



# Pengaruh Model Latihan *Passing* Bawah terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Pemain Bolavoli SMK Pariwisata 'Aisyiyah Sumbar

Septian Rahmawanto, Erianti, Deswandi, Pitnawati

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang  
[rahmawantoseptian@gmail.com](mailto:rahmawantoseptian@gmail.com), [erianti@fik.unp.ac.id](mailto:erianti@fik.unp.ac.id), [drs.deswandi.mkes.aifo@gmail.com](mailto:drs.deswandi.mkes.aifo@gmail.com),  
[pitnawati@fik.unp.ac.id](mailto:pitnawati@fik.unp.ac.id)

**Kata Kunci:** *Passing* bawah, Model Latihan, Bolavoli

**Abstrak :** Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh model latihan *passing* bawah terhadap kemampuan *passing* bawah pemain bolavoli SMK Pariwisata 'Aisyiyah Sumatra Barat. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu (*quasy experiment*). Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Oktober s.d Desember 2023 di lapangan bolavoli SMK Pariwisata 'Aisyiyah Sumatra Barat. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain bolavoli SMK Pariwisata 'Aisyiyah Sumatra Barat. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 12 orang pemain. Instrumen dalam penelitian ini tes kemampuan *passing* bawah (Ahpper Test). Teknik analisis data menggunakan rumus statistik analisis uji t. Hasil penelitian ini adalah terdapat pengaruh dari model latihan *passing* bawah terhadap kemampuan *passing* bawah pemain bolavoli SMK Pariwisata 'Aisyiyah Sumatra Barat, hal ini dibuktikan dengan nilai (uji t) nilai *Sig. (2-tailed)* sebesar  $0,001 < 0,05$ , dimana dari rata-rata 2,08 meningkat menjadi 3,50.

**Keywords:** *Down pass, Model Practice, Volleyball.*

**Abstract:** *The purpose of this study was to see the effect of the underhand passing training model on the underhand passing ability of volleyball players at Tourism Vocational School 'Aisyiyah West Sumatra. This type of research is a quasy experiment. This research was conducted from October to December 2023 at the Aisyiyah Tourism Vocational School, West Sumatra. The population in this study were all volleyball players at Tourism Vocational School 'Aisyiyah West Sumatra. The sampling technique used the total sampling technique, so the number of samples in this study were 12 players. The instrument in this study was a lower passing ability test (Ahpper Test). The data analysis technique uses the t-test analysis statistical formula. The results of this study are that there is an influence from the lower passing training model on the lower passing abilities of volleyball players at Tourism Vocational School 'Aisyiyah West Sumatra, this is evidenced by the value (t test) of the Sig. (2-tailed) of  $0.001 < 0.05$ , which increased from an average of 2.08 to 3.50.*

## PENDAHULUAN

Permainan bolavoli di tingkat SMA (Sekolah Menengah Atas) termasuk ke dalam kurikulum yang merupakan salah satu materi pembelajaran yang masuk ke dalam mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan

kesehatan. Suherman (2016) mengemukakan bahwa "permainan bolavoli merupakan salah satu materi pokok aktivitas permainan dan olahraga yang tertuang dalam kurikulum pendidikan jasmani". Hal ini berarti bahwa olahraga permainan bolavoli merupakan

salah satu alat pendidikan. Sesuai dengan pendapat di atas maka kegiatan pembelajaran hendaknya di rancang dan di arahkan sedemikian rupa untuk mencapai tujuan yang di inginkan.. *Volleyball subject is a compulsory subject that must be taken by all students in the Physical Education, Health, and Recreation Study Program. Moreover, volleyball is one of four international sports that is very popular among men and women* (Pitnawati, et.al, 2022).

Menurut Erianti (2019) "*passing* bawah merupakan elemen utama untuk mempertahankan regu dari serangan lawan (bola yang datangnya terlalu keras dan sulit di mainkan dengan *passing* atas, maka diambil dengan *passing* bawah)". *Passing* bawah merupakan salah satu teknik penting yang harus dikuasai oleh pemain bolavoli, terutama dalam mempertahankan regu dari serangan lawan. Misalnya saja seorang pemain libero harus memiliki teknik *passing* bawah dengan baik, karena pemain libero fungsi sebagai pemain bertahan. Libero harus mampu menerima bola-bola tajam dari pukulan smash, servis atas atau lompat yang merupakan serangan utama dari tim lawan.

