 15 participants. The intervention consisted of 12 sessions, held three times per week, and involved various passing games such as the Passing Relay, Chain Bounce Volleyball, and Target Volleyball, with a gradual increase in training volume and intensity. Underhand passing skills were measured using the Brumbach Forearm Pass Wall-Volley Test. Data were analyzed using descriptive statistics, normality tests, homogeneity tests, and a paired-sample t-test at a 5% significance level. The pretest mean of 16.67 increased to 21.73 on the posttest, representing an average increase of 5.07 points. The pretest and posttest data were normally distributed, and the variances were found to be homogeneous. and the t-test results showed $t = 14.704$ with Sig. (2-tailed) < 0.001 . These results indicate that the game-based method has a significant effect on improving underhand passing skills. The game-based method can be used as a fun, structured training alternative that encourages active participation among extracurricular program participants.

Keyword: *Playing Techniques, Underhand Pass, Volleyball*

Pendahuluan

Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak digunakan dalam pendidikan jasmani maupun kegiatan ekstrakurikuler karena mengandung unsur kebugaran, koordinasi gerak, kerja sama, disiplin, dan sportivitas. Dalam permainan ini, kemampuan tim tidak hanya ditentukan oleh kekuatan serangan, tetapi juga oleh kualitas penguasaan teknik dasar yang menjadi fondasi setiap rangkaian permainan. PBVSI (2024) menjelaskan bahwa permainan bola voli dimainkan oleh dua tim yang dipisahkan oleh net dan setiap tim memiliki kesempatan memainkan bola sampai tiga sentuhan untuk mengembalikan bola ke daerah lawan. Pola permainan tersebut menempatkan keterampilan menerima dan mengarahkan bola sebagai kemampuan yang sangat penting bagi pemain pemula maupun pemain yang telah mengikuti pembinaan.

Passing bawah merupakan teknik dasar yang dominan digunakan untuk menerima servis, menahan serangan lawan, mengontrol bola rendah, dan mengawali penyusunan serangan. Teknik ini dilakukan dengan mempertemukan bola pada kedua lengan bawah yang dirapatkan, disertai pengaturan posisi kaki, lutut, badan, dan arah ayunan lengan. Yusmar dan Kurniawan (2023) menempatkan passing bawah sebagai

keterampilan fundamental karena kualitas sentuhan pertama sangat menentukan keberlanjutan pola permainan. Kesalahan pada posisi tangan, sudut lengan, koordinasi gerak, atau arah badan dapat menyebabkan bola tidak terkontrol dan menyulitkan rekan satu tim melakukan sentuhan berikutnya.

Pada tahap pembinaan di sekolah, keterampilan passing bawah tidak selalu berkembang hanya melalui pengulangan teknik secara konvensional. Peserta didik memerlukan proses latihan yang sistematis, berulang, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan mereka. Latihan yang terlalu monoton dapat menurunkan konsentrasi dan keterlibatan, sedangkan latihan yang terlalu kompleks dapat menyulitkan peserta mengoreksi gerak dasar. Oleh karena itu, variasi metode latihan menjadi bagian penting dalam pembinaan keterampilan. Bompa dan Buzzichelli (2020) menekankan bahwa proses latihan perlu memperhatikan prinsip spesifisitas, variasi, progresivitas, dan adaptasi agar keterampilan dapat berkembang secara efektif tanpa mengabaikan motivasi peserta.

Ekstrakurikuler olahraga memiliki karakter yang berbeda dari pembelajaran intrakurikuler. Peserta mengikuti kegiatan berdasarkan minat, sehingga keberlanjutan partisipasi sangat

dipengaruhi oleh pengalaman latihan yang mereka rasakan. Kegiatan yang menantang tetapi tetap menyenangkan dapat meningkatkan kemauan untuk berlatih, sementara kegiatan yang terlalu kaku berpotensi menimbulkan kejenuhan. Dalam konteks inilah metode bermain menjadi relevan, sebab latihan teknik dikemas dalam bentuk aktivitas permainan dengan tujuan, aturan, target, kompetisi sederhana, dan kesempatan bergerak yang lebih banyak.

Metode bermain merupakan pendekatan latihan yang mengintegrasikan unsur permainan ke dalam proses pembelajaran keterampilan. Bentuk permainan dapat dimodifikasi melalui ukuran area, jumlah peserta, sasaran, alat, aturan, maupun pola interaksi agar sesuai dengan tujuan teknik yang dipelajari. Triningsih (2020) menyatakan bahwa metode bermain dapat meningkatkan partisipasi siswa karena aktivitas berlangsung dalam suasana menyenangkan dan mendorong pengulangan gerak secara aktif. Dalam bola voli, pendekatan ini memungkinkan latihan passing bawah tidak hanya dilakukan sebagai drill mekanis, tetapi juga sebagai tugas gerak yang memiliki target, tantangan, dan umpan balik langsung.

