

Pengaruh Berbagai Variasi Pola Latihan *Passing* Berpasangan terhadap Keterampilan *Passing* Bawah pada Siswa Kelas VII MTsN 5 Kabupaten Ngawi

Fernanda Alif Ardiyansah^{1*}, Nanik Indahwati²

¹²Universitas Negeri Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

*Correspondence Author Email: fernanda.19055@mhs.unesa.ac.id

Abstrak: Permainan bola voli merupakan salah satu permainan olahraga yang berkembang pesat di masyarakat yang dapat dimainkan oleh semua kalangan. Penguasaan teknik dasar berupa *passing* bawah merupakan salah satu kunci keberhasilan dalam melakukan permainan bola voli. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh antara berbagai variasi pola latihan *passing* berpasangan terhadap keterampilan *passing* bawah dan seberapa besar pengaruh variasi pola latihan yang dikembangkan dapat meningkatkan keterampilan *passing* bawah pada siswa kelas VII MTsN 5 Kabupaten Ngawi. Metode yang digunakan adalah metode eksperimen semu dengan desain *One Group Pretest-Posttest*. Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh siswa di MTsN 5 Kabupaten Ngawi. Data dikumpulkan menggunakan tes yang kemudian dianalisis secara deskriptif kuantitatif dengan bantuan aplikasi SPSS. Hasil analisis data ditunjukkan dari hasil uji t atau *sample paired t-test* yang menunjukkan nilai sig (2-tailed) sebesar $0,00 < 0,05$ yang menandakan bahwa adanya pengaruh yang signifikan. Selain itu presentase peningkatan juga menunjukkan adanya pengaruh antara berbagai variasi pola latihan *passing* bawah berpasangan yaitu sebesar 86%. Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada pengaruh antara berbagai variasi pola latihan *passing* berpasangan terhadap keterampilan *passing* bawah pada siswa kelas VII MTsN 5 Kabupaten Ngawi.

Kata kunci: Pola Latihan, *Passing* Bawah, Permainan Bola Voli

Abstract: The game of volleyball is one of the sports games that is growing rapidly in society and can be played by all groups. Mastery of basic techniques in the form of passing down is one of the keys to success in playing volleyball. The aim of this research is to determine the influence of various variations in paired passing practice patterns on underpassing skills and how much influence the variations in training patterns developed can improve underpassing skills in class VII students at MTsN 5 Ngawi Regency. The method used is a quasi-experimental method with a One Group Pretest-Posttest design. The population in this study includes all students at MTsN 5 Ngawi Regency. Data was collected using tests which were then analyzed quantitatively descriptively with the help of the SPSS application. The results of data analysis are shown from the results of the t test or sample paired t-test, sample paired t-test which shows a sig (2-tailed) value of $0.00 < 0.05$, which indicates that there is a significant influence. Apart from that, the percentage increase also shows that there is an influence between various variations of paired down passing training patterns, namely 86%. The conclusion of this research is that there is an influence between various variations of paired passing practice patterns on bottom passing skills in class VII students at MTsN 5 Ngawi Regency.

Keywords: Training Patterns, Bottom Passing, Volleyball Game

Submission History:

Submitted: August 13, 2025

Revised: August 27, 2025

Accepted: September 2, 2025

PENDAHULUAN

Salah satu permainan dalam olahraga yang berkembang pesat di masyarakat saat ini adalah permainan bola voli yang dapat dimainkan oleh semua kalangan. Permainan

bola voli dapat dimainkan dimanapun, baik di lapangan terbuka (*outdoor*) ataupun lapangan tertutup (*indoor*). Aturan dasar permainan bola voli adalah seluruh bagian badan diperbolehkan mengenai atau memantulkan bola.

Peraturan dasar yang lain dalam permainan bola voli adalah bola dimainkan dan dipantulkan oleh anggota tim dengan pantulan terbanyak yaitu sebanyak tiga kali berturut-turut sebelum bola diseberangkan. Awal mula permainan bola voli hanya berupa memasukkan bola ke lapangan lawan dengan melewati sebuah tali atau net yang bertujuan untuk mematikan bola di wilayah lawan. Selain itu menurut Uluoz (2022) prinsip dasar permainan bola voli adalah mempertahankan bola di lapangan sendiri dan melempar bola ke lapangan lawan, yang berarti bahwa bola yang berada di udara merupakan aturan dasar dalam permainan ini. Menurut Muhaimin dan Yusuf (2019) bola voli awalnya hanya dijadikan hiburan untuk mengisi waktu luang, tetapi seiring berjalannya waktu, olahraga ini mulai berkembang dan memiliki tujuan yang lebih luas, seperti mencapai prestasi yang dapat memperkaya nama daerah, bangsa dan negara.

Salah satu kunci keberhasilan permainan bola voli adalah dengan penguasaan teknik-teknik yang ada dalam permainan bola voli. Teknik dasar permainan ini menurut Benelguemar dkk (2020) diantaranya adalah *passing*, mengumpan, menyerang, serta memblokir serangan lawan. *Passing* bawah merupakan teknik dasar pertama yang dianjurkan sebelum teknik – teknik yang lain seperti *serve* dan *spike*.

Teknik dasar permainan bola voli salah satunya adalah *passing* bawah. Teknik ini sangat berperan dalam permainan bola voli karena salah satu pencipta permainan bola voli yang baik adalah melalui *passing* bawah yang baik. Teknik *passing* bawah dalam permainan bola voli sangat penting untuk membangun serangan karena dengan *passing* yang tepat dan akurat dapat menciptakan sebuah serangan yang efektif menurut Argantara dkk (2021). Fungsi dari *passing* bawah itu sendiri adalah menjadi salah satu teknik untuk menerima bola *serve* atau pukulan (*smash*) dari lawan, pengambilan bola pantulan dari blok maupun net, mengamankan bola yang terpental jauh ke luar lapangan, mengamankan bola rendah dan datang mendadak ataupun sebagai salah satu cara untuk mengumpan bola ke teman dengan pukulan (*smash*) sebagai sebuah serangan ke daerah lawan.

Teknik dalam melakukan *passing* bawah harus dapat dilakukan dengan sebaik mungkin dan akurat. Menurut Argantara dkk (2021) untuk mempengaruhi kualitas *passing* bawah yang baik, tidak hanya berkenaan bola yang harus benar tetapi juga koordinasi gerakan tangan dan kaki saat mendorong bola. Menurut Ahmadi (2017) *passing* bawah adalah cara mengoper bola dengan menggunakan satu atau dua lengan sekaligus, yaitu bagian lengan bawah untuk membantu menggerakkan bola. Urian tersebut menunjukkan bahwa *passing* bawah berfungsi sangat penting dan keberhasilan dalam permainan bola voli dapat ditentukan melalui pelaksanaan *passing* bawah. Oleh karena itu, pada saat melakukan *passing* bawah harus dapat dilakukan dengan benar dan tepat.

Berbagai variasi pola latihan dapat digunakan untuk meningkatkan keterampilan *passing* bawah yang berasal dari peneliti-peneliti terdahulu. Menurut Emral (2017) latihan adalah cara untuk meningkatkan keterampilan dalam melakukan olahraga

sesorang serta proses ini mencakup berbagi materi, teori dan latihan nyata yang dilakukan berdasarkan metode ilmiah dan penerapannya dilakukan secara terencana dan teratur agar bisa mencapai tujuan yang diharapkan dalam jangka waktu tertentu. Berdasarkan pendapat Beutelstahl (2013) latihan yang dilakukan dengan intensif dan teratur dapat membawa hasil yang optimal selama ada persiapan yang cukup baik sebelumnya. Latihan dibagi menjadi tiga kelompok menurut Elisanti dkk (2022) yaitu latihan jangka pendek, menengah dan panjang.

Tujuan keseluruhan dari latihan menurut Ari (2015) yaitu sebagai salah satu sarana bagi pembina, pelatih dan guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan konseptual untuk mencapai keberhasilan yang maksimal. Latihan yang dilakukan pasti memiliki tujuan masing-masing. Setiap latihan yang dilakukan sesuai dengan materi pelatihan yang dirancang dan direncanakan agar siswa yang mengikuti latihan dapat berlatih dengan cara yang menyenangkan.

Pengertian variasi latihan menurut para ahli yaitu menurut Irawadi (2013) adalah suatu cara berlatih dengan melakukan atau menyajikan kegiatan latihan dalam berbagai bentuk atau cara supaya tujuan yang diinginkan tercapai. Untuk mencapai tujuan tersebut, praktisi harus menerapkan banyak pola latihan yang berbeda untuk menghindari munculnya kebosanan. Latihan variasi adalah kegiatan pembinaan yang bertujuan untuk menciptakan interaksi dalam proses pembinaan sehingga mencegah kebosanan para atlet serta dengan adanya latihan yang beragam, atlet dapat tetap konsisten dalam berlatih, menunjukkan ketekunan, semangat dan keterlibatan yang lengkap menurut Muslimin dan Helensi (2022).

Latihan berpasangan adalah latihan dimana pemain berhadapan dengan teman latihannya kemudian melakukan *passing* bawah secara berpasangan dan pada saat melakukan *passing* bawah, bola dimainkan untuk diamankan supaya tidak terjatuh dan pantulan bola selalu stabil. Menurut Hadi dan Sudijandoko (2022) pasangan saat melakukan *passing* harus mampu beradaptasi dengan posisi pasangannya dengan cara merasakan permainan bola yang dilakukan dengan hati.

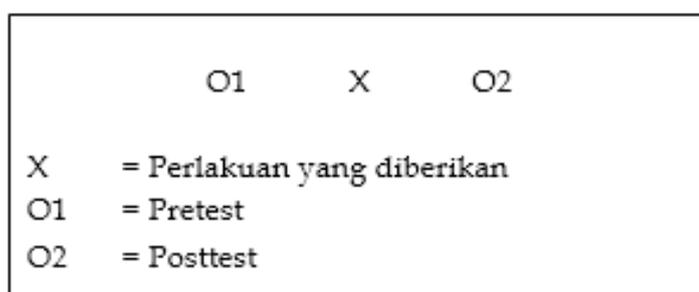
Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada tanggal 24 Juli – 2 September 2023 serta berdasarkan hasil wawancara awal dengan guru mengenai kondisi siswa, masih terdapat banyak siswa kelas VII MTsN 5 Kabupaten Ngawi yang belum mampu melakukan *passing* bawah dengan baik. Hasil dari *pre-test* yang dilakukan, masih banyak siswa yang belum dapat melakukan *passing* bawah sesuai dengan sasaran yang diharapkan dengan presentase sebesar 63%. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh antara berbagai variasi pola latihan *passing* berpasangan terhadap keterampilan *passing* bawah dan seberapa besar pengaruh variasi pola latihan yang dikembangkan dapat meningkatkan keterampilan *passing* bawah pada siswa kelas VII MTsN 5 Kabupaten Ngawi.

Menurut latar belakang diatas dapat diasumsikan bahwa terdapat pengaruh berbagai pola latihan dengan keterampilan *passing* bawah pada siswa SMP. Sehingga dapat disusun sebuah judul penelitian yaitu “Pengaruh Berbagai Variasi Pola Latihan *Passing* Berpasangan Terhadap Keterampilan *Passing* Bawah pada Siswa Kelas VII MTsN 5 Kabupaten Ngawi”.

METODE

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian dengan metode kuantitatif. Menurut Sugiyono (2016) metode kuantitatif dapat dipahami sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filosofi positivisme yang digunakan untuk mempelajari populasi atau sampel tertentu, mengumpulkan data berdasarkan instrumen penelitian, menganalisis data bersifat kuantitatif/statistik yang bertujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditentukan sebelumnya.

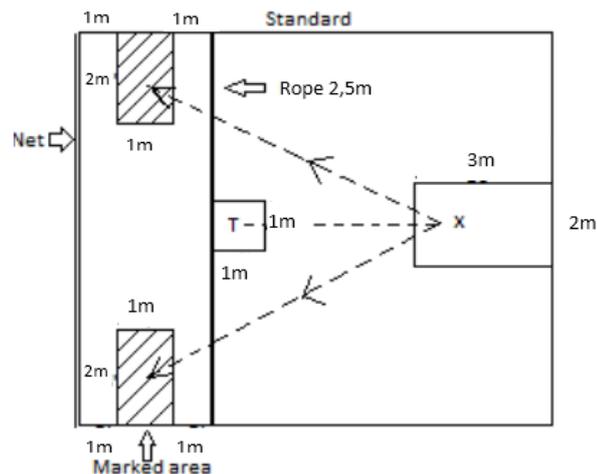
Penelitian kuantitatif ini menggunakan desain penelitian eksperimental yaitu dengan menggunakan quasi eksperimen (*One-group pretest-posttest*) yang dapat digunakan untuk mengetahui pengaruh suatu tindakan terhadap kondisi yang sedang terkendali. Menurut Utama (2019) metode penelitian dengan desain eksperimen adalah penelitian yang berupaya untuk menguji dan mengeksplorasi variabel tertentu dalam kaitannya dengan variabel lain dalam kondisi yang sengaja dikendalikan atau kondisi yang tetap. Metode yang tepat untuk menguji hubungan sebab akibat adalah dengan melakukan *pretest* sebelum diberikan perlakuan dan *posttest* ketika sudah diberikan perlakuan.



Gambar 1. Desain *Pre* dan *Post Test*

Instrumen pengumpulan data pada penelitian ini adalah tes *passing* bawah (AAHPER *Volleyball Skill Test* dari Strand and Wilson (1993: 136-141). Instrumen ini tepat digunakan untuk siswa pada jenjang Sekolah Menengah Pertama. Validitas instrumen ini merupakan *face validity* dan *content validity*. Pada pengujian manual tidak ada perhitungan reliabilitas, tetapi tidak ada bagian tes yang mempunyai nilai reliabilitas kurang dari 0,70. Adapun cara pelaksanaan tes adalah:

1. Alat dan perlengkapan: bola voli, kapur tulis, tali, *stopwatch*, pita pengukur, net yang standar, kartu skor dan pensil.
2. Petunjuk pelaksanaan: siswa berada pada wilayah untuk melakukan *passing* bawah. Untuk memulainya diawali dengan tosser berada pada posisi dan melempar bola kepada siswa yang melakukan *passing* dan siswa yang menerima bola harus mampu berusaha untuk *passing* bola setinggi 2,5 m ke area penilaian. Percobaan dilakukan sebanyak 20 kali dimana 10 kali bola diarahkan ke area penilaian sebelah kanan dan 10 kali ke area penilaian sebelah kiri. Bola yang mengenai tali, net ataupun jatuh di luar area penilaian maka tidak akan dihitung.
3. Penilaian: satu poin untuk bola yang sah masuk ke area penilaian. Jumlah maksimal dari semua poin adalah 20 poin dengan percobaan sebanyak 20 kali.



Gambar 2. Instrumen Tes *Passing Bawah* (AAHPER)

Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah uji normalitas dan uji homogenitas yang kemudian dilanjutkan dengan uji hipotesis menggunakan uji t. Uji normalitas yang digunakan adalah uji *Shapiro Wilk* dan uji homogenitas yang digunakan adalah uji *Levene*. Pengolahan keseluruhan data menggunakan *Software SPSS for windows*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil pengukuran tes keterampilan *passing bawah* dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 1. Hasil Tes Keterampilan *Passing Bawah*

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Pretest</i>	35	1.00	12.00	5.5143	2.96421
<i>Posttest</i>	35	2.00	18.00	10.2571	4.09693

Berdasarkan tabel di atas terlihat perbedaan antara hasil *pretest* dengan hasil *posttest*. Hal ini menunjukkan bahwa variasi pola latihan *passing* berpasangan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan *passing bawah* pada permainan bola voli.

Sebelum dilakukan uji hipotesis, dilakukan uji prasyarat analisis yaitu dengan uji normalitas menggunakan uji *Shapiro Wilk* dengan taraf signifikansi 0,05 berdistribusi normal dan uji homogenitas dengan menggunakan uji *Levene* dengan taraf signifikansi 0,05 yang berarti variansi suatu populasi sama. Hasil dari uji prasyarat dapat dilihat dari tabel berikut.

Tabel 2. Uji Normalitas

	Statistic	df	Sig.
<i>Pretest</i>	.955	35	.165
<i>Posttest</i>	.973	35	.527

Berdasarkan tabel tersebut dengan sampel yang berjumlah 35 siswa, nilai uji normalitas yang diperoleh baik *pretest* maupun *posttest* lebih besar dari 0,05 yang berarti data tersebut berdistribusi normal.

Tabel 3. Uji Homogenitas

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
3.804	1	68	.055

Berdasarkan tabel tersebut dapat dilihat bahwa nilai signifikansi pada uji homogenitas menunjukkan nilai yang lebih besar dari 0.05 sehingga varian sampel tersebut bersifat homogen.

Hasil dari uji prasyarat keduanya memenuhi sehingga dapat dilakukan uji lanjut yaitu uji hipotesis menggunakan uji T (*Paired Sample T-Test*). Hasil uji T (*Paired Sample T-Test*) adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Uji T (*Paired Sample T-Test*)

	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1 <i>Pretest - Posttest</i>	-16.305	34	.000

Berdasarkan tabel diatas diperoleh nilai signifikansi (*2-tailed*) sebesar 0.00 sehingga kurang dari 0.05 yang berarti bahwa terdapat perbedaan yang signifikan terkait rata-rata antara sebelum dan sesudah pemberian perlakuan. Hal ini berarti menunjukkan bahwa H_0 di tolak dan H_a diterima.

Terdapat presentase peningkatan keterampilan *passing* bawah yang dimiliki siswa dengan perhitungan sebagai berikut:

$$\begin{aligned} \text{Presentase Peningkatan} &= \frac{10.2571-5.5149}{5.51429} \times 100\% \\ &= 86\% \end{aligned}$$

Berdasarkan perhitungan tersebut diperoleh presentase peningkatan keterampilan *passing* bawah siswa sebesar 86%.

Pembahasan

Dari hasil analisis menggunakan uji T (*Paired Sample T-Test*) dengan menggunakan SPSS diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.00 yang berarti kurang dari 0.05. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata antara sebelum dan sesudah pemberian perlakuan dimana rata-rata *pre-test* sebesar 5.5149 dan rata-rata *post-test* sebesar 10.2571 sehingga diperoleh presentase peningkatan sebesar 86% yang berarti bahwa rata-rata setelah pemberian perlakuan lebih tinggi dibandingkan sebelum pemberian perlakuan.

Dari hasil analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol (h_0) penelitian ini ditolak dan hipotesis alternatif (h_a) dapat diterima yaitu ada pengaruh berbagai variasi pola latihan *passing* berpasangan terhadap keterampilan *passing* bawah pada siswa kelas VII di MTsN 5 Kabupaten Ngawi. Selain dapat meningkatkan keterampilan *passing* bawah, berbagai variasi pola latihan *passing* bawah berpasangan mampu menciptakan suasana kegiatan pembelajaran lebih menarik dan tidak membuat siswa

merasa cepat bosan. Siswa akan lebih termotivasi dan semangat dalam proses pembelajaran sehingga hal-hal yang terkait dengan kendala *passing* bawah dapat teratasi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil olah data yang sudah dilakukan maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada pengaruh antara berbagai variasi pola latihan *passing* berpasangan terhadap keterampilan *passing* bawah berpasangan pada siswa kelas VII MTsN 5 Kabupaten Ngawi yang ditandai dengan hasil analisis uji T (*Paired Sample T-Test*) yang menunjukkan nilai signifikansi (*2-tailed*) sebesar 0.00 yang berarti kurang dari 0.05 yang artinya terdapat perbedaan rata-rata keterampilan antara sebelum dan sesudah pemberian perlakuan sehingga dapat menunjukkan bahwa terdapat peningkatan hasil pada keterampilan *passing* bawah yang dimiliki siswa.
2. Besar pengaruh variasi pola latihan terhadap kemampuan *passing* bawah menunjukkan angka 86% yang termasuk dalam kategori sangat tinggi yang berarti bahwa pengaruh variasi pola latihan *passing* berpasangan dapat meningkatkan dua kali lipat lebih pada keterampilan *passing* bawah yang dimiliki siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, & Nuril. (2017). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta: Era Pustaka Utama.
- Argentara, A., Iqbal, M., & Satriawan, A. (2021). Pengaruh Latihan Passing Bawah dengan Dinding dan Berpasangan terhadap Ketepatan Permainan Bola voli. *Jurnal Seminar Nasional STKIP Kusuma Negara*, 7(1), 112–118.
- Ari, N. M. (2015). Pengaruh Latihan Passing Bawah Dengan Ketepatan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli. *Skripsi, Semarang*, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Sem.
- Benelguemar, H., Bouabdellah, S., & Mouissi, F. (2020). The Kinematical Analysis of Blocking Skill in Volleyball and Their Relationships with the Explosive Force of Lower Limbs. *International Journal of Sport, Exercise & Training Sciences*, 6(2), 73–79. <https://doi.org/10.18826/useeabd.731462>
- Beuthelstahl, D. (2013). *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung: Pionir Jaya.
- Elisanti, D. F., Juwita, & Syaputra, R. (2022). Analisis Keterampilan Passing Bawah Bola Voli pada Siswa Ekstrakurikuler SMK S1 Pembangunan Kota Bengkulu. *Educative Sportive - EduSport*, 3(3), 18–24.
- Emral. (2017). *Pengantar Teori dan Metodologi Pelatihan Fisik*. Depok: Kencana.
- Hadi, A. N., & Sudijandoko, A. (2022). Pengaruh Latihan Passing Berpasangan, Passing Bebas Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bola voli Anak SMP di Dusun Tugu Cerme Gresik. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(02), 45–52. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/44637>
- Irawadi, & Hendri. (2013). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: UNP.

- Muhaimin, A., & Yusuf, P. M. (2019). Pengaruh Latihan Passing Bawah Menggunakan Sasaran Tembok (Wall Bounce) Dan Passing Berpasangan Menggunakan Tali Terhadap Kemampuan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Klub Putra Montong Baan Lombok Timur Tahun 2019. *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala*, 4(4), 128–132. <https://doi.org/10.36312/jupe.v4i4.898>
- Muslimin, & Helensi, P. (2022). Pengaruh Metode Latihan Variasi terhadap Keterampilan Passing Bawah dalam Permainan Bola Voli pada Siswa SMP Negeri 59 Palembang. *Model Pembelajaran Bola Voli*, 4, 118–125.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.
- Sutama. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan*. Sukoharjo: Jasmine.
- Uluoz, E. (2022). *Brief History And Types Of Volleyball: Indoor Volleyball , Beach Volleyball , Snow Volleyball And Sitting Volleyball* (Issue December 2022). Duvar Yayinlari.