

# Pengaruh Latihan Berpasangan Terhadap Keterampilan Passing Bawah Bola Voli

Rosa Marten Sepang\*, Rachmat Hidayat, Imam Pribadi

Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Palopo Indonesia

\* Correspondence: [rosamartensepang@gmail.com](mailto:rosamartensepang@gmail.com)

## Abstract

The purpose of this study was to examine the effect of paired training on lower passing skills in volleyball extracurricular students. This type of research is quantitative, using the pretest-posttest design experiment method. The subjects were all 12 volleyball extracurricular students at SMK Negeri 1 Palopo. The research instrument used a lower passing skill test. The data analysis technique used descriptive analysis, data normality test, homogeneity test, and paired sample t-test according to the significant level  $\alpha = 0.05$ . The results showed that there was a significant effect in paired training on volleyball lower passing skills with a  $t_{\text{value}}$  of  $7.137 > t_{\text{table}} 2.179$  and sig. (2-tailed) is  $0.000 < 0.05$ . The average value of the lower passing pretest is 2.108 and the average value of the lower passing posttest is 2.542 there is a difference between groups of -434. The conclusion is that there is a significant effect on paired training on volleyball extracurricular students at SMK Negeri 1 Palopo.

**Keywords:** Volleyball; skills; paired practice; lower passing

## Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji pengaruh latihan berpasangan terhadap keterampilan *passing* bawah pada siswa ekstrakurikuler bola voli. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif, dengan menggunakan metode eksperimen *pretest-posttest design*. Subjek adalah seluruh siswa ekstrakurikuler bola voli di SMK Negeri 1 Palopo sebanyak 12 orang. Instrumen penelitian menggunakan tes keterampilan *passing* bawah. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif, uji normalitas data, uji homogenitas, dan uji *paired sample t-test* sesuai taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ . Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dalam latihan berpasangan terhadap keterampilan *passing* bawah bola voli dengan nilai  $t_{\text{hitung}}$  sebesar  $7,137 > t_{\text{tabel}} 2,179$  dan hasil sig. (2-tailed) yaitu  $0,000 < 0,05$ . Nilai rata-rata *pretest passing* bawah sebesar 2,108 dan nilai rata-rata *posttest passing* bawah sebesar 2,542 terdapat selisih antara kelompok sebesar -434. Kesimpulannya yaitu, adanya pengaruh yang signifikan terhadap latihan berpasangan pada siswa ekstrakurikuler bola voli di SMK Negeri 1 Palopo.

**Kata kunci:** Bola voli; keterampilan; latihan berpasangan; *passing* bawah

Received: 31 September 2024, 11 Januari 2025 | Revised: 6 Februari, 10 Maret 2025

Accepted: 24 Maret 2025 | Published: 8 April 2025



Jurnal Porkes is licensed under a [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

## Pendahuluan

Olahraga telah menjadi bagian integral dari kehidupan manusia sejak zaman kuno, dan selama berabad-abad, aktivitas fisik ini telah menjadi sarana untuk mempromosikan kesehatan, pengembangan pribadi, dan kerja sama tim (Danatara, 2024:75). Dalam tujuan Pendidikan Nasional menurut UU No.20 tahun 2003 pasal 3 adalah mengembangkan potensi peserta didik supaya menjadi manusia yang beriman, bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokrasi serta bertanggung jawab (Nur, 2018). Salah satu pendidikan jasmani adalah olahraga, olahraga menurut UUD Republik Indonesia Nomor 03 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 1 Ayat 4 dijelaskan bahwa olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial (Erwin et al., 2019).

Olahraga adalah aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dengan tujuan untuk meningkatkan kesehatan fisik, kebugaran, dan keterampilan peserta (Mustafa, 2022). Olahraga juga bisa merujuk pada sebuah bentuk hiburan yang melibatkan kompetisi antara individu atau tim dalam aturan dan tata cara tertentu (Ahdan et al., 2020). Olahraga membantu peserta didik untuk menjaga kesehatan fisik mereka. Menurut (Andria et al., 2020) aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan daya tahan, kekuatan otot, dan keseimbangan tubuh. Dengan tubuh yang sehat, peserta didik akan lebih siap untuk menghadapi tantangan dalam kehidupan sehari-hari (Mulyana et al., 2024).

Salah satu olahraga yang telah menjadi populer di seluruh dunia adalah bola voli. Permainan Bola voli untuk pertama kalinya dikenalkan oleh William G. Morgan yang berasal dari Holyoke Massachusetts yang berada di benua Amerika tepatnya Amerika Serikat pada tanggal 9 bulan Februari pada tahun 1895 (Nugroho et al., 2023). Awal mulanya permainan bola voli ini di berikan nama Mintonette, olahraga permainan bola voli ini di mainkan oleh dua regu atau dua tim, setiap satu regu atau tim terdiri dari enam pemain. Olahraga bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang sedang ditingkatkan prestasinya di Indonesia. Dasar dalam bermain bola voli sangat penting untuk mencapai performa terbaik dalam olahraga tersebut.

