



Pengaruh Latihan Passing Bawah Dengan Metode Berhadapan Terhadap Peningkatan Teknik Passing Bawah Bola Volly Pada Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 01 Bermani Ilir



Melan Afriansah¹⁾, Asnawati²⁾, Deffri Anggara³⁾

^{1,2,3)}Universitas Dehasen Bengkulu

^{a)}Corresponding Author: melankepahiang@gmail.com

Abstract

The purpose of this study was to determine and analyze the effect of underhand passing training with the facing method on improving the underhand passing technique of extracurricular students of SMP Negeri 01 Bermani Ilir. This study is a study with experimental treatment. The sample in this study was 20 extracurricular students of SMP Negeri 01 Bermani Ilir. Data collection techniques were by means of tests and measurements and observations, data analysis was the significance test "f". The results of the study showed that there was an effect of underhand passing training with the facing method on improving the underhand passing technique of extracurricular students of SMP Negeri 01 Bermani Ilir. There was a difference in the pretest results of 2.356 changing to 2.228 after the posttest had a difference of 0.128 meaning there was an increase of 5.75%. There is a difference between the experimental group of training with the facing method and the control group of underhand passing using a target wall on the underhand passing ability of extracurricular students of SMP Negeri 01 Bermani Ilir in 2025. The results of the comparison of the two training methods concluded that underhand passing training using a target wall was better than underhand passing training with the facing method on the underhand passing ability of extracurricular students of SMP Negeri 01 Bermani Ilir in 2025. There was a difference in the pretest results of 52.90 changing to 49.00 after the posttest had a difference of 3.90 meaning there was an increase of 7.96%.

Keyword: Bottom Passing Practice, Facing Method, Bottom Passing

Abstrak

Tujuan penelitian untuk mengetahui dan menganalisis pengaruh Latihan passing bawah dengan metode Berhadapan terhadap peningkatan Teknik passing bawah siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 01 Bermani Ilir. Penelitian ini merupakan penelitian dengan perlakuan percobaan. Sampel pada penelitian ini berjumlah 20 siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 01 Bermani Ilir. Teknik pengumpulan data dengan cara tes dan pengukuran serta observasi, analisis data yaitu uji signifikansi "f". Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh latihan passing bawah dengan metode berhadapan terhadap peningkatan teknik passing bawah pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 01 Bermani ilir. Terdapat perbedaan hasil pretest sebesar 2,356 berubah menjadi 2,228 setelah posttest memiliki selisih 0,128 berarti ada peningkatan sebesar 5,75%. Terdapat perbedaan kelompok eksperimen latihan dengan metode berhadapan dan kelompok kontrol passing bawah menggunakan tembok sasaran terhadap kemampuan passing bawah pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 01 Bermani ilir tahun 2025. Hasil perbandingan kedua metode latihan disimpulkan bahwa latihan passing bawah menggunakan tembok sasaran lebih baik dibandingkan latihan passing bawah dengan metode berhadapan terhadap kemampuan passing bawah pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 01 Bermani ilir tahun 2025. Terdapat perbedaan hasil pretest sebesar 52,90 berubah menjadi 49,00 setela posttest memiliki selisih 3,90 berarti ada peningkatan sebesar 7,96 %.

Kata Kunci: Latihan Passing Bawah, Metode Berhadapan, Pasing Bawah

Pendahuluan

Pembinaan-pembinaan olahraga prestasi terus dilakukan pada jenjang pendidikan formal maupun nonformal. Pemerintah memasukkan tentang pembinaan olahraga prestasi kedalam undang-undang keolahragaan. Pada Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional pada pasal 1 ayat 13 yang berbunyi "Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan"

Bola voli merupakan salah satu olahraga tim yang populer di Indonesia dan dunia. Dalam permainan ini, teknik dasar yang sangat penting adalah passing bawah. Passing bawah berfungsi untuk menerima servis, menerima spike, mempertahankan bola dari serangan lawan, dan memulai serangan. Keterampilan passing bawah yang baik sangat menentukan kualitas permainan sebuah tim voli.

Meskipun terlihat sederhana, banyak pemain pemula dan bahkan beberapa pemain berpengalaman masih mengalami kesulitan dalam melakukan passing bawah dengan efektif dan konsisten. Hal ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti kurangnya pemahaman teknik yang benar, keterbatasan waktu latihan, atau metode latihan yang kurang efektif.

Salah satu metode latihan yang sering digunakan untuk meningkatkan keterampilan passing bawah adalah metode berhadapan. Metode ini melibatkan dua pemain yang saling berhadapan dan melakukan passing bawah secara bergantian. Metode ini dianggap efektif karena memungkinkan pemain untuk melakukan banyak repetisi dalam waktu yang relatif singkat, serta memberikan umpan balik langsung dari pasangan latihan.

Namun, sejauh ini belum banyak penelitian yang secara khusus mengkaji efektivitas metode latihan berhadapan dalam meningkatkan teknik passing bawah bola voli. Kebanyakan pelatih dan instruktur menggunakan metode ini berdasarkan pengalaman empiris tanpa dukungan data ilmiah yang kuat.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan passing bawah dengan metode berhadapan terhadap peningkatan teknik passing bawah dalam bola voli. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru bagi pelatih, guru

pendidikan jasmani, dan praktisi olahraga tentang efektivitas metode latihan ini, serta menjadi dasar untuk pengembangan program latihan yang lebih efektif di masa depan.

Salah satu ciri permainan yang disenangi oleh peserta didik pada usia menengah pertama adalah permainan yang beregu yang beraneka ragam. Dari jumlah jenis permainan beregu salah satu yang sangat digemari peserta didik yaitu permainan bola voli, permainan sepakbola, permainan bola basket. Berdasarkan pengamatan terhadap pelaksanaan proses pembelajaran permainan Bola Voli di sekolah penulis, untuk dapat mengetahui kekurangan proses pembelajaran secara rinci, penulis menginstropeksi terhadap pembelajaran dengan merefleksi diri, dan terdapat beberapa alasan dan kendala yang terjadi di dalam proses pembelajaran bola besar pada permainan bola voli bagi siswa SMP Negeri 01 Bemani Ilir diantaranya:

1. Penerapan metode yang belum tepat
2. Belum tercapainya KKM.
3. Alat yang digunakan kurang memadai
4. Siswa takut dengan permainan bola besar khususnya siswa putri
5. Adanya data yang diperoleh dari siswa berjumlah 24 siswa belum mencapai KKM 75 sebanyak 16 siswa sama dengan 66,67 %.
6. Kondisi fisik pada siswa khususnya siswa putri yang memiliki fisik yang kecil mengurangi minat untuk melakukan aktifitas permainan bola besar menjadi menurun

Dari semua gejala-gejala dan keterangan di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian ilmiah dengan judul Pengaruh Latihan Passing Bawah Dengan Metode Berhadapan Terhadap Peningkatan Teknik Passing Bawah Bola Volly pada Siswa Ekstrakurikuler SMP Negri 01 Bemani Ilir.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian dengan perlakuan percobaan. Pada penelitian eksperimen ini dilakukan dengan memberikan perlakuan yakni dengan memperlakukan Latihan passing bawah secara berhadapan pada siswa ekstrakurikuler smp negeri 01 Bemani Ilir. Sampel pada penelitian ini berjumlah 20 siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 01 Bemani Ilir.

Adapun teknik pengumpulan yang dipergunakan dalam penelitian ini yaitu tes dan

pengukuran, Untuk mengetahui pengaruh Latihan passing bawah berhadapan terhadap peningkatan passing bawah maka dilakukan pre test dan post-test passing bawah. Analisis data yang dilakukan pada penelitian ini yaitu uji signifikansi “F” yaitu untuk mengetahui tingkat signifikansi dari Variable X terhadap Variabel Y, yaitu dari Latihan Passing berhadapan Terhadap Kemampuan passing bawah Bola volly Pada Siswa ekstrakurikuler smp 01 bermani ilir.

Hasil Penelitian

Deskripsi Data Penelitian

Kelompok Kontrol (Pasing Bawah Menggunakan Tembok Sasaran)

Deskripsi data penelitian sampel kelompok kontrol (pasing bawah menggunakan tembok sasaran memakai lingkaran) untuk data pre test diketahui sebanyak dari N (responden) sebanyak 10 diperoleh rata-rata hasil passing bawah sebesar 33,10 dengan median (nilai tengah) sebesar 34,00 dan modus sebesar 29,00. Hasil minimal sebesar 29,00 dan maksimal sebesar 37,00 dengan standar deviasi sebesar 3,10.

Sedangkan untuk data post test diketahui sebanyak dari N (responden) sebanyak 10 diperoleh rata-rata hasil passing bawah sebesar 52,90 dengan median (nilai tengah) sebesar 53,50 dan modus sebesar 54,00. Hasil minimal sebesar 49,00 dan maksimal sebesar 55,00 dengan standar deviasi sebesar 1,728. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1 Deskripsi Kelompok Kontrol (Pasing Bawah Menggunakan Tembok Sasaran)

No		Pre test	Post test
1	N	10	10
2	Mean	33.10	52.90
3	Median	34.00	53.90
4	Mode	29.00	54.00
5	Standar deviasi	3.107	1.728
5	Minimum	29.00	49.00
6	Maximum	37.00	55.00

Kelompok Eksperimen (Passing Bawah dengan Metode Berhadapan)

Deskripsi data penelitian sampel kelompok eksperimen 1 (passing bawah dengan metode berhadapan) untuk data pre test diketahui sebanyak dari N (responden) sebanyak 10 diperoleh rata-rata hasil passing bawah sebesar 32,50 dengan median (nilai tengah) sebesar 33,00 dan modus sebesar 32,00. Hasil minimal sebesar 27,00 dan maksimal sebesar 37,00

dengan standar deviasi sebesar 3,10.

Sedangkan untuk data post test diketahui sebanyak dari N (responden) sebanyak 10 diperoleh rata-rata hasil passing bawah sebesar 49,00 dengan median (nilai tengah) sebesar 49,05 dan modus sebesar 53,00. Hasil minimal sebesar 44,00 dan maksimal sebesar 53,00 dengan standar deviasi sebesar 3,33. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2 Deskripsi Kelompok Eksperimen (Passing Bawah dengan Metode Berhadapan)

No		Pre test	Post test
1	N	10	10
2	Mean	32.50	49.00
3	Median	33.00	49.50
4	Mode	32.00	53.00
5	Standar deviasi	3.10	3.33
5	Minimum	27.00	44.00
6	Maximum	37.00	53.00

Pengolahan Data

Pengaruh latihan passing bawah dengan metode berhadapan terhadap peningkatan teknik passing bawah bola volly

Pengaruh latihan passing bawah menggunakan metode berhadapan terhadap kemampuan passing bawah dihitung dengan menggunakan uji t. Berdasarkan hasil perhitungan diatas diketahui thitung sebesar 2,963 dengan N sebesar 10 dan tingkat probability 5% diketahui ttabel sebesar 2,228. Dengan demikian thitung > ttabel (2,963 > 2,228) sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh latihan passing bawah dengan metode berhadapan terhadap peningkatan teknik passing bawah bola volly.

Untuk mengetahui pengaruh latihan passing bawah dengan metode berhadapan terhadap peningkatan teknik passing bawah bola volly maka dilakukan pemisahan data hasil pre test dengan hasil post test pada sampel yang mendapatkan treatment latihan menggunakan teknik passing berhadapan. Setelah dilakukan pemisahan data pre test dan data post test maka langkah selanjutnya dilakukan perhitungan pengaruh latihan passing bawah dengan metode berhadapan terhadap kemampuan passing bawah

bola volly.

Perbandingan hasil antara pre test dan post test selajutnya dihitung dengan menggunakan uji t. Berdasarkan hasil perhitungan diatas diketahui t_{hitung} sebesar 2,356 dengan N sebesar 10 dan tingkat probability 5% diketahui t_{tabel} sebesar 2,228. Dengan demikian $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($2,356 > 2,228$) sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh latihan passing bawah dengan metode berhadapan terhadap peningkatan teknik passing bawah bola volly.

Perbandingan Hasil Pengaruh Latihan Passing Bawah dengan Metode Berhadapan dan Menggunakan Tembok Sasaran Terhadap Kemampuan Passing Bawah

Untuk mengetahui perbandingan antara latihan passing bawah dengan metode berhadapan dan mengguna. Berdasarkan hasil perhitungan diatas diketahui $M_{e2} > M_{e1}$ ($52,90 > 49,00$) sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan passing bawah dengan tembok sasaran lebih baik dibandingkan latihan passing bawah dengan metode berhadapan terhadap kemampuan passing bawah dalam pada permainan bola voli ekstrakurikuler SMP Negeri 01 Bermani Ilir.

Pembahasan

Passing merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain bola voli. Teknik ini digunakan untuk menerima servis, menerima spike, memukul bola setinggi pinggang ke bawah dan memukul bola yang memantul dari net. Passing bawah merupakan awal dari sebuah penyerangan dalam bola voli. Keberhasilan penyerangan tergantung dari baik buruknya passing bawah. Apabila bola yang dioperkan jelek, maka pengumpan akan mengalami kesulitan untuk menempatkan bola yang baik untuk para penyerang.

Dalam permainan bola voli, teknik passing merupakan salah satu teknik dasar yang wajib dikuasai oleh seseorang yang ingin bermain bola voli. Karena teknik passing memegang peranan penting dalam permainan. Teknik passing merupakan salah satu teknik dasar yang multi fungsi. Karena dengan teknik passing kita dapat melakukan pertahanan (*defend*) sekaligus merancang sebuah pola penyerangan (*attack*). Teknik passing meliputi passing bawah dan passing atas. Passing bawah bisa berfungsi untuk bertahan dan untuk menyusun pola serangan dengan melakukan umpan kepada teman. Sedangkan passing atas apabila dikuasai dengan bagus akan menjadi sebuah keuntungan

dalam memberikan umpan dalam melakukan serangan smash serta tipuan terhadap tim lawan.

Passing pada dasarnya merupakan kunci dasar dalam suatu permainan bola voli maka passing mutlak untuk di kuasai oleh semua pemain. Pada tahap awal permainan bola voli sudah memadai apabila pemain menguasai satu unsur dasar yaitu passing. Penguasaan tehnik dasar secara sempurna dapat di capai dengan melakukan latihan-latihan kontinyu dan menggunakan metode latihan yang baik. Penguasaan teknik dasar sebagai salah satu penunjang keberhasilan permainan bola voli sangat di pengaruhi oleh unsur lain yaitu unsur kondisi fisik. Upaya peningkatan kemampuan siswa dalam menguasai teknik dasar permainan bola voli dapat dilakukan dengan memberikan latihan secara intensif.

Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh antara latihan passing bawah menggunakan metode berhadapan dan tembok sasaran terhadap kemampuan passing bawah pada permainan bola voli pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 01 Bermani Ilir. Perbandingan disimpulkan bahwa latihan passing bawah dengan tembok sasaran lebih baik dibandingkan latihan passing bawah dengan metode berhadapan terhadap kemampuan passing bawah dalam pada permainan bola voli ekstrakurikuler SMP Negeri 01 Bermani Ilir.

Beberapa kesalahan yang sering terjadi saat melakukan passing bawah dalam bola volly antara lain: Ketika menerima bola lengan terlalu tinggi, kemudian lanjutan lengan berada di atas bahu, tubuh terlalu rendah karena pinggang ditekuk sehingga operan terlalu rendah dan kencang. Seharusnya yang ditekuk adalah lutut, lengan terpisah sesaat, sebelum, pada saat, atau sesaat sesudah menerima bola, bola mendarat di lengan daerah siku.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat diambil beberapa kesimpulan diantaranya:

1. Terdapat pengaruh latihan passing bawah dengan metode berhadapan terhadap peningkatan teknik passing bawah pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 01 Bermani ilir. Terdapat perbedaan hasil pretest sebesar 2,356 berubah menjadi 2,228 setelah posttest memiliki selisih 0,128 berarti ada peningkatan sebesar 5,75%.
2. Terdapat perbedaan kelompok eksperimen latihan dengan metode berhadapan dan

kelompok kontrol passing bawah menggunakan tembok sasaran terhadap kemampuan passing bawah pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 01 Bermani ilir tahun 2025.

3. Hasil perbandingan kedua metode latihan disimpulkan bahwa latihan passing bawah menggunakan tembok sasaran lebih baik dibandingkan latihan passing bawah dengan metode berhadapan terhadap kemampuan passing bawah pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 01 Bermani ilir tahun 2025. Terdapat perbedaan hasil pretest sebesar 52,90 berubah menjadi 49,00 setela posttest memiliki selisih 3,90 berarti ada peningkatan sebesar 7,96 %..

Daftar Pustaka

- Afdi, R. B., Zulman, Z., & Asmi, A. (2019). Pengaruh Model Latihan *Passing* Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Dan *Passing* Atas Pemain Bola Voli. *Sport Science*, 33-40.
- Artawan, I. N. (2021). *Teknik Dasar Passing Bawah dan Passing atas dalam Permainan Bola Besar (Bola Voli)*. Surabaya: Universitas PGRI Adi Buana.
- Budi, A. S. (2021). Pengaruh Latihan *Passing* Bawah Ke Dinding dan Berpasangan Terhadap Keterampilan Bola Voli Pada iswa Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 13 Tanjung Jabung Timur. *III*, 45- 52.
- Ernailis. (2016). Peningkatan Keterampilan *Passing* Bawah Bola Voli Melalui Strategi Latihan Sesama Teman Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 001 Empat Balai Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar. *Journal Primary Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Universitas Riau*, 52-61.
- Hadi, A. N., & Sudijandoko, A. (2022). Pengaruh Latihan *Passing* Berpasangan, *Passing* Bebas Terhadap. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 5-52.
- Haloho, V. D. (2021). *Upaya Peningkatan Hasil Belajar Passing Bawah Dengan Menggunakan Model Pembelajaran Bermain Di Smp Negeri 1 Merek Kelas*
- Vii Tahun Pelajaran 2020/2021. Berastagi.
- Lubis, A. E., & Agus, M. (2017). Peningkatan Hasil Belajar *Passing* Atas Pada Permainan Bola Voli Melalui Variasi Pembelajaran Siswa SMP. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 58-64.
- Lumintuarso, R., & Isramadraga, A. (2015, April). Pengembangan Model Latihan "KRIBO" Untuk Power Tungkai Atlet Lompat Jauh Dan Sprinter Sko SMP. *Jurnal Keolahragaan*, 3, 16-28.
- Mardian, R. (2020). Pengaruh Latihan Mengumpan Ke Dinding dan Berpasangan Terhadap Keterampilan *Passing* Bawah Bola Voli. *JURNAL CERDAS SIFA PENDIDIKAN*, 9, 1-11.
- Mawo, M. R., Rewo, J. M., & Samri, F. (2021). Pengembangan Model Latihan Interval *Passing* Bawah Berpasangan (IPBB) Sebagai Aktivitas Pengembangan Keterampilan *Passing* Bawah Permainan Bola Voli Siswa Ekstrakurikuler SMP PGRI BAJAWA. *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*, 1, 1-10.
- Mitranto, E. S. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Pembukuan Kementrian Pendidikan Nasional.
- Pelamonia, S. P., Hayati, & Firnanda, M. W. (2021, Desember). Pengaruh Latihan *Passing* Bawah Menggunakan Media Dinding Dengan Memakai Sasaran Garis Lurus Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah. *Journal Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi*, 4.
- Putri, S. A., Dlis, F., & Samsudin. (2020). Variation of Volleyball Basic Technique Through Games Approach. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, pp. 131-136.

Rahmat, D., & Wahidi, R. (2018). Pengaruh Latihan *Passing* Berpasangan Terhadap Keterampilan *Passing* Bawah Dalam Permainan Bola Voli. *Olahraga, III*, 96-103.