



## Pengaruh Metode Latihan Game Terhadap Peningkatan Passing Bawah Dalam Bola Voli Atlet Pst Bengkulu



Fransiskus Hendra Aribowo<sup>1</sup>, Suwarni<sup>2</sup>, Feby Elra Perdima<sup>3</sup>

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

Corresponding Author: [Fransiskushendraaribowo47@gmail.com](mailto:Fransiskushendraaribowo47@gmail.com)

### Abstract

*This study aims to determine the effect of game training methods on improving underhand passing in volleyball athletes of PST Bengkulu. This study uses a quantitative approach with an experimental design to measure the effect of game training on improving underhand passing skills of PST Bengkulu athletes. The subjects of the study consisted of 32 athletes who were divided into two groups. the experimental group that followed the drill training program and the control group that did not receive any special intervention. analysis of the initial test data (pre-test) of the game training method training group with a sample size of 32 obtained the highest score of 53, the lowest score of 41, an average of 46.96, a median of 47. the final test (post-test) of the underhand passing drill training group obtained the highest score of 59, the lowest score of 45, an average of 51.81, a median of 51.50, a standard deviation of 3.93. The results of the paired t-test showed a greater t-count value (10.14) compared to the t-table value (2.145), which indicated that the research hypothesis was acceptable. It can be concluded that the game training method has a significant influence on improving the underhand passing skills in volleyball of PST Bengkulu athletes.*

**Keyword:** Underhand Pass Skills, Volleyball.

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh metode latihan game terhadap peningkatan passing bawah dalam bola voli atlet PST Bengkulu. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen untuk mengukur pengaruh latihan game terhadap peningkatan keterampilan passing bawah atlet PST Bengkulu. Subjek penelitian terdiri dari 32 atlet yang dibagi menjadi dua kelompok. kelompok eksperimen yang mengikuti program latihan drill dan kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi khusus. analisis data tes awal (pre test) kelompok latihan metode latihan game dengan jumlah sampel 32 diperoleh skor tertinggi 53, skor terendah 41, rata-rata 46.96, median 47. tes akhir (post test) passing bawah kelompok latihan drill diperoleh skor tertinggi 59 skor terendah 45, rata-rata 51.81, median 51.50, simpangan baku 3.93. Hasil uji t berpasangan menunjukkan nilai thitung (10.14) yang lebih besar dibandingkan dengan nilai ttabel (2.145), yang mengindikasikan bahwa hipotesis penelitian dapat diterima. Dapat disimpulkan bahwa metode latihan game memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan passing bawah dalam bola voli atlet PST Bengkulu.

**Kata Kunci:** Keterampilan *Passing* Bawah, Bola Voli.

### Pendahuluan

Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2010 tentang Sistem Keolahragaan Nasional (SKN) menjadi dasar hukum yang mengatur prestasi olahraga di Indonesia. UU ini mengatur tentang bagaimana pengembangan, pembinaan, dan pelatihan olahraga dilakukan untuk menghasilkan atlet-atlet berprestasi baik di tingkat nasional maupun internasional. Dalam UU ini, prestasi olahraga ditekankan sebagai salah satu cara untuk meningkatkan harkat, martabat, dan reputasi bangsa di mata dunia. Bola voli merupakan olahraga yang membutuhkan keterampilan teknik yang baik, dan passing bawah adalah salah satu keterampilan dasar yang paling penting. Di kota Bengkulu, pembinaan bola voli

---

telah menjadi fokus utama untuk mengembangkan atlet-atlet muda yang berpotensi. PST Bengkulu, sebagai salah satu klub utama, berupaya mengoptimalkan latihan untuk meningkatkan keterampilan ini. Metode latihan game merupakan pendekatan yang inovatif dalam pembinaan olahraga, di mana latihan dilakukan dalam bentuk permainan. Metode ini tidak hanya membuat latihan lebih menarik tetapi juga membantu atlet belajar dalam konteks yang lebih nyata. Dengan menggunakan metode ini, atlet dapat mengalami situasi permainan yang sebenarnya, yang dapat meningkatkan keterampilan mereka secara signifikan.

Metode latihan game memiliki kelebihan utama dalam menciptakan situasi belajar yang relevan dan menyenangkan bagi atlet. Selain itu Salah satu alasan mengapa metode latihan game efektif adalah karena atlet terlibat langsung dalam situasi permainan. Mereka belajar untuk mengatasi tekanan dan membuat keputusan cepat saat berhadapan dengan lawan. Hal ini sangat penting dalam bola voli, di mana reaksi cepat dan ketepatan dalam passing dapat menentukan hasil permainan. Di PST Bengkulu, metode latihan game diterapkan dengan merancang berbagai drill yang menyerupai pertandingan. Atlet tidak hanya berlatih teknik passing bawah secara terpisah, tetapi juga melakukannya dalam situasi yang lebih kompleks, di mana mereka harus beradaptasi dengan pergerakan rekan tim dan lawan. Pendekatan ini membantu atlet menginternalisasi keterampilan yang mereka pelajari. Metode game juga mendorong atlet untuk mengembangkan keterampilan komunikasi dan kerja sama tim.

Dalam setiap latihan, mereka belajar untuk berkomunikasi dengan rekan satu tim, mengatur strategi, dan bekerja sama dalam situasi permainan. Ini adalah aspek penting dalam bola voli, di mana koordinasi tim sangat diperlukan. Dengan menerapkan metode latihan game, PST Bengkulu tidak hanya fokus pada peningkatan keterampilan individu, tetapi juga memperkuat kerja sama tim. Ketika atlet dapat saling memahami dan berkolaborasi, performa tim secara keseluruhan akan meningkat. Ini menjadi modal penting bagi PST Bengkulu untuk meraih prestasi di tingkat yang lebih tinggi. Selain keterampilan teknik dan kerja sama, metode latihan game juga berkontribusi pada perkembangan mental atlet. Atlet belajar untuk mengelola stres dan tekanan yang muncul selama latihan dan permainan. Kemampuan untuk tetap tenang dalam situasi sulit merupakan keterampilan yang sangat berharga dalam olahraga kompetitif. Pembinaan bola voli di kota Bengkulu, terutama di PST, juga memiliki tantangan tersendiri. Kurangnya fasilitas dan dukungan dalam pengembangan olahraga menjadi salah satu hambatan. Namun, dengan penerapan metode yang tepat, seperti metode latihan game, atlet dapat memaksimalkan potensi mereka meskipun dalam keterbatasan.

## **Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen untuk mengukur pengaruh latihan Game terhadap peningkatan keterampilan passing bawah atlet PST Bengkulu. Subjek penelitian terdiri dari 32 atlet yang dibagi menjadi dua kelompok: kelompok eksperimen yang mengikuti program latihan drill dan kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi khusus. Sebelum dan setelah periode latihan, kedua kelompok akan menjalani tes keterampilan passing bawah untuk mengevaluasi perubahan yang terjadi. Tes ini dirancang untuk mengukur akurasi dan konsistensi passing bawah dalam situasi yang berbeda. Program latihan drill yang diterapkan dalam penelitian ini berlangsung selama 8 minggu, dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu. Setiap sesi latihan terdiri dari pemanasan, latihan drill passing bawah, dan pendinginan. Latihan drill dirancang untuk meningkatkan teknik dan kekuatan, dengan fokus pada titik kontak yang tepat dan posisi tubuh yang benar.

Data yang diperoleh dari tes keterampilan akan dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan inferensial untuk menentukan apakah terdapat perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah program latihan. Untuk mendukung validitas dan reliabilitas data, penelitian ini juga akan mengumpulkan data tambahan melalui observasi dan wawancara dengan pelatih serta atlet. Observasi akan dilakukan selama sesi latihan untuk mencatat perkembangan teknik dan perilaku atlet dalam melakukan passing bawah. Wawancara bertujuan untuk mendapatkan wawasan tentang pengalaman atlet selama mengikuti program latihan dan bagaimana mereka merasakan peningkatan keterampilan mereka. Dengan metode yang komprehensif ini, diharapkan hasil penelitian dapat memberikan gambaran yang jelas tentang pengaruh latihan drill terhadap keterampilan passing bawah dalam bola voli.

**Hasil Penelitian dan Pembahasan**

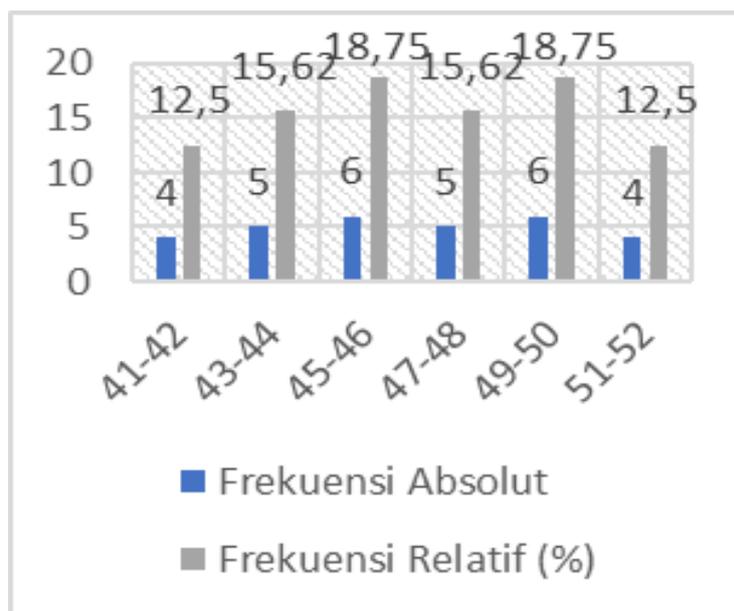
**Data Hasil Tes Awal (Pre Test) Kelompok Metode Latihan Game**

Berdasarkan analisis data tes awal (*pre test*) kelompok latihan metode latihan game dengan jumlah sampel 32 diperoleh skor tertinggi 53, skor terendah 41, rata-rata (*mean*)46.96, median 47. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi di bawah ini:

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tes Awal (Pre Test) Metode latihan game.**

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
41-42	4	12.5
43-44	5	15.62
45-46	6	18.75
47-48	5	15.62
49-50	6	18.75
51-52	4	12.5

Berdasarkan data yang diperoleh, jumlah peserta yang mendapatkan nilai dalam rentang 41 42 dan 51-52 adalah 4 orang, dengan frekuensi relatif 12.5%, yang menunjukkan bahwa nilai dalam rentang ini memiliki jumlah kemunculan yang paling sedikit.Selanjutnya, nilai dalam rentang 43-44 dan 47-48 diperoleh oleh 5 orang, dengan frekuensi relatif 15.62%, yang berarti bahwa rentang ini memiliki jumlah peserta yang lebih banyak dibandingkan kelas dengan frekuensi terendah, tetapi masih lebih sedikit dibandingkan rentang dengan frekuensi tertinggi.Kelas interval 45-46 dan 49-50 memiliki jumlah peserta terbanyak, yaitu 6 orang, dengan frekuensi relatif 18.75%, menunjukkan bahwa nilai dalam rentang ini paling sering muncul di antara seluruh kelas interval yang ada.Dari distribusi ini dapat disimpulkan bahwa sebagian besar peserta memperoleh nilai antara 45 hingga 50, yang mencerminkan kecenderungan nilai peserta lebih terkonsentrasi pada rentang tersebut dibandingkan dengan rentang lainnya.Berikut data disajikan dalam bentuk histogram di bawah ini:



**Gambar 1 : Histogram Tes Awal (Pre Test)metode latihan game.**

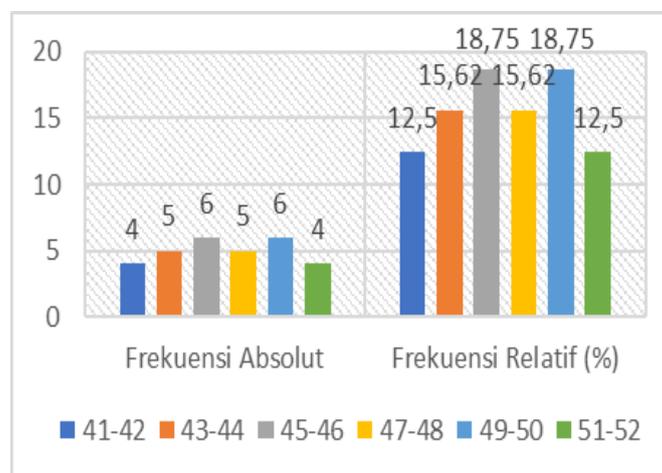
**Data Hasil Tes Akhir (Post Test) Kelompok Metode latihan game**

Hasil tes akhir (*post test*)passing bawah kelompok latihan drill diperoleh skor tertinggi 59 skor terendah 45, rata-rata (*mean*) 51.81, median 51.50, simpangan baku (SD) 3.93. (Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi di bawah ini

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tes Akhir (*Post Test*) Kelompok Latihan Metode latihan game**

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
41-42	4	12.5
43-44	5	15.62
45-46	6	18.75
47-48	5	15.62
49-50	6	18.75
51-52	4	12.5

Berdasarkan hasil penelitian, distribusi jumlah passing bawah yang dilakukan oleh atlet dalam waktu **60 detik** menunjukkan variasi yang cukup beragam. Setiap peserta memiliki hasil yang berbeda, mencerminkan perbedaan keterampilan dan kemampuan dalam melakukan teknik passing bawah. Variasi ini dapat digunakan sebagai dasar untuk menganalisis pola distribusi performa atlet dalam latihan yang telah dilakukan. Berdasarkan distribusi data yang diperoleh, peserta yang mendapatkan nilai dalam rentang **41-42** dan **51-52** berjumlah **4 orang**, dengan frekuensi relatif **12.5%**. Hal ini menunjukkan bahwa nilai dalam kedua rentang ini merupakan yang paling sedikit muncul dalam distribusi data. Artinya, hanya sebagian kecil atlet yang memperoleh jumlah passing bawah dalam kisaran ini, sehingga dapat dikategorikan sebagai hasil yang kurang dominan. Selanjutnya, nilai dalam rentang **43-44** dan **47-48** diperoleh oleh **5 orang**, dengan frekuensi relatif **15.62%**. Rentang ini memiliki jumlah peserta yang lebih banyak dibandingkan kategori dengan frekuensi terendah, tetapi masih lebih sedikit dibandingkan rentang yang memiliki jumlah peserta terbanyak. Hal ini menunjukkan adanya variasi dalam performa atlet yang perlu dianalisis lebih lanjut untuk mengetahui faktor-faktor yang memengaruhi hasil tersebut. Sementara itu, rentang **45-46** dan **49-50** memiliki jumlah peserta terbanyak, yaitu **6 orang**, dengan frekuensi relatif **18.75%**. Rentang ini menunjukkan bahwa sebagian besar atlet memperoleh jumlah passing bawah dalam kisaran tersebut, yang berarti bahwa keterampilan passing bawah mereka cenderung terkonsentrasi pada angka ini. Dengan kata lain, rentang ini dapat dianggap sebagai pencapaian yang paling umum dalam penelitian ini. Secara keseluruhan, pola distribusi ini mengindikasikan bahwa sebagian besar peserta memperoleh nilai dalam kisaran **45 hingga 50**, mencerminkan kecenderungan utama dalam hasil yang diperoleh. Temuan ini dapat menjadi dasar untuk mengevaluasi efektivitas program latihan dan menentukan strategi peningkatan keterampilan passing bawah bagi atlet. Untuk lebih jelasnya, data disajikan dalam bentuk histogram yang menggambarkan pola distribusi hasil passing bawah atlet secara lebih visual.



**Gambar 2: Histogram Tes Akhir (*Post Test*)**

**Uji Normalitas**

Dari hasil pengolahan data uji Normalitas dengan Uji Liliefors diperoleh angka normalitas distribusi data seperti pada tabel berikut :

**Tabel 3. Rangkuman Hasil Pengujian Normalitas Data  
Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Pretes	.091	32	.200*	.963	32	.322
Postes	.163	32	.131	.966	32	.390

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Tabel di atas menunjukkan bahwa hasil pengujian untuk data tes awal (pre-test) kelompok latihan drill memiliki nilai **0,200** dengan probabilitas **Lo 0,200**. Dengan menggunakan  $\alpha > 0,05$ , dapat disimpulkan bahwa data pre-test ini berdistribusi normal. Hal ini mengindikasikan bahwa distribusi data sebelum perlakuan (pre-test) tidak mengalami penyimpangan signifikan dari distribusi normal, yang memungkinkan hasil tes tersebut digunakan sebagai dasar perbandingan dengan data post-test.

### Pengujian Hipotesis

Setelah uji persyaratan analisis dilakukan dan seluruh data dari tiap variabel penelitian memenuhi persyaratan untuk pengujian statistik lebih lanjut, tahap selanjutnya adalah pengujian hipotesis. Pengujian ini bertujuan untuk mengetahui apakah hipotesis yang diajukan dapat diterima atau ditolak berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan. Dalam penelitian ini, terdapat satu hipotesis yang diajukan, yaitu: Metode latihan game memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan passing bawah atlet PST.

**Tabel 4,5,6. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Pertama  
Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pretes	46.9688	32	3.55132	.62779
	postes	52.3750	32	4.37552	.77349

### Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	pretes & postes	32	.729	.000

### Paired Samples Test

	Paired Differences						T	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference					
				Lower	Upper				
Pair 1 pretes – postes	-5.40625	3.01458	.53291	2.49312	4.31938	10.145	31	.000	

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa nilai thitung (10.14) lebih besar dari ttabel (2.145). Oleh karena itu, Ho ditolak dan Ha diterima, yang berarti bahwa hipotesis penelitian dapat diterima. Dengan kata lain, terdapat bukti statistik yang cukup untuk mendukung bahwa perlakuan yang diberikan memiliki pengaruh terhadap keterampilan yang diuji. berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan. Dalam penelitian ini, terdapat satu hipotesis yang diajukan, yaitu: Metode latihan game memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan passing bawah atlet PST.

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa metode latihan game memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan passing bawah dalam

---

bola voli atlet PST Bengkulu. Hasil uji t menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara pre-test dan post-test, di mana nilai thitung (10.14) lebih besar daripada ttabel (2.145), yang mengindikasikan bahwa hipotesis penelitian diterima. Hal ini diperkuat dengan nilai korelasi sebesar 0.729, yang menunjukkan adanya hubungan yang cukup kuat dan positif antara hasil pre-test dan post-test. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa perlakuan berupa metode latihan game berkontribusi positif terhadap peningkatan keterampilan passing bawah atlet.

### Saran

1. Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan agar pelatih bola voli di PST Bengkulu terus mengimplementasikan metode latihan game dalam program latihan mereka, mengingat pengaruh positif yang ditunjukkan terhadap peningkatan keterampilan passing bawah atlet. Selain itu, disarankan agar pelatih melakukan variasi dalam jenis permainan atau latihan yang digunakan, agar atlet tetap termotivasi dan tidak merasa bosan dengan rutinitas yang ada. Variasi permainan dapat meningkatkan pengalaman belajar atlet, sekaligus menambah keterampilan teknis lainnya yang mendukung permainan bola voli secara keseluruhan.
2. Saran selanjutnya adalah agar penelitian lebih lanjut dilakukan dengan melibatkan sampel yang lebih besar dan durasi penelitian yang lebih panjang, guna memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai efektivitas metode latihan game dalam meningkatkan keterampilan teknis bola voli. Dengan sampel yang lebih besar, hasil penelitian dapat lebih mewakili kondisi lapangan dan memberikan informasi yang lebih akurat mengenai pengaruh metode ini terhadap keterampilan atlet secara keseluruhan.

### Daftar Pustaka

- Adisasmito, Sudarwati Lilik. 2007. *Mental Juara Modal Atlet Berprestasi*. Jakarta: PT Raja Grafindo persada
- Ali, R., & Ahmad, N. (2020). *Motivasi dan Keterlibatan Atlet dalam Latihan Game*. Jurnal Olahraga, 5(2), 120-130.
- Ali, R., & Ahmad, N. (2020). *Motivasi dan Keterlibatan Atlet dalam Latihan Game*. Jurnal Olahraga, 5(2), 120-130.
- Anwar, M. (2022). *Evaluasi Pembinaan Atlet Dalam Olahraga*. Bandung: Pustaka Media.
- Hadi, S. (2019). *Psikologi Olahraga dan Kinerja Atlet*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Hadi, S. (2021). *Psikologi Olahraga dan Kinerja Atlet*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Luthfi, A. (2023). *Strategi Pembinaan Atlet di Era Modern*. Jakarta: Media Olahraga.
- Luthfi, A. (2023). *Strategi Pembinaan Atlet di Era Modern*. Jakarta: Media Olahraga.
- Prasetyo, D. (2018). *Umpan Balik dalam Pembelajaran Olahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Prasetyo, D. (2018). *Umpan Balik dalam Pembelajaran Olahraga*. Yogyakarta: Andi Offset
- Rachman, F., Sari, D., & Wibowo, H. (2021). *Pengaruh Metode Latihan Game Terhadap Kinerja Atlet*. Jurnal Penelitian Olahraga, 8(1), 45-58.
- Rachman, F., Sari, D., & Wibowo, H. (2021). *Pengaruh Metode Latihan Game Terhadap Kinerja Atlet*. Jurnal Penelitian Olahraga, 8(1), 45-58.
- Rahman, A. (2022). *Strategi Pembinaan Atlet Dalam Olahraga Tim*. Jakarta: Pustaka Olahraga.
- Rinaldi, D. (2021). *Analisis Metode Latihan dalam Pembinaan Olahraga*. Bandung: Pustaka Media.
- Rizal, A. (2020). *Motivasi dan Keterlibatan Atlet dalam Latihan*. Surabaya: Media Olahraga
- Santoso, J. (2022). *Evaluasi dan Pengukuran Keterampilan Atlet*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Setiawan, B. (2021). *Psikologi Olahraga dan Peningkatan Kinerja Atlet*. Yogyakarta: Media Press.
- Sukoco, T. (2016). *Metode Latihan Dalam Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Supriyadi, B. (2019). *Psikologi Olahraga dan Perilaku Atlet*. Surabaya: Universitas Terbuka.
- Supriyadi, B. (2019). *Psikologi Olahraga dan Perilaku Atlet*. Surabaya: Universitas Terbuka.
- Supriyadi, T. (2019). *Metode Latihan dalam Bola Voli*. Semarang: Universitas Diponegoro.
- Wibowo, H. (2020). *Metode Latihan yang Efektif untuk Atlet Muda*. Jakarta: Rajawali Pers
- Wibowo, H. (2020). *Metode Latihan yang Efektif untuk Atlet Muda*. Jakarta: Rajawali Pers
- Widiyanto, H. (2020). *Pendekatan Inovatif dalam Pembinaan Olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Widiastuti, S. (2019). *Penerapan Metode Game Dalam Latihan Olahraga*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.