Keahlian dalam teknik dasar permainan bola voli merupakan faktor utama yang menentukan hasil pertandingan, bersama dengan kondisi fisik, taktik, dan kekuatan mental (Dahrial, 2017). Bola voli adalah olahraga tim yang membutuhkan kombinasi keterampilan fisik, teknis, dan mental yang tinggi (Junaidi & Mushofi, 2019). Keterampilan teknis yang baik adalah kunci untuk berhasil dalam bola voli, dan salah satu aspek paling penting dalam permainan ini adalah keterampilan passing bawah (Agustina et al., 2023). Bola voli adalah olahraga tim yang dimainkan di atas lapangan yang dibagi oleh jaring di tengahnya. Bola voli dimainkan di lapangan yang memiliki garis batas dan zona tertentu (Mulyadi & Pratiwi, 2020:7).

Terdapat jaring yang terbentang di atas garis tengah lapangan, dan permainan ini melibatkan servis, penerimaan, umpan balik, pukulan, dan blok. Tim yang mencetak 25 poin (dengan unggul minimal 2 poin) dalam satu set akan memenangkan set tersebut. Pertandingan sering kali terdiri dari beberapa set, dan tim yang memenangkan lebih banyak set akan

memenangkan pertandingan secara keseluruhan (Ilyas & Almunawar, 2020). Keterampilan passing bawah, juga dikenal sebagai "passing" atau "digging," adalah teknik dasar yang digunakan untuk mengontrol bola yang datang dari lawan, baik sebagai bagian dari serangan maupun pertahanan (Agesti, 2023).

Menurut (Imran, 2019) passing bawah adalah gerakan yang memiliki dua peran penting dalam permainan bola voli. Pertama, itu digunakan sebagai teknik bertahan untuk menghentikan serangan lawan. Kedua, itu merupakan langkah awal yang penting dalam menginisiasi serangan sendiri. Passing bawah adalah salah satu dari keterampilan dasar dalam bola voli yang dapat menjadi tantangan bagi pemula. Ini karena melakukan passing bawah memerlukan penerapan teknik yang benar. Terlebih lagi, ini adalah langkah dasar yang tak terhindarkan dalam permainan bola voli, apakah bermain bersama rekan satu tim atau menghadapi servis dari lawan (Adi & Indarto, 2021).

Passing bawah memiliki beberapa kegunaan yang penting dalam permainan bola voli. Salah satunya adalah untuk menerima bola servis dan menerima bola dari serangan lawan. Selain itu, passing bawah digunakan untuk mengambil bola setelah terjadi blok atau bola yang memantul dari net. Ini juga berguna untuk menyelamatkan bola yang sering terpental jauh ke luar lapangan permainan, serta untuk mengambil bola yang datang rendah dan tiba-tiba, atau ketika bola tidak dapat melewati net sehingga permainan menjadi kurang sempurna dan sulit untuk dimainkan dengan baik (Pelamonia et al., 2021). Pemain yang mampu melakukan passing bawah dengan baik dapat membantu tim dalam mengatur serangan dan mempertahankan bola agar tetap dalam permainan.

Dalam permainan bola voli yang kompetitif, keterampilan passing bawah sering kali menjadi perbedaan antara kemenangan dan kekalahan. Passing bawah dalam bola voli adalah teknik penerimaan bola, umumnya digunakan untuk mengontrol bola yang datang dari servis lawan. Menurut (Junaidi & Mushofi, 2019) passing bawah adalah teknik penerimaan passing bawah, juga dikenal sebagai "underhand pass" atau "bump pass," adalah salah satu teknik penerimaan dalam bola voli. Ini melibatkan pemain menggunakan lengan bawah mereka, khususnya bagian pergelangan tangan dan lengan bawah, untuk mengenai bola yang datang dari servis lawan atau pukulan lawan (Azizah & Sudarto, 2021).

Dilingkungan sekolah, siswa memiliki kesempatan untuk mengembangkan keterampilan ini melalui ekstrakurikuler atau pelajaran olahraga. Salah satu pendekatan yang telah digunakan untuk meningkatkan keterampilan passing bawah adalah latihan berpasangan. Latihan berpasangan adalah metode latihan yang melibatkan dua pemain yang bekerja bersama untuk meningkatkan aspek-aspek teknis permainan, termasuk passing bawah (Mardian, 2020). Selama latihan berpasangan, pemain memiliki kesempatan untuk meningkatkan ketepatan, reaksi terhadap bola, dan koordinasi dengan rekan set-nya. Metode ini memungkinkan pemain untuk fokus secara khusus pada aspek teknis permainan tanpa tekanan pertandingan yang sebenarnya.

