

**PENGARUH VARIASI LATIHAN PASSING BAWAH BOLA VOLI
TERHADAP KEMAMPUAN
PASSING BAWAH BOLA VOLI SISWA KELAS VIII B SMP SWASTA
KATOLIK RATU DAMAI WAIBALUN**

Antonius Wa'a Ruing¹, Hironimus Bao Wolo², Antonius Harun Ruron³
adiruing7@gmail.com¹, hironimus861701ikt@gmail.com², harundadhenorn@gmail.com³
Institut Keguruan Dan Teknologi Larantuka

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh variasi latihan passing bawah bola voli terhadap peningkatan kemampuan passing bawah permainan bola voli siswa kelas VIII SMP Swasta Katolik Ratu Damai Waibalun. Metode penelitian yang digunakan yakni penelitian kuantitatif dengan pendekatan eksperimen (one group pretest and posttest design) dengan sampel tidak terpisah. Subjek penelitian adalah seluruh siswa/i kelas VIII B SMP Swasta Katolik Ratu Damai Waibalun yang berjumlah 27 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran berupa tes awal dan tes akhir. Teknik analisis data dalam penelitian ini dilakukan lewat pengujian menggunakan aplikasi SPSS 21 dengan uji normalitas dan uji hipotesis. Hasil penelitian yakni variasi latihan passing bawah berpengaruh secara signifikan terhadap akurasi passing bawah pada siswa kelas VIII B SMP Swasta Katolik Ratu Damai Waibalun. Berdasarkan hasil perhitungan statistik dan kriteria pengujian, maka dapat diketahui $t_{hitung} 6,037 > t_{tabel} 2,056$ dengan taraf signifikansi perhitungan statistik $0,00 < \alpha 0,05$, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima.

Kata Kunci: Pengaruh Variasi Latihan, Passing Bawah, Bola Voli, Kemampuan Passing.

ABSTRACT

The aim of this research was to determine the effect of variations in volleyball underpassing training on improving the underpassing ability in volleyball for class VIII students at Ratu Damai Catholic Private Middle School, Waibalun. The research method used is quantitative research with an experimental approach (one group pretest and posttest design) with nonseparate samples. The research subjects were all 27 students in class VIII B of Ratu Damai Catholic Private Middle School, Waibalun. Data collection techniques use tests and measurements in the form of initial tests and final tests. The data analysis technique in this research was carried out through testing using the SPSS 21 application with normality testing and hypothesis testing. The results of the research are that variations in underpassing training have a significant effect on the accuracy of underpassing in class VIII B students at Ratu Damai Catholic Private Middle School, Waibalun. Based on the results of statistical calculations and testing criteria, it can be seen that t_{count} is $6.037 > t_{table} 2.056$ with a statistical significance level of $0.00 < \alpha 0.05$, so that H_0 is rejected and H_a is accepted.

Keywords: Influence Of Training Variations, Underpassing, Volleyball, Passing Ability.

PENDAHULUAN

Pendidikan olahraga dan kesehatan adalah magang yang terkait dengan keseimbangan olahraga, sikap, kepribadian, emosi dan intelektual dalam semua pendidikan. Pendidikan Olahraga dan Kesehatan atau sering di perpendek dengan Penjasorkes, untuk meningkatkan kualitas populasi anak didik dan masyarakat Indonesia agar memiliki tingkat kesehatan dan kebugaran yang optimal, dan usia muda melalui sekolah dan pendidikan jasmani masyarakat. Semua upaya untuk menemukan tujuan ini harus di gunakan dalam pendidikan apapun di Penjasorkes (Pamungkas, 2021).

Mengajar Penjasorkes tidak hanya merupakan kesempatan bagi siswa untuk mempertahankan kegiatan yang terganggu di antara kegiatan belajar, tetapi juga untuk memastikan siswa yang tepat, serta mempromosikan siswa ke pendidikan yang lebih disiplin

dan berkualitas. Penjasorkes adalah proses pendidikan melalui aktivitas fisik. Tujuan yang harus dicapai adalah inklusif, termasuk aspek fisik, intelektual, sosial dan moral.

Olahraga merupakan aspek dari budaya manusia, yang berarti tidak ada aktivitas olahraga tanpa kehadiran individu yang terlibat secara fisik dalam melakukan kegiatan tersebut. Manusia menjadi fokus utama dalam dunia olahraga, sehingga tanpa kehadiran mereka yang turut serta secara fisik, olahraga tidak dapat berlangsung. Oleh karena itu, olahraga memiliki kriteria yang harus dipenuhi oleh individu, baik dari aspek fisik, mental, maupun sosial. Dari berbagai penjelasan ini, kita bisa memahami bahwa olahraga adalah suatu ungkapan gerak manusia yang dilakukan secara fisik atau individu yang berpartisipasi dalam aktivitas olahraga dan memenuhi persyaratan yang ditentukan oleh individu itu sendiri, baik dari segi fisik, mental, maupun interaksi sosial (Giriwijoyo et al., 2006). Salah satu jenis olahraga yang melibatkan aktivitas fisik yakni olahraga bola voli.

Khafidho mengungkapkan bahwa dalam permainan bola voli dikenal berbagai teknik dasar untuk dapat bermain bola voli. Penguasaan teknik dasar permainan bola voli turut menentukan menang atau kalahnya suatu regu dalam permainan disamping kondisi fisik dan mental. Setiap cabang olahraga memiliki taktik dan teknik dasar tersendiri, demikian pula cabang olahraga bola voli. Salah satu teknik dasar permainan bola voli itu adalah passing (Pamungkas, 2021).

Passing sering disebut mengoper atau mengumpan bola pada teman. Passing dalam permainan bola voli adalah usaha seseorang pemain bola voli dan menggunakan teknik tertentu untuk mengoperkan bola yang dimainkan kepada teman seregunya. Passing terdiri dari passing bawah dan passing atas. Pada penelitian ini lebih difokuskan pada teknik dasar passing bawah bola voli.

Adapun variasi latihan menurut Mulyasa adalah suatu jenis latihan atau modifikasi dalam aktivitas yang memiliki tujuan untuk meningkatkan motivasi atlet, serta mengurangi rasa jenuh dan kebosanan. Pelaksanaan variasi dalam latihan bertujuan untuk meningkatkan kinerja atlet agar lebih optimal, dan variasi latihan juga berfungsi untuk menghilangkan kebosanan selama proses latihan (Hayudi & Mamrasar, 2021).

Lebih lanjut dalam mencapai kemampuan bermain bola voli tentunya keberadaan sarana dan prasarana pendukung menjadi bagian yang tidak terpisahkan. Keberadaan sarana dan prasarana menjadi salah satu faktor dalam upaya untuk mencapai peningkatan dalam permainan bola voli.

Berhubungan dengan keberadaan sarana dan prasarana dalam permainan bola voli, SMP Swasta Katolik Ratu Damai Waibalun memiliki sarana dan prasarana yang cukup memadai. Berdasarkan pengamatan peneliti selama menjalankan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di sekolah tersebut, ditemukan bahwa lapangan voli, bola voli dan juga net voli semuanya ada dan sesuai standar. Keberadaan fasilitas yang cukup memadai tersebut belum menjamin keberhasilan

siswa dalam memahami dan mempraktikkan tentang teknik dasar passing bawah secara baik dan benar. Maka, dengan ini peneliti menganggap perlu untuk memberikan sejumlah perlakuan terutama dalam meningkatkan kemampuan penguasaan teknik passing bawah melalui variasi latihan passing bawah bagi siswa SMP Swasta Katolik Ratu Damai Waibalun. Oleh sebab itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul: “Pengaruh Variasi Latihan Passing Bawah Bola Voli Terhadap

Kemampuan Passing Bawah Bola Voli Siswa Kelas VIII SMP Swasta Katolik Ratu Damai Waibalun”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini berlokasi di SMP Swasta Katolik Ratu Damai Waibalun, jenis penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan eksperimen dengan sampel tidak terpisah.

Metode eksperimen dengan sampel tidak terpisah maksudnya peneliti hanya memiliki satu kelompok (sampel) saja, yang diukur dua kali, pengukuran pertama dilakukan sebelum subjek diberi perlakuan (*pretest*), kemudian perlakuan (*treatment*), yang akhirnya ditutup dengan pengukuran kedua (*posttest*). Adapun model penelitian yang digunakan yakni *one group pre-test dan post-test* yang merupakan kegiatan penelitian yang memberikan tes awal (*pretest*) sebelum diberikan perlakuan. Selanjutnya setelah diberikan perlakuan barulah diberi tes akhir (*posttest*) (Prasetyo et al., 2020). Dengan demikian hasil perlakuan, yang dapat divisualisasikan



sebagai berikut:

Keterangan:

X_1 = *pre test*

T = *treatment*

X_2 = *post test*

Teknik analisis data dalam penelitian ini dilakukan lewat pengujian menggunakan aplikasi SPSS untuk mengetahui apakah latihan *passing* bawah (X) berpengaruh terhadap kemampuan *passing* bawah bola voli (Y), penting untuk memastikan bahwa uji statistik "t" memenuhi syarat normalitas dan homogenitas.

Tabel 1. Instrumen Penilaian *Passing* Bawah Bola Voli

Penilaian			
Sikap awal (1)	Pelaksanaan Gerak (2)	Gerak Lanjutan (2)	Arah Bola (3)

Jumlah penilaian gerakan *passing* bawah yang dilakukan memiliki bobot nilai 8, dan dibagi kedalam aspek-aspek penilaian memiliki bobot penilaian 2

Tabel 2. Norma Penilaian *Passing* Bawah Bola Voli

Nilai	Keterangan
80-100	Sangat Baik
70-79	Baik
60-69	Cukup
50	Kurang
<40	Sangat Kurang

$$\text{Rumus Penilaian} = \frac{\text{nilai yang diperoleh}}{\text{jumlah}} \times 100$$

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam konteks untuk menguji pengaruh variasi latihan *passing* bawah bola voli terhadap kemampuan *passing* bawah bola voli siswa SMP Swasta Katolik Ratu Damai Waibalun, maka ada 3 langkah yang dilakukan oleh peneliti yakni tahapan *pretest*, tahapan pemberian perlakuan dan tahapan *posttest*. Pada tahapan *pretest*, peneliti mengambil data awal terkait kemampuan *passing* bawah bola voli untuk masing-masing siswa. Hal ini dilakukan untuk mengetahui kemampuan awal siswa dalam hubungan dengan kemampuan *passing* bawah bola voli. Selanjutnya, data *pretest* ini digunakan sebagai acuan untuk pemberian perlakuan berupa variasi Latihan *passing* bawah bola voli dan diakhiri dengan pengambilan data *posttest* siswa.

1.) Deskripsi Data Hasil Penelitian Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti,

maka berikut disajikan deskripsi data *pretest* kemampuan *passing* bawah bola voli siswa kelas VIII B SMP Swasta katolik Ratu Damai Waibalun. selanjutnya diuraikan dalam bentuk kategorisasi agar dapat mengelompokkan tingkat kemampuan awal *passing* bawah bola voli sehingga menjadi patokan dalam pemberian perlakuan. Kategorisasi tersebut dapat ditampilkan dalam Tabel 4 di bawah ini.

Tabel 3. Kategori Penilaian *Pree Test* Siswa

Rentang Nilai	Frekuensi	Kategori
80-100	-	Sangat Baik
70-79	-	Baik
60-69	3	Cukup
50	7	Kurang
<40	14	Sangat Kurang

Berdasarkan Tabel di atas dapat dideskripsikan bahwa hasil *pretest passing* bawah bola voli siswa kelas VIII B SMP Swasta Katolik Ratu Damai Waibalun diperoleh hasil bahwa masih banyak siswa yang belum mencapai target atau dikategorikan kurang baik dalam melakukan *passing* bawah serta kurang memahami cara melakukan *passing* bawah bola voli dengan baik. Oleh sebab itu peneliti selanjutnya memberikan perlakuan berupa variasi latihan *passing* bawah bola voli, agar siswa SMP Swasta Katolik Ratu Damai Waibalun mencapai target atau dikategorikan baik dalam melakukan *passing* bawah bola voli.

Penerapan variasi Latihan yang diterapkan peneliti berupa *passing* bawah ke tembok, Latihan *passing* bawah berpasangan, Latihan *passing* bawah dengan sasaran, Latihan *passing* bawah dengan berjalan. Pelaksanaan variasi Latihan dilaksanakan selama 2 minggu dari tanggal 19 Mei-30 Mei 2025. Setelah pemberian perlakuan, selanjutnya dilakukan pengambilan data akhir (*posttest*), selanjutnya diuraikan dalam bentuk kategorisasi agar dapat mengelompokkan tingkat kemampuan akhir *passing* bawah bola voli. Kategorisasi tersebut dapat ditampilkan dalam Tabel 6 di bawah ini.

Tabel 4. Kategori Penilaian *Posttest* Siswa

Rentang Nilai	Frekuensi	Kategori
80-100	6	Sangat Baik
70-79	15	Baik
60-69	6	Cukup
50	-	Kurang
<40	-	Sangat Kurang

Berdasarkan tabel di atas dapat dideskripsikan bahwa hasil *posttest* variasi latihan *passing* bawah bola voli pada siswa kelas VIII B SMP Swasta Katolik Ratu Damai Waibalun diperoleh hasil bahwa terdapat 6 siswa masuk dalam kategori cukup, 15 siswa kategori baik, dan 6 siswa masuk dalam kategori sangat baik. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa SMP Swasta Katolik Ratu Damai Waibalun sudah memahami cara melakukan *passing* bawah bola voli dengan baik. Oleh sebab itu dengan adanya teknik variasi *passing* bawah bola voli dapat membuat siswa lebih cepat tanggap dalam melakukan *passing* bawah bola voli dengan baik.

1.) Uji Statistik

Pada rancangan penelitian telah dikemukakan bahwa untuk melihat pengaruh variasi latihan *passing* bawah bola voli, maka digunakan analisis perbedaan. Adapun analisis perbedaan yaitu:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk menguji kenormalan distribusi variabel dependen dan variabel independen. Uji normalitas data pada penelitian dengan menggunakan *indeks kolmogrov smirnov*. Hasil uji normalitas dengan metode *indeks kolmogrov smirnov* ditunjukkan pada tabel di bawah ini.

Tabel 5. Indeks Kolmogorov Smirnov

X	Tests of Normality ^{a,c,d}					
	Kolmogorov-Smirnov ^b			Shapiro-Wilk		
	Statisti	Df	Sig.	Statisti	Df	Sig.
	C			C		
40	.352	13	.000	.646	13	.000
55	.441	4	.	.630	4	.001
60	.385	3	.	.750	3	.000
65	.340	3	.	.848	3	.235

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 7 diatas, nilai signifikasi dari *one-sample kolmogorov-smirnov test* terbesar 0,235. Aturan penarikan kesimpulan untuk uji normalitas yaitu jika signifikan $> 0,05$ maka data berdistribusi normal dan jika signifikasi $< 0,05$, maka data tidak berdistribusi normal. Nilai $0,235 > 0,05$, maka dapat di simpulkan bahwa sebaran data pada variabel X dan variabel Y berdistribusi normal.

a. Uji Hipotesis

Penguji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji statistik t. uji t digunakan untuk menunjukkan apakah suatu variabel independen secara special memepengaruhi variabel dependen. Hasil uji hipotesis di tunjukan pada tabel di bawah ini.

Tabel 6. Uji Statistik t

Coefficients ^a					
Model	Unstandardized Coefficients	Standardized Coefficients	T	Sig.	
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	38.032	6.267		6.069	.000
X	.766	.127	.770	6.037	.000

a. Dependent Variable: Y

a. Dependent Variable: Y

Hasil analisis yang di tunjukan pada tabel 8 di atas, nilai t hitung sebesar 6,037 dan taraf signifikasinya 0,00. Kriteria penguji dengan tingkat signifikasi (α) = 0,05 di tentukan sebagai berikut : 1) Jika nilai signifikan $< \alpha$, maka H_0 di tolak dan H_a

diterima, 2) Jika nilai signifikan $> \alpha$, maka H_0 di terima dan H_a ditolak.

Berdasarkan hasil perhitungan statistic dan kriteria pengujian, maka dapat diketahui t hitung $6,037 > t$ tabel 2,056 dengan taraf signifikasi perhitungan statistik $0,00 < \alpha$ 0,05, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa variasi latihan *passing* bawah bola voli berpengaruh secara signifikasi terhadap *passing* bawah bola voli.

Permainan bola voli merupakan suatu permainan yang menggunakan alat berupa bola besar yang memiliki keunikan tersendiri dari permainan-permainan yang lain. Karena di sini pemain harus memiliki keterampilan gerak khusus, terlebih dalam melakukan *passing* bawah dengan dua tangan, yang mana gerakan ini membutuhkan kecakapan dan kemampuan pemahaman akan teknik-teknik dasarnya. Khafidho mengungkapkan bahwa dalam permainan bola voli dikenal berbagai teknik dasar untuk dapat bermain bola voli. Penguasaan teknik dasar permainan bola voli turut menentukan menang atau kalahnya suatu regu dalam permainan disamping kondisi fisik dan mental. Setiap cabang olahraga memiliki taktik dan teknik dasar tersendiri, demikian pula cabang olahraga bola voli. Salah satu teknik dasar permainan bola voli itu adalah *passing* (Pamungkas, 2021).

Passing sering disebut mengoper atau mengumpan bola pada teman. *Passing* dalam permainan bola voli adalah usaha seseorang pemain bola voli dan menggunakan teknik tertentu untuk mengoperkan bola yang dimainkan kepada teman seregunya. *Passing* terdiri dari *passing*

bawah dan *passing* atas. Pada penelitian ini lebih difokuskan pada teknik dasar *passing* bawah bola voli.

Kemahiran dalam menerapkan teknik *passing* bawah tentunya membutuhkan pengetahuan, bakat dan latihan yang bersifat terorganisir. Dengan memberikan variasi *passing* bawah dapat meningkatkan kemampuan *passing* bawah siswa. Pernyataan ini di dukung oleh hasil penelitian yang telah dilakukan di SMP Swasta Katolik Ratu Damai Waibalun, khususnya peserta didik kelas VIII B.

Hasil analisis terhadap uji hipotesis menunjukkan bahwa nilai t hitung sebesar 6,037 dan taraf signifikasinya 0,00. Kriteria pengujian dengan tingkat signifikansi (α) = 0,05 ditentukan sebagai berikut : 1) Jika nilai signifikan $< \alpha$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, 2) Jika nilai signifikan $> \alpha$, maka H_0 di terima dan H_a ditolak. Berdasarkan hasil perhitungan statistic dan kriteria pengujian, maka dapat diketahui t hitung $6,037 > t$ tabel 2,056 dengan taraf signifikansi perhitungan statistik $0,00 < \alpha$ 0,05, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa variasi latihan *passing* bawah bola voli berpengaruh secara signifikansi terhadap *passing* bawah bola voli.

Bertolak dari hasil penelitian tersebut, maka dapat dikatakan bahwa adanya pengaruh variasi latihan dalam melakukan *passing* bawah bola voli dan merupakan sebuah keharusan agar bola yang di mainkan dalam tim dapat terarah dengan baik dan dapat membangun kerja sama yang baik dalam tim. Variasi latihan *passing* bawah merupakan salah satu komponen penting yang harus dimiliki oleh setiap pemain bola voli. Menurut Emral, variasi latihan merupakan salah satu komponen kunci yang diperlukan untuk merangsang penyesuaian terhadap respons latihan (Maryani, 2019). terdapat bahwa cara untuk memvariasikan latihan dapat dengan mengubah bentuk, tempat, sarana, dan prasarana latihan, atau teman berlatih tetapi tujuan utama latihan tidak boleh berubah. Variasi latihan lebih menekankan pada pemeliharaan keadaan secara psikologis atlet agar tetap mengacu pada karakteristik cabang olahraga dan mengundang komponen-komponen pembentukan yang memang dibutuhkan untuk suatu cabang olahraga tertentu.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian di atas maka kesimpulan utama dalam penelitian ini adalah variasi latihan *passing* bawah bola voli berpengaruh secara signifikan terhadap akurasi *passing* bawah bola voli pada siswa kelas VIII B SMP Swasta Katolik Ratu Damai Waibalun.

Berdasarkan hasil perhitungan statistik dan kriteria pengujian, maka dapat diketahui t hitung $6,037 > t$ tabel 2,056 dengan taraf signifikansi perhitungan statistik $0,00 < \alpha$ 0,05, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima.

DAFTAR PUSTAKA

Pustaka yang berupa judul buku

Giriwijoyo, H. Y. S. S., Martono, D., Ali,

M., Habibudin, C., Ugelta, S., Kartinah, N.

T., Komariyah, L., Ray, H. R. D., Roring, L. A., & Wahyudi, A. (2006). Ilmu Faal Olahraga Fungsi Tubuh Manusia Pada Olahraga Untuk Prestasi. PT. Remaja Rosdakarya.

Pustaka yang berupa jurnal ilmiah

Barus, M. B. (2023). Pengaruh Variasi Latihan *Passing* Terhadap ketepatan *Passing* Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putri SMP Negeri 14 Muaro Jambi. Universitas Jambi.

Handito Prabowo. (2019). Pengaruh Latihan Ball Handling Terhadap Keterampilan Dribbling Peserta Putra Ekstrakurikuler Bola Basket Di Sma Negeri 1 Baturaden Tahun Ajaran 2018/2019 Tugas. In Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Universitas Negri Yogyakarta.

Hayudi, & Mamrasar, L. D. (2021). Pengaruh Metode Latihan Variasi *Passing* Terhadap

- Peningkatan Kemampuan Passing Bawah Bolavoli pada Tim Putri Pulsesem Kampung Meosmanggara. *Smart Sport: Jurnal Kevelatihan Olahraga*, 19(1), 24–32.
- Maryani, Y. (2019). Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bola Voli Siswi Exstrakulikuler SMA Negeri 2 Tapung. Universitas Islam Riau.
- 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/10.58258/jupe.v4i4.898>.
- Muslimin, & Helensi, P. (2022). Pengaruh Metode Latihan Variasi terhadap Ketrampilan Passing Bawah dalam Permainan Bola Voli pada Siswa SMP Negeri 59 Palembang. *Journal on Teacher Education*, 4(1), 628–639.
- Pamungkas, P. (2021). Pengaruh Latihan Variasi Passing Terhadap Peningatan Kemampuan Passing Bawah Permainan Bola Voli di SMAN 1 Darul Imarah. Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh.