

Pengaruh Metode Latihan Variasi *Passing* Terhadap Peningkatan Akurasi *Passing* Bawah Pada Pemain Bola Voli

Alvin Yulizar, Triyanto

Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Sastra dan Ilmu Pendidikan, Universitas Teknokrat Indonesia, Lampung

Artikel

ABSTRACT

This The purpose of this study was to determine whether or not there was an effect of passing variation training on increasing the accuracy of underhand passing of extracurricular volleyball players at SMK Negeri 1 Bandar Lampung. This study was a quantitative study with a one-group pretest-posttest design. Population of 50 members of the volleyball extracurricular at SMK Negeri 1 Bandar Lampung and the sample in this study was 27 members. With a purposive sampling technique. From the results of the research and discussion, it can be concluded that variation training has an effect as indicated by the results of the t-test. It can be observed that the calculated t is greater than the t-table ($(20.538) > (1.729)$) and a significant value of P of $(0.000) < (0.05)$, these results explain that there is a significant difference between the pretest and posttest of variation training on the accuracy of underhand passing of volleyball in extracurricular activities at SMK Negeri 1 Bandar Lampung. The average pretest data is 14.88 while the posttest is 16,44 with an increase of 1.56.

Keywords: *Variation training, Volleyball, Underhand Passing Accuracy.*

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidak pengaruh latihan variasi passing terhadap peningkatan akurasi passing bawah pemain bola voli ekstrakurikulier SMK Negeri 1 Bandar Lampung. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *one grub pretest-posttest desain*. Populasi 50 anggota ekstrakurikuler bola voli SMK Negeri 1 Bandar Lampung dan sampel pada penelitian ini adalah 27 anggota. Dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Dari hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan latihan variasi terdapat pengaruh yang ditunjukkan dari hasil uji t bisa dicermati bahwa

Corresponding Author:

Alvin Yulizar

Email:

alvinyulizar@gmail.com



This is an open access article under the [CC BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) license.

t hitung lebih besar dari t table ($20.538 > (1.729)$) dan nilai signifikan P sebesar ($0.000 < (0.05)$), hasil ini menerangkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara pretest dan posttest latihan variasi terhadap akurasi passing bawah bola voli di ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Bandar Lampung. Data Pretest rata - rata 14,88 sedangkan posttest 16,44 dengan peningkatan sebesar 1,56.

Kata kunci: Latihan Variasi, Bola Voli, Akurasi *Passing* Bawah.

I. PENDAHULUAN

Pendidikan mencakup tiga aspek utama: individu, masyarakat atau komunitas di mana individu itu tinggal, dan seluruh realitas, baik yang bersifat material maupun spiritual, yang mempengaruhi karakter, nasib, dan bentuk manusia serta masyarakat. Pendidikan jauh lebih luas daripada sekadar pengajaran, yang meliputi proses mentransfer pengetahuan, mengubah nilai-nilai, dan membentuk kepribadian dalam segala aspeknya. Dalam konteks ini, pengajaran lebih fokus pada mengembangkan keahlian atau spesialisasi tertentu, sehingga lebih teknis dalam pendekatannya (Yudishitra, 2025).

Pendidikan adalah proses penting untuk mencapai keseimbangan dan kesempurnaan dalam perkembangan individu dan masyarakat. Perbedaan antara pendidikan dan pengajaran terletak pada upaya membentuk kesadaran dan kepribadian individu atau masyarakat, selain dari sekadar mentransfer ilmu dan keahlian. Melalui proses ini, sebuah bangsa atau negara dapat mewariskan nilai-nilai keagamaan, kebudayaan, pemikiran, dan keahlian kepada generasi berikutnya, sehingga mereka dapat siap menghadapi masa depan yang lebih cerah bagi bangsa dan negara (Yudishitra, 2025).