Untuk memiliki kemampuan *passing* bawah dengan baik, pemain bolavoli harus mempersiapkan dengan baik kemampuan beberapa unsur kondisi fisik yang dominan dibutuhkan dalam pelaksanaan teknik *passing* bawah. Diantaranya adalah kemampuan daya tahan kekuatan otot lengan, kelincihan yaitu kemampuan pemain dalam merubah-ubah posisi tubuh atau bagian-bagian tubuh dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan. Kemudian kelentukan yaitu kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot, semua unsur kondisi fisik ini tentu dilakukan sebelum diberikan model latihan teknik *passing* diberikan.

Latihan adalah bentuk struktur dan sistematis yang memerlukan waktu lama, dimana latihan yang dilakukan secara berulang-ulang dari hari ke hari jumlah beban latihannya harus bertambah agar dapat meningkatkan kondisi fisik, taktik, teknik dan strategi. Agar prestasi dapat meningkat, latihan haruslah berpedoman pada teori serta prinsip latihan yang benar dan sudah diterima oleh universal. Menurut Bempa dalam Bafirman (2013) "Latihan merupakan aktivitas olahraga secara sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi dan psikologi manusia untuk mencapai sasaran yang telah di tentukan".

Bentuk-Bentuk Latihan Passing Bawah Bolavoli menurut Sujarwo (2018), Latihan Passing Bawah Ke Dinding, Latihan *Passing* Bawah Berpasangan, Latihan *Passing* Bawah Individu, Latihan *Passing* Bawah Berpasangan Di Tempat, Latihan *Passing* Bawah Berpasangan maju dan mundur, Latihan *Passing* Bawah Berpasangan bergeser ke kiri dan ke kanan.

Berdasarkan observasi dan pengamatan yang penulis lakukan ketika pemain bolavoli SMK Pariwisata 'Aisyiyah Sumatra Barat latihan di lapangan, penulis melihat terdapat banyak kesalahan pada saat melakukan *passing* bawah. Bola sering ke belakang ketika melakukan *passing* bawah, bola keluar dari lapangan ketika melakukan *passing* bawah, bola tidak tepat sasaran pada rekan satu tim, tidak stabilnya *passing* bawah yang dilakukan pemain. Sehingga peneliti beranggapan bahwa penguasaan teknik *passing* bawah belum mereka kuasai dengan benar dan latihan mereka belum efektif.

Untuk itu peneliti mencoba untuk memberikan program latihan model latihan *passing* bawah dengan harapan agar dapat

meningkatkan kemampuan teknik *passing* bawah. Model latihan *passing* bawah adalah bentuk-bentuk latihan yang di berikan untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah, dimana pada penelitian ini dimaksudkan untuk melatih kemampuan *passing* bawah.

## METODE

Jenis penelitian ini tergolong pada jenis penelitian eksperimen semu. populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti latihan bolavoli SMK Pariwisata 'Aisyiyah Sumatra Barat dan sampel berjumlah 12 orang dengan teknik *Purposive Sample*. Instrumen AHHPER *volleyball passing test* (Winarno, 2006). Teknik analisis data dalam penelitian ini yaitu menggunakan uji *paired sample t test* dengan aplikasi SPSS versi.22.

## HASIL

### 1. Hasil Tes Awal (*pre test*) Kemampuan *passing* bawah pemain bolavoli SMK Pariwisata 'Aisyiyah Sumatra Barat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal (*pre test*) Kemampuan *passing* bawah pemain bolavoli SMK Pariwisata 'Aisyiyah Sumatra Barat

Kelas interval	Fa	Fr (%)	Kategori
≥ 6	0	0.00	Baik sekali
5-6	0	0.00	Baik
3-4	4	33.33	Sedang
1-2	8	66.33	Kurang
≤ 1	0	0.00	Kurang Sekali
Total	12	100	

Tidak ada atlet yang memiliki skor kemampuan *passing* bawah bolavoli pada kelas interval >6, berada pada kategori baik sekali. Tidak ada atlet yang memiliki skor kemampuan *passing* bawah bolavoli pada kelas interval 5-6, berada pada kategori baik. 4 (empat) orang (33,33%) memiliki skor kemampuan *passing* bawah bolavoli pada kelas interval 3-4, berada pada kategori

sedang, 8 (delapan) orang (66,33%) memiliki skor kemampuan *passing* bawah bolavoli pada kelas interval 1-2, berada pada kategori kurang. Dari analisis data yang dilakukan diperoleh skor rata-rata 2,08.

### 2. Hasil Tes Akhir (*post test*) Kemampuan *passing* bawah bolavoli SMK Pariwisata 'Aisyiyah Sumatra Barat

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Akhir (*Post Test*) Kemampuan *passing* bawah pemain bolavoli SMK Pariwisata 'Aisyiyah Sumatra Barat

Kelas interval	Fa	Fr (%)	Kategori
≥ 6	1	8.33	Baik sekali
5-6	1	8.33	Baik
3-4	6	50.00	Sedang
1-2	4	33.33	Kurang
≤ 1	0	0.00	Kurang Sekali
Total	12	100	

Dari data *post test*, 1 (satu) orang (8,33%) memiliki skor kemampuan *passing* bawah bolavoli pada kelas interval >6, berada pada kategori baik sekali. 1 (satu) orang (8,33%) memiliki skor kemampuan *passing* bawah bolavoli pada kelas interval 5-6, berada pada kategori baik; 6 (enam) orang (50%) memiliki skor kemampuan *passing* bawah bolavoli pada kelas interval 3-4, berada pada kategori sedang. 4 (empat) orang (33,33%) memiliki skor kemampuan *passing* bawah bolavoli pada kelas interval 1-2, berada pada kategori kurang. Dari analisis data yang dilakukan diperoleh skor rata-rata 3,42.

### 3. Uji Normalitas

#### Uji normalitas Kolmogorov-Smirnov dengan SPSS v.22

Pre Test Eksperimen Sig. 200\*

Post Test Eksperimen Sig. 200\*

Nilai signifikansi *Sig.* untuk *pre test* eksperimen sebesar 0,200 lebih besar dari 0,05. Dan nilai signifikasni *Sig.* untuk *post test* eksperimen sebesar 0,092. Maka sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas *Shapiro-Wilk* di atas, dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

#### 4. Pengujian Hipotesis

##### Dengan SPSS v.22Sig. (2-tailed) .001

Berdasarkan table *paired samples test* diketahui nilai nilai *Sig. (2-tailed)* sebesar  $0,001 < 0,05$ , maka sebagaimana dasar pengambilan keputusan dalam uji t maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan model Latihan passing bawah terhadap kemampuan passing bawah pemain bolavoli SMK Pariwisata 'Aisyiyah Sumatra Barat.

### PEMBAHASAN

Model latihan *passing* bawah adalah suatu bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah bolavoli ada beberapa bentuk-bentuk latihan *passing* bawah. Dari penjelasan latihan, jelaslah bahwa model latihan *passing* bawah dapat meningkatkan kemampuan *passing* bawah pemain bolavoli. Untuk meraih prestasi terbaik, seorang perlu melalui suatu proses latihan yang panjang secara terprogram, sistematis, terarah dan berkesinambungan sesuai dengan olahraganya. Proses latihan merupakan rangkaian kegiatan fisik dan *psikis* (mental) yang dilakukan oleh pemain di bawah bimbingan pelatih untuk tujuan meningkatkan dan mempertahankan prestasi pemain. Menganalisis dan mengembangkan teknik dasar bolavoli tentunya dengan cara meruntungkannya

sehingga dapat memperlancar siswa dalam berlatih untuk mencapai tujuan yang diharapkan .

Jadi, dengan melakukan model latihan *passing* bawah merupakan syarat untuk menunjang keberhasilan dalam meningkatkan kemampuan *passing* bawah bolavoli, karena kemampuan *passing* bawah yang baik adalah salah satu factor yang paling penting dimiliki oleh seorang pemain bolavoli, karena baik atau tidak nya *passing* bawah seorang pemain akan menentukan sebuah hasil pertandingan dalam permainan bolavoli. Untuk meraih prestasi terbaik, seorang perlu melalui suatu proses latihan yang panjang dan terprogram, sistematis, terarah, dan berkesinambungan sesuai dengan cabang olahraganya. Witono Hidayat (2017), menjelaskan bahwasanya *passing* bawah adalah *passing* yang dilakukan dengan kedua telapak tangan bersatu dengan satu bagian menggenggam bagian telapak tangan lain.

Proses latihan merupakan rangkaian kegiatan fisik dan psikis (mental) yang dilakukan oleh atlet di bawah bimbingan pelatih untuk tujuan meningkatkan dan mempertahankan prestasi atlet. Jadi dengan melakukan model latihan *passing* bawah kekuatan otot lengan dan teknik dan tubuh serta kemampuan konsentrasi yang tinggi merupakan syarat keberhasilan dalam melakukan *passing* bawah. Karena kemampuan *passing* bawah yang baik adalah salah satu factor yang paling penting dimiliki oleh seorang pemain bolavoli. Karena baik tidaknya *passing* bawah seseorang akan sangat menentukan sebuah hasil pertandingan

dalam permainan bolavoli ada beberapa faktor pendukung dalam pelaksanaan *passing* bawah di antaranya: daya ledak otot lengan, koordinasi mata tangan, dan posisi tubuh saat melakukan *passing* bawah. Daya ledak otot tangan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang penting dalam segala kegiatan olahraga terutama dalam melakukan *passing* pada permainan bolavoli .

Daya ledak merupakan kombinasi antara kekuatan dengan kecepatan untuk mengatasi beban dengan kecepatan kontraksi otot yang tinggi. Daya ledak mempunyai peranan penting, artinya dalam permainan bolavoli elemen kondisi ini merupakan komponen yang menentukan dalam melakukan gerakan *passing* bawah. Tanpa daya ledak otot tangan yang bagus maka bisa dikatakan *passing* bawah yang dilakukan belum akan mencapai tujuan yang maksimal. Tanpa kondisi fisik yang baik teknik tidak dapat berjalan dengan sempurna (Maulana, D., & Deswandi, D. 2019).

Model Latihan *passing* bawah adalah Latihan yang berguna untuk mengembangkan terutama kekuatan otot tangan dimana kekuatan otot tangan sangat di butuhkan di dalam bolavoli baik untuk melakukan *passing* bawah maupun *passing* atas dan juga *smash*, kemudian juga untuk melatih koordinasi mata tangan untuk ketepatan perkenaan bola saat melakukan *passing* bawah. Dari analisis di atas hasil analisis juga dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh model latihan *passing* bawah terhadap kemampuan *passing* bawah pemain bolavoli SMK Pariwisata 'Aisyiyah Sumatra Barat. Latihan yang terprogram dan kontiniu, semakin sering melakukan model-model latihan *passing*

bawah maka akan semakin meningkat pula kemampuan *passing* bawah bolavoli. Dengan demikian jelaslah bahwa model latihan *passing* bawah yang diberikan dapat meningkatkan kemampuan *passing* bawah pemain bolavoli SMK Pariwisata 'Aisyiyah Sumatra Barat dengan penerapan latihan tidak terlepas dari intensitas, volume, dan frekuensi latihan. Belajar merupakan proses mengubah siswa dari tingkat kemampuan rendah ke tingkat kemampuan tinggi. Sehingga peningkatan minat belajar siswa memiliki kontribusi yang besar dalam keberhasilan belajar siswa (Mashuri, H., Hanief, Y. N., & Subekti, T. B. A., 2018).

## KESIMPULAN

Terdapat pengaruh model Latihan *passing* bawah terhadap kemampuan *passing* bawah pemain bolavoli SMK Pariwisata 'Aisyiyah Sumatra Barat, hal ini dibuktikan dengan nilai nilai *Sig. (2-tailed)* sebesar  $0,001 < 0,05$ , yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan model Latihan *passing* bawah terhadap kemampuan *passing* bawah pemain bolavoli SMK Pariwisata 'Aisyiyah Sumatra Barat. dimana dari rata-rata 2,08 meningkat menjadi 3,50. kemudian dapat disimpulkan bahwa model Latihan *passing* bawah dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah pemain bolavoli.

## DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, Y., Zulbahri, Z., Erianti, E., Damrah, D., Pitnawati, P., & Rosmawati, R. 2022. Development of interactive learning media for low and overhead passing techniques in volleyball based on android technology using MIT app inventor. *Linguistics and Culture Review*, 6(S3), 213-220.

- Bafirman, B. 2013. Kontribusi fisiologi olahraga mengatasi resiko menuju prestasi optimal. *Media Ilmu Keolahragaan: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 3(1), 41-45.
- Erianti, dan Yuni Astuti. 2019. *Buku Ajar Bolavoli*. Padang: SUKABINA Press
- Hidayat, Witono. 2017. *Buku Pintar Bola Voli*. Jakarta Timur: Anugrah.
- Maulana, D., & Deswandi, D. 2019. Tinjauan Kondisi Fisik SSB Arema Kayu Jao Kabupaten Solok. *Jurnal JPDO*, 2(8), 1-6.
- Suherman, A., Karawang, U. S., Sosial, K., & Bolavoli, K. B. 2016. Pengaruh Penerapan Model Kooperatif Tipe Jigsaw Dan TGT (Teams Game Tournament) Terhadap Keterampilan Sosial Dan, 1 (September), 8–15.
- Sujarwo. 2018. *Kemampuan dasar dalam bolavoli mini*. Yogyakarta: UNY Press,
- Winarno, M. E. 2006. Tes Keterampilan Olahraga. Malang: *Laboratorium Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang*.
- Mashuri, H., Hanief, Y. N., & Subekti, T. B. A. 2018. Meningkatkan hasil belajar passing bawah bolavoli melalui permainan 3 on 3 pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)*, 3(2), 161-166.