Meskipun latihan berpasangan telah digunakan secara luas dalam pengembangan keterampilan individu dalam bola voli, masih ada banyak aspek yang perlu dipahami lebih dalam, terutama dalam konteks pendidikan olahraga di sekolah menengah. Namun, penting untuk diingat bahwa setiap sekolah memiliki karakteristik unik, dan faktor-faktor seperti latar belakang siswa, fasilitas, dan pendekatan pelatihan dapat berbeda-beda. Namun, penelitian ini

berfokus pada pengaruh latihan berpasangan terhadap keterampilan passing bawah pada siswa ekstrakurikuler di SMK Negeri 1 Palopo menjadi relevan. Oleh karena itu fokus penelitian ini adalah pada pendekatan pelatihan.

Terdapat beberapa penelitian terdahulu yang menjadi acuan dalam penelitian ini yaitu, penelitian tentang pengaruh latihan passing berpasangan terhadap akurasi passing atas peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Adonara yang menyatakan bahwa latihan berpasangan berpengaruh terhadap akurasi passing (Hurung et al., 2023). Penelitian, tentang pengaruh latihan passing bawah ke dinding dan berpasangan terhadap keterampilan bola voli pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 13 Tanjung Jabung Timur yang menyatakan bahwa latihan passing bawah ke dinding dan berpasangan berpengaruh terhadap keterampilan bola voli (Budi, 2021).

SMK Negeri 1 Palopo merupakan salah satu sekolah menengah kejuruan yang memiliki program ekstrakurikuler bola voli. Program ini memberikan siswa kesempatan untuk mengembangkan keterampilan bola voli mereka di luar jam pelajaran reguler. Namun, efektivitas program pelatihan di sekolah ini belum sepenuhnya dipahami. Observasi awal yang dilakukan sebelum penelitian ini dimulai akan memberikan gambaran tentang tingkat keterampilan passing bawah yang dimiliki oleh siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Palopo. Observasi ini akan membantu dalam menentukan tingkat dasar keterampilan awal yang dimiliki oleh subjek penelitian.

Penelitian ini akan berfokus pada menganalisis pengaruh latihan berpasangan terhadap keterampilan passing bawah pada siswa ekstrakurikuler bola voli di SMK Negeri 1 Palopo. Penelitian ini akan mencoba menjawab beberapa pertanyaan kunci, seperti apakah latihan berpasangan efektif dalam meningkatkan keterampilan passing bawah siswa, sejauh mana pengaruhnya, dan bagaimana proses latihan berpasangan memengaruhi perkembangan keterampilan ini. Oleh karena itu penelitian ini memiliki beberapa tujuan utama, yaitu, mengetahui pengaruh latihan berpasangan terhadap peningkatan keterampilan passing bawah siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Palopo, Memberikan rekomendasi terkait dengan implementasi latihan berpasangan dalam pengembangan keterampilan teknis dalam bola voli di sekolah.

Dengan melakukan penelitian ini, diharapkan akan diperoleh pemahaman yang lebih baik tentang pengaruh latihan berpasangan dalam meningkatkan keterampilan passing bawah pada siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Palopo. Selain itu, penelitian ini juga dapat memberikan wawasan yang berharga dalam pengembangan program pelatihan bola voli yang lebih efektif di sekolah-sekolah lainnya, serta meningkatkan pemahaman umum tentang pentingnya latihan berpasangan dalam pengembangan keterampilan olahraga. Adapun permasalahan yang dialami siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Palopo dalam melakukan teknik passing bawah pada permainan bola voli yaitu, posisi kedua lengan terlalu tinggi, sehingga ketika menerima bola dari lawan kedua lutut tidak ditekuk, posisi tangan yang salah, kedua lengan tidak rapat, serta perkenaan bola pada bagian lengan atas.

## Metode

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif, dengan menggunakan metode eksperimen. Rancangan penelitian menggunakan *one group pretest-posttest design*. Pada pelaksanaannya sebelum atlet diberikan perlakuan, terlebih dahulu atlet melakukan tes awal (*pretest*), kemudian sampel akan diberikan latihan fisik yaitu push dan menggunakan tali *resistance band* untuk mengukur kemampuan akhir (*posttest*). Desain *pretest* dan *posttest* memiliki keunggulan untuk mengetahui pengaruh hasil dari perlakuan yang diberikan. Menurut (Kusumawati, 2017) metode penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh treatment (perlakuan) tertentu.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Palopo yang ikut ambil bagian dalam penelitian ini berjumlah 12 siswa semuanya diambil sebagai sampel. Dalam penelitian ini yang ingin diteliti adalah pengaruh latihan berpasangan terhadap keterampilan passing bawah bola voli pada siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Palopo. Pengambilan data dari penelitian ini adalah pengambilan data primer, karena penelitian ini belum pernah dilakukan sebelumnya pada sampel dalam penelitian ini. Tes dan pengukuran merupakan teknik pengumpulan data yang akan digunakan selama pelaksanaan penelitian, *pretest* kekuatