

## **Pengaruh Latihan Berpasangan terhadap Peningkatan Pasing Bawah Bola Voli pada Siswa Ekstrakurikuler di SD N 1 Kabekelan Prembun Kebumen**

Ibnu Ilham Samawi<sup>1\*</sup>, Anisa Isna Khusnul Hotimah<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Pendidikan Olaharaga, Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas Ma'arif Nadhlatul Ulama Kebumen, Jl. Kutoarjo No 05, Wonobojo, Jatisari, Kec. Kebumen, Kabupaten Kebumen, Jawa Tengah  
[ibnusamawi5@email.com](mailto:ibnusamawi5@email.com)

### **Abstract**

This study was motivated by the low level of underhand passing skills in volleyball among extracurricular students at SD N 1 Kabekelan Prembun Kebumen, indicating the need for an effective training method. The purpose of this study is to determine the effect of paired training on improving underhand passing skills in volleyball. The research employed an experimental design with a quantitative approach. The sample consisted of 20 extracurricular volleyball students from SD N 1 Kabekelan selected through total sampling. The instrument used was a modified Brady Wall Volleyball Test with a validity of 0.78 and reliability of 0.83. Data were analyzed using pretest and posttest statistical tests, including descriptive statistics, Shapiro-Wilk normality test, and Paired Sample t-Test. The results showed a significant improvement in underhand passing skills. The mean pretest score of 59.55 increased to 64.15 in the posttest, with a percentage increase of 7.73%. The hypothesis test resulted in a significance value of  $0.000 < 0.05$ , thus  $H_0$  was rejected and  $H_a$  was accepted. The data were normally distributed with a significance value of 0.145 for the pretest and 0.338 for the posttest.

**Keywords:** Extracurricular, Paired Training, Underhand Passing, Skill Improvement, Volleyball

### **Abstrak**

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya keterampilan passing bawah bola voli pada siswa ekstrakurikuler di SD N 1 Kabekelan Prembun Kebumen, sehingga diperlukan metode latihan yang efektif. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh latihan berpasangan terhadap peningkatan kemampuan passing bawah bola voli. Penelitian menggunakan desain eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Sampel penelitian berjumlah 20 siswa ekstrakurikuler bola voli SD N 1 Kabekelan dengan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan adalah tes Brady Wall Volleyball yang telah dimodifikasi dengan validitas 0,78 dan reliabilitas 0,83. Data dianalisis dengan uji statistik pretest dan posttest, meliputi statistik deskriptif, uji normalitas Shapiro-Wilk, dan Paired Sample t-Test. Hasil menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada kemampuan passing bawah. Nilai rata-rata pretest 59,55 meningkat menjadi 64,15 pada posttest, dengan persentase kenaikan 7,73%. Uji hipotesis menghasilkan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ , sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Data berdistribusi normal dengan nilai sig pretest 0,145 dan posttest 0,338.

**Kata Kunci:** Ekstrakurikuler, Latihan Berpasangan, Pasing Bawah, Peningkatan Keterampilan, Bola Voli

Copyright (c) 2026 Ibnu Ilham Samawi, Anisa Isna Khusnul Hotimah

✉ Corresponding author: Ibnu Ilham Samawi

Email Address: [ibnusamawi5@email.com](mailto:ibnusamawi5@email.com) (Jl. Kutoarjo No 05, Kec. Kebumen, Kab. Kebumen, Jawa Tengah)

Received 15 June 2026, Accepted 28 June 2026, Published 07 July 2026

## **PENDAHULUAN**

Olahraga merupakan rangkaian aktivitas gerak tubuh yang dilakukan secara teratur dan terencana dengan tujuan memelihara gerak sebagai upaya mempertahankan kehidupan serta meningkatkan kemampuan gerak yang bermakna meningkatkan kualitas hidup. Seperti halnya asupan makanan, gerak atau olahraga adalah kebutuhan hidup yang bersifat berkelanjutan. Oleh karena itu, olahraga berperan sebagai sarana untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan serta menunjang perkembangan fungsi jasmani, rohani, dan sosial (Meylis Indricha, 2019).

Bola voli adalah salah satu permainan beregu yang disukai dan banyak dimainkan dimulai dari kalangan anak-anak sampai dengan dewasa. Karena bola voli adalah olahraga yang menyenangkan, cukup membutuhkan 12 orang, net, bola dan lapangan kosong (Ahmad Nur Hadi, 2022). Olahraga bola

voli merupakan salah satu cabang olahraga yang sudah berkembang di masyarakat luas, baik di klub-klub, kantor-kantor, desa-desa, maupun sekolah-sekolah. Bola voli merupakan cabang olahraga permainan beregu, maka antara pemain harus bekerjasama dan saling mendukung agar menjadi regu yang kompak dan tangguh. Dengan demikian penguasaan teknik dasar permainan bola voli secara individual sangat diperlukan bagi seorang pemain bolavoli (Ahmad Setia Budi, 2021).

Teknik dasar yang harus di kuasai dalam permainan bola voli yaitu teknik passing. Lardika, (2019), mengungkapkan bahwa penguasaan terhadap suatu teknik olahraga tertentu merupakan gambaran tingkat keterampilan yang dimiliki terhadap teknik tersebut, semakin baik teknik seseorang semakin tinggi tingkat keterampilan yang dimilikinya. Passing bawah adalah memainkan bola dengan menggunakan dua tangan. Passing Bawah digunakan untuk menerima servis dan menerima serangan dari lawan. Passing sebagai penunjang sukses tidaknya permainan bola voli baik pada saat bertahan maupun serangan (Fadly Hidayat, 2020).

Latihan passing berpasangan dalam pelaksanaannya lebih menekankan pada kerjasama dan perpaduan gerakan passing dan otot yang terlibat, sehingga pada saat passing bawah terjadi secara mendadak sebelum otot berkontraksi kembali dan kemungkinan otot-otot untuk mencapai kekuatan maksimum dalam waktu yang singkat (Roli Mardian, 2020).

Latihan 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. Menurut Deden Rahmat & Ribut Wahidi, (2018), Latihan berpasangan memiliki manfaat dan tujuan, 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.

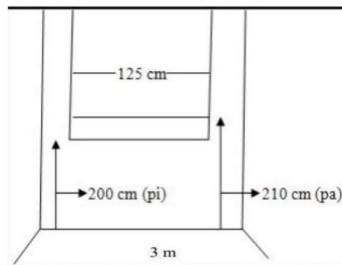
## **METODE**

Metode pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian yaitu metode eksperimen, dimana peneliti memberikan treatment atau perlakuan. Sugiyono (2023), metode penelitian eksperimen adalah metode penelitian yang dilakukan dengan percobaan, yang merupakan metode kuantitatif, digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel independen (treatment/perlakuan) terhadap variabel dependen (hasil) dalam kondisi yang terkendalikan. Treatment yang digunakan dalam penelitian ini berupa latihan dengan berpasangan, untuk meningkatkan passing bawah cabang olahraga bola voli

Populasi adalah seluruh dari kumpulan objek yang memiliki jumlah karakteristik umum yang akan menjadi bahan penelitian (Suhardianto & Janwar, 2023). Populasi dari penelitian ini adalah seluruh siswa SD N 1 Kabekelan Prembun Kebumen sebanyak 20 siswa. Pengambilan sampel dalam penelitian dilakukan menggunakan total sampling. Total sampling adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi. Alasan mengambil total sampling karena jumlah populasi

yang kurang dari 50 seluruh populasi dijadikan sampel penelitian semuanya (Kania et al., 2020). Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa SD N 1 Kabekelan Prembun Kebumen berjumlah 20 siswa.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain eksperimen, yaitu melalui tes untuk mengetahui pengaruh latihan metode berpasangan terhadap peningkatan passing bawah bola voli. Instrumen yang digunakan yaitu Brady Wall Volleyball yang telah dimodifikasi dan dikembangkan untuk mengukur kemampuan gerakan passing bawah. Tes ini menunjukkan validitas sebesar 0,78 dan reliabilitas sebesar 0,83 kereliabelannya, sehingga tidak perlu dilakukan uji coba instrument lagi (Widodo & Wandono, 2025).



Instrumen Modifikasi Brady Wall Volleyball Tes  
Sumber : (Widodo & Wandono, 2025)

<b>Klarifikasi norma Passing</b>	<b>Perolehan passing</b>
Baik Sekali	>70
Baik	65-70
Sedang	60-65
Kurang	55-60
Kurang Sekali	<55

Norma Passing Bawah  
Sumber : (Widodo & Kurniawan, 2025)

Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif kuantitatif untuk mengetahui nilai minimum, maksimum, rata-rata, dan standar deviasi hasil pretest dan posttest. Selanjutnya dilakukan uji normalitas untuk mengetahui data tersebut berdistribusi normal atau tidak normal dengan taraf ( $\text{sig} > 0,05$ ). Kemudian dilakukan uji homogenitas untuk mengetahui data yang di ambil apakah homogen (sama). Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan Paired Sample t-Test dengan taraf  $\text{sig} 0,05$ .

## **HASIL DAN DISKUSI**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diperoleh gambaran mengenai pengaruh latihan berpasangan terhadap peningkatan passing bawah bola voli pada siswa ekstrakurikuler di SD N 1 Kabekelan Prembun Kebumen. Penelitian ini diperoleh melalui proses observasi, pelaksanaan tes One Group program latihan yang meliputi latihan berpasangan. Adapun pelaksanaan tes yang dilakukan yaitu pretest dan posttest penelitian ini, kami akan menggunakan tes Brady Wall Volleyball yang telah dimodifikasi. Adapun hasil penelitian dapat dilihat pada pemaparan berikut ini:

No	Pretest	Posttest
1.	52	54
2.	61	66
3.	70	75
4.	64	70
5.	50	53
6.	64	68
7.	69	71
8.	56	70
9.	61	67
10.	63	67
11.	55	58
12.	55	61
13.	51	54
14.	58	60
15.	59	63
16.	55	59
17.	53	58
18.	56	61
19.	70	75
20.	69	73

Setelah seluruh data tes pada penelitian ini diperoleh, sebagaimana ditunjukkan pada tabel 1 diatas, maka tahap selanjutnya adalah melakukan pengujian hipotesis. Pada tahap ini, peneliti berupaya mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan berpasangan terhadap peningkatan passing bawah bola voli pada siswa ekstrakurikuler di SD N 1 Kabekelan Prembun Kebumen.

Descriptive Statistics						
	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
pretest	20	20.00	50.00	70.00	59.5500	6.51698
posttest	20	22.00	53.00	75.00	64.1500	7.01333
Valid N (listwise)	20					

Hasil data penelitian pada tabel menunjukkan bahwa hasil data pretest diperoleh nilai minimum 50.00, maksimum 70.00, dengan nilai mean ( rata-rata) 59.5500, dan standar deviasi 6.51698. Sedangkan hasil data posttest diperoleh nilai minimum 53.00, dan maksimum 75.00, dengan nilai mean (rata-rata) 641500, dan standar deviasi 7.01333.

Data tersebut menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata setelah diberikan perlakuan berupa latihan berpasangan. Selain itu, rentang nilai pada *posttest* lebih tinggi dibandingkan *pretest* yang mengindikasikan adanya peningkatan ketepatan passing bawah bola voli setelah mengikuti program latihan. Peningkatan tersebut memberikan gambaran awal bahwa berpasangan saat latihan berpotensi memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan passing bawah bola voli. Temuan deskriptif ini selanjutnya akan diperkuat melalui pengujian hipotesis untuk mengetahui signifikansi peningkatan yang terjadi.

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pretest	.157	20	.200*	.929	20	0.145
posttest	.123	20	.200*	.948	20	0.338

Uji normalitas pada masing-masing variabel dilakukan dengan menggunakan uji *Shapiro Wilk* karena sampel <50. Uji ini digunakan untuk menentukan apakah data yang diperoleh memiliki distribusi yang mengikuti pola sebaran normal. Dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas ini adalah nilai signifikansi (*p-value*).

Apabila nilai *p* lebih besar dari 0,05 ( $p > 0,05$ ), maka data dianggap berdistribusi normal. Sebaliknya, jika nilai *p* lebih kecil dari 0,05 ( $p < 0,05$ ), maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal. Berdasarkan hasil pengujian, diperoleh nilai signifikansi *pretest* 0,145 dan *posttest* 0,338. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05 ( $p > 0,05$ ), sehingga data tersebut berdistribusi normal

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pretest	59.5500	20	6.51698	1.45724
	posttest	64.1500	20	7.01333	1.56823

Paired Samples Test									
Paired Differences									
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	pretest - posttest	-4.60000	2.56289	.57308	-5.79947	-3.40053	-8.02719	19	.000

Berdasarkan hasil uji hipotesis, terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* ditunjukkan dengan nilai signifikansi (2-tailed)  $0,000 < 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa perbedaan yang diberikan pada masing-masing variabel dipengaruhi secara signifikan, maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Artinya, latihan berpasangan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan Passing bawah bola Voli pada Ekstrakurikuler di SD N 1 Kabekelan Prembun Kebumen. Rata-rata untuk data *pretest* adalah 59,5500 dan rata-rata data *posttest* adalah 64,1500. Perbedaan nilai rata-rata yaitu 0,7727 dengan presentase kenaikan sebesar 7,73%.

## KESIMPULAN

Latihan berpasangan terbukti efektif dan berpengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan passing bawah bola voli siswa ekstrakurikuler SD N 1 Kabekelan Prembun Kebumen, dengan peningkatan rata-rata 7,73% dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ .

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas terselesaikannya artikel ini. Terima kasih yang sebesar-besarnya penulis persembahkan kepada kedua orang tua dan keluarga atas doa, kasih sayang, serta dukungan yang tiada henti. Ucapan terima kasih yang tulus juga penulis sampaikan kepada Rektor Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama Kebumen beserta jajaran pimpinan, Dekan, Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga, dan seluruh dosen atas dukungan dan fasilitas yang diberikan, khususnya kepada Dosen Pembimbing atas arahan dan bimbingannya. Selain itu, terima

kasih kepada pihak tempat penelitian, para responden yang telah membantu dan memberikan semangat sehingga artikel ini dapat diselesaikan dengan baik.

## **REFERENSI**

- Ahmad Nur Hadi, A. S. (2022). Pengaruh Latihan Passing Berpasangan , Passing Bebas Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bolavoli Anak Smp Di Dusun Tugu Cerme Gresik Ahmad Nur Hadi Andun Sudijandoko. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 45–52.
- AHMAD SETIA BUDI. (2021). *Indonesion Journal of Sport Science and Coaching*. *Indonesion Journal of Sport Science and Coaching*, 03(02), 45–52.
- Deden Rahmat, & Ribut Wahidi. (2018). Pengaruh pembelajaran passing berpasangan terhadap keterampilan passing bawah dalam permainan bola voli. *Jurnal Olahraga*, 3(2).
- Fadly Hidayat, M. S. R. (2020). Pengaruh latihan drill terhadap peningkatan kemampuan passing bawah pemain bolavoli. *Jurnal stamina*, 3(November), 805–811.
- Kania, L., Puji, R., Ismaya, N. A., & Ulfa, U. (2020). Hubungan Mutu Pelayanan Dengan Minat Kunjungan Ulang Pasien Rawat Inap Rs Bhineka Bakti Husada. *Edu Masda Journal ISSN*, 4(2).
- Lardika, R. A. (2019). Tinjauan Kemampuan Keterampilan Teknik Dasar Bola Voli Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMAN 1 Bunut *Descriptive of Volleyball Basic Skills on Volleyball Extracurricular Students SMAN 1 Bunut*. *JOPE JOURNAL OF SPORT EDUCATION*, 2, 24–33.
- Meylis Indricha. (2019). Survei minat olahraga pengunjung car free day boulevard makassar meylis indricha. <https://doi.org/https://eprints.unm.ac.id/id/eprint/12471>
- Roli Mardian. (2020). Pengaruh Latihan Mengumpan Ke Dinding Dan Berpasangan Terhadap Keterampilan Passing Bawah Bola Voli. *JURNAL CERDAS SIFA PENDIDIKAN*, 9, 1–11.
- Sugiyono, Y. (2023). *Metode Penelitian Kualitatif Dan Kuantitatif*.
- Suhardianto, & Janwar, M. (2023). *SMP KARTIKA XX-2 MAKASSAR Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan , Universitas Megarezky , Sulawesi Selatan , Indonesia Sampel Desain Penelitian Olah data*. 4(2), 624–630.
- Widodo, P., & Kurniawan, A. (2025). Pengaruh Latihan Passing Bawah melalui Media Dinding pada Ektrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 1 Ayah Kabupaten Kebumen. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 03(03), 364–372.
- Widodo, P., & Wandono, A. S. T. (2025). Kemampuan Pasing Bawah Bola Voli pada Siswa Kelas V di Sekolah Dasar Negeri Tanjungrejo Kecamatan Buluspesantren Kabupaten Kebumen Tahun Ajaran 2024/2025. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 4(1), 160–169.