

## Pengaruh Latihan Passing Berpasangan terhadap Kemampuan Passing Bawah Pemain Voli SMK Negeri 1 Bengkulu Selatan

Supian Hayadi <sup>1)</sup>, Dwingki Marta Putra <sup>2)</sup>, Dolly Apriansyah <sup>3)</sup>

### Affiliation:

<sup>1 2 3</sup> Universitas  
Dehasen Bengkulu

### Corresponding Author:

[supianayadi@gmail.com](mailto:supianayadi@gmail.com)



### Abstract

*The purpose of this study were: To determine the effect of Paired Training on Lower Passing Ability of SMK Negeri 1 Bengkulu Selatan. This type of research is experimental research. The sample in this study were all volleyball players of SMK Negeri 1 Bengkulu Selatan totalling 15 people. The results of testing the hypothesis that the overall group obtained the initial test value mean 8.67 standard deviation 2.47, minimum value 5, and maximum value 15, and the final test mean 12.07, standard deviation 3.58, minimum value 7, and maximum value 19. Based on the measurement of the initial test and the final test using the t-test statistical approach of the overall training method group  $t$  count = 6.538 and  $t$  table ( $\alpha = 0.05$ ) = 1.761 which means  $t$  count >  $t$  table, so it can be concluded that there is a significant influence between paired passing exercises on the lower passing ability of volleyball players SMK Negeri 1 Bengkulu Selatan. As stated in the previous theoretical study, paired passing exercises are effective in improving the ability to pass down volleyball games.*

**Keyword:** Volleyball, Paired Practice, Lower Passing.

### Pendahuluan

Olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmani dan rohani seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan/pertandingan, dan kegiatan jasmani yang intensif untuk memperoleh rekreasi, kemenangan, dan prestasi puncak dalam rangka pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas. Olahraga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani serta mempunyai watak disiplin dan pada akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas. Dalam usaha pembentukan generasi muda yang mampu menjadi tulang punggung penerus perjuangan bangsa, pembinaan melalui olahraga sudah lama dipandang sebagai sarana yang paling berdaya guna dan berhasil guna Undang-Undang Republik Indonesia No.3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional pada BAB II Pasal 4 menyatakan bahwa:

Keolahragaan nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran dan kebugaran jasmani, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak yang mulia, sportivitas, disiplin, berpererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkukuh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.

Berdasarkan kutipan di atas dapat

disimpulkan bahwa di dalam tujuan keolahragaan nasional tertuang sebagian aspek kehidupan yang dibutuhkan oleh Bangsa. Selain Olahraga dapat meningkatkan kebugaran jasmani banyak nilai moral yang terkandung di dalam olahraga, hal ini dapat menjadikan bangsa Indonesia sebagai manusia yang memiliki kepribadian yang dipandang bermartabat di mata dunia serta mampu menumbuhkan rasa kebanggaan nasional. Olahraga mempunyai banyak macam dan jenis salah satunya adalah olahraga bolavoli.

Permainan bola voli ialah salah satu olahraga yang memasyarakat dan sangat populer di masyarakat, ini terlihat bola voli digemari oleh semua kalangan baik anak-anak, remaja sampai orang tua bahkan permainan bola voli ini sangat menjamur didaerah perkotaan sampai pedesaan. Permainan bola voli sudah dikenal di Indonesia sejak tahun 1982 yang dibawa oleh guru-guru belanda, perkembangan bolavoli nampak maju dengan pesat di Indonesia sejak menghadapi Asian Games I di Jakarta. Namun, bila ditinjau dari segi prestasinya tim bola voli Indonesia masih belum sesuai dengan apa yang diharapkan. Bola voli ini merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat Indonesia. Perhatian pemerintah terhadap bidang keolahragaan semakin meningkat terutama faktor-faktor pendukung untuk pencapaian prestasi baik di tingkat daerah, nasional maupun internasional. Permainan bolavoli ini tidak memerlukan tempat yang luas, memiliki

peraturan yang sederhana dan perlengkapan sarana dan prasarananya mudah didapat, sehingga hampir setiap orang dapat bermain dan berlatih.