Pada penelitian ini, metode bermain diarahkan pada penguasaan passing bawah melalui beberapa bentuk latihan, yaitu Passing Estafet, Voli Pantul Berantai, dan Voli Target. Passing Estafet menekankan kontrol dan kerja sama karena peserta harus meneruskan bola secara berurutan tanpa membiarkan bola jatuh. Voli Pantul Berantai menuntut peserta melakukan passing ke dinding kemudian berganti posisi sehingga keterampilan kontrol bola, kesiapan gerak, dan koordinasi berkembang secara simultan. Voli Target memberikan sasaran tertentu pada dinding dan memberi nilai ketika bola hasil passing masuk ke area target, sehingga peserta terdorong memperbaiki akurasi arah bola. Ketiga bentuk tersebut tetap menempatkan passing bawah sebagai gerak inti, tetapi suasana latihan dibuat lebih kompetitif dan variatif.

Keunggulan metode bermain terletak pada kemampuannya menggabungkan pengulangan teknik dengan keterlibatan afektif. Peserta tidak hanya mengulang gerak, tetapi memiliki tujuan konkret dalam setiap permainan. Mulyadi dan Anhar (2021) menunjukkan bahwa penggunaan metode bermain dalam pembelajaran bola voli dapat meningkatkan keterlibatan peserta dan hasil keterampilan. Nurhayati dan Riyadi (2020)

juga menekankan bahwa pendekatan bermain dapat meningkatkan motivasi karena peserta lebih aktif dibandingkan pembelajaran yang hanya berpusat pada instruksi langsung. Dengan keterlibatan yang lebih tinggi, jumlah kesempatan melakukan passing bertambah dan peserta memperoleh pengalaman koreksi gerak melalui hasil pantulan bola yang langsung terlihat.

Temuan penelitian terdahulu menunjukkan kecenderungan yang konsisten. Nulhakim (2020) melaporkan bahwa metode bermain memberikan pengaruh signifikan terhadap kemampuan passing bawah siswi ekstrakurikuler dengan peningkatan 19,89%. Budiawan dan Awaluddin (2021) menemukan peningkatan hasil belajar passing bawah melalui aktivitas bermain, sedangkan Agustina, Saputra, dan Akin (2023) melaporkan kontribusi pendekatan bermain sebesar 71,4% terhadap peningkatan keterampilan passing bawah. Tri Wahyuni dkk. (2023) juga menunjukkan bahwa pendekatan permainan membuat siswa lebih aktif dan termotivasi dalam proses latihan. Hasil-hasil tersebut memperlihatkan bahwa unsur bermain dapat menjadi strategi untuk memperkuat latihan teknik dasar tanpa menghilangkan tujuan pembelajaran gerak.

Meskipun demikian, efektivitas metode bermain tetap perlu diuji pada konteks peserta dan lingkungan latihan yang berbeda. Karakteristik peserta ekstrakurikuler putri SMA Negeri 16 Bengkulu Utara, jumlah anggota yang relatif terbatas, fasilitas latihan, dan pola pembinaan sekolah dapat menghasilkan respons yang tidak selalu sama dengan penelitian sebelumnya. Selain itu, penggunaan instrumen objektif diperlukan agar perubahan keterampilan dapat dinilai berdasarkan hasil tes, bukan hanya pengamatan subjektif selama latihan.

Penelitian ini menggunakan Brumbach Forearm Pass Wall-Volley Test untuk mengukur keterampilan passing bawah. Tes tersebut menggunakan sasaran pada dinding dan menilai keberhasilan peserta mempertahankan serta mengarahkan passing dalam waktu yang ditentukan. Instrumen ini relevan karena komponen yang diukur berkaitan dengan kontrol, konsistensi, dan akurasi passing bawah. Rohmat (2024) melaporkan bahwa instrumen tersebut memiliki validitas 0,80 dan reliabilitas 0,89, sehingga dapat digunakan untuk mengukur keterampilan passing bawah peserta didik.

Metode Penelitian

Penelitian menggunakan metode eksperimen dengan desain pra-eksperimen tipe One Group Pretest-Posttest Design. Satu kelompok peserta diukur sebelum perlakuan (O1), kemudian memperoleh perlakuan metode bermain (X), dan selanjutnya diukur kembali melalui posttest (O2). Perbedaan hasil pretest dan posttest digunakan untuk melihat perubahan keterampilan setelah perlakuan. Desain ini dipilih karena seluruh anggota ekstrakurikuler yang tersedia menjadi satu kelompok latihan dan penelitian tidak menggunakan kelompok kontrol.

Penelitian dilaksanakan pada kegiatan ekstrakurikuler bola voli putri di SMA Negeri 16 Bengkulu Utara, Jl. Bukit Indah, Desa Karya Bakti, Kecamatan Marga Sakti, Kabupaten Bengkulu Utara. Populasi penelitian adalah seluruh peserta ekstrakurikuler bola voli putri. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling sehingga seluruh populasi yang berjumlah 15 peserta dijadikan sampel penelitian.

Variabel bebas penelitian adalah metode bermain, sedangkan variabel terikat adalah keterampilan passing bawah bola voli. Metode bermain dioperasionalkan sebagai latihan teknik passing bawah dalam bentuk permainan yang memiliki aturan dan target, yaitu Passing Estafet, Voli Pantul Berantai, dan Voli Target. Passing Estafet menekankan konsistensi dan kerja sama; Voli Pantul Berantai menggabungkan kontrol bola dengan perpindahan posisi; sedangkan Voli Target menekankan akurasi arah passing ke sasaran pada dinding.

Program perlakuan dilaksanakan tiga kali dalam satu minggu selama 12 kali pertemuan. Struktur sesi terdiri atas kegiatan pendahuluan sekitar 15 menit, kegiatan inti sekitar 60 menit, dan kegiatan penutup sekitar 15 menit. Beban latihan dibuat progresif. Pada minggu pertama volume latihan berkisar 30 pantulan dengan intensitas 60-70%; minggu kedua 40 pantulan dengan intensitas 70-75%; minggu ketiga 50 pantulan dengan intensitas 75-80%; dan minggu keempat mencapai sekitar 60 pantulan dengan intensitas 80-85%. Progresi ini dimaksudkan agar peserta memperoleh pengulangan yang cukup sambil tetap mempertahankan kualitas gerak.

Tabel 1. Ringkasan Program Perlakuan Metode Bermain

Minggu	Pertemuan	Bentuk Latihan	Volume	Intensitas
1	1-3	Passing Estafet; Voli Pantul Berantai; Voli Target	±30 pantulan	60-70%
2	4-6	Passing Estafet; Voli Pantul Berantai; Voli Target	±40 pantulan	70-75%
3	7-9	Passing Estafet; Voli Pantul Berantai; Voli Target	±50 pantulan	75-80%
4	10-12	Passing Estafet; Voli Pantul Berantai; Voli Target	±60 pantulan	80-85%

Sumber: Program latihan penelitian, 2026

Instrumen penelitian adalah Brumbach Forearm Pass Wall-Volley Test. Pelaksanaan tes menggunakan passing bawah dengan kedua lengan ke bidang sasaran pada dinding. Peserta memperoleh skor satu apabila passing dilakukan secara sah dan bola masuk ke petak sasaran. Tes dilaksanakan selama satu menit dan dilakukan dua kali; skor akhir menggunakan hasil terbaik dari dua kesempatan. Peralatan yang digunakan meliputi dinding atau tembok sebagai bidang sasaran, bola voli, peluit, stopwatch atau telepon genggam, lakban untuk penanda, formulir, dan alat tulis.

Pengumpulan data dilakukan melalui tiga tahap, yaitu pretest, perlakuan, dan posttest. Pretest dilakukan sebelum program latihan untuk memperoleh gambaran kemampuan awal. Selanjutnya peserta mengikuti 12 kali pertemuan metode bermain sesuai program. Setelah seluruh perlakuan selesai, posttest dilakukan menggunakan prosedur dan instrumen yang sama dengan pretest. Kesamaan prosedur pengukuran diperlukan agar perubahan skor dapat dibandingkan secara langsung.

Analisis data dilakukan secara deskriptif dan inferensial. Statistik deskriptif digunakan untuk melihat nilai minimum, maksimum, rata-rata, standar deviasi, serta distribusi kategori keterampilan. Uji normalitas digunakan untuk menilai distribusi data; karena jumlah sampel 15 orang, interpretasi utama menggunakan Shapiro-Wilk dengan kriteria Sig. > 0,05 menunjukkan data berdistribusi normal. Homogenitas dilihat

melalui perbandingan varians dan hasil pengujian homogenitas. Pengujian hipotesis menggunakan paired sample t-test pada taraf signifikansi 0,05. Hipotesis alternatif diterima apabila nilai Sig. (2-tailed) < 0,05.

