

**THE INFLUENCE OF PAIRED DOWN PASSING TRAINING  
ON DOWN PASSING SKILLS IN VOLLEY BALL GAMES ON  
STUDENTS THAT JOIN EXTRACURRICULAR AT  
SMK NEGERI 1 PANGKALAN LESUNG**

**Asep Riadi<sup>1</sup>, Aref vai<sup>2</sup>, Ni Putu Nitawijayanti<sup>3</sup>**

Email : asepryadi1113@student.unri.ac.id, aref.vai@lecturer.unri.ac.id, nitawijayanti987@gmail.com  
Phone Number: +6282283158967

*Health and Recreation Physical Education Study Program  
Department Of Sport Education  
Faculty of Teacher Training and Education  
Riau University*

**Abstract:** *The aim of this study is to find out the effects of paired bump pass training on bump pass skill in volleyball for the female students who took on extracurricular activities at SMA Negeri 1 Pangkalan Lesung. This study was conducted by applying an experimental method with "One-Group pre-test post-test design" as the research design. The population of this study were 16 students who took on extracurricular activities at SMK Negeri 1 Pangkalan Lesung. The instrument used in this study was bump pass skill in a minute. Data analysis and hypothesis test was using the t-test with a significant level ( $\alpha$ ) of 0.05 with a confidence level of 0.95%. Based on data analysis with the results: Pre-test average 17.69 on Posttest 24.44 with results ( $t_{count} 6.88 > t_{table} 1.753$ ),  $H_0$  was accepted. Therefore, it can be concluded that paired bump pass training was affecting on bump pass skills in volleyball for female students who took extracurricular activities in SMK N 1 Pangkalan Lesung.*

**Key Words:** *Down Passing, Extracurricular Students, volleyball.*

# **PENGARUH LATIHAN PASSING BAWAH BERPASANGAN TERHADAP KETERAMPILAN PASSING BAWAH DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWI YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER DI SMK NEGERI 1 PANGKALAN LESUNG**

**Asep Riadi<sup>1</sup>, Aref vai<sup>2</sup>, Ni Putu Nitawijayanti<sup>3</sup>**

Email : asepryadi1113@student.unri.ac.id, aref.vai@lecturer.unri.ac.id, nitawijayanti987@gmail.com  
Nomor HP: +6282283158967

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
Jurusan Pendidikan Olahraga  
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Riau

**Abstrak:** Tujuan dilakukan penelitian ini yaitu untuk mengetahui Pengaruh Latihan Pasing Bawah Berpasangan Terhadap Keterampilan passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswi Yang Mengikuti Ekstrakurikuler di SMK Negeri 1 Pangkalan Lesung. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen, dengan desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah “One-Group PretestPosttest Design”. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi yang mengikuti ekstrakurikuler di SMK Negeri 1 Pangkalan Lesung yang berjumlah 16 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah passing bawah 1 menit. Analisis data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan uji t (t-test) dengan taraf signifikan ( $\alpha$ ) 0,05 dengan tingkat kepercayaan 0,95%. Berdasarkan analisis data dengan hasil : Pre-test Rata-rata 17,69 pada Posttest 24,44 dengan hasil (thitung 6,88 > ttabel 1,753), maka  $H_a$  diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan passing bawah berpasangan berpengaruh terhadap keterampilan passing bawah dalam permainan bola voli pada siswi yang mengikuti Ekstrakurikuler di SMK Negeri 1 Pangkalan Lesung.

**Kata Kunci:** Passing Bawah, Siswi Ekstrakurikuler, Bola Voli

## PENDAHULUAN

Whalsen Duli Agus Lauh (2014) Olahraga pendidikan merupakan pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian dari proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani. Olahraga pendidikan diselenggarakan sebagai bagian proses pendidikan, dilaksanakan baik pada jalur pendidikan formal maupun non formal, biasanya dilakukan oleh satuan pendidikan pada setiap jenjang pendidikan melalui guru pendidikan jasmani dengan dibantu oleh tenaga olahraga untuk membimbing terselenggaranya kegiatan keolahragaan di sekolah.

Permainan bola voli merupakan salah satu permainan beregu yang menarik, dan tidak membutuhkan biaya yang besar untuk memainkannya. Permainan bola voli terdapat teknik dasar yang meliputi servis, passing, smash, block. Dalam permainan bola voli teknik passing dengan baik merupakan hal yang sangat penting untuk menghasilkan point, karena passing yang tidak efektif akan mengakibatkan kekalahan bagi sebuah tim bola voli, diambil dari Deka Ismi Mori Saputra (2019).

Rahmat Baitul Afdi (2019) Dari sekian banyak teknik bola voli yang dilatih yang penting adalah passing, passing bawah yang merupakan awal terjadinya penyusunan strategi penyerangan untuk memperoleh angka penuh dalam permainan bola voli. Semakin bagus passing bawah yang dimiliki oleh setiap pemain maka semakin baik penyusunan serangan yang dilancarkan sehingga lebih mudah untuk memperoleh angka.

Erwin (2019) Dari beberapa teknik bola voli diatas passing merupakan pondasi utama untuk memainkan permainan bola voli. Passing dalam permainan bola voli terdapat dua jenis yaitu passing bawah dan passing atas. Passing bawah penting untuk dikuasai oleh seorang pemain bola volisebagai pertahanan dari smesh. Teknik passingbawah juga dapat digunakan sebagai pertahanan menerima servis yang akan memantulkan jalannya pertandingan dan menerima smashdari lawan dapat pula saat setelah pengambilan block atau pantulan bola dari net.

Menurut Nuril (2010:23) ”passing bawah adalah suatu teknik memainkan bola dengan sisi dalam lengan bawah”. Selanjutnya menurut Erianti berpendapat (2004:115) “passing merupakan suatu teknik dalam permainan bola voli yang tujuannya adalah untuk mengoperkan bola ke suatu tempat atau ke teman sendiri dalam satu regu”, diambil dari Jefri Bule (2020).

Untuk melatih keterampilan passing bawah dapat menggunakan metode latihan passing bawah perorangan dan metode latihan passing bawah berpasangan. Deden Rahmat (2018) passing berpasangan dapat meningkatkan koordinasi tangan dan kaki, meningkatkan kekuatan dan kelenturan otot tangan, meningkatkan kelincahan dalam menerima dan mengoper bola dan meningkatkan keterampilan passing bawah dalam permainan bola voli. Passing berpasangan memiliki manfaat diantaranya: meningkatkan keterampilan passing bawah dalam permainan bola voli, melatih siswa belajar mandiri dalam pembelajaran bola voli, dan meningkatkan interaksi edukatif dan komunikasi yang baik diantara siswa dengan guru.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan di SMK Negeri 1 Pangkalan Lesung khususnya pada tim bola voli putri. Peneliti melihat adanya anak didik yang belum mampu menguasai keterampilan passing bawah permainan bola voli dengan baik. Dari 16 orang siswi yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler hanya 4 orang yang memiliki keterampilan passing bawah yang cukup. 12 orang lainnya belum memiliki

keterampilan passing bawah yang cukup baik. Pemberian bentuk latihan permainan bola voli dirasa masih kurang berpengaruh. Hal ini mengakibatkan keterampilan passing bawah masih kurang, maka diperlukan bentuk latihan yang tepat dan efisien.

Peneliti melihat pada saat anak didik melakukan passing bawah bola bergerak kearah yang tidak semestinya atau tidak tepat sasaran, terkadang bola terlalu rendah, terlalu tinggi, bahkan bola melewati net atau masuk ke daerah lawan. Untuk melatih keterampilan passing bawah banyak sekali jenis jenis latihannya Untuk itu peneliti mencoba untuk memberikan latihan passing berpasangan dengan harapan agar dapat meningkatkan keterampilan passing bawah. Passing berpasangan adalah bola yang di passingkan dengan teman sendiri dengan kedua tangan dengan tujuan tertentu, dimana pada penelitian ini dimaksudkan untuk melatih keterampilan passing bawah.

Maka dari itu berdasarkan kenyataan yang ada maka peneliti tertarik mengangkat sebuah penelitian yang berjudul “ Pengaruh Latihan Passing Bawah Berpasangan terhadap Keterampilan Passing Bawah dalam Permainan Bola Voli pada Siswi yang mengikuti Ekstrakurikuler di SMK Negeri 1 Pangkalan Lesung ”. Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: Apakah ada pengaruh latihan passing bawah berpasangan terhadap keterampilan passing bawah dalam permainan bola voli pada siswi yang mengikuti ekstrakurikuler di SMK Negeri 1 Pangkalan Lesung.

## **METODE PENELITIAN**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Tujuan metode eksperimen yaitu untuk mengetahui pengaruh Latihan Pasing Bawah Berpasangan Terhadap Keterampilan passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswi Yang Mengikuti Ekstrakurikuler di SMK Negeri 1 Pangkalan Lesung. Rancangan penelitian ini adalah *one group pretest posttest design*. Dimana dalam desain ini terdapat pretest sebelum diberi perlakuan dan posttest setelah diberikan perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat dibandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan dan sesudah diberi perlakuan (Sugiyono, 2012 : 74 ). Populasi dalam penelitian ini adalah siswi yang mengikuti ekstrakurikuler di SMK Negeri 1 Pangkalan Lesung sebanyak 16 orang. Instrumen yang dilakukan dalam penelitian ini adalah passing bawah 1 menit (Widiastuti, 2015 : 240 ). Setelah data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data. Pertama dilakukan analisis data secara deskriptif kemudian dilanjutkan dengan ujian normalitas data menggunakan metode *liliefors*, dan uji hipotesis dengan menggunakan uji t.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil Data *Pree-test***

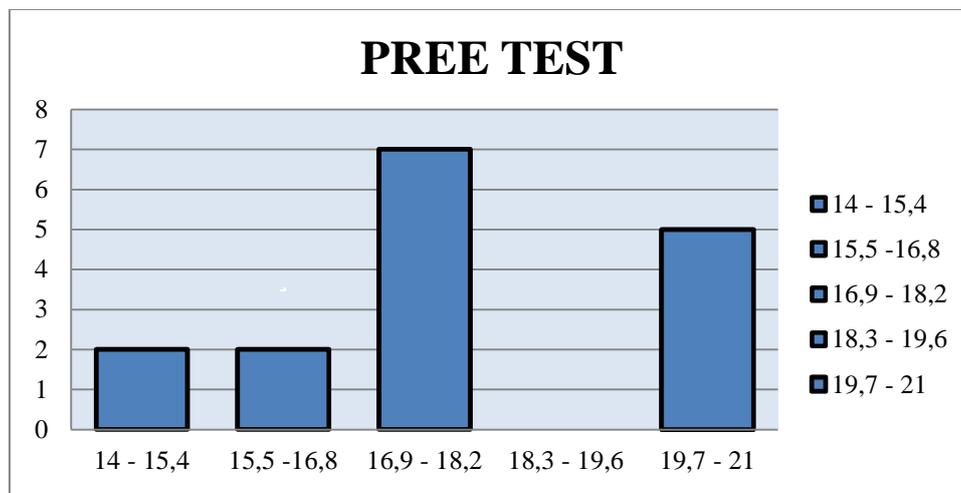
Sebelum dilakukan latihan Pasing bawah Berpasangan dilakukan pree – test passing bawah 1 menit , dan didapat data awal (pree-test) passing bawah 1 menit sebagai berikut : Skor tertinggi 21 , Skor terendah 14 dengan rata- rata 17,69, standar deviasi

2,02 , dan variasi 4,10. Deskripsi hasil penelitian disajikan dalam distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pree-Test Pasing Bawah 1 Menit

Interval	Absolute	Frequency
14 - 15,4	2	12,5
15,5 -16,8	2	12,5
16,9 - 18,2	7	43,75
18,3 - 19,6	0	0
19,7 – 21	5	31,25
Jumlah	16	100

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas dari 16 sampel, sebanyak 2 orang sampel memiliki frekuensi relative 12,5% dengan rentangan 14 – 15,4. 2 orang sampel memiliki frekuensi relatif 12,5% dengan rentangan interval 15,5 – 16,8. 7 orang sample memiliki frekuensi relative 43,75 % dengan rentangan interval 16,9 – 18,2. 0 orang sample memiliki frekuensi relative 0 % dengan rentangan interval 18,3 – 19,6. 5 sample memiliki frekuensi relative 31,25 % dengan rentangan interval 19,7 – 21 orang untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram dibawah ini:



Gambar 1. Histogram distribusi frekuensi data pree – test (tes awal)

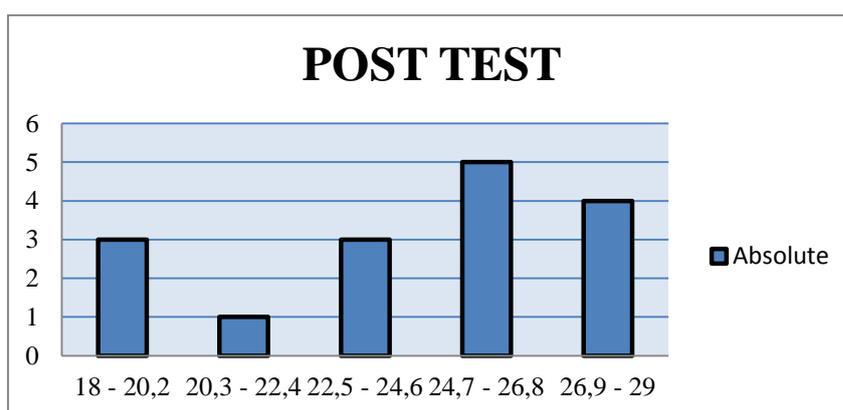
### Hasil Data *Post-test*

Setelah di berikan perlakuan latihan pasing bawah berpasangan 16 kali pertemuan, maka di lakukan post-test (tes akhir). diperoleh data sebagai berikut : skor tertinggi 29, skor terendah 18, dengan rata- rata 24,44, varian 11,20, standar deviasi 3,35. Deskripsi hasil penelitian disajikan dalam distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Post-Test Pasing Bawah 1 Menit

Kelas Interval	Absolute	frequency
18 - 20,2	3	18,75
20,3 - 22,4	1	6,25
22,5 - 24,6	3	18,75
24,7 - 26,8	5	31,25
26,9 - 29	4	25
Jumlah	16	100

Berdasarkan dari tabel distribusi frekuensi data post – test diatas, dari 16 orang sampel yang melakukan tes pasing bawah 1 menit , diperoleh 3 orang sampel yang memiliki frekuensi relatif 18.75% pada jarak interval 18 – 20,2, 1 orang sampel yang memiliki frekuensi relatif 6,25% pada jarak interval 20,3 – 22,4 , 3 orang sampel yang memiliki frekuensi relatif 18.75% pada jarak interval 22,25 – 24,6, 5 orang sampel yang memiliki frekuensi relative 31,25% dengan jarak interval 24.7 – 26.8, 4 orang sampel yang memiliki frekuensi relative 25% dengan jarak interval 26.9 – 29 untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram dibawah ini:



Gambar 2. Histogram distribusi frekuensi data post – test (tes akhir)

### Pengujian Persyaratan Analisis

Pengujian persyaratan analisis dimaksudkan untuk menguji asumsi awal yang dijadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis varian. Asumsi adalah data yang di analisis diperoleh dari sampel yang mewakili populasi yang berdistribusi normal, dan kelompok-kelompok yang dibandingkan berasal dari populasi yang homogen. Untuk itu pengujian yang digunakan yaitu :

### Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan uji *liliefors* dengan tarif signifikan 0,05 dengan hasil dari pengujian persyaratan sebagai berikut : Uji normalitas dilakukan dengan uji

liliefors, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu latihan pasing bawah berpasangan yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan keterampilan pasing bawah dalam permainan bola voli dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat, dapat dilihat pada tabel 5 sebagai berikut :

Tabel 3. Uji Normalitas

Variabel	$L_{hitung}$	$L_{tabel}$	Keterangan
Hasil <i>Pree- Test</i> pasing 1 menit	0,1956	0,213	Berdistribusi Normal
Hasil <i>Post- Test</i> pasing 1 menit	0,0957	0,213	Berdistribusi Normal

### Uji Hipotesis

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai dengan masalahnya yaitu : “Terdapat Pengaruh yang signifikan latihan pasing bawah berpasangan yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan keterampilan pasing bawah dalam permainan bola voli dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat, Berdasarkan analisis uji t menghasilkan  $t_{hitung}$  sebesar 6,88 dan  $t_{tabel}$  1,753. Berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$ . Dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima.

Untuk t tabel,  $db = n-1$

Hipotesis yang diuji menggunakan hipotesis statistik yaitu :

$H_a$  :Terdapat Pengaruh Yang Signifikan antara latihan pasing bawah berpasangan (X) terhadap keterampilan pasing bawah dalam permainan bola voli (Y) pada siswi yang mengikuti ekstrakurikuler di SMK Negeri 1 Pangkalan Lesung. Taraf  $\alpha$  (alfa) 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

Tabel 4. Data Uji T

Data	$T_{hitung}$	$T_{tabel}$	Keterangan
Hasil analisis	6,88	1,753	$H_a$ diterima

### PEMBAHASAN

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dengan pree – test pasing bawah 1 menit pada siswi ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Pangkalan Lesung dan dilakukan perhitungan menghasilkan  $L_{hitung}$  sebesar 0,1956 dan  $L_{tabel}$  0,213. Ini berarti  $L_{hitung} < L_{tabel}$ . Dapat disimpulkan penyebaran data hasil pree-test pasing bawah 1 menit adalah berdistribusi normal.

Setelah dilaksanakan pree –test dilanjutkan dengan pemberian perlakuan (latihan ) Selama 16 x pertemuan dan diakhiri dengan pengambilan data post test pasing bawah 1 menit yang menghasilkan  $L_{hitung}$  sebesar 0,0957 dan  $L_{tabel}$  0,213. Ini berarti  $L_{hitung} < L_{tabel}$ . Dapat disimpulkan penyebaran data hasil post-test pasing bawah 1 menit adalah berdistribusi normal. Berdasarkan perbandingan data hasil pree-test dan post-test, para testee menunjukkan adanya peningkatan pada keterampilan pasing

bawah. Setelah melakukan uji normalitas data pre – test dan post – tes maka dilakukan uji hipotesis menggunakan uji T, Berdasarkan hasil analisis uji t menghasilkan  $t_{hitung}$  sebesar 6,88 dan  $t_{tabel}$  1,753 . Berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$ . Dapat disimpulkan  $H_a$  diterima. Sehingga terjawablah hasil pengujian hipotesis menunjukkan Terdapat Pengaruh yang signifikan Latihan passing bawah berpasangan ( X ) terhadap keterampilan ( Y ) passing bawah permainan bola voli siswi SMK Negeri 1 Pangkalan Lesung.

Dari sekian banyak bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan tehnik dalam bermain bola voli terutama Passing Bawah penulis menggunakan salah satu bentuk metode latihannya yaitu “Latihan Tehnik Passing Bawah Berpasangan .” Menurut Gunter Blume yang di alih bahasakan oleh Syarifudin ( 2004 : 72-73 ) Untuk melatih keterampilan passing bawah dapat menggunakan metode latihan passing bawah perorangan dan metode latihan passing bawah berpasangan. Karena bentuk latihan ini sangat sesuai untuk membantu mengatasi permasalahan yang di alami pemain, serta bentuk latihan ini belum pernah di aplikasikan sebelumnya pada tim siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMK Negeri 1 Pangkalan Lesung. Maka dari itu peneliti tertarik untuk mengambil bentuk latihan dengan judul “Pengaruh Latihan Passing Bawah Berpasangan terhadap Keterampilan Passing Bawah dalam Permainan Bola Voli pada Siswi Ekstrakurikuler di SMK Negeri 1 Pangkalan Lesung”.

## **SIMPULAN DAN REKOMENDASI**

### **Simpulan**

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan terdahulu, maka dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut Latihan paasing bawah berpasangan berpengaruh terhadap keterampilan passing bawah dalam permainan bola voli siswi SMK Negeri 1 Pangkalan Lesung dengan hasil: Pre-test Rata- rata 17,7 meningkat menjadi 24,44 pada Post-test dengan hasil ( $t_{hitung}$  6,88 >  $t_{tabel}$  1,753), maka  $H_a$  diterima.

### **Rekomendasi**

Berdasarkan temuan yang diperoleh dalam penelitian di rekomendasikan yang mungkin dapat berguna dalam upaya meningkatkan kemampuan akurasi pada passing bawah adalah:

1. Diharapkan agar penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan kemampuan keterampilan passing bawah.
2. Diharapkan agar menjadi dorongan dalam meningkatkan kualitas permainan menjadi lebih baik.
3. Diharapkan bagi tim siswa ekstrakurikuler SMKN 1 Pangkalan Lesung agar lebih kreatif menggali dan mengembangkan bakat yang telah dimiliki dan mencoba metode latihan yang lebih baik, efektif dan efisien.
4. Bagi peneliti, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang pendidikan olahraga

## DAFTAR PUSTAKA

- Afdi, R. B., Zulman, Z., & Asmi, A. (2019). Pengaruh Model Latihan Passing Terhadap Kemampuan Passing Bawah Dan Passing Atas Pemain Bolavoli. *Sport Science*, 19(1), 33-40.
- Agus Lauh ,Whalsen Duli. 2014. "Dimensi Olahraga Pendidikan Dalam Pelaksanaan Penjasorkes di Sekolah". *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, Vol. 3, No. 1, Juni 2014
- Ari Wibowo, 2013. Hubungan Antara Kesegaran Jasmani dengan Keterampilan Dasar Bermain Bola Voli Siswa yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 Godean Sleman Yogyakarta. Skripsi tidak dipublikasikan. FIK Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta.
- Blume, Gunter. 2004. *Permainan Bola Voli*. Terjemahan Syarifuddin. FIK UNP. Padang
- Bule, J. (2020). Perbedaan Latihan Passing Target dan Rangkaian Latihan Passing terhadap Kemampuan Passing Bawah Atlet Bolavoli SMAN 8 Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 26-31.
- Nastiti Ari Murti, 2015. Pengaruh Latihan Passing Bawah Dengan Dinding Dan Berpasangan Terhadap Ketepatan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli. Skripsi tidak dipublikasikan. FIK Universitas Negeri Semarang. Semarang.
- Rahmat, D., & Wahidi, R. (2018). Pengaruh Pembelajaran Passing Berpasangan Terhadap Keterampilan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 3(2), 96-103.
- Rahmad, H. A., & Sanusi, R. (2019). Pengaruh Latihan Teknik Passing Bawah Berpasangan dan Metode Drill terhadap Hasil Passing Bawah dalam Permainan Bola Voli pada Klub Citra FC Perjuangan Kabupaten Meranti. *Jurnal Online Mahasiswa Penjaskesrek (JOMPENJAS)*, 1(1), 1-9.
- Ritonga, Zulfan ( 2007 ). *Statistika untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. Cendikia Insani. Pekanbaru
- Saputra, D. I. M., & Gusniar, G. (2019). Meningkatkan hasil belajar passing bawah bola voli melalui bermain melempar bola. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(1), 64-73.
- Sugiyono, 2012. *Metode Penelitian*. Alfabeta CV : Bandung.