Secara umum permainan bolavoli tidak terlalu berbahaya bagi pemain, karena tidak terjadi kontak secara langsung dengan pemain lawan di lapangan pada saat bermain. Dengan bermain bola voli ini seluruh bagian tubuh dapat digerakkan untuk diperoleh kondisi yang dimungkinkan diperoleh peningkatan kesehatan tubuh. Permainan bolavoli sudah berkembang menjadi bagian dari olahraga pendidikan. Sebagai olahraga pendidikan selain untuk sarana pencapaian tujuan pendidikan, hal yang utama adalah berguna dalam penunjang pembinaan dan pemeliharaan kesegaran jasmani pada anak didik. Bolavoli dapat dijadikan salah satu upaya pembinaan seperti fisik dan pengembangan sifat-sifat positif para peserta didik. Semangat bertanding dan pembentukan mental dapat dikembangkan melalui pertandingan-pertandingan antar kelompok, antar kelas, dan antar sekolah, sehingga permainan ini telah menjadi suatu cabang olahraga yang secara teratur dilaksanakan di sekolah-sekolah. Sekolah telah dilengkapi dengan kurikulum pendidikan jasmani yang di dalamnya dimuat pembelajaran permainan bolavoli sebagai kurikulum.

Ada 4 teknik dasar dalam permainan bola voli diantaranya adalah passing, servis, smash, dan blok. Untuk menjadi pemain bola voli yang baik teknik dasar harus dikuasai, kalau tidak menguasai teknik dasar tidak akan berhasil menjadi pemain yang baik sesuai dengan harapan. Dalam penelitian ini yang akan dibahas adalah salah satu teknik dasar bola voli yaitu passing bawah. Passing bawah adalah gerakan dalam permainan voli dengan tujuan menahan serangan, menerima bola, mengangkat bola dan mengoper bola ke anggota tim.

Passing bawah merupakan salah satu teknik dasar yang paling penting untuk menunjang keberhasilan permainan karena passing digunakan untuk bertahan, menyerang dan mengupan dalam membangun serangan sehingga dapat membuat poin. Passing bawah ini sering digunakan sebagai cara yang paling baik dalam menahan serangan dan menerima bola dari lawan. Seorang pemain bolavoli tanpa memiliki kemampuan passing bawah yang baik maka belum bisa dikatakan sebagai pemain yang baik dan berkualitas.

Keberhasilan passing bawah ada Faktor-Faktor kondisi fisik yang dapat mempengaruhi seperti kelenturan pinggang, kecepatan, kekuatan

dan lain-lain. Kesalahan gerak bisa terjadi karena tidak terpenuhinya faktor-faktor kondisi fisik yang mendukung untuk menghasilkan sebuah gerakan yang sempurna. Syafruddin (2012: 65) menyatakan kondisi fisik dalam olahraga sebagai kemampuan yang membatasi prestasi. Kemampuan-kemampuan tersebut meliputi kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan kelenturan.

Untuk meraih prestasi dalam permainan tentu tidak terlepas dari pembinaan, latihan yang teratur, berjenjang, dan berkelanjutan. SMK Negeri 1 Bengkulu Selatan merupakan salah satu sekolah, yang turut serta berpartisipasi dalam mengembangkan olahraga bolavoli dengan menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler bola voli. Melalui Kegiatan ekstrakurikuler olahraga bolavoli dapat menambah kualitas keterampilan yang dimiliki oleh para pemain bolavoli.

Berdasarkan pengamatan penulis di lapangan yang dilakukan di SMK Negeri 1 Bengkulu Selatan pada saat latihan dan pada saat pertandingan di lapangan, peneliti melihat masih kurangnya penguasaan teknik dasar salah satunya passing bawah. Peneliti melihat pada saat menerima bola dari servis lawan sering sekali bolanya tidak mengarah. Kemudian pada saat mengoper bola ke teman sering tidak sampai, kemudian passing yang dilakukan tidak terlalu tinggi sehingga teman menerima passing kesulitan, dan pada saat passing sering sekali kena satu tangan sehingga bolanya sering belok tidak sesuai dengan sasaran atau target yang diinginkan. Selain kurangnya

Selain itu juga terlihat saat pemain berlatih mempraktekkan gerakan passing bawah dalam permainan bolavoli, kurang didukung dengan kondisi fisik yang baik seperti daya tahan, kelincahan, kordinasi mata dengan tangan dan lain-lain. Terbukti saat siswa mempraktekkan, terlihat belum maksimal dalam mendukung melakukan gerakan passing bawah seperti mudah kelelahan, respon menerima bola kurang, sarta sering mengabaikan bola yang sulit sehingga bolanya terlepas tanpa ada usaha untuk mengambilnya Selain itu sarana prasarana yang kurang juga membuat pemain kurang maksimal dalam latihan. Selain di kondisi fisik sarana prasarana bentuk latihan juga mempengaruhi keberhasilan dalam latihan.

Berdasarkan pengamatan yang telah diuraikan di atas bahwa yang menjadi masalah ialah masih rendahnya keterampilan passing bawah pemain bola voli SMK Negeri 1 Bengkulu Selatan, Kab. Bengkulu Selatan, Prov. Bengkulu.

## Metode Penelitian

Metode yang digunakan untuk penelitian ini adalah metode eksperimen. Metode eksperimen sabagai penelitian untuk mengetahui akibat dari perlakuan yang diberikan terhadap suatu hal yang diteliti. Menurut Arikunto (2013:272) penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui adanya akibat atau tidak terhadap subjek yang dikenai perlakuan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan passing berpasangan terhadap keterampilan passing bawah pada pemain bola voli SMK Negeri 1 Bengkulu Selatan. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian. Dalam penelitian ini perlakuan yang diberikan ialah latihan latihan passing berpasangan, dimana pre test sebelum diberi perlakuan dan ada post test setelah diberi perlakuan. Data penelitian diperoleh melalui pre test dan post test keterampilan passing bawah pemain bola voli SMK Negeri 1 Bengkulu Selatan. Adapun pelaksanaan penelitian ini sebanyak 16 kali pertemuan direncanakan pada bulan Februari – Maret 2025.

## Hasil Penelitian

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi data tes awal kemampuan Passing bawah Pemain bola voli SMK Negeri 1 Bengkulu Selatan**

No	Nilai	Kriteria	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	22 - 55	Baik sekali	0	0 %
2	19 --21	Baik	1	6,67 %
3	14 --18	Sedang	5	33,33 %
4	9--13	Kurang	6	40 %
5	5--8	Kurang sekali	3	20 %
<b>Jumlah</b>			<b>15</b>	<b>100 %</b>

Berdasarkan perhitungan yang tertera pada tabel 1 dapat dilihat bahwa 0 orang atau 0% berada pada katagori baik sekali, 0 orang atau 0% berada pada katagori baik, 1 orang atau 6,67% berada pada katagori sedang, 8 orang atau 53,33% berada pada katagori kurang, dan 6 orang atau 40% pada katagori kurang sekali

**Tabel 2 Distribusi Frekuensi data tes akhir**

## kemampuan passing bawah pemain bola voli

No	Nilai	Kriteria	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	22 - 55	Baik sekali	0	0 %
2	19 --21	Baik	1	6,67 %
3	14 --18	Sedang	5	33,33 %
4	9--13	Kurang	6	40 %
5	5--8	Kurang sekali	3	20 %
<b>Jumlah</b>			<b>15</b>	<b>100 %</b>

Berdasarkan perhitungan yang tertera pada tabel 2 dapat dilihat bahwa: 0 orang atau 0 % berada pada katagori baik sekali, 1 orang atau 6,67% berada pada katagori baik, 5 orang atau 33,33 % berada pada katagori sedang, 6 orang atau 40 % berada pada katagori kurang, dan 3 orang atau 20 % berada pada katagori kurang sekali.

**Tabel 3 uji normalitas data penelitian**

No	Variabel	L.Hitung	L.Tabel	Keterangan
1	Pre Test	0.180	0.220	Normal

Berdasarkan tabel 3 di atas rangkuman hasil uji normalitas test awal/ pre test diketahui bahwa  $L_0 = 0,180 < L_{tab} = 0,220$  sedangkan untuk tes akhir/ post test diperoleh  $L_0 = 0,138 < L_{tab} = 0,220$  maka data yang diperoleh dari test awal dan test akhir berdistribusi normal.

**Tabel 4 Uji Homogenitas data Variabel X dan Y**

No	Variabel	Variasi	F.Hitung	F.Tabel	Keterangan
1	Pre Test	2,67	2,48	3,74	Homogen
2	Post Tes	6,61			Homogen

Berdasarkan tabel 4 di atas menunjukkan hasil varians untuk pre test didapat skor 2,67 sedangkan hasil pengujian untuk post test 6,61 Sehingga didapatkan Fhitung dengan

menggunakan uji F dari Hevley diperoleh 2,48. Sedangkan untuk nilai Ftabel dengan taraf signifikan 5% atau 0,05 adalah= 3,74. Karena Fhitung (2,48) lebih kecil dari pada Ftabel (3,74) maka dapat disimpulkan data homogen.