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan pendidikan yang mengacu pada keseimbangan gerak, penanaman sikap, watak, emosi, dan intelektual dalam setiap pengajarannya. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan atau yang biasa disingkat dengan penjasorkes dilaksanakan guna meningkatkan kualitas manusia Indonesia sehingga memiliki tingkat kesehatan dan kebugaran yang cukup, serta dimulai sejak usia dini melalui pendidikan olahraga di sekolah dan masyarakat. Segala usaha yang ditempuh untuk mewujudkan tujuan tersebut harus mampu diterapkan dalam setiap pengajaran penjasorkes. Pengajaran penjasorkes bukan hanya sebagai kesempatan siswa untuk memperoleh kegiatan diantara kesibukan belajar sekedar untuk mengamankan siswa supaya tertib, tetapi juga merupakan suatu bagian dalam pendidikan yang membina siswa menjadi lebih disiplin dan terampil. Penjasorkes merupakan proses pendidikan melalui aktivitas jasmani. Tujuan yang ingin dicapai bersifat menyeluruh mencakup aspek fisik, intelektual, sosial dan moral. Tujuan pendidikan dapat dicapai salah satunya dengan mengajarkan penjasorkes di sekolah mencakup berbagai macam cabang olahraga seperti atletik, permainan, olahraga air dan olahraga bela diri (Pamungkas, 2021).

Ada banyak sekali cabang olahraga yang diminati dikalangan masyarakat maupun Pendidikan salah satunya yaitu cabang olahraga bola voli karena olahraga bola voli dapat dimainkan oleh semua kalangan (Olla & Septaliza, 2024). Permainan bola voli adalah permainan yang dimainkan dua tim, yang masing masing tim memiliki 6 pemain". Sebagaimana diketahui prinsip utama pada permainan beregu artinya kolaborasi satu regu dengan tujuan mencapai kemenangan, untuk mencapai tujuan yang dimaksudkan setiap pemain dituntut terlebih dahulu menguasai teknik dasar dalam permainan bola voli. Teknik dasar yang dimaksud ialah servis, *passing*, *blocking*, dan *smash* (Olla & Septaliza, 2024).

Teknik *passing* adalah memindahkan bola dari satu teman ke teman yang lainnya dengan tepat Penguasaan teknik dasar permainan bola voli merupakan salah satu unsur yang ikut menentukan menang atau kalahnya suatu regu di dalam suatu pertandingan di samping unsur-unsur kondisi fisik, taktik, dan mental (Olla & Septaliza, 2024). Menurut penguasaan teknik dasar bola voli terdiri dari antara lain: servis, *passing*, *smash* dan *block*, dari berbagai macam teknik dasar tersebut yang tidak bisa diabaikan adalah *passing* bawah dan *passing* atas. *Passing* terdiri dari dua macam yaitu *passing* bawah dan *passing* atas. *Passing* atas adalah pukulan yang dilakukan pemain dengan menyentuh bola dengan kedua tangan di atas kepala pemain yang melakukan pemain kontak kedua dan mengarahkan bola kepada penyerang (Olla & Septaliza, 2024).

Pemain bola voli di SMK 1 Negeri Bandar Lampung diikuti oleh sekitar 50 siswa yang terdiri kelas X hingga Kelas XII, dengan komposisi Laki-laki 28 dan 22 siswa Perempuan. Latihan dilakukan pada hari Selasa, Kamis, dan Sabtu dilaksanakan pada sore hari pukul 15.30 – 17.30. Proses kegiatan latihan dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan.

Setelah melakukan observasi dengan pelatih ekstrakurikuler bola voli SMK Negeri 1 Bandar Lampung menyatakan bahwa siswa sering mengalami kesulitan dalam mengarahkan bola secara tepat ke target, terutama saat menerima bola servis dan bola serangan bola serangan lawan. Hal ini diperkuat oleh hasil test pada kegiatan ekstrakurikuler bola voli SMK Negeri 1 Bandar Lampung yang menunjukkan rendahnya akurasi *passing* ke target dari data hasil *passing* dari jumlah 50 orang, sebanyak 8 orang 16% menunjukkan *passing* bawah yang sangat baik, 12 orang 24% menunjukkan *passing* yang baik, 9 orang 18% menunjukkan *passing* yang cukup, dan 14 orang 20% menunjukkan *passing* yang kurang, sedangkan 7 orang 14% menunjukkan *passing* yang sangat kurang. Permasalahan tersebut muncul karena pola latihan yang kurang bervariasi, intensitas latihan tidak terukur, dan kurangnya fokus pada latihan akurasi.

Dengan demikian, penting untuk menerapkan program latihan variasi *passing* yang dirancang untuk meningkatkan ketepatan teknik dasar *passing* bawah secara lebih efektif. maka dari itu perlu diadakan suatu penelitian untuk mengetahui pengaruh metode latihan variasi dalam kelompok kecil terhadap peningkatan akurasi *passing* bawah bola voli serta untuk mengetahui berapa besar pengaruh metode latihan ini terhadap hasil *passing* bawah bola voli. Hal-hal yang dikemukakan dari latar belakang yang telah diuraikan diatas maka penelitian ini mengambil judul **“Pengaruh metode latihan variasi *passing* terhadap peningkatan akurasi *passing* bawah pada pemain bola voli ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Bandar Lampung”.**

II. METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian *Pre-Experimental Design* menggunakan bentuk *One Group Pretest-Posttest Design*. Penelitian dilakukan dengan memberikan tes awal (*pretest*), perlakuan (*treatment*), dan tes akhir (*posttest*).

Menurut (Sugiyono, 2022), populasi adalah sekelompok objek atau subjek yang memiliki ciri-ciri tertentu dan dipilih oleh peneliti untuk diteliti dan diambil kesimpulannya. Dalam penelitian ini, populasinya adalah siswa ekstrakurikuler bola voli di SMK Negeri 1 Bandar Lampung. Lokasi penelitian ini berada di tempat SMK Negeri 1 Bandar Lampung. Penelitian ini dilaksanakan tanggal 14 April 2026. Sampel dan Populasi pada penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler bola voli yang berjumlah 50 siswa, dengan kriteria populasi yang berbeda yaitu 12 Orang berjenis kelamin laki-laki dan 15 orang berjenis kelamin Perempuan.

Pada penelitian ini variable yang diteliti adalah akurasi *passing* bawah pada pemain bola voli ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Bandar Lampung. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan variasi terhadap peningkatan akurasi *passing* bawah,) dalam penelitian ini menggunakan Brady volleyball Test yang nantinya untuk data yang akan diolah dan data tersebut yang nantinya yang akan dijadikan hasil dari penelitian.

Tabel 1. Norma Tes *Brady Volley Ball Test*

No	Norma	Nilai
1	Sangat baik	>40
2	Baik	35 – 39
3	Cukup	30 – 34
4	Kurang	25 – 29
5	Sangat kurang	<25

Sumber : (Dr. Afri Tantri & Dr. Mashud, 2023)

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut merupakan data dari penelitian dengan populasi seluruh siswa dan siswi yang mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli di SMK Negeri 1 Bandar Lampung. Dengan ini peneliti deskripsikan hasil *pretes* dan *post-testnya* sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Akurasi *Passing* Bawah Bola Voli

Hasil <i>pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Akurasi <i>Passing</i> Bawah Bola Voli di SMK Negeri 1 Bandar Lampung				
No	Nama	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	Grain Score
1	JH	13	14	1
2	JS	8	8	0
3	RM	17	20	3
4	DN	12	12	0
5	SFK	11	13	2
6	DV	14	18	4
7	TL	22	23	1
8	NY	6	7	1
9	DR	10	14	4
10	DZ	17	17	0
11	CK	13	13	0
12	LR	15	16	1
13	AR	17	19	2
14	NB	21	22	1
15	PT	17	20	3
16	VV	14	15	1
17	AN	10	12	2
18	AF	19	22	3
19	FRH	13	16	3
20	SC	15	18	3
21	HR	20	21	1
22	RZ	9	10	2
23	NV	11	15	4
24	BG	21	23	2
25	RJ	18	19	1
26	FJ	12	12	0
27	LK	16	18	2

Berdasarkan hasil penelitian terlihat bahwa tes dapat dilihat data *pre-test* dan *post-test* akurasi *passing* bawah bola voli di Ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Bandar Lampung. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan yakni metode latihan variasi *passing* terbukti berpengaruh signifikan terhadap akurasi *passing* bawah bola voli di ekstrakurikuler bola voli SMK Negeri 1 Bandar Lampung, dengan peningkatan rata - rata sebesar 1,56 dari sebelum diberi *treatment* 14,88 dan sesudah *treatment* menjadi 16,44 serta dibuktikan dengan nilai signifikan $0,000 < 0,05$.

Tujuan latihan secara keseluruhan adalah untuk membantu pelatih, dan guru pendidikan jasmani dalam menerapkan dan menguasai keterampilan konseptual dan kompetensi yang mengungkapkan potensi atlet untuk mencapai prestasi puncak. Oleh karena itu, penting bagi atlet selalu menjaga kondisi fisiknya agar tetap dapat berprestasi dan meningkatkan prestasinya dalam berbagai kejuaraan baik itu ditingkat daerah, nasional maupun sampai tingkat internasional (Ramadoan et al., 2023).

Latihan merupakan suatu proses perubahan kearah yang lebih baik yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latih. Idealnya, seorang pelatih dituntut memiliki pengalaman dan pengetahuan pada cabang olahraga yang digelutinya. Sebab dalam proses berlatih melatih diperlukan berbagai pengetahuan pendukung agar latihan dapat berhasil sesuai dengan yang diharapkan (Asmara, 2021)

Latihan pada dasarnya merupakan proses pendidikan yang bertujuan untuk membantu individu dalam meningkatkan kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotor. Kegunaan latihan ini yaitu untuk meningkatkan daya akurasi *passing* bawah yang akan diarahkan. Metode latihan variasi merupakan untuk pencegahan kemungkinan timbulnya kebosanan dalam berlatih, pelatih harus kreatif dan pandai-pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan, kemampuan ini penting agar motivasi dan rangsangan minat berlatih tetap tinggi. Variasi juga latihan merupakan untuk mencegah kebosanan berlatih, pelatih harus kreatif dan pandai pandai mencari dan menerapkan variasi variasi dalam latihan. Dalam hal ini seorang guru harus benar-benar mampu menguasai dan membuat macam-macam variasi latihan yang akan diajarkan. Latihan bertujuan untuk fisik dan menjaga mental, sehingga dengan demikian timbulnya kebosanan berlatih mungkin dapat dihindari, karena membutuhkan atlet/siswa variasi latihan dalam pembelajaran (Dimani Mamrasar, 2021).

Variasi Latihan variasi adalah metode yang mengkombinasikan berbagai teknik, intensitas, dan pola latihan. Pendekatan ini diyakini dapat mempercepat proses penguasaan keterampilan karena siswa akan terpapar pada berbagai situasi dan tantangan. Dalam konteks *passing* bawah, variasi latihan dapat melibatkan perubahan arah, kecepatan, dan posisi tubuh saat melakukan *passing*, sehingga siswa dapat mengembangkan kemampuan adaptif dan ketangkasan yang lebih baik (Saputra et al., 2025)

variasi latihan adalah suatu dari komponen kunci yang di perlukan untuk merangsang penyesuaian pada respon latihan. variasi latihan yang buruk dan monoton akan menyebabkan *overthinking*. Program latihan yang baik harus disusun secara variatif untuk menghindari kejenuhan, keengganan, keresahan yang merupakan kelelahan secara psikologis. Untuk itu program latihan perlu disusun lebih variatif agar tetap meningkatkan ketertarikan terhadap latihan (Afdol et al., 2025)

Teknik *passing* bawah dapat ditingkatkan melalui suatu metode pelatihan yakni latihan variasi *passing* bawah. Sehingga dengan penerapan latihan ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas permainan siswa menjadi lebih baik dan tentunya dengan penguasaan teknik dasar bolavoli khususnya *passing* bawah yang baik maka prestasi olahraga bola voli juga dapat diraih. Latihan variasi *passing* bawah adalah latihan yang diberikan agar motivasi dan rangsangan minat berlatih tetap tinggi. Suatu latihan yang di terapkan dengan cara melakukan beberapa bentuk latihan untuk meningkatkan suatu keterampilan olahraga sehingga dapat meningkatkan kemahiran seseorang, dalam hal ini adalah keterampilan siswa dalam menguasai teknik dasar *passing* bawah bola voli (Putra D, Tofikin., 2022)

Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa *passing* bawah merupakan keterampilan dasar yang sangat penting dalam permainan bola voli dan membutuhkan latihan yang terstruktur, sistematis, serta bervariasi untuk mencapai tingkat akurasi yang optimal. Pengembangan metode pembelajaran yang tepat menjadi faktor kunci dalam meningkatkan kemampuan siswa, khususnya dalam penguasaan teknik dasar bola voli (Bintang Sulilo Yudiyono, Indra Safari, 2026)

Penelitian ini dilakukan di ekstrakurikuler bola voli SMK Negeri 1 Bandar Lampung, Tempat penelitian akan dilaksanakan di Lapangan bola voli SMK Negeri 1 Bandar Lampung. Pelaksanaan penelitian dibagi empat hari, pada hari selasa, kamis, dan sabtu dilaksanakan pada sore hari pukul 15.30 – 17.30. Proses kegiatan latihan dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan yakni latihan variasi *passing* terbukti berpengaruh signifikan terhadap *passing* bawah bola voli di SMK Negeri 1 Bandar Lampung, dengan peningkatan rata - rata sebesar 1,56 dari sebelum diberi *treatment* 14,88 dan sesudah *treatment* menjadi 16,44 serta dibuktikan dengan nilai signifikan $0,000 < 0,05$.

IV. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan yakni metode latihan variasi *passing* terbukti berpengaruh signifikan terhadap akurasi *passing* bawah bola voli di ekstrakurikuler bola voli SMK Negeri 1 Bandar Lampung, dengan peningkatan rata - rata sebesar 1,56 dari sebelum diberi *treatment* 14,88 dan sesudah *treatment* menjadi 16,44 serta dibuktikan dengan nilai signifikan $0,000 < 0,05$. Dengan meningkatnya akurasi *passing* bawah siswa menjadi lebih mampu mengontrol bola dari serangan lawan serta megoper bola pada teman tim lebih akurat dan menciptakan permainan yang lebih optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Afdol, R., Putra, M. A., & Putra, R. (2025). Pengaruh Latihan Variasi Passing Bawah dan Metode Drill terhadap kemampuan Passing Bawah Pemain Bola Voli Club Putra Desa Alahan. *Jurnal IRJE Indonesian Research Journal on Education*, 5(2), 2775 – 8672, <https://irje.org/index.php/irje>, 5, 735–740.
- Asmara, R. G. (2021). *pengaruh latihan variasi terhadap ketepatan passing bawahbola voli pada siswa ekstrakurikuler bola voli disekolah smpn 3 simpenan*. 28–33.
- Bintang Sulilo Yudiyono, Indra Safari, D. S. (2026). Pengaruh Zona Target Dan Simulasi Pertandingan Dengan Akurasi Pasing Bawah Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 9(4), 2597-6567, <https://doi.org/10.31539/V57aa102>, 9, 1493–1504.
- Dimani Mamrasar, L. (2021). Pengaruh Metode Latihan Variasi Passing Terhadap Peningkatan Kemampuan Passing Bolavoli pada Tim Putri Pulsem Kampung Meosmanggara. *Jurnal Olahraga Dan Prestasi SMART SPORT*, 19, 24–32.
- Dr. Afri Tantri, M. P., & Dr. Mashud, M. P. (2023). *Tes Dan Pengukuran Cabang Olahraga*. Papua: Media Publikasi Kita.
- Olla, E. E., & Septaliza, D. (2024). Pengaruh Model Latihan Bervariasi Terhadap Kemampuan Passing Bawah Permainan Bola Voli Klub Bakung Hoktong Palembang. *Jurnal IJST Indonesian Journal Of Sport & Tourism*, <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/IJST/index>, 6(2), 2615-5931, 6, 1–10.
- Pamungkas, P. (2021). Pengaruh Latihan Variasi Passing Terhadap Peningkatan Kemampuan Passing Bawah Permainan Bola Voli Di Sman 1 Darul Imarah. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 2(2), 2355-2502, 2(2).
- Putra D, Tofikin., H. P. Z. M. (2022). Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Kemampuan Passing Bawah Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SD Negeri 0410 Parapat. *Journal Sport Rokania*, <https://e-jurnal.rokania.ac.id/index.php/jsr> PENGARUH, 2(2), 2(2), 145–155.

- Ramadoan, R., Nurdin, N., & Prasetyo, D. E. (2023). Pengaruh Latihan Drill Passing Bawah Menggunakan Media Dinding dan Berpasangan terhadap Ketepatan Passing Bawah pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Discourse of Physical Education*, *2(2)*, 2829-1336, 2(2), 121–136. <https://doi.org/10.36312/dpe.v2i2.1432>
- Saputra, S. A., Sumantri, A., & Perdima, F. E. (2025). Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Keterampilan Passing Bawah Siswa Esktrakurikuler Bola Voli Di Smp Negeri 5 Kabupaten Seluma. *Jurnal JDER Journal of Dehasen Education Review*, *6(1)*, 25-30, 2721-2505, 2025(6), 25–30. <http://jurnal.unived.ac.id>
- Sugiyono, P. (2022). *Metedelogi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*.
- Yudishitra, W. (2025). Pengaruh Metode Latihan Drill Terhadap Keterampilan Passing Bawah Pada Ekstrakulikuler Bola Voli Di Smp15 Jakarta. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, *10(4)*, 2548-6950, 10.