

**PENGARUH MODEL *LATIHAN PASSING BERGANTIAN* DAN
LATIHAN PASSING DINDING TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN
PASSING BAWAH SISWA PUTRA *EXTRAKULIKULER* SMP NEGERI 2 KANDANGAN
KABUPATEN KEDIRI TAHUN AJARAN 2024/2025**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Penulisan Skripsi Guna Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Prodi Penjaskesrek FIKS UN PGRI Kediri



OLEH :

YEMIMA KARTIKA PUTRI

NPM : 2115030117

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI INDONESIA

2025

Skripsi Oleh:

YEMIMA KARTIKA PUTRI

NPM: 2115030117

Judul:

PENGARUH MODEL *LATIHAN PASSING BERGANTIAN* DAN *LATIHAN PASSING DINDING TERHADAP* PENINGKATAN KEMAMPUAN *PASSING BAWAH SISWA PUTRA EXTRAKULIKULER* SMP NEGRI 2 KANDANGAN KABUPATEN KEDIRI TAHUN AJARAN 2024/2025

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi PENJASKESREK
FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal: 11 Juli 2025

Pembimbing I



Dr. Budiman Agung Pratama, M.Pd

NIDN. 0706078801

Pembimbing II



Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd

NIDN. 0727078804

Skripsi Oleh :

YEMIMA KARTIKA PUTRI

NPM: 2115030117

Judul:

PENGARUH MODEL *LATIHAN PASSING BERGANTIAN* DAN *LATIHAN PASSING DINDING TERHADAP* PENINGKATAN KEMAMPUAN *PASSING BAWAH SISWA PUTRA EXTRAKULIKULER SMP NEGRI 2 KANDANGAN KABUPATEN KEDIRI TAHUN AJARAN 2024/2025*

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan Prodi Penjaskesrek FIKS UN PGRI Kediri
Pada tanggal: 11 juli 2025

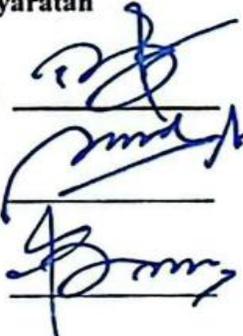
Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitian Penguji :

1. Ketua : Dr. Budiman Agung Pratama, M.Pd

2. Penguji 1 : Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or

3. Penguji 2 : Reo Prasetyo Herpandika M.Pd

Mengetahui,
Dekan FIKS


Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or
KEDIRI 0703098802

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Yemima Kartika Putri
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat/Tgl.Lahir : Kediri/ 08 Januari 2003
NPM : 2115030117
Fak/JUR/Prodi : FIKS/ S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah dianjurkan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar Pustaka.

Kediri, 11 Juli 2025

Yang Menyatakan



Yemima Kartika Putri

NPM : 2115030117

MOTTO

IN THE NAME OF JESUS CHRIST

“Di Rendahkan di mata manusia, di tinggikan Tuhan , *Prove Them Wrong*”

“ Aku ditolak dengan hebat sampai jatuh , tetapi Tuhan menolong aku “

(Mazmur 118:13)

“Aku tahu ,bahwa Engkau sanggup melakukan segala sesuatu dan tidak ada rencana-
Mu yang gagal”

(Ayub 42:2)

“Jangan takut,percaya saja”

(Markus 5:36)

“ Apapun juga yang kamu perbuat, perbuatlah dengan segenap hatimu seperti untuk
Tuhan dan bukan untuk manusia”

(Kolose 3:23)

Setiap kita punya hambatan skripsi yang berbeda. Ada yang terkendala karena kemampuan, Ada yang terkendala karena *Financilanya*, Ada juga yang patah semangat di Tengah-tengah penyusunan skripsi , Bahkan mungkin ada yang mengalami patah hati . itu yang membuat waktu selesainya juga berbeda. Curang Ketika kita bandingkan proses kita dengan orang lain. Jelas Langkah awalnya berbeda. *Pos-post* kendalanya berbeda, dan titik sampainya pun pasti tak sama.

Jangan banyak penyesalan , Jangan banyak membandingkan Ketika dirimu sudah melakukan hal terbaik yang bisa dilakukan . Beri dirimu sedikit tepukan, pelukan ,dan yakinkan bahwa dirimu tetap berharga sebagai dirinya apa adanya . Kamu berharga di mata Tuhan .

***SERAHKANLAH SELURUH HIDUPMU PADA YESUS KARENA IA YANG TAU
APA YANG BAIK BAGIMU***

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa. Yang telah memberikan nikmat yang luar biasa, memberi saya kekuatan. Atas karunianya serta kemudahan yang Engkau berikan, akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan dengan tepat waktu. Segala perjuangan sayang hingga berada dititik ini, saya mempersembahkan teruntuk orang-orang hebat yang selalu menjadi penyemangat, menjadi alasan saya kuat menjalani dan mengerjakan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai ungkapan terima kasih. Skripsi ini penulis persembahkan kepada :

1. Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya serta memberikan kelancaran dalam penyusunan skripsi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan tepat pada waktunya.
2. Cinta Pertamaku, Ayahanda Sudarmaji, terimakasih selalu menguatkan saya Selalu memotivasi saya agar menjadi pribadi yang kuat dan Tangguh. hingga saya Mampu menyelesaikan studi sampai gelar sarjana.
3. Panutanku, Ibunda Sukaningsih, terimakasih selalu berjuang untuk kehidupan saya, beliau sangat pekerja keras untuk membiayai anaknya sampai bangku perkuliahan. yang tidak henti-hentinya memberikan kasih sayang dengan penuh cinta dan selalu memberikan motivasi serta do'a hingga saya mampu menyelesaikan studinya sampai gelar sarjana.
4. Kepada kakak saya David Kristianto Putro dan Lutvi Yuliani ,Terimakasih sudah menjadi panutan untuk saya menjadi pribadi yang baik dan seluruh keluarga yang telah memberikan semangat, dukungan bantuan dan pengertiannya kepada saya.
5. Kepada calon jodoh saya kelak, meskipun saat ini penulis tidak tahu keberadaanmu entah di bumi bagian mana dan sedang menggengam tangan siapa. terimakasih telah menjadi motivasi dalam perjalanan hidup saya. Menjadi penyemangat penulis dalam menyelesaikan skripsi ini dan biarkan skripsi ini mejadi bukti perjuanganku untuk bisa mejadi setara denganmu.
6. Kepada kedua dosen pembimbing saya Bapak Dr. Budiman Agung Pratama, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing 1 dan Bapak Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd. selaku

Dosen Pembimbing 2 yang telah mengarahkan dan membimbing saya dalam pengerjaan skripsi serta meluangkan banyak waktu, tenaga dan pikiran dalam membimbing skripsi dari awal hingga akhir dengan sabar, ikhlas dan tulus.

7. Bapak dan Ibu Dosen pembimbing, penguji dan pengajar, yang selama ini telah tulus dan ikhlas meluangkan waktunya untuk menuntun dan mengarahkan saya, memberikan bimbingan dan pelajaran yang tiada ternilai harganya, agar saya menjadi lebih baik. Terimakasih banyak Bapak dan Ibu dosen, jasa kalian akan selalu terpatri di hati.
8. Rekan-rekan mahasiswa utamanya dari Program Studi Penjaskesrek dan semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak membantu memberikan pemikiran demi kelancaran dan keberhasilan menyusun karya ini
9. Terakhir, terimakasih untuk diri sendiri, karena telah mampu berusaha keras dan berjuang sejauh ini .mampu mengendalikan diri sendiri dari berbagai tekanan diluar keadaan dan tak pernah memutuskan menyerah sesulit apapun penyusunan Skripsi ini dengan menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin, ini merupakan pencapaian yang patut dibanggakan untuk diri sendiri.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik dan saran-saran, dari berbagai pihak sangat diharapkan.

Akhirnya, disertai harapan semoga skripsi ini ada manfaatnya bagi kita semua, khususnya bagi dunia pendidikan, meskipun hanya ibarat setetes airbag samudera luas.

ABSTRAK

Yemima Kartika Putri : Pengaruh Model Latihan *Passing* Bergantian dan Latihan *Passing* Dinding Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Siswa Putra Ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Kandangan Tahun Ajaran 2024/2025

Kata Kunci : Latihan *Passing* Bergantian, Latihan *Passing* Dinding, *Passing* Bawah

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dua model latihan, yaitu latihan *passing* bawah bergantian dan latihan *passing* bawah dinding, terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah siswa putra peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 2 Kandangan, Kabupaten Kediri. Latar belakang penelitian ini didasarkan pada rendahnya penguasaan teknik dasar *passing* bawah siswa, meskipun sarana dan prasarana yang tersedia sudah memadai. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu (*quasi-experimental design*) dengan rancangan *pretest-posttest group design*. Sampel terdiri dari 30 siswa yang dibagi secara acak menjadi dua kelompok perlakuan: kelompok latihan *passing* bergantian dan kelompok latihan *passing* dinding, masing-masing berjumlah 15 siswa.

Instrumen yang digunakan adalah tes keterampilan *passing* bawah yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Hasil analisis menunjukkan bahwa kedua model latihan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah siswa. Pada kelompok *passing* bergantian, nilai rata-rata *pretest* sebesar 35,6 meningkat menjadi 42,7 pada *posttest*. Sementara itu, pada kelompok *passing* dinding, nilai rata-rata *pretest* sebesar 33,9 meningkat menjadi 47,3 pada *posttest*. Hasil uji-t menunjukkan peningkatan signifikan pada kedua kelompok (nilai $p < 0,05$). Hasil uji ANOVA juga menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kedua model latihan (nilai $p = 0,000 < 0,05$).

Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa latihan *passing* bawah bergantian dan latihan *passing* bawah dinding sama-sama efektif dalam meningkatkan kemampuan *passing* bawah siswa, namun latihan *passing* bawah dinding lebih efektif dibandingkan dengan latihan bergantian. Penelitian ini memberikan rekomendasi bagi pelatih dan guru olahraga untuk mengintegrasikan latihan *passing* dinding dalam program ekstrakurikuler guna meningkatkan keterampilan teknik dasar bola voli siswa secara optimal.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur selalu kami panjatkan atas kehadiran Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, yang telah memebrikan taufik, hidayah, serta inayah-Nya karena hanya atas perkenan-Nya penyusunan proposal skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.

Skripsi dengan judul “PENGARUH MODEL LATIHAN *PASSING* BERGANTIAN DAN LATIHAN *PASSING* DINDING TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN *PASSING* BAWAH SISWA PUTRA *EXTRAKULIKULER* SMP NEGRI 2 KANDANGAN KABUPATEN KEDIRI TAHUN AJARAN 2024/2025” ini ditulis guna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada Jurusan Penjaskesrek FIKS UN PGRI Kediri.

Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri.
2. Bapak Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or. selaku dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains Universitas Nusantara PGRI Kediri.
3. Bapak Weda, M.Pd. selaku kepala program studi Pendidikan Jasmani Universitas Nusantara PGRI Kediri.
4. Bapak Dr. Budiman Agung Pratama, M.Pd. selaku dosen pembimbing 1 yang dengan sabar selalu memberikan bimbingan, motivasi dan pengarahan selama proses pengerjaan skripsi.
5. Bapak Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd. selaku dosen pembimbing 2 yang senantiasa memberikan arahan dan membimbing selama proses pengerjaan skripsi.
6. Teman-teman saya dari Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang sudah membantu dan memberi semangat dalam penyusunan skripsi ini.
7. Kepada Bapak/Ibu selaku Kepala Sekolah SMP N 2 Kandangan Kabupaten Kediri yang telah memberikan izin, membimbing dan memotivasi saya dalam proses penelitian.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Manfaat Penelitian	10
BAB II Tinjauan Pustaka/Landasan Teori	12
A. Kajian Teori.....	12
1. Hakikat Olahraga Bola Voli.....	12
2. Hakikat Latihan Bergantian	17
3. Hakikat <i>Passing</i> Dinding.....	20
4. Hakikat Ekstrakulikuler	23
B. Kajian Penelitian Terdahulu	25
C. Hakikat Program Latihan dalam Mingguan.....	27
D. Kerangka Berfikir.....	32

E. Hipotesis Penelitian.....	33
BAB III METODE PENELITIAN	34
A. Desain Penelitian.....	34
B. Definisi Operasional.....	35
C. Instrumen Penelitian	36
D. Populasi dan Sampel	38
E. Prosedur Penelitian	40
F. Tempat dan Waktu Penelitian	40
G. Teknik Analisis Data	41
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	44
A. Hasil penelitian.....	44
B. Pembahasan.....	55
BAB V Penutup	63
A. Simpulan	63
B. Implikasi.....	63
C. Saran.....	64
Daftar Pustaka.....	65
Lampiran	68

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. 1 : Hasil Pengamatan <i>Passing</i> Bawah.	7
2. 1 : Program Latihan.	30
3. 1 : Norma Penilaian <i>Passing</i> Bawah.	37
4. 1 : Tendensi Data Kelompok <i>Passing</i> Bergantian.	45
4. 2 : Distribusi Frekuensi Kelompok <i>Passing</i> Bergantian.....	46
4. 3 : Hasil Uji Normalitas Kelompok <i>Passing</i> Bergantian.....	47
4. 4 : Hasil Uji Homogenitas Kelompok <i>Passing</i> Bergantian	48
4. 5 : Hasil Uji T <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok <i>Passing</i> Bergantian.....	49
4. 6 : Tendensi Data Kelompok <i>Passing</i> Dinding.....	50
4. 7 : Distribusi Frekuensi Kelompok <i>Passing</i> Dinding.	51
4. 8 : Hasil Uji Normalitas Kelompok <i>Passing</i> Dinding.	52
4. 9 : Hasil Uji Homogenitas Kelompok <i>Passing</i> Dinding.....	53
4. 10 : Hasil Uji T <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok <i>Passing</i> Dinding.....	54
4. 11 : Hasil Uji Anova Kelompok <i>Passing</i> Bergantian dan Kelompok <i>Passing</i> Dinding.....	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2. 1 : <i>Passing</i> Bergantian.....	20
2. 2 : <i>Passing</i> Dinding.....	23
2. 3 : Kerangka Berpikir.....	33
3. 1 : Instrumen Tes <i>Passing</i> Bawah.....	36
4. 1 : Grafik Distribusi Frekuensi Kelompok <i>Passing</i> Bergantian.....	47
4. 2 : Grafik Distribusi Frekuensi Kelompok <i>Passing</i> Dinding.....	52

Daftar Lampiran

Lampiran	Halaman
1. : Surat Izin Pelaksanaan Penelitian.....	69
2. : Surat Keterangan Bebas Plagiasi.....	70
3. : Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian.	71
4. : Data Mentah <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	72
5. : Program Latihan.	74
6. : Hasil Analisis SPSS.....	75
7. : Dokumentasi Kegiatan Penelitian.	81

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan adalah bagian dari upaya dalam meningkatkan kemampuan dalam berfikir dan meningkatkan keterampilan pada peserta didik dalam kegiatan belajar agar peserta didik mempunyai skill dalam kehidupan bersosialisasi dan bermasyarakat (Atsani, 2020). Pendidikan juga bertujuan dalam mewujudkan keinginan dan harapan manusia secara mutlak dengan memiliki kehidupan yang sesuai dengan kodratnya .kehidupan yang sesuai dengan kodratnya melalui aspek, duniawi, akhirat, bersosial, beramal, beriman, berilmu dalam mencukupi kebahagiaan dunia akhirat (Firman, 2018).

Mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari kurikulum yang wajib diikuti oleh seluruh peserta didik. Pembelajaran ini mencakup berbagai bentuk aktivitas fisik yang dirancang untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani serta mengembangkan kemampuan motorik dan keterampilan gerak siswa secara menyeluruh serta memperluas wawasan peserta didik, membentuk pola hidup sehat dan aktif, serta menanamkan nilai-nilai sportivitas dan kecerdasan emosional. Pendidikan jasmani secara khusus menitikberatkan pada pengembangan sikap dan keterampilan gerak individu. Dibandingkan dengan mata pelajaran lainnya, pendidikan jasmani memiliki keunikan tersendiri karena berfokus pada pengembangan bakat, kemampuan, dan potensi siswa melalui kegiatan fisik.

Selama ini proses pembelajaran pendidikan jasmani khususnya bola voli kurang dalam inovasi sehingga pembelajaran kurang maksimal, oleh karena itu dengan adanya penelitian ini di harapkan dapat membantu guru memberikan materi bola voli, khususnya *passing* bawah lebih inovatif dan kreatif sehingga siswa dapat benar-benar memahami materi yang di samapaikan.

Bola voli merupakan olahraga yang mengusung kerja sama dalam tim dan merupakan salah satu cabang olahraga yang memerlukan kemampuan teknik yang baik .dalam olahraga bola voli ada beberapa teknik yang harus di kuasai teknik *passing service, smash, block*. Olahraga bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat digemari di SMPN 2 Kandangan Kabupaten Kediri.

Dalam konteks pembelajaran bola voli di SMP Negeri 2 Kandangan, Kabupaten Kediri, diketahui bahwa tingkat penguasaan materi oleh siswa masih berada pada kategori kurang optimal. Rendahnya penguasaan teknik permainan bola voli pada siswa putra diduga disebabkan oleh terbatasnya program latihan dan juga model latihan yang diberikan. Oleh karena itu, hal tersebut menjadi dasar pertimbangan dalam upaya pengembangan program latihan yang lebih efektif dan relevan. Maka dari itu diperlukan suatu program latihan yang terstruktur dan terencana secara sistematis guna mendukung peningkatan kemampuan peserta didik. untuk meningkatkan kemampuan serta potensi siswa, khususnya melalui kegiatan ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler sendiri merupakan wadah pembinaan yang diselenggarakan oleh sekolah guna mendukung pengembangan karakter siswa, menumbuhkan kecintaan terhadap olahraga, serta menanamkan kesadaran akan

pentingnya menjaga kesehatan jasmani dan rohani. Kegiatan ekstrakurikuler diselenggarakan di luar waktu pembelajaran inti di sekolah, kegiatan ini diselenggarakan dengan tujuan untuk menyesuaikan dan mengembangkan minat, keterampilan, serta potensi peserta didik melalui berbagai aktivitas yang dirancang secara terstruktur oleh pihak sekolah.

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan serangkaian aktivitas yang diselenggarakan di luar jam pelajaran formal di sekolah dengan tujuan untuk mengembangkan bakat dan minat peserta didik, serta membentuk pola hidup sehat melalui partisipasi dalam kegiatan olahraga. Di SMP Negeri 2 Kandungan, kegiatan ini menjadi bagian penting dalam mendukung pembinaan karakter dan potensi siswa, bola voli menjadi salah satu bentuk kegiatan ekstrakurikuler di bidang olahraga yang ditawarkan kepada siswa. Ekstrakurikuler bola voli cukup populer dan banyak diminati oleh siswa karena olahraga ini bersifat permainan yang akrab dan dikenal luas oleh masyarakat Indonesia. Untuk meningkatkan kualitas permainan dalam permainan bola voli, penguasaan berbagai aspek, termasuk kondisi kebugaran fisik, merupakan hal yang penting untuk mendukung performa optimal pemain, keterampilan teknik, strategi bermain, serta kesiapan mental. Oleh sebab itu, supaya mampu melakukan permainan bola voli dengan keterampilan yang optimal, penguasaan teknik dasar oleh setiap pemain merupakan aspek yang menjadi dasar dalam pelaksanaan permainan bola voli.

Permainan bola voli memiliki beberapa teknik dasar yang perlu dikuasai seorang pemain. Ahmadi, (2007:20) menyatakan “Dalam permainan bola voli ada

beberapa teknik dasar yang harus dikuasai. Teknik dasar dalam permainan bola voli terdiri: *servis, passing bawah, passing atas, block, dan smash*". Penguasaan teknik-teknik dasar tersebut di perlukan latihan-latihan teknik dasar secara terus-menerus dan sungguh-sungguh supaya dapat menguasai teknik bola voli itu dengan mudah.

Passing merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Penguasaan teknik ini memegang peranan penting dalam mendukung kelancaran alur permainan dan efektivitas kerja sama tim di lapangan. *Passing* merupakan upaya seorang pemain untuk mengirimkan bola dengan tujuan mempertahankan bola tetap dalam permainan di area sendiri sehingga memungkinkan kelanjutan strategi tim secara efektif. Teknik ini menjadi elemen kunci dalam olahraga bola voli, kualitas kemampuan *passing* yang optimal berperan signifikan dalam membentuk ritme serta mengarahkan alur permainan secara keseluruhan. Umumnya, teknik *passing* dalam permainan bola voli terdiri atas dua bentuk, yaitu *passing atas* dan *passing bawah*. Di antara keduanya, *passing bawah* dipandang sebagai teknik yang paling mendasar karena berfungsi untuk mengendalikan tempo permainan secara efektif. Menurut Rahmani (2014), *passing bawah* merupakan salah satu teknik dasar dalam bola voli yang dilakukan dengan memanfaatkan bagian bawah lengan sebagai media untuk mengirimkan bola kepada rekan satu tim. Keberhasilan dalam penerapan teknik ini sangat bergantung pada ketepatan posisi tangan saat pelaksanaannya. Winarno dan Sugiono (2011) juga menjelaskan bahwa teknik *passing bawah* digunakan lebih sering dibandingkan teknik lainnya, sehingga penguasaannya menjadi hal yang sangat utama bagi setiap

pemain. Oleh karena itu, diperlukan penerapan metode latihan yang inovatif guna mendukung peningkatan keterampilan *passing* bawah secara optimal.

Latihan ini dapat dilakukan secara individu, bersama pasangan, ataupun dengan memanfaatkan alat atau benda yang tersedia di sekitar. latihan merupakan suatu bentuk aktivitas yang dilaksanakan secara teratur dan berkesinambungan dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan tertentu. Dengan jadwal yang di tentukan setiap minggunya agar mendapat hasil yang baik dan hasil yang maksimal dalam sebuah latihan tersebut (Dr. Dikdik Zafar Sidik, 2019).

Dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler bola voli putra di SMP Negeri 2 Kandangan, para siswa biasanya melaksanakan latihan *passing* bawah dengan cara bergantian. Namun, bentuk latihan ini hanya dimanfaatkan sebagai bagian dari pemanasan dan belum diterapkan secara khusus.sebagai bentuk latihan teknik yang bertujuan untuk secara optimal meningkatkan keterampilan *passing* bawah. akibatnya, diperlukan metode latihan yang lebih efektif dan terfokus agar teknik *passing* bawah siswa dapat berkembang dengan baik. Ketika mengikuti pertandingan, para siswa menunjukkan keterbatasan dalam aspek pertahanan dan penguasaan bola pertama, yang memiliki hubungan langsung dengan keterampilan *passing* bawah. Teknik tersebut termasuk ke dalam unsur dasar yang utama dan perlu di pelajari oleh setiap pemain dalam permainan bola voli.

Olahraga bola voli diharapkan dapat menjadi media dalam menumbuhkan minat dan mengembangkan bakat siswa, sehingga mampu mencetak atlet-atlet

berbakat yang berprestasi. Berdasarkan hasil pengamatan serta proses rangkaian latihan yang disusun dan diberikan oleh pelatih dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler bola voli terdapat beberapa siswa yang menunjukkan kemampuan menonjol dalam olahraga ini. Untuk itu, dibutuhkan variasi metode latihan yang dirancang tidak hanya untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah, tetapi juga mencakup aspek keterampilan lainnya dalam permainan bola voli, tetapi juga mampu menjaga semangat dan minat siswa agar tetap termotivasi selama mengikuti latihan. Salah satu metode latihan yang dinilai efektif untuk melatih teknik ini adalah *passing* bawah dengan memantulkan bola ke dinding. Model latihan *passing* bawah dengan dinding dipilih karena memiliki keunggulan dalam meningkatkan akurasi, konsistensi, dan kontrol teknik *passing* bawah pada permainan bola voli. Latihan ini memungkinkan siswa untuk secara mandiri mengasah keterampilan dasar tanpa harus selalu bergantung pada rekan latihan, tujuan dari latihan ini adalah untuk mengevaluasi kualitas keterampilan serta akurasi *passing* bawah siswa, selain itu dari hasil observasi peneliti melihat adanya sarana berupa dinding yang memadai untuk proses latihan *passing* dinding. Selama proses latihan berlangsung diperlukan fokus dan konsentrasi yang intens agar bola dapat dipantulkan dengan tepat ke arah sasaran dinding.

Merujuk pada temuan hasil observasi yang telah dilaksanakan pada 5 Desember 2024, salah satu kendala yang dihadapi dalam kegiatan ekstrakurikuler, khususnya pada strategi latihan yang digunakan dalam penguasaan teknik dasar *passing* bawah bola voli cenderung kurang maksimal dan kurang menunjukkan

progres yang dapat mendukung peningkatan keterampilan secara menyeluruh. sehingga pada saat pelaksanaan latihan kurang maksimal. Penerapan metode latihan *passing* bergantian dan dinding sangat tepat dalam meningkatkan kemampuan *passing* hal ini dapat di buktikan dengan adanya penelitian oleh Amanda Reza (2024) dengan judul “*The effect of bottom passing practice with wall and pairs on the accuracy volleyball*”, dengan adanya program latihan yang tepat menumbuhkan motivasi dan semangat siswa dalam berpartisipasi aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler.

Tabel 1. 1 Hasil Pengamatan *Passing* Bawah.

	Kurang Sekali	Kurang	Sedang	Baik	Baik Sekali	Sangat Baik Sekali
Atlet	6	8	12	3	0	0

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan pada bulan desember siswa putra ekstrakurikuler SMPN 2 Kandangan Kabupaten Kediri pada saat melakukan *passing* bawah belum maksimal dari 30 siswa yang melakukan tes *passing* bawah ada 6 siswa yang memiliki kemampuan yang kurang dalam melakukan *passing* bawah, selain itu pengenaaan bola pada tangan tidak tepat, maka dari itu banyak yang bolanya terlepas dan arahnya tidak terarah. Salah satu penyebab tidak akurasinya dalam *passing* bawah, tetapi ada yang lain yaitu :

1. Ketepatan *passing* bawah pada siswa masih kurang
2. Kurangnya drill pada teknik *passing* bawah

3. Kemampuan mengontrol tenaga belum baik.

Dengan memperhatikan kebutuhan akan penelitian yang relevan untuk konteks ini, dibutuhkan penerapan metode latihan yang sesuai guna mengoptimalkan peningkatan kemampuan *passing* bawah dalam permainan bola voli. Berdasarkan kajian teori dan praktik latihan, penelitian ini memanfaatkan dua jenis metode latihan, yaitu latihan *passing* secara bergantian dan latihan *passing* dinding. Dengan alasan latihan *passing* bergantian dilakukan secara bergiliran agar seluruh pemain tetap aktif saat latihan berlangsung dan tidak ada yang diam, sehingga keterlibatan pemain dalam proses latihan menjadi lebih maksimal. Lyle (2017), mengatakan bahwa dalam latihan *passing* bergantian, penting untuk menciptakan kebiasaan mengoper bola dengan akurat, karena ini adalah dasar dari permainan bola voli yang efisien. Latihan *passing* bawah dilakukan dengan memanfaatkan dinding sebagai sasaran untuk mengarahkan bola. Melalui latihan ini, diharapkan teknik *passing* bawah para atlet dapat mengalami peningkatan. Hughes & Franks (2008), juga menyebutkan bahwa latihan *passing* dengan dinding memungkinkan pemain untuk berlatih dalam situasi permainan cepat, yang membantu meningkatkan penguasaan bola dan ketepatan dalam pengambilan keputusan. Tujuan dari penelitian yang sekarang dilakukan yaitu menganalisis sejauh mana latihan *passing* bergantian dan dinding dapat meningkatkan kemampuan *passing* bawah dan juga untuk penguatan otot kaki.

B. Rumusan Masalah

Mengacu pada uraian yang telah dikemukakan di atas, maka rumusan masalah yang diambil adalah:

1. Adakah pengaruh latihan *passing* bawah bergantian terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli di SMPN 2 Kandangan tahun pelajaran 2024/2025?
2. Adakah pengaruh latihan *passing* bawah dinding terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli di SMPN 2 Kandangan tahun pelajaran 2024/2025?
3. Adakah perbedaan pengaruh antara latihan *passing* bawah bergantian dan latihan *passing* bawah dinding peserta ekstrakurikuler bola voli di SMPN 2 Kandangan tahun ajaran 2024/2025.

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, penelitian dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui :

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *passing* bawah bergantian terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli putra di SMPN 2 Kandangan tahun Pelajaran 2024/2025.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *passing* bawah ke dinding terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli putra di SMPN 2 Kandangan tahun Pelajaran 2024/2024.5

3. Untuk mengetahui latihan manakah yang lebih baik antara *passing* bawah bergantian dan latihan *passing* bawah dinding terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli putra di SMPN 2 Kandangan tahun pelajaran 2024/2025.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoretis
 - a. Hasil penelitian yang dilakukan diharapkan dapat digunakan sebagai informasi untuk mengetahui perbandingan antara latihan *passing* bergantian dan *passing* kedinding terhadap akurasi *passing* bawah siswa putra ekstrakurikuler bola voli di SMPN 2 Kandangan tahun pelajaran 2024/2025.
 - b. Hasil penelitian yang dilakukan diharapkan dapat digunakan sebagai pedoman latihan dalam peningkatan presentasi dan keterampilan dasar permainan bola voli.
2. Secara Praktis
 - a. Hasil penelitian yang dilakukan diharapkan dapat berguna bagi guru/pelatih sebagai bahan pemikiran dalam memberikan materi latihan dan penilaian hasil latihan khusus teknik *passing* bawah.
 - b. Hasil penelitian diharapkan dapat berguna bagi siswa dalam usaha meningkatkan prestasi khususnya latihan *passing* bawah.

- c. Hasil penelitian yang dilakukan diharapkan dapat berguna dan masukan program ekstrakurikuler sebagai variasi latihan *passing* bawah.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, N. (2007). *Dasar-Dasar Olahraga Bola Voli*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Ahmad Setia Budi. (2021). Latihan Teknik *Passing* Bawah Dinding untuk Siswa Sekolah Menengah. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 9(2), 112–119.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2015). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Atsani, K.H. (2020). Filosofi Pendidikan dalam Kehidupan Sosial. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(1), 45–52.
- Barbara L. Viera & Ferguson, B.J. (2004). *Volleyball Coaching Series*. Boston: Human Kinetics.
- Bompa, T.O., & Haff, G.G. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Champaign: Human Kinetics.
- Dikdik Zafar Sidik. (2019). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Faruq, M.M. (2009). *Dasar-dasar Permainan Bola Voli*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Firman, F. (2018). Pendidikan Berbasis Nilai Ketuhanan dan Kemanusiaan. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 8(3), 123–134.
- Fitiansyah. (2019). Tes dan Pengukuran dalam Olahraga. *Jurnal Ilmiah Keolahragaan*, 7(1), 55–62.
- Gould, D., & Udry, E. (1994). Psychological Skills for Enhancing Performance: Arousal Regulation Strategies. *The Sport Psychologist*, 8, 1–15.
- Harsono. (2015). *Coaching and Performance Development*. Jakarta: Pusat Pembinaan Olahraga.
- Hughes, M., & Franks, I. (2008). *The Essentials of Performance Analysis: An Introduction*. London: Routledge.
- Irianto, D. (2009). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: FPOK UPI.

- Kohl, R. (2011). *Fundamentals of Coaching Volleyball*. USA Volleyball Coaching Education Program.
- Lyle, J. (2017). *Sports Coaching Concepts: A Framework for Coaches' Behaviour*. London: Routledge.
- Maksum, A. (2012). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: UNESA Press.
- Martin, D., & Kemp, R. (2009). *Passing for Volleyball Training and Analysis*. London: Coaching Association UK.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Nurdin, D. *et al.* (2019). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Rahmani, N. (2014). Dasar-Dasar Teknik Permainan Bola Voli. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(1), 34–39.
- Rainer, H. (2002). *Volleyball for Beginners*. Munich: German Sports University.
- Romandecade, W.G. (2019). History of Volleyball: William G. Morgan's Legacy. *International Journal of Sports History*, 1(2), 87–92.
- Shen, L., & Wang, Y. (2017). Training Volume in Youth Volleyball. *Journal of Physical Education & Sport*, 17(3), 1150–1155.
- Sujarweni, V.W. (2020). *Metodologi Penelitian: Lengkap, Praktis, dan Mudah Dipahami*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Sugiyono. (2013). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sudijono, A. (2009). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suharno, H.P. (2010). *Metodologi Pelatihan Bola Voli*. Yogyakarta: FIK UNY Press.

Widiastuti, R. (2013). Pendidikan Jasmani dan Pengembangan Motorik. Jakarta: RajaGrafindo Persada.

Winarno & Sugiono. (2011). Pembelajaran Permainan Bola Voli. Yogyakarta: UNY Press.