

Upaya Peningkatan Kemampuan *Passing* Bawah Bolavoli Siswa MTsN 2 Payakumbuh Melalui Metode Bermain

Afdhal Apriandi¹, Sepriadi², Nurul Ihsan³, Haripah Lawanis

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

apriandiafdal6@gmail.com¹, sepriadi@fik.unp.ac.id², nurulihsan@fik.unp.ac.id³,

haripahlawanis@fik.unp.ac.id⁴

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.2026.0165>

Kata Kunci : Kemampuan *Passing* Bawah; Metode Bermain; Bolavoli

Abstrak : Penelitian ini berawal dari kenyataan bahwa siswa belum cukup mahir dalam menguasai teknik bolavoli, ketertarikan yang besar akan tetapi tidak dilatih secara maksimal, sampai materi latihan yang dinilai belum menunjukkan peningkatan kemampuan penguasaan teknik secara maksimal. Penelitian ini bertujuan melihat upaya peningkatan kemampuan *passing* bawah bolavoli MTsN 2 Payakumbuh melalui metode bermain. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa di MTsN 2 Payakumbuh yang berjumlah sebanyak 975 orang. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII putra berjumlah 17 orang. Instrument penelitian menggunakan tes *passing* bawah. Teknik analisis data statistik menggunakan uji normalitas *liliefors* dan uji-t dengan taraf signifikan $\alpha=0,05$. Hasil penelitian ini adalah bahwa metode bermain memberi peningkatan kemampuan *passing* bawah siswa MTsN 2 Payakumbuh dengan skor rata-rata 31 kali pada *pre test*, dan skor rata-rata 47 kali pada *post test*. Hal ini terbukti secara signifikan, dimana setelah dilakukan uji "t" diperoleh hasil $t_{hitung} = 22,88 > t_{tabel} = 1,746$ Jadi, H_0 di tolak sedangkan H_a diterima. Kesimpulan, dengan metode bermain yang dilaksanakan meningkatkan kemampuan *passing* bawah sehingga tes yang dilaksanakan pada tes akhir mengalami peningkatan yang maksimal.

Keyowrds : *Underhand Passing Skills; Playing Method; Volleyball*

Abstract : This study began with the fact that students were not yet proficient enough in mastering volleyball techniques, great interest but not trained optimally, until the training material assessed did not show an increase in the ability to master the technique optimally. This study aims to see efforts to improve the ability of volleyball underhand passing through the playing method. This type of research is a quasi-experimental. The population used in this study were students at MTSN 2 Payakumbuh, totaling 975 people. The sample in this study was taken using a purposive sampling technique, namely the sample in this study were 17 male grade VII students. The research instrument used the underhand passing test. Statistical data analysis techniques used the Liliefors normality test and t-test with a significance level of $\alpha = 0.05$. The results of this study are that the playing method provides an increase in the underhand passing ability of MTSN 2 Payakumbuh students with an average score of 31 times in the pre-test, and an average score of 47 times in the post-test. This is proven significantly, where after the "t" test was conducted, the results obtained were $t_{hitung} = 22.88 > t_{tabel} = 1.746$ So, H_0 was rejected while H_a was accepted. In conclusion, with the playing method implemented, the ability to pass underfoot increased so that the test carried out in the final test experienced maximum improvement.

PENDAHULUAN

Seiring dengan majunya perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, setiap negara termasuk Indonesia menghadapi tantangan untuk meningkatkan dan memelihara kesehatan jasmani warga negara yang maju,

di mana manusianya dapat dikatakan sudah sangat berkurang dalam gerak jasmaninya, sehingga tidak jarang menimbulkan gangguan-gangguan dalam metabolisme tubuh, sistem otot, tulang, jantung dengan pembuluh darahnya dan juga sistem syarafnya.

Di negara Indonesia ini pendidikan olahraga merupakan bagian dari proses pendidikan. Pendidikan memiliki peranan yang sangat penting dalam upaya meningkatkan kualitas sumber daya manusia.

Pendidikan di Indonesia secara formal dimulai dari tingkatan SD, SMP dan SMA. Untuk mewujudkan masyarakat dan sumber manusia Indonesia yang cerdas dan terampil pemerintah mencanangkan program wajib belajar 9 tahun.

MTsN 2 Payakumbuh merupakan sekolah favorit di wilayah Payakumbuh. Tidak hanya menekankan pada aspek akademis saja akan tetapi nonakademis pun tidak luput dari perhatian sekolah ini.

Maka tidak salah apabila dibidang non akademis pun sekolah ini cukup diperhitungkan di wilayah Payakumbuh. Barubaru ini setelah berkembangnya olahraga bolabasket disini perhatian khusus dalam memajukan non akademis berganti di bolavoli.

Pasalnya beberapa bulan kemarin di wilayah Payakumbuh banyak sekali diadakan kejuaraan-kejuaraan antar kampung untuk bolavoli. Hal ini berimbas pada ketertarikan siswa untuk turut serta dalam kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di sekolah – sekolah.

Salah satu tujuan pengembangan olahraga adalah untuk meningkatkan prestasi olahraga melalui pembinaan atlet yang berbakat, pembinaan prestasi atlet dilihat dari proses latihan secara kontiniu dan memiliki program terpadu (Sepriadi, 2019).

Kegiatan olahraga saat ini juga sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. Seseorang melakukan olahraga dengan tujuan masing-masing terutama untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, maupun kesenangan (Sepriadi, 2017).

Menurut Asnaldi, Khairi, dkk (2024:53) olahraga merupakan bagian dari ektifitas sehari-hari manusia yang berguna untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial.

Pengembangan dan pembinaan olahraga dapat dilakukan dalam berbagai kegiatan keolahragaan secara aktif yang dilaksanakan oleh masyarakat, baik atas dorongan masyarakat itu sendiri maupun pemerintah daerah (Sepriadi & Wahyuri, 2018).

Olahraga adalah suatu aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat.“ (Asnaldi, 2019)

Olahraga merupakan suatu wadah dalam meningkatkan sumber daya manusia, bagi sebagian banyak orang berolahraga secara rutin dan teratur bisa meningkatkan kualitas fisik dan mental seseorang (Sari D, 2025).

Olahraga merupakan kegiatan yang bermanfaat dan dapat meningkatkan kesehatan jasmani. Selain untuk memupuk watak, kepribadian, disiplin, sportifitas, olahraga juga dapat meningkatkan kemampuan daya pikir serta perkembangan prestasi (Zulman, 2018).

Menurut Lawanis, tresnal, dkk (2025:193) Olahraga merupakan suatu wadah dalam

meningkatkan sumber daya manusia, bagi sebagian banyak orang berolahraga secara rutin dan teratur bisa meningkatkan kualitas fisik dan mental seseorang.

Mardepi Saputra (2019) menekankan bahwa olahraga merupakan aktivitas yang menyeluruh dan memiliki nilai filosofis dalam kehidupan manusia. Menurut Mardepi Saputra (2019) Olahraga tidak hanya sekadar aktivitas fisik, tetapi juga memuat makna filosofis yang mendalam mengenai hubungan."

"Olahraga adalah suatu kegiatan fisik yang bertujuan untuk kesehatan, kebugaran, pendidikan, rekreasi dan prestasi (Atradinal, 2018). Sementara menurut Sepriani, Eldawati & Oktamarini (2018) masyarakat sangat perlu untuk berolahraga karena dengan berolahraga dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan rohani seseorang.

Dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat, ketahanan nasional, serta mengangkat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, mertabat dan kehormatan bangsa (lawanis 2023:7).

Menurut Asnaldi, Andesva, dkk (2025:290) Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan bagian dari upaya meningkatkan kualitas manusia Indonesia seutuhnya dan diarahkan pada peningkatan kesehatan jasmani, mental, dan kerohanian masyarakat

Olahraga Prestasi adalah Olahraga yang membina dan mengembangkan Olahragawan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi Keolahragaan.

Banyak faktor yang mempengaruhi seorang atlet memperoleh kemenangan. Kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Namun, khususnya dalam konteks

pertandingan, menurut Dan menjelaskan bahwa lebih dari 90% kemenangan ditentukan oleh kematanganmental seorang atlet (Ihsan, 2018).

Kemampuan fisik merupakan salah satu komponen dasar untuk meraih prestasi olahraga disamping komponen teknik, komponen taktik, dan komponen mental. Kemampuan kondisi fisik dalam olahraga antara lain seperti kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan kelenturan (flexibility), serta bagian-bagiannya (Ihsan & Zulman, 2018).

Berbagai cabang olahraga yang telah berkembang luas dan pesat ditengah-tengah masyarakat seperti sepak bola, bola voli, bola basket, bulu tangkis, sepak takraw, tenis lapangan, dan berbagai macam cabang olahraga permainan (Asnaldi, A, 2019).

Bolavoli menurut batasan dari Peraturan Permainan PBVSI adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam setiap lapangan dipisahkan oleh sebuah net. Dengan tujuan melewatkam bola di atas net agar dapat jatuh menyentuh lantai lapangan lawan, dan mencegah usaha yang sama dari lawan.

Input dari kegiatan luar tersebut memberikan sinyalemen khusus untuk segera menggarap ekstrakurikuler bolavoli di MTsN 2 Payakumbuh menjadi terarah dan terorganisir.

Mulai dari siswa yang hanya karena ketertarikan biasa tanpa mempunyai kemampuan khusus sampai siswa yang telah mendapat asahan dari luar menjadi perhatian yang harus disikapi secara cepat.

Dalam bolavoli mengenal beberapa teknik dasar antara lain passing atas, passing bawah, servis, block dan smash. Semua teknik tersebut dibutuhkan dan penting untuk dikuasai oleh siswa. Sebagai dasar untuk latihan peserta harus lebih dahulu mengenal passing.

Menurut (Jahrir 2019) adalah “salah satu teknik memainkan bola seorang pemain dengan satu atau dua tangan, dengan tujuan untuk mengarahkan bola kesuatu tempat atau teman regu untuk selanjutnya dimainkan kembali”.

Saat bermain bolavoli, *passing* bawah khusus digunakan sebagai *passing* menyerang pertama. Fitur khusus ini adalah cara yang efisien bagi pemain untuk mensmash dengan baik.

Selain manfaat utama yaitu pengenalan pukulan atau serangan yang berhasil (Ihwan 2011), pergerakan bola juga berperan dalam ritme permainan (Atsani 2020). Mengatur tempo permainan merupakan strategi untuk memenangkan pertandingan.

Passing bawah merupakan teknik dasar yang paling awal diajarkan bagi siswa atau pemain pemula. *Passing* atas merupakan suatu teknik memainkan bola yang dilakukan oleh seorang pemain bolavoli dengan tujuan untuk mengarahkan bola yang dimainkan kesuatu tempat atau kepada teman seregunya.

Servis merupakan pukulan awal untuk dimulainya suatu pertandingan awal untuk diperoleh nilai agar regu berhasil meraih kemenangan. Agar siswa mampu melakukan *passing* bawah, *passing* atas, dan servis dengan baik dan benar harus dilakukan pembelajaran yang sistematis dan terprogram.

Passing bawah dilakukan dengan cara berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua lutut direndahkan hingga berat badan bertumpu pada kedua jung kaki dibagian depan. Rapatkan dan luruskan kedua lengan di depan hingga badan hingga kedua ibu jari sejajar.

Fokuskan pandangan kearah datangnya bola. Lakukan Gerakan mengayun kedua lengan secara bersamaan dari bawah keatas hingga tinggi bahu. Kedua lutut diluruskan

Ketika bola menyuntuk kedua tangan yang di rapatkan.

Akan tetapi pada proses pembelajaran olahraga khususnya untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam menguasai teknik dasar tidak hanya cukup pada saat pembelajaran di sekolah saja. Pasalnya pembelajaran di sekolah hanya menghabiskan kurang dari 1 jam pembelajaran efektif.

Hal itu pun sudah dapat diakui bahwa sangat kurang mengingat untuk bisa memberikan hasil yang maksimal diperlukan latihan 2-3 kali dalam seminggu. Sehingga membutuhkan waktu khusus yaitu pada saat kegiatan ekstrakurikuler.

Permasalahan yang timbul dalam kegiatan ekstrakurikuler di MTsN 2 Payakumbuh muncul cukup banyak mulai dari pesertanya sendiri yang belum cukup mahir dalam menguasai teknik bolavoli, ketertarikan yang besar akan tetapi tidak dilatih secara maksimal,

sampai materi latihan yang dinilai belum menunjukkan peningkatan kemampuan penguasaan teknik secara maksimal. Hal ini menjadi beban atau tujuan utama yang harus segera dibenahi dan dicarikan metode yang tepat sesuai dengan karakteristik siswa MTsN yang menyukai kegiatan yang bersifat permainan.

Beberapa metode yang belum pernah dilakukan dalam usaha meningkatkan kemampuan *passing* bawah adalah dengan metode bermain. Salah satu caranya dalam metode ini adalah dengan memodifikasi bentuk-bentuk latihan *passing* bawah dengan mengarahkan ke dalam bentuk permainan.

METODE

Penelitian ini menggunakan satu kelompok saja tanpa menggunakan kelompok pembanding dengan bentuk desain penelitian

One Group Pre Test and Post Test Design.

Menurut Arikunto (2018:212) yang dimaksud dengan *One Group Pre Test and Post Test Design* adalah penelitian yang tidak membutuhkan kelompok pembanding untuk mendapatkan hasil penelitian.

Pada penelitian ini yang akan diteliti adalah peningkatan kemampuan teknik passing bawah permainan bolavoli dengan metode bermain pada siswa MTsN 2 Payakumbuh.

Populasi adalah keseluruhan subjek peneliti, sedangkan sampel sebagian atau wakil populasi yang diteliti, (Arikunto, 2018:108). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa di MTsN 2 Payakumbuh.

Dalam penelitian ini teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* atau sampel bertujuan. Menurut Arikunto (2018:183) sampel bertujuan dilakukan dengan cara mengambil populasi bukan didasarkan atas strata,

Random atau daerah tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu. Populasi yang diambil oleh peneliti untuk dijadikan sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII putra berjumlah 17 orang.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes Braddy yang telah dimodifikasi untuk mengukur ketepatan passing bawah pada permainan bola voli. Tes Braddy ini dinilai relevan karena telah digunakan dalam berbagai penelitian terkait keterampilan passing voli, serta telah disesuaikan agar sesuai dengan tingkat usia.

Targer sasaran: Sasaran berada pada dinding berukuran lebar 1,50 meter, jarak petak kebawah 2,50 meter dan dengan jarak petak sasaran dari lantai 3,50 meter, yang lebih rendah dari ukuran standar untuk menyesuaikan dengan usia rata-rata siswa SMP.



Gambar 1. Instrumen Tes Passing
Sumber : Dokumentasi Penelitian

Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan rumus statistik “uji-t”. Sebelum uji-t dilakukan terlebih dahulu uji persyaratan analisis yaitu uji *Normalitas* dan uji *Homogenitas*.

HASIL

1. Pre-Test Kemampuan Passing Bawah

Upaya peningkatan kemampuan *passing* bawah melalui metode bermain siswa MTsN 2 Payakumbuh, dari hasil *pre-test* kemampuan *passing* bawah diperoleh nilai terendah 24 kali, nilai tertinggi 37 kali, rata-ratanya adalah 31 kali dan standar deviasinya adalah 3,71.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Pre-Test
Kelas Interval

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Kategori
> 53	2	11,76	Baik Sekali
44 – 52	10	58,82	Baik
35 – 43	5	29,41	Cukup
26 – 34	0	0	Kurang
< 25	0	0	Kurang Sekali
Jumlah	17	100	

Sumber : Data Penelitian

Berpedoman pada tabel diatas, dapat dilihat bahwa hasil analisis data *pre-test* metode bermain terhadap kemampuan *passing* bawah dengan kelas interval 35-43 sebanyak 4 orang (23,53%) dengan kategori cukup,

kelas interval 26-34 sebanyak 12 orang (70,59%) dengan kategori kurang, kelas interval <25 sebanyak 1 orang (5,88%) dengan kategori kurang sekali dan tidak ditemukan dengan kategori baik sekali, baik dan baik. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram pada gambar 2.

2. Post-Test Kemampuan Passing Bawah

Upaya peningkatan kemampuan *passing* bawah melalui metode bermain siswa MTsN 2 Payakumbuh, dari hasil hasil *post-test* peningkatan kemampuan *passing* bawah diperoleh nilai terendah 37 kali, nilai tertinggi 55 kali, rata-ratanya adalah 47 kali dan standar deviasinya adalah 5,57.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Post-Test Kelas Interval

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Kategori
> 53	0	0	Baik Sekali
44 – 52	0	0	Baik
35 – 43	4	23,53	Cukup
26 – 34	12	70,59	Kurang
< 25	1	5,88	Kurang Sekali
Jumlah	17	100	

Sumber : Data Penelitian

Berpedoman pada tabel diatas, dapat dilihat bahwa hasil analisis data *post-test* metode bermain terhadap kemampuan *passing* bawah dengan kelas interval >53 sebanyak 2 orang (11,76%) dengan kategori baik sekali,

kelas interval 44-52 sebanyak 10 orang (58,82%) dengan kategori baik, kelas interval 35-43 sebanyak 5 orang (29,41%) dengan kategori cukup dan kelas tidak ditemukan

orang dengan kategori kurang dan kurang sekali.

Setelah memeriksa normalitas dan homogenitas, dilakukan evaluasi terhadap hipotesis. Fokusnya adalah untuk menilai apakah upaya peningkatan kemampuan *passing* bawah melalui metode bermain siswa MTsN 2 Payakumbuh.

Hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah Uji statistik yang digunakan adalah *t-test* dengan taraf signifikan=0,05. Terdapat upaya peningkatan kemampuan *passing* bawah melalui

Metode bermain dengan skor rata-rata 31 dan standar deviasi 3,17 pada *pre test*, dan setelah diberikan perlakuan sebanyak 10 kali skor rata-rata 47 dan standar deviasi 5,57 pada *post test*. upaya peningkatan kemampuan *passing* bawah melalui metode bermain ($t_{hitung} = 22,88 > t_{tabel} = 1,746$) dengan demikian hipotesis yang diajukan diterima.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui upaya peningkatan kemampuan *passing* bawah melalui metode bermain siswa MTsN 2 Payakumbuh. Penelitian ini diawali dengan melakukan *pretest* yaitu test *passing* bawah diperoleh nilai terendah 24, nilai tertinggi 37 dengan skor rata-rata 31.

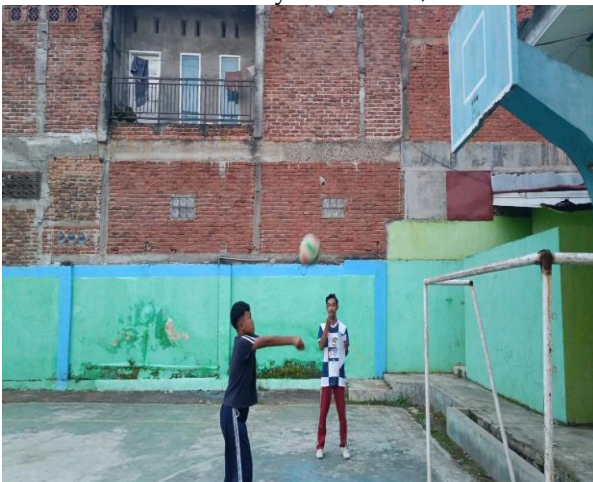


Gambar 2. Tes Awal

Sumber : Dokumentasi Penelitian

dengan standar deviasinya 3,71 tes awal yang dilakukan bertujuan untuk melihat kemampuan awal seseorang sebelum diberikan perlakuan dan *post test* yang bertujuan untuk melihat sejauh mana upaya peningkatan kemampuan *passing* bawah melalui metode bermain siswa MTsN 2 Payakumbuh.

Latihan ini dilakukan dengan frekuensi latihan 2 kali seminggu dalam 10 kali pertemuan. Selanjutnya dilakukan pengambilan data *post test* melalui tes yang sama dengan *pre test* yaitu *test passing* bawah. Dari data peningkatan dengan nilai terendah 37, dan nilai tertinggi 55, dengan rata-rata 47 dan standar deviasinya adalah 5,57.



Gambar 2. Tes Akhir
Sumber : Dokumentasi Penelitian

Upaya peningkatan kemampuan *passing* bawah melalui metode bermain siswa MTsN 2 Payakumbuh adalah uji statistik terbukti signifikan dengan menggunakan uji *t-test* dimana thitung adalah $22,88 > T_{tabel} 1,746$ dengan taraf signifikan=0,05.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa upaya peningkatan kemampuan *passing* bawah melalui metode bermain siswa MTsN 2 Payakumbuh.

Hal ini dapat dilihat dengan rata-rata peningkatan kemampuan *passing* bawah

melalui *pre test* dan *post test*. Peningkatan rata-rata kemampuan *passing* bawah dengan metode bermain *pre test* 31 kali dan *post test* 47 kali.

Dari analisis uji beda mean (t) yang telah dilakukan dapat dibuktikan bahwa terdapat upaya peningkatan kemampuan *passing* bawah melalui metode bermain siswa MTsN 2 Payakumbuh.

Dalam penelitian ini perlakuan latihan dilakukan kepada siswa MTsN 2 Payakumbuh hal ini didasari atas permasalahan yang muncul terkait dengan kemampuan *passing* bawah yang dimiliki oleh pemain tersebut.

Upaya meningkatkan kemampuan *passing* bawah siswa MTsN 2 Payakumbuh memerlukan pendekatan yang tidak membosankan agar siswa terlibat aktif secara emosional dan fisik.

Metode bermain menjadi solusi efektif karena mampu menciptakan suasana belajar yang menyenangkan sekaligus menantang. Pendekatan bermain dalam pembelajaran olahraga dapat merangsang koordinasi gerak motorik kasar siswa secara lebih natural dibandingkan latihan drill yang kaku.

Dengan modifikasi permainan, siswa tidak merasa sedang melakukan latihan beban, melainkan sedang berkompetisi sehat yang secara tidak langsung mengasah teknik dasar mereka.

Fokus utama dalam *passing* bawah adalah perkenaan bola pada lengan dan posisi kuda-kuda yang stabil. Melalui metode bermain, siswa dilatih untuk memposisikan tubuh dengan cepat guna menyambut bola yang datang dari berbagai arah.

Unsur kegembiraan dalam metode bermain mampu menurunkan tingkat kecemasan siswa saat menghadapi bola, sehingga gerakan tangan menjadi lebih rileks dan terarah. Ketenangan inilah yang

dibutuhkan agar bola hasil pantulan memiliki akurasi yang baik menuju rekan setim.

Penerapan metode ini di MTsN 2 Payakumbuh dapat dilakukan melalui permainan kecil seperti "bola pantul estafet" atau "kucing-kucingan" menggunakan teknik passing bawah.

Hal ini sejalan dengan teori Syafruddin (2019) yang menjelaskan bahwa pengulangan gerak melalui variasi permainan akan mempercepat terbentuknya otomatisasi gerak pada siswa.

Semakin sering siswa terlibat dalam situasi permainan yang dinamis, semakin kuat memori otot mereka dalam melakukan teknik passing bawah yang benar tanpa harus berpikir terlalu lama.

Aktivitas jasmani yang dikemas dalam bentuk permainan efektif untuk membangun kepercayaan diri dan semangat pantang menyerah. Di lingkungan MTsN 2 Payakumbuh, semangat kebersamaan ini menjadi modal penting agar proses pembelajaran pendidikan jasmani berlangsung lebih interaktif.

Sebagai simpulan, penggunaan metode bermain terbukti menjadi solusi strategis dalam mengatasi rendahnya kemampuan passing bawah siswa. Dengan mengintegrasikan teknik dasar ke dalam skenario permainan, siswa mendapatkan dua manfaat sekaligus: penguasaan keterampilan dan kebugaran mental.

Efektivitas pembelajaran olahraga sangat bergantung pada kemampuan guru dalam memilih metode yang sesuai dengan karakteristik psikis remaja. Melalui metode ini, target kurikulum tercapai dan minat siswa terhadap cabang olahraga bolavoli akan meningkat secara signifikan.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis dan pembahasan

yang telah dilakukan pada bab terdahulu, maka pada bab ini akan diberikan kesimpulan bahwa metode bermain memberi peningkatan kemampuan *passing* bawah siswa MTsN 2 Payakumbuh dengan skor rata-rata 31 kali pada *pre test*, dan skor rata-rata 47 kali pada *post test*.

Hal ini terbukti secara signifikan, dimana setelah dilakukan uji "t" diperoleh hasil $t_{hitung} = 22,88 > t_{tabel} = 1,746$ Jadi, H_0 di tolak sedangkan H_a diterima. Kesimpulan, dengan metode bermain yang dilaksanakan meningkatkan kemampuan *passing* bawah sehingga tes yang dilaksanakan pada tes akhir mengalami peningkatan.

Berdasarkan pada kesimpulan diatas, maka penulis dapat memberikan saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam meningkatkan kemampuan *passing* bawah, diantaranya :

Untuk Pelatih, diharapkan dapat menyusun program latihan metode bermain dengan baik dan meningkatkan latihan metode bermain lebih baik lagi agar tercapai hasil yang maksimal bagi atletnya.

Untuk siswa, diharapkan untuk secara rutin melatih metode bermain, untuk menunjang performa gerak bermain pemain bolavoli khususnya kemampuan *passing* bawah, baik saat latihan maupun dalam pertandingan.

Juga dengan latihan metode bermain yang baik dapat menunjukkan performa permainan bolavoli yang baik. Bagi peneliti yang akan datang dapat mengadakan pertimbangan penelitian ini dengan menggunakan subjek yang lain

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2018. Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.
Asnaldi, A., Kahiri.Z., Syahrastani, Syamsuar (2025) Tinjauan Daya tahan kecepatan dan

- kekuatan para petarung cabang olahraga tarung derajat di Kabupaten Pasaman.
- Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal Menssana*, 4 (1), 17-29.
- Asnaldi, A., Syahrial B., Zulman & Ayu P., W. (2019). Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Mae Geri Chudan Karateka Lemkari Dojo Bato Kota Pariaman. *Jurnal Performa*, Vol (4) (2), 71-76.
- Asnaldi, A. Andesva.r., Zulbahri., Lawanis. H (2025) tinjauan kebugaran jasmani pemain ekstrakurikuler futsal di sekolah menengah atas negeri 1 kecamatan payakumbuh. *Jurnal pendidikan dan olahraga*
- Atradinal, A. (2018). Pengaruh Model Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Sekolah Sepakbola PSTS Tabing. *Sporta Saintika*, 3(1), 432-441.
- Atsani, Muhammad Reza. (2020). "Meningkatkan Kemampuan Passing Bawah Bolavoli Menggunakan Metode Bermain." *Edu Sportivo, Indonesian Journal of Physical Education* 1(2):88-96. doi: [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1\(2\).5592](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1(2).5592)
- Ihsan. (2018). Sumbangan Konsentrasi terhadap Kecepatan Tendangan Pencak Silat. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia* Volume 8. Nomor 1. Halaman 1-6.
- Ihsan, N., Zulman, Z., & Adriansyah, A. (2018). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Dayatahan Aerobik dengan Kemampuan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Perguruan Pedang Laut Pariaman. *Jurnal Performa Olahraga*, 3 (01), 1-6.
- Ihsan, N. (2025). Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di SMPN 25 Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 8(10), 2568-2577.
- Ihwan, Aktiva Fajar. (2011). "Minat Terhadap Modifikasi Pembelajaran Permainan Bola Voli Pada Siswa Kelas IV, V, Dan VI SD Negeri 01 Sedan Kecamatan Sedan Kabupaten Rembang 2010/2011." *DIGILIB UNNES, Local Content Repository* 1- 75.
- Jahrir, Andi Sahrul. (2019). "Kontribusi Kekuatan Otot Lengan, Koordinasi Mata Tangan Dan Panjang Lengan Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bolavoli Siswa." *Exercise: Journal of Physical Education and Sport* 1(1):49-67. doi: 10.37289/exercise.v1i1.22
- Lawanis, H. (2025). Studi Kemampuan Kondisi Fisik dan Teknik Bolavoli Siswa SMP Negeri 27 Padang. *Jurnal JPDO*, 8(3), 557-569.
- Lawanis. H., dkk. (2023). Pengaruh Model latihan Filanesia Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola di SMP Negeri 15 Padang. *Jurnal JPDO*, 6(6), 1-8
- Lawanis, R. (2025). Hubungan Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Dribbling Pemain Futsal SMAN 15 Padang. *Jurnal JPDO*, 8(9), 3671-3680
- Mardepi Saputra, S. Pd., M. Pd. (2019). Filsafat olahraga: Refleksi filsafat terhadap proses pembelajaran dalam aktivitas olahraga. *Rajagrafindo Persada*.
- Sari, D. (2025). Profil Kemampuan Teknik Dasar Pemain Sepak Bola Club PSPS Padang Sago Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal JPDO*, 8(1), 135-144.
- Sepriadi, S. (2017). Pengaruh Motivasi Berolahraga Dan Status Gizi Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani. *Jurnal Penjakora*, 4(1), 77-89.
- Sepriadi & Wahyuri, "Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Otot Lengan Dengan Ketepatan Smash Atlet Bolavoli Gempar Kabupaten Pasaman Barat", *jm*, vol. 3, no. 1, pp. 19-32, Jun. 2018.

- Sepriadi, S., Arsil, A., & Mulia, A. D. (2019). Pengaruh Interval Training Terhadap Kemampuan Daya Tahan Aerobik Pemain Futsal. *JURNAL PENJAKORA*, 5(2), 121–127.
- Sepriani and E. Eldawaty, 2018. “Kebugaran Jasmani Ibu-Ibu di Jorong Kp. Alai Nagari Jambak Kecamatan Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman”, *JM*, vol. 3, no. 2, pp. 47-52
- Syafruddin, M. A. (2019). Pengaruh Struktur Tubuh dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Atlet Voli Kota Makassar. *Jendela Olahraga*, 4(2), 30–36.