



## **The Effect of Pair Passing and Individual Passing Drills on the Underhand Volleyball Passing Learning Outcomes of 10th Grade Students at SMKN 1 Koto Baru**

**Yesi Wina Janiva<sup>1</sup>, Dian Estu Prasetyo<sup>2</sup>, Muhammad Sukron<sup>3</sup>**

[yesiwinajanivajaniva@gmail.com](mailto:yesiwinajanivajaniva@gmail.com)

<sup>1</sup> Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Dharmas Indonesia, Dharmasraya, Sumatera Barat Indonesia

### **ABSTRACT**

Physical education is an educational process that uses physical activity as a medium to achieve educational goals. Physical education is "education through physical activities/movements" through participation in physical activities, where students can acquire skills and knowledge, develop aesthetic appreciation, enhance general skills and positive attitudes, as well as improve physical fitness. The objective of this study was to determine the effect of pair passing and individual passing drills on the underhand volleyball passing learning outcomes of 10th-grade students at SMKN 1 Koto Baru. This research is a quantitative study using an experimental method approach. The results obtained using this method indicate that the hypothesis is accepted, meaning there is an effect of pair passing and individual passing drills on underhand volleyball passing learning outcomes. The significance value obtained is 0.784, which is greater than the required threshold of 0.05.

**Keywords: Underhand Passing, Pair Passing, Individual Passing, Physical Education**

### **PENDAHULUAN**

Pendidikan merupakan usaha dasar yang terencana untuk mengembangkan potensi peserta didik, agar memiliki kekuatan spiritual, pengendalian diri, kebersihan jiwa, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan oleh individu, masyarakat, bangsa, dan negara. Sebagai suatu proses yang sangat penting dalam mempersiapkan generasi masa depan, pendidikan bertujuan untuk mencetak individu yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga memiliki integritas moral dan kemampuan praktis yang dibutuhkan dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu aspek pendidikan yang sangat penting adalah pendidikan jasmani, yang berfokus pada pengembangan keterampilan fisik dan kesehatan siswa melalui aktivitas yang melibatkan tubuh.

Pendidikan jasmani adalah proses yang menggunakan aktivitas fisik sebagai media untuk mencapai tujuan pendidikan. Dalam konteks ini, pendidikan jasmani tidak hanya berfungsi untuk mengembangkan kebugaran fisik, tetapi juga untuk meningkatkan keterampilan teknis dalam berbagai olahraga, termasuk bola voli. Melalui pendidikan jasmani, siswa tidak hanya belajar keterampilan teknis, tetapi juga belajar pentingnya kerja sama, disiplin, dan strategi dalam permainan tim. Hal ini sejalan dengan pengembangan karakter dan keterampilan hidup yang dibutuhkan siswa untuk sukses di berbagai aspek kehidupan.

Namun, meskipun tujuan pendidikan jasmani sangat jelas, dalam praktiknya masih banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam menguasai teknik-teknik dasar dalam olahraga, salah satunya adalah dalam teknik passing bawah bola voli. Banyak siswa yang melakukan kesalahan saat melaksanakan passing, seperti posisi kedua tangan yang tidak rapat, posisi kaki yang tidak sejajar dengan bahu, serta tubuh yang tidak condong ke depan pada saat bola akan diterima. Kesalahan-kesalahan ini dapat mengurangi efektivitas dalam permainan, serta menghambat peningkatan keterampilan siswa.

Kesalahan-kesalahan ini sering kali terjadi karena kurangnya latihan yang terstruktur dan pendekatan yang tepat dalam pengajaran. Salah satu cara untuk mengatasi masalah tersebut adalah dengan menggunakan variasi dalam latihan, seperti latihan passing berpasangan dan passing perorangan. Latihan ini dirancang untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan siswa dalam melakukan passing bawah dengan cara yang lebih sistematis dan efektif. Dalam penelitian ini, peneliti akan mengkaji bagaimana latihan passing berpasangan dan perorangan dapat mempengaruhi hasil belajar passing bawah bola voli siswa kelas X di SMKN 1 Koto Baru.