### Pengujian Hepotesis

Setelah uji persyrtan analisis dilakukan dan ternyata skor tiap variabel memenuhi persyaratan untuk dilakukan pengujian statistik lebih lanjut. Maka selanjutnya dilakukan pengujian Hepotesis yaitu terdapat pengaruh latihan passing berpasangan terhadap kemampuan passing bawah pemain bola voli SMK Negeri 1 Bengkulu Selatan. Berikut ini disajikan hasil pengujian terhadap hipotesis yang telah diajukan diatas. Analisis uji T terhadap variabel Latihan passing berpasangan terhadap kemampuan passing bawah pemain bola voli SMK Negeri 1 Bengkulu Selatan menghasilkan uji T sebesar Thitung = 6,538 dan Ttabel = 1,761. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat rangkuman hasil analisis berikut:

$$t = \frac{|\bar{X}_1 - \bar{X}_2|}{\sqrt{\frac{\sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{n}}{n(n-1)}}$$

$$t = \frac{8,67 - 12,07}{\sqrt{\frac{231 - \frac{51^2}{15}}{15(15-1)}}$$

$$t = 6,538$$

$$\alpha = 0,05 \text{ dengan } db = n-1 = 1,761$$

Dari hasil hepotesis yang telah dilakukan dengan menggunakan uji t, maka didapatkan t sebesar 6, 538. Sedangkan t tabel pada traf signifikan ,05 dengan db=n-1 adalah 1,761. Dengan demikian t hitung lebih besar dari pada t tabel = t hitung > t tabel maka dapat di simpulkan Ho ditolak dan Ha diterima.

### Pembahasan

Permainan bolavoli adalah suatu permainan yang dilakukan dengan cara memantul-mantulkan bola di udarah dengan menggunakan tangan dan berusaha melewati sutu rintangan yang berupa net, permainan ini dilakukan dengan dua kelompok yang saling berlawanan masing masing tim beranggotakan 6

orang. Permainan bolavoli hanya melibatkan keterampilan dalam mengolah bola dengan tangan. Cara penilaian dalam permainan bolavoli dapat dilakukan dengan cara yaitu setiap tim wajib mengolah bola di area lapangan permainan sendiri lalu diarahkan menuju area lapangan lawan.

Latihan adalah suatu proses kegiatan olahraga yang dilakukan secara sadar sistemasi, berulang-ulang dengan waktu relatif lama untuk mencapai tujuan atau peningkatan prestasi. Djoko dalam abdul sukur (2022: 55) menyatakan bahwa: latihan adalah proses pelatihan dilaksanakan secara teratur, terencana, menggunakan pola dan sistem tertentu, metodis serta berulang seperti gerakan yang semula sukar dilakukan, kurang koordinatif menjadi semakin mudah, otomatis, dan reflektif, sehingga gerak menjadi efisien dan itu harus dikerjakan berkali-kali.

Menurut Wijaya ( 2021: 103) Latihan berpasangan adalah latihan yang dilakukan secara bergantian untuk mendapatkan hasil latihan yang lebih baik, menyenangkan dan menarik. Menurut ahmad ( 2022: 47) Latihan berpasangan adalah pemain berhadapan-hadapan dengan rekan latihannya kemudian melaksanakan passing bawah berpasangan. Dengan sikap awalan yaitu berdiri berhadapan kemudian melakukan passing bawah secara berulang-ulang dan jangan sampai bola jatuh dan arah bola tidak stabil. Berdasarkan pendapat diatas diharapkan latihan berpasangan dapat meningkatkan kemampuan passing bawah dalam permainan bola voli.

Setelah dilakukan analisis data dengan menggunakan pendekatan uji-t terhadap hipotesis penelitian yang diajukan teruji secara empiris. Hipotesis tersebut diterima dan dapat diuji kebenarannya. Hasil pengujian hipotesis yang kelompok keseluruhan didapat nilai tes awal mean 8,67 standar deviasi 2,47 , nilai ninimum 5, dan nilai maksimum 15, dan tes akhir mean 12,07, standar deviasi 3,58, nilai minimum 7, dan nilai maksimum 19. Berdasarkan pengukuran tes awal dan tes akhir dengan menggunakan pendekatan statistik uji-t kelompok metode latihan keseluruhan t hitung = 6,538 dan t tabel ( $\alpha = 0,05$ ) = 1,761 yang berarti t hitung > t tabel, sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang berarti antara latihan passing berpasangan terhadap kemampuan passing bawah pemain bola voli SMK Negeri 1 Bengkulu Selatan. Dengan kata lain hipotesis penelitian yang diajukan secara signifikan teruji kebenarannya. Sebagai

mana yang telah dikemukakan pada kajian teori sebelumnya latihan passing berpasangan efektif dalam peningkatan kemampuan passing bawah permainan bola voli.

### Kesimpulan

Berdasarkan Hasil penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan Passing Berpasangan Terhadap Kemampuan Passing Bawah Pemain Bola Voli SMK Negeri 1 Bengkulu Selatan” dapat disimpulkan sebagai berikut: Hasil pengujian hipotesis yang kelompok keseluruhan didapat nilai tes awal mean 8,67 standar deviasi 2,47, nilai minimum 5, dan nilai maksimum 15, dan tes akhir mean 12,07, standar deviasi 3,58, nilai minimum 7, dan nilai maksimum 19. Berdasarkan pengukuran tes awal dan tes akhir dengan menggunakan pendekatan statistik uji-t kelompok metode latihan keseluruhan  $t_{hitung} = 6,538$  dan  $t_{tabel} (\alpha = 0,05) = 1,761$  yang berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang berarti antara latihan passing berpasangan terhadap kemampuan passing bawah pemain bola voli SMK Negeri 1 Bengkulu Selatan. Dengan kata lain hipotesis penelitian yang diajukan secara signifikan teruji kebenarannya. Sebagai mana yang telah dikemukakan pada kajian teori sebelumnya latihan passing berpasangan efektif dalam peningkatan kemampuan passing bawah permainan bola voli.

### Daftar Pustaka

Agung, Iqbal (2020). “Analisis Tingkat Keterampilan Servis atas Dalam Permainan Bolavoli Siswa/siswi Ekstrakurikuler Bolavoli di Madrasah Aliyah Tarbiyah Islamiyah Kerkap Bengkulu Utara” Bengkulu: jurnal *Educative Sportive*.

Ahmadi, Nuril (2007). *Panduan Olahraga Bolavoli*. Surakarta: Pustaka Umum.

Arikunto, Suharsimi. 2016. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.

Bagus Prayogatama (2021). “Survei Kemampuan Passing Bawah Ekstrakurikuler Bola Voli”. Jawa Timur: *Sport Science and Health* Vol. 3(1): 2021.

Dessianti, Sherly. 2015. *Macam-Macam Posisi Pemain Bola Voli Beserta Nama Dan Tugasnya*. [www.tutorialolahraga.com](http://www.tutorialolahraga.com) diakses tanggal 15 April 2021

Erianti (2004). *Buku Ajar Bola Voli*. Padang: Sukabina Press

Fadriana, Andri. 2016. *Posisi Pemain Bola Voli* <http://kumpulanolahraga.blogspot.co.id/> diakses tanggal 15 April 2018.

Hadi Nur Ahmad dan Andun (2022). *Pengaruh Latihan Passing Berpasangan, Passing Bebas Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bolavoli Anak Smp Di Dusun Tugu Cerme Gresik*. *Jurnal kesehatan Olahraga*. Vol. 10, No.02.

Mardian, Roli (2020). *Pengaruh Latihan Mengumpan Ke Dinding Dan Berpasangan Terhadap Keterampilan Passing Bawah Bola Voli*. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*. Vol. 9, No. 1.

Okky, dkk (2019). *Survei Efektivitas Latihan Pada Ekstrakurikuler Sepak Bola di SMP Negeri 4 Dedai*. *Jurnal Ilmu Keolahragaan* Volume II Nomor 1 April 2019

PP. PBVSI. (2017-2020). *Peraturan Permainan Bolavoli*. Jakarta

Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta, CV.

- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif. Bandung: Alfabeta.
- Sukur Abdul, dkk (2022). Pengaruh Latihan Passing Berpasangan Terhadap Enguasaan Bola Pada Permainan Sepak Bola Di Madrasah Aliyah Masyariqul Anwar Cimanggu. Jurnal Pendidikan Dasar Setiabudhi. Vol 5, No.2.
- Tri Aris Totales (2021) Tingkat Kemampuan Passing Bawah Bola Voli Pada
- Viera, Barbara L. & Bonie Jill Ferguson. (2004). Bola voli tingkat pemula. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Wijaya,dkk, (2021). Pengaruh Latihan Berpasangan Terhadap Kemampuan Tendangansabit Pada Pencak Silat Sma Negeri 15 Luwu. Jurnal Pendidikan Glasser, vol. 5, no. 2.