Hasil Penelitian

Hasil pretest menunjukkan skor total keterampilan passing bawah sebesar 250 dengan rata-rata 16,67. Nilai terendah adalah 14 dan nilai tertinggi 20, sedangkan standar deviasi sebesar 1,988. Berdasarkan norma penilaian yang digunakan, sebanyak 12 peserta (80,00%) berada pada kategori sedang dan 3 peserta (20,00%) berada pada kategori baik. Belum terdapat peserta yang mencapai kategori baik sekali. Temuan ini menunjukkan bahwa sebelum perlakuan, sebagian besar peserta memiliki kemampuan dasar yang relatif serupa tetapi belum mencapai tingkat keterampilan yang optimal. Setelah 12 kali pertemuan metode bermain, skor total posttest meningkat menjadi 326 dengan rata-rata 21,73. Nilai terendah menjadi 20 dan nilai tertinggi 24, dengan standar deviasi 1,438. Distribusi kategori juga berubah: 8 peserta (53,33%) berada pada kategori baik sekali dan 7 peserta (46,67%) berada pada kategori baik; tidak ada peserta yang berada pada kategori sedang, kurang, atau kurang sekali. Seluruh peserta mengalami peningkatan skor, dengan selisih individu antara 3 sampai 7 poin dan rata-rata peningkatan sebesar 5,07 poin.

Perbandingan deskriptif memperlihatkan bahwa peningkatan tidak hanya terjadi pada rata-rata kelompok, tetapi juga pada batas bawah distribusi. Skor minimum meningkat dari 14 menjadi 20, sedangkan skor maksimum meningkat dari 20 menjadi 24. Standar deviasi turun dari 1,988 menjadi 1,438, yang menunjukkan skor posttest cenderung lebih terkonsentrasi pada rentang nilai tinggi. Pola tersebut mengindikasikan bahwa metode bermain memberi manfaat kepada peserta dengan kemampuan awal berbeda, bukan hanya kepada peserta yang sejak awal memiliki skor tinggi.

Tabel 2. Statistik Deskriptif Pretest dan Posttest

Tahap	N	Minimum	Maksimum	Mean	SD
Pretest	15	14	20	16,67	1,988
Posttest	15	20	24	21,73	1,438

Sumber: Data penelitian diolah, 2026

Tabel 3. Distribusi Kategori Keterampilan Passing Bawah

Kategori	Pretest f	Pretest %	Posttest f	Posttest %
Baik sekali	0	0,00	8	53,33
Baik	3	20,00	7	46,67
Sedang	12	80,00	0	0,00
Kurang	0	0,00	0	0,00
Kurang sekali	0	0,00	0	0,00

Sumber: Data penelitian diolah, 2026

Uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk menunjukkan nilai signifikansi pretest 0,271 dan posttest 0,088. Kedua nilai lebih besar dari 0,05 sehingga data dinyatakan berdistribusi normal. Hasil uji homogenitas memperoleh Fhitung 1,229 lebih kecil daripada Ftabel 3,48; pada output homogenitas juga diperoleh Sig. 0,359 > 0,05, sehingga varians data dinyatakan homogen.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk

Data	Statistic	df	Sig.	Keterangan
Pretest	0,930	15	0,271	Normal
Posttest	0,898	15	0,088	Normal

Sumber: Output pengolahan data penelitian, 2026

Tabel 5. Hasil Uji Homogenitas

Perbandingan	Fhitung	Ftabel	Sig.	Keterangan
Pretest-Posttest	1,229	3,48	0,359	Homogen

Sumber: Output pengolahan data penelitian, 2026

Pengujian hipotesis dengan paired sample t-test menunjukkan nilai t sebesar 14,704 dengan derajat kebebasan 14 dan Sig. (2-tailed) < 0,001. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, H0 ditolak dan H1 diterima. Dengan demikian, terdapat perbedaan yang signifikan antara keterampilan passing bawah sebelum dan sesudah penerapan metode bermain.

Tabel 6. Hasil Uji Hipotesis

N	t	df	Sig. (2-tailed)	Keputusan
15	14,704	14	< 0,001	Terdapat pengaruh

Sumber: Output paired sample t-test, 2026

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode bermain memberikan pengaruh signifikan terhadap keterampilan passing bawah peserta ekstrakurikuler putri di SMA Negeri 16 Bengkulu Utara. Peningkatan rata-rata dari 16,67 pada pretest menjadi 21,73 pada posttest menunjukkan perubahan keterampilan setelah peserta mengikuti program latihan. Secara

kategorikal, kondisi awal didominasi kategori sedang, sedangkan pada akhir perlakuan seluruh peserta berpindah ke kategori baik dan baik sekali. Perubahan tersebut memperlihatkan bahwa program tidak hanya meningkatkan skor rata-rata, tetapi juga menggeser profil kemampuan kelompok secara keseluruhan.

Peningkatan keterampilan dapat dijelaskan melalui karakteristik latihan yang memberikan pengulangan passing dalam situasi yang bervariasi. Dalam pembelajaran gerak, pengulangan diperlukan untuk membentuk pola koordinasi yang semakin stabil. Namun, pengulangan yang sama secara terus-menerus dapat menimbulkan kejenuhan. Metode bermain mengatasi masalah tersebut dengan mempertahankan gerak inti passing bawah, tetapi mengubah tujuan tugas menjadi kompetisi target, estafet, dan rangkaian pantulan. Peserta tetap melakukan repetisi teknik dalam jumlah besar, tetapi pengalaman latihan terasa lebih dinamis.

Passing Estafet memberikan latihan pada konsistensi kontrol dan ketepatan arah karena keberhasilan kelompok bergantung pada kemampuan setiap anggota menjaga bola tetap dapat diteruskan. Situasi ini mendorong peserta memperhatikan posisi badan dan arah bidang lengan sebelum menyentuh bola. Ketika satu passing tidak terkontrol, rangkaian permainan terganggu sehingga peserta memperoleh umpan balik langsung mengenai kesalahan. Dari perspektif pembelajaran motorik, umpan balik yang segera terlihat melalui lintasan bola membantu peserta menyesuaikan gerak pada percobaan berikutnya.

Voli Pantul Berantai menambahkan unsur kesiapan gerak dan transisi setelah melakukan passing. Peserta tidak berhenti setelah kontak dengan bola, tetapi harus segera berpindah dan memberi kesempatan kepada peserta berikutnya menyambut pantulan. Bentuk ini mendekati karakter permainan bola voli yang menuntut pemain selalu aktif bergerak dan menyesuaikan posisi terhadap arah datang bola. Pengulangan dalam konteks bergerak membantu keterampilan passing berkembang dari sekadar gerakan statis menjadi keterampilan yang lebih adaptif terhadap perubahan posisi.

Voli Target secara khusus memberi tekanan pada akurasi. Target pada dinding menjadi indikator visual yang sederhana dan mudah dipahami. Peserta dapat segera mengetahui apakah sudut lengan, kekuatan dorongan, dan

arah badan menghasilkan lintasan yang sesuai. Ketika target dilengkapi sistem poin, peserta memperoleh dorongan kompetitif untuk memperbaiki ketepatan. Pendekatan ini sejalan dengan konsep latihan spesifik, yaitu tugas latihan disusun sedekat mungkin dengan kemampuan yang ingin ditingkatkan, dalam hal ini kontrol dan akurasi passing bawah.

Progresi volume dan intensitas selama empat minggu juga mendukung peningkatan. Pada minggu awal peserta memperoleh volume sekitar 30 pantulan dengan intensitas 60-70%, kemudian beban meningkat bertahap hingga sekitar 60 pantulan dengan intensitas 80-85% pada minggu akhir. Peningkatan bertahap memungkinkan peserta melakukan adaptasi tanpa langsung menerima tuntutan latihan tinggi. Prinsip ini sesuai dengan pandangan Bompas dan Buzzichelli (2020) bahwa beban latihan perlu disusun secara sistematis, progresif, dan spesifik agar peningkatan performa dapat terjadi tanpa mengabaikan kemampuan individual.

Temuan penelitian ini konsisten dengan Agustina, Saputra, dan Akin (2023), yang menunjukkan bahwa pendekatan bermain berpengaruh signifikan terhadap keterampilan passing bawah dan memberikan kontribusi pengaruh sebesar 71,4%. Kesamaan utama kedua penelitian terletak pada penggunaan aktivitas bermain untuk mempertahankan keterlibatan peserta ketika melakukan latihan teknik. Hasil penelitian ini memperkuat gagasan bahwa metode bermain dapat diterapkan bukan hanya pada konteks pembelajaran kelas, tetapi juga dalam pembinaan ekstrakurikuler yang berorientasi pada peningkatan keterampilan.

Hasil ini juga mendukung penelitian Nulhakim (2020) yang melaporkan peningkatan 19,89% pada kemampuan passing bawah siswi ekstrakurikuler setelah penerapan metode bermain. Kesamaan karakteristik subjek, yaitu peserta perempuan pada kegiatan ekstrakurikuler, membuat temuan tersebut relevan sebagai pembandingan. Meski besaran peningkatan tidak dibandingkan secara langsung karena instrumen dan program latihan dapat berbeda, arah perubahan yang sama menunjukkan bahwa pendekatan bermain memiliki potensi yang stabil untuk mendukung pembelajaran passing bawah pada kelompok peserta sekolah menengah.

Tri Hansen Lumbantoruan dkk. (2024) menemukan bahwa variasi latihan passing memberikan pengaruh positif terhadap

kemampuan passing bawah atlet bola voli. Hasil tersebut mendukung aspek variasi dalam penelitian ini. Peserta tidak menjalani satu bentuk drill yang sama, tetapi beralih antara estafet, pantulan berantai, dan target. Variasi tersebut memungkinkan komponen teknik dilatih dari sudut yang berbeda: kontrol dan kerja sama, kesiapan bergerak, serta akurasi. Dengan demikian, variasi tidak sekadar berfungsi mengurangi kebosanan, tetapi juga memperluas stimulus motorik yang diterima peserta.

Tri Wahyuni dkk. (2023), Budiawan dan Awaluddin (2021), serta Triningsih (2020) sama-sama menunjukkan bahwa pendekatan permainan dapat meningkatkan aktivitas belajar dan keterampilan passing bola voli. Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil tersebut karena selama perlakuan peserta memperoleh kesempatan bergerak yang lebih banyak dan terlibat dalam tugas dengan sasaran yang jelas. Metode bermain menciptakan situasi latihan yang menuntut peserta mengambil keputusan sederhana, menjaga bola, menyesuaikan posisi, dan mengontrol arah, sehingga aspek teknik dan keterlibatan berkembang secara bersamaan.

Perubahan pada standar deviasi dari 1,988 menjadi 1,438 memberikan informasi tambahan bahwa hasil posttest menjadi lebih homogen pada level kemampuan yang lebih tinggi. Peserta yang memiliki skor awal rendah juga menunjukkan peningkatan, sehingga jarak antarpeserta tidak semakin melebar setelah latihan. Kondisi ini penting dalam pembinaan ekstrakurikuler karena program latihan idealnya tidak hanya menguntungkan peserta yang lebih terampil, tetapi juga membantu peserta dengan kemampuan awal lebih rendah mengejar standar teknik yang diharapkan.

Hasil uji normalitas menunjukkan nilai Sig. Shapiro-Wilk sebesar 0,271 pada pretest dan 0,088 pada posttest, keduanya lebih besar dari 0,05. Uji homogenitas juga menunjukkan Sig. 0,359 dan perbandingan Fhitung 1,229 lebih kecil daripada Ftabel 3,48. Dengan terpenuhinya asumsi tersebut, perbandingan pretest dan posttest dilanjutkan menggunakan paired sample t-test. Hasil uji menunjukkan $t = 14,704$ dengan Sig. (2-tailed) $< 0,001$, sehingga hipotesis nol ditolak. Bukti statistik ini memperkuat perubahan deskriptif yang telah terlihat pada skor rata-rata dan kategori keterampilan.

Secara pedagogis, metode bermain relevan untuk kegiatan ekstrakurikuler karena peserta

datang dengan motivasi dan kemampuan yang tidak selalu sama. Sistem target dan tantangan memungkinkan pelatih memberikan tujuan yang mudah dipahami, sedangkan bentuk kelompok pada estafet dan pantulan berantai meningkatkan interaksi antarpeserta. Selain meningkatkan keterampilan, pola semacam ini berpotensi memperkuat kerja sama dan disiplin latihan karena keberhasilan permainan bergantung pada keterlibatan setiap anggota. Nurhayati dan Riyadi (2020) menekankan bahwa pendekatan bermain dapat meningkatkan motivasi dan keterlibatan peserta, sehingga pengalaman latihan menjadi lebih positif.

Meskipun hasil menunjukkan pengaruh signifikan, interpretasi perlu mempertimbangkan desain penelitian. Penelitian hanya menggunakan satu kelompok tanpa kelompok kontrol, sehingga perubahan skor tidak dapat dibandingkan secara langsung dengan metode latihan lain pada periode yang sama. Jumlah sampel juga terbatas pada 15 siswi dan seluruh subjek berasal dari satu sekolah. Karena itu, temuan lebih tepat dipahami sebagai bukti efektivitas pada konteks kelompok yang diteliti, bukan sebagai dasar untuk menggeneralisasikan hasil kepada seluruh peserta ekstrakurikuler bola voli.

Keterbatasan lain adalah durasi penelitian yang relatif singkat dan adanya faktor individual yang sulit dikontrol sepenuhnya, seperti kondisi fisik, motivasi harian, kemampuan awal, serta tingkat kelelahan. Sarana latihan yang tersedia juga membatasi variasi aktivitas yang dapat dilakukan. Penelitian hanya berfokus pada keterampilan passing bawah sehingga belum memberikan informasi mengenai dampak metode bermain pada servis, smash, atau blocking. Penelitian selanjutnya dapat menggunakan kelompok kontrol, jumlah sampel yang lebih besar, periode latihan lebih panjang, dan pengukuran lanjutan untuk menilai apakah peningkatan keterampilan dapat dipertahankan.

Secara keseluruhan, data penelitian dan konsistensinya dengan penelitian terdahulu menunjukkan bahwa metode bermain dapat menjadi alternatif latihan yang efektif untuk pembinaan passing bawah. Keberhasilan pendekatan ini tampaknya berasal dari kombinasi tiga unsur: pengulangan teknik yang cukup, variasi tugas yang mempertahankan motivasi, dan peningkatan beban latihan secara bertahap. Bagi pelatih, temuan ini menegaskan bahwa latihan teknik tidak harus selalu disajikan dalam

drill yang seragam; selama tujuan gerak tetap jelas, aktivitas bermain dapat digunakan untuk mencapai sasaran keterampilan secara terstruktur.

Karakter metode bermain juga sesuai dengan tujuan kegiatan ekstrakurikuler sebagai ruang pengembangan bakat, minat, dan keterampilan di luar jam pembelajaran formal. Peserta ekstrakurikuler memiliki kebutuhan latihan yang lebih spesifik karena mereka memilih cabang olahraga berdasarkan minat dan diharapkan berkembang melalui pembinaan yang berkelanjutan. Dalam situasi tersebut, keberhasilan program tidak hanya bergantung pada tersedianya waktu latihan, tetapi juga pada kemampuan pelatih menjaga keterlibatan peserta dari satu pertemuan ke pertemuan berikutnya. Metode bermain memberi variasi yang dapat mengurangi kejenuhan dan membuat peserta tetap memiliki alasan untuk menyelesaikan tugas teknik. Ketika aktivitas dikemas dalam bentuk target dan kerja kelompok, latihan tidak terasa sebagai pengulangan yang terpisah dari permainan, melainkan sebagai bagian dari pengalaman bermain yang memiliki tujuan.

Dari sisi teknik, peningkatan skor dapat dipahami melalui perbaikan beberapa komponen gerak yang menjadi masalah pada observasi awal. Passing bawah yang baik memerlukan posisi badan seimbang, kedua lengan dirapatkan, bidang perkenaan bola konsisten, dan dorongan diarahkan melalui koordinasi tungkai serta lengan. Pada tahap awal, kesalahan posisi tangan dan koordinasi membuat lintasan bola sulit diprediksi. Melalui repetisi pada permainan target dan pantulan, peserta berulang kali melihat hubungan antara sudut lengan dengan arah bola. Jika sudut lengan terlalu terbuka, bola cenderung naik atau menyimpang; jika posisi badan tidak menghadap sasaran, akurasi menurun. Umpan balik yang muncul secara alami dari lintasan bola membantu peserta melakukan koreksi tanpa harus menunggu penjelasan panjang setelah setiap percobaan.

Keberadaan media dinding dalam beberapa bentuk permainan juga memiliki fungsi praktis dalam meningkatkan jumlah sentuhan bola. Satu peserta dapat melakukan pengulangan passing secara relatif mandiri tanpa selalu membutuhkan pasangan yang memiliki kemampuan sama. Pantulan yang kembali dari dinding memungkinkan rangkaian gerak terjadi dengan tempo lebih cepat dan memberi informasi

langsung mengenai konsistensi teknik. Pada Voli Target, dinding berfungsi sebagai sasaran akurasi; pada Voli Pantul Berantai, dinding sekaligus menjadi sumber bola berikutnya yang harus dibaca oleh peserta. Dengan demikian, media sederhana dapat digunakan untuk mengembangkan kontrol dan arah passing selama pelatih tetap mengawasi kualitas teknik dan memberikan koreksi ketika kesalahan gerak berulang.

Kelebihan metode bermain perlu diimbangi dengan kontrol teknik. Sumber teori dalam skripsi menegaskan bahwa salah satu kelemahan metode bermain adalah koreksi gerakan dapat menjadi lebih sulit karena peserta berada dalam situasi permainan yang terus bergerak. Implikasinya, pelatih tidak cukup hanya memberikan permainan kemudian menilai skor akhir. Pelatih tetap perlu menghentikan aktivitas pada waktu tertentu, memberikan demonstrasi singkat, mengingatkan posisi tangan dan lutut, serta memastikan peserta memahami tujuan teknik di balik aturan permainan. Dengan cara ini, unsur menyenangkan tidak menggantikan pembelajaran teknik, tetapi menjadi medium untuk memperbanyak praktik yang benar.

Temuan penelitian juga mendukung hasil Hidayat, Riyanto, dan Rosman (2018) yang menyatakan adanya pengaruh metode bermain terhadap kemampuan passing bawah siswa ekstrakurikuler. Kesamaan arah hasil pada penelitian yang dilakukan dalam konteks sekolah menunjukkan bahwa metode bermain mempunyai fleksibilitas untuk diterapkan pada kelompok dengan tingkat kemampuan berbeda. Budiawan dan Awaluddin (2021) melaporkan peningkatan bertahap pada hasil belajar passing bawah, sementara Triningsih (2020) menemukan peningkatan aktivitas belajar dan keterampilan passing. Hasil penelitian ini memperluas dukungan tersebut melalui data pretest-posttest pada kelompok siswi SMA, dengan penggunaan program 12 pertemuan dan instrumen Brumbach Forearm Pass Wall-Volley Test sebagai alat evaluasi.

Implikasi praktis bagi pelatih adalah perlunya merancang latihan bermain secara bertahap, bukan sekadar mengganti drill dengan permainan. Setiap permainan harus tetap berhubungan langsung dengan indikator keterampilan yang hendak ditingkatkan. Passing Estafet dapat diprioritaskan ketika sasaran latihan adalah konsistensi dan kerja sama; Voli Target

dapat digunakan ketika pelatih ingin menekankan akurasi; sedangkan Voli Pantul Berantai sesuai untuk melatih kesiapan gerak setelah melakukan kontak bola. Beban dapat dinaikkan melalui peningkatan volume, intensitas, ukuran target, tempo perpindahan, atau jumlah keberhasilan yang harus dicapai. Prinsip tersebut membuat metode bermain tetap terstruktur dan memungkinkan pelatih mengevaluasi perkembangan peserta secara periodik.

Pada akhirnya, signifikansi statistik yang diperoleh perlu dibaca bersama dengan perubahan nyata pada distribusi kategori. Hasil uji t menunjukkan bahwa perbedaan pretest dan posttest sangat kecil kemungkinannya terjadi secara kebetulan dalam kelompok yang diteliti, sedangkan pergeseran kategori menunjukkan relevansi praktis dari perubahan tersebut. Namun, karena tidak terdapat kelompok pembandingan, penelitian ini belum dapat menentukan apakah metode bermain lebih unggul daripada metode latihan lain. Kesimpulan yang paling tepat adalah bahwa metode bermain yang diterapkan dalam program ini efektif meningkatkan keterampilan passing bawah pada kelompok peserta yang diteliti. Penelitian komparatif berikutnya dapat membandingkan metode bermain dengan drill konvensional atau metode latihan lain menggunakan alokasi waktu dan volume latihan yang sama.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, metode bermain berpengaruh signifikan terhadap keterampilan passing bawah bola voli peserta ekstrakurikuler putri di SMA Negeri 16 Bengkulu Utara. Rata-rata pretest sebesar 16,67 meningkat menjadi 21,73 pada posttest dengan rata-rata peningkatan 5,07 poin. Distribusi kemampuan berubah dari 80,00% peserta pada kategori sedang dan 20,00% pada kategori baik menjadi 53,33% kategori baik sekali dan 46,67% kategori baik. Hasil paired sample t-test memperoleh $t = 14,704$ dengan Sig. (2-tailed) $< 0,001$, sehingga hipotesis penelitian diterima.

Metode bermain melalui Passing Estafet, Voli Pantul Berantai, dan Voli Target dapat dipertimbangkan sebagai alternatif program latihan passing bawah karena memberikan pengulangan teknik dalam suasana yang variatif dan aktif. Pelatih dan guru pendidikan jasmani disarankan menyesuaikan volume, intensitas, dan tingkat kesulitan permainan dengan kemampuan peserta. Sekolah perlu mendukung sarana latihan

yang memadai, sedangkan penelitian selanjutnya disarankan melibatkan sampel lebih besar, kelompok kontrol, durasi latihan lebih panjang, serta menguji keterampilan bola voli lain agar bukti efektivitas metode bermain semakin kuat.

Daftar Pustaka

- Agustina, N. W., Saputra, A., & Akin. (2023). Pengaruh pendekatan bermain terhadap keterampilan passing bawah bola voli. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 8(2), 273–283.
- Astuti, D., & Erianti. (2023). Penguasaan teknik dasar permainan bola voli pada peserta didik. *Jurnal Keolahragaan*, 11(1), 46–52.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2020). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Human Kinetics.
- Budiawan, & Awaluddin. (2021). Peningkatan hasil belajar passing bawah bola voli melalui metode bermain. *Jurnal Pendidikan Olahraga*.
- Bumburo, A., dkk. (2023). Pembelajaran permainan bola voli dalam pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 4(1), 38–45.
- Federation Internationale de Volleyball (FIVB). (2025). *Official volleyball rules 2025–2028*. FIVB.
- Hidayat, Riyanto, & Rosman. (2018). Pengaruh metode bermain terhadap kemampuan passing bawah bola voli siswa ekstrakurikuler. *Jurnal Pendidikan Olahraga*.
- Indrawan, R., & Jalilah, S. (2021). *Metodologi penelitian*. Refika Aditama.
- Lestari, dkk. (2025). Efektivitas metode bermain dalam meningkatkan keterampilan motorik siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani*.
- Mulyadi, & Anhar. (2021). Penggunaan metode bermain dalam pembelajaran bola voli. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4–10.
- Nalendra, A. R. A., dkk. (2021). *Statistika seri dasar dengan SPSS*. Media Sains Indonesia.
- Nulhakim. (2020). Pengaruh metode bermain terhadap kemampuan passing bawah siswi ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Purwadadi. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*.