Menurut Agustina et al. (2023), latihan dengan pendekatan bermain dapat membantu meningkatkan keterampilan teknis dalam olahraga bola voli, khususnya dalam teknik passing. Pendekatan ini mengintegrasikan teori dan praktik dalam suasana yang menyenangkan, sehingga siswa lebih termotivasi untuk berpartisipasi aktif dalam setiap sesi latihan. Dalam hal ini, latihan passing berpasangan dan perorangan bisa menjadi metode yang tepat untuk membantu siswa memperbaiki teknik passing bawah mereka dengan lebih efektif.

Di samping itu, latihan berpasangan juga dapat membantu siswa untuk lebih fokus pada koordinasi gerakan dan komunikasi yang baik dengan rekan sekelompoknya. Sebagaimana diungkapkan oleh Ashar et al. (2023), pengembangan keterampilan bola voli tidak hanya bergantung pada teknik individu, tetapi juga pada bagaimana seorang pemain berinteraksi dan bekerja sama dengan pemain lainnya. Latihan yang melibatkan interaksi dengan rekan sepasangannya dapat mengasah kemampuan koordinasi, kepercayaan diri, serta ketepatan dalam mengirimkan bola.

Dengan menggunakan pendekatan ini, diharapkan siswa tidak hanya memperbaiki teknik dasar passing bawah bola voli, tetapi juga memperkuat pemahaman mereka tentang peran kerjasama dalam permainan tim. Dalam konteks ini, Hadi & Sudijandoko (2022) juga menyatakan bahwa teknik-teknik dasar dalam olahraga dapat dikuasai dengan lebih cepat apabila latihan dilakukan secara berkelanjutan dan melibatkan feedback langsung dari pelatih atau rekan latihan. Dengan pendekatan yang tepat, kesalahan-kesalahan teknis yang sering terjadi bisa diminimalisir, dan keterampilan dasar akan berkembang lebih optimal.

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan passing berpasangan dan passing perorangan terhadap hasil belajar passing bawah bola voli siswa kelas X di SMKN 1 Koto Baru. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan wawasan baru bagi pengembangan metode pengajaran bola voli di sekolah, serta meningkatkan kualitas hasil belajar siswa dalam teknik passing bawah bola voli. Melalui latihan yang tepat dan metodologi yang efektif, diharapkan siswa dapat meningkatkan keterampilan mereka, yang pada akhirnya dapat berkontribusi pada keberhasilan mereka dalam pertandingan bola voli.

## METODE PENELITIAN

Secara umum, bagian ini terdiri atas: (1) jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan metode eksperimen (2) keseluruhan siswa kelas X di SMKN 1 Koto Baru, 22 orang (3) melakukan eksperimen langsung *passing* ke dinding; (4) Uji normalitas adalah Uji normalitas adalah suatu metode statistik yang digunakan untuk

menentukan apakah suatu kumpulan data mengikuti distribusi normal atau tidak. Uji homogenitas adalah Uji homogenitas adalah suatu metode statistik yang digunakan untuk menentukan apakah dua atau lebih kelompok data berasal dari populasi yang memiliki varians yang sama. Uji T adalah uji t adalah metode statistik yang digunakan untuk menentukan apakah ada perbedaan yang signifikan antara rata-rata dari dua kelompok.

$$t = \frac{MD}{\sqrt{\frac{\sum x^2}{N(N-1)}}}$$

Dengan keterangan ini:

MD = mean perbedaan dari deviasi (d) antara/pre-test dan post-test

$\sum x^2$  = jumlah kuadrat deviasi

N = banyaknya Subjek

Dv = atau db adalah N-1

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Subheadings

Uji persyaratan analisis sebelum melakukan uji hipotesis, salah satu hal yang harus dipenuhi agar parametrik dapat digunakan dalam penelitian adalah data harus mengikuti sebaran normal. Maka dilakukanlah uji normalitas data. Pengujian data dapat dilakukan untuk mengetahui apakah data yang di peroleh pada hasil penelitian berada pada sebaran normal atau tidak. Setelah data berdistribusi normal maka dapat dilakukan uji hipotesis. Uji normalitas yang digunakan pada penelitian ini yaitu menggunakan SPSS 20 menggunakan tes Shapiro Wilk, dengan kriteria adalah jika signifikansi hasil lebih besar dari 0,05 artinya berdistribusi normal. Sedangkan jika signifikansi hasil lebih kecil dari 0,05 maka artinya data tidak berdistribusi normal.

Tes Normalitas

		Tests of Normality					
		Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Kelas	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Nilai	1	.067	22	.200*	.981	22	.930
	2	.083	22	.200*	.970	22	.710

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Tes Homogenitas

		Test of Homogeneity of Variance			
		Levene	df1	df2	Sig.
		Statistic			
Nilai	Based on Mean	4.070	1	42	.050
	Based on Median	3.692	1	42	.061
	Based on Median and with adjusted df	3.692	1	35.968	.063

Based on trimmed mean	4.045	1	42	.051
-----------------------	-------	---	----	------

Uji t-

	Independent Samples Test								
	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
Equal variances assumed	4.186	.047	-.276	42	.784	-.727	2.637	-6.049	4.595
Equal variances not assumed			-.276	36.747	.784	-.727	2.637	-6.072	4.617

## Pembahasan

### Subheading

Pembahasan yang dilakukan pada penelitian di SMKN 1 Koto Baru yang berjumlah siswa 22 siswa. Berdasarkan penelitian yang penulis lakukan pada siswa kelas X SMKN 1 Koto Baru, Dimana masih banyak para siswa yang melakukan kesalahan saat melakukan *passing* seperti pada saat melakukan *passing* bawah posisi kedua tangan tidak rapat, posisi kaki tidak dibuka selebar bahu, badan tidak condong ke depan. Guru olahraga yang ada di SMK tersebut memang sudah mengajarkan beberapa teknik permainan bola voli salah satunya *passing* bawah. Dimana saya menemukan penyebab mengapa para siswa sedikit bosan dengan teknik *passing* bawah yang diajarkan, karena minimnya variasi latihan yang diberikan oleh guru olahraga di SMK tersebut dan juga kemampuan dari siswa yang banyak melakukan kesalahan dalam melakukan *passing* bawah. berdasarkan kendala yang dihadapi saat siswa melakukan *passing* bawah, banyak siswa yang masih memiliki kemampuan *passing* bawah yang kurang sesuai dengan harapan dan dari beberapa siswa hanya beberapa yang dapat melakukan *passing* bawah. dapat melakukan *passing* bawah.

Peneliti ingin untuk melakukan perubahan dalam melakukan *passing* bawah bola voli dengan teknik yang berbeda yaitu dengan memberikan pelatihan berupa *wall volley pass* atau operan yang sarannya ke dinding yang dapat meningkatkan kemampuan *passing* bawah siswa. Pada saat melakukan *passing* bawah kedinding siswa akan berlatih untuk fokus memperbaiki diri saat melakukan kesalahan, contohnya seperti bola itu di pantulkan ke dinding tapi tidak mengarah ke tangannya atau melebar dan juga tidak terarah. Sehingga latihan *passing* bawah ke dinding memberikan pengaruh besar terhadap masalah fokus siswa terhadap terhadap *passing* bawah tersebut. Bentuk *passing* bawah dengan dinding dan berpasangan sangat cocok untuk pemula yang ingin meningkatkan keterampilan. Perbandingan latihan *passing* bawah berpasangan dan *passing* bawah individu terhadap kemampuan *wall volley pass* menunjukkan bahwa pemain yang menerima latihan *passing* bawah individu serta berpasangan memiliki tingkat keterampilan yang berbeda..

Bola voli merupakan salah satu olahraga bola besar yang dimainkan oleh dua tim yang terdiri dari 6 pemain dalam tiap tim, permainan ini dilakukan dengan cara melambungkan bola yang setiap tim berhak memainkan tiga kali sentuhan dengan orang yang berbeda, dengan

tujuan melewatkan bola dari atas net ke area lapangan lawan yang bertujuan supaya lawan kesulitan dalam menguasai bola dan sulit untuk Passing berfungsi untuk menerima bola atau memainkan bola yang datang dari daerah lawan atau teman seregunya. Tujuan utama Passing adalah menyajikan bola sebaik mungkin untuk diberikan kepada pengumpan. Dengan hasil Passing yang baik, maka suatu tim dapat mengatur serangan dengan baik pula. Dengan demikian kesempatan untuk memperoleh point-pun lebih besar. Passing ada dua jenis yaitu Passing atas dan Passing bawah. Setelah selesai penelitian di kelas X SMKN 1 Koto Baru maka di peroleh lah data pretets dan Posttest pada latihan *Passing* ke dinding sebanyak dua kali dengan menggunakan waktu pada stopwatch. . Sampel yang diteliti diberi pretest dan Posttest namun sebelum dilakukannya Posttest siswa diberi perlakuan *passing* berpasangan dan *passing* perorangan dengan menggunakan waktu pada stopwatch. Setelah diberi perlakuan selanjutnya siswa melakukan post test memantulkan bola ke dinding ke arah sasaran latihan sebanyak dua kali dalam dua puluh detik kemudian hasilnya digunakan sebagai perbandingan awal sebelum diberikan perlakuan. maka diperoleh lah nilai tertinggi pada pretest 23 dan nilai pada Posttest 48. Sedangkan untuk nilai terendah pada pretest 8 dan nilai Posttest 15. Kemudian pada tahap selanjutnya dilakukan uji persyaratan analisis sebelum melakukan uji hipotesis, salah satu hal yang harus dipenuhi agar parametrik dapat digunakan dalam penelitian adalah data harus mengikuti sebaran normal. Maka dilakukanlah uji normalitas data. Uji normalitas yang digunakan pada penelitian ini yaitu menggunakan SPSS 20 menggunakan tes Shapiro Wik, dengan kriteria adalah jika signifikansi hasil lebih besar dari 0,710 artinya berdistribusi normal. Sedangkan jika signifikansi hasil lebih kecil dari 0,05 maka artinya data tidak berdistribusi normal. Berdasarkan hasil Uji Normalitas menggunakan Kolmogorof Smirnov Test diketahui nilai signifikansi  $0.200 > 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal pada kegiatan Posttest. Setelah uji normalitas dilaksanakan penulis selanjutnya melakukan uji hipotesis. Kemudian peneliti menggunakan uji homogenitas dengan nilai 0,051 .Peneliti menggunakan uji paired sample t test dengan nilai 0,784. Uji paired sample t test bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh atau tidak terhadap latihan *passing* berpasangan dan *passing* perorangan ke dinding yang dilakukan latihan *passing* bawah ke dinding terhadap keterampilan Passing bawah bola voli siswa SMK N 1 Koto Baru. Berdasarkan hasil diperoleh dari uji paired sample t test yang mendapat nilai 0.74 lebih besar dari nilai signifikansi 0.05 maka bisa disimpulkan ada pengaruh yang signifikan

## KESIMPULAN

Setelah dilakukan penelitian terhadap kelas X SMK N 1 Koto Baru pada latihan Passing Bawah ke dinding pada permainan bola voli terhadap keterampilan Passing bawah bola voli maka diperoleh hasil yang diperoleh signifikansi dari uji paired sample t test yaitu 0.784

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, N. W., Saputra, Y. M., & Akin, Y. (2023). Pengaruh Latihan Pendekatan Bermain Terhadap Peningkatan Keterampilan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 7(2), 273–283. <https://doi.org/10.37058/sport.v7i2.7797>
- Arifin, A. (2023). Implementasi Model Pembelajaran Pengajaran Langsung untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa pada Pembelajaran PJOK Materi Gerak Spesifik Permainan Bola Basket di Kelas VII-G Semester 1 SMPN 1 Bolo Tahun Pelajaran 2022/2023. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Indonesia (JPPI)*, 3(1), 69–82. <https://doi.org/10.53299/jppi.v3i1.311>



- Ashar, A., Rahmat, Y., & Murni, M. (2023). Pengaruh Bentuk Latihan Passing Bawah Perorangan Dan Passing Bawah Berpasangan Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bola Voli Siswa Kelas V SD Muhammad Alif Sejahtera Bontomanai Kabupaten Takalar. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 5(4), 217–223. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v5i4.17449>
- Fiqri, M., Wahyuningsih, S., & Nurhasanah, T. (2022). Sistem Pendukung Keputusan Pemilihan Marketplace Terbaik Menggunakan Metode AHP pada Kelurahan Gunung Batu. *Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer*, 2(02), 268–280. <https://doi.org/10.47709/jpsk.v2i02.1724>
- Hadi, A. N., & Sudijandoko, A. (2022). Pengaruh Latihan Passing Berpasangan, Passing Bebas Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bolavoli Anak SMP di Dusun Tugu Cerme Gresik. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(02), 45–52. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/44637>
- Khalim, M. A., Kafrawi, R., Studi, P., Keolahragaan, I., Kesehatan, D., & Surabaya, U. N. (2024). Pengaruh latihan pasing bawah berpasangan dan pasing bawah individu terhadap kemampuan wall volley pass pemain putra bolavoli remaja Jember. *Anggara*, 1(2), 100–109.
- Kristanto, Saragih, M., & Triyanti Purba, D. (2024). Pengaruh Perencanaan Sumber Daya Manusia, Rekrutmen Dan Seleksi Karyawan Terhadap Kinerja Karyawan PT. Sumber Aksara Mas. *Manajemen: Jurnal Ekonomi*, 6(1), 55–66. <https://doi.org/10.36985/qn79b341>
- M. Riqyal Munadi.M.P, Abdul Gopur, M. Arjuna Widjayanto, Firhanul Insan Zinda, & Burhan Hambali. (2024). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Personal Pendidikan Jasmani Di Indonesia. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 24(2), 70–79. <https://doi.org/10.36728/jis.v24i2.3621>
- Prof.Dr.widiastuti, M. P. (2023). *SPORT SKILL AND TEST*.
- Putri, S. A. J., Fachrezzy, F., & Maslikah, U. (2024). Pengembangan Model Latihan Teknik Hakdari Soegi pada Atlet Poomsae Taekwondo Prabu. *Mutiara: Jurnal Penelitian Dan Karya Ilmiah*, 2(5), 83–98.
- Rifaldo, A., Ayu, S., Putri, R., & Fahritsani, H. (2025). *Pengembangan Model Latihan Passing Bawah melalui Permainan Kecil pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri 2 Tungkal Jaya. 1*.
- Saputra, U. A., Trishandra, J., & Bahar, C. (2025). *NOTULA BESTARI: Journal of Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Passing bawah dan Atas Bola Volli dengan Metode Latihan Berpasangan Pada Siswa Siswi SMP Negeri 8 Kerinci Tanjung Pauh Mudik. x(x)*.
- Sari, E. A., & Utami, R. W. (2023). *PENERAPAN MODEL PEMBELAJARAN PROJECT BASED LEARNING ( PjBL ) UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SISWA KELAS III SDN 1 SINDANGGRASA. 1(1)*, 41–49.

Syafnidawaty. (2020). Jenis data penelitian. *Universitas Raharja*, 10(1), 31–40.  
<https://raharja.ac.id/2020/11/08/data-sekunder/>

Zainuddin, F., & Mulyani, S. E. (2024). *Abstrak: KataKunci* : 5(7), 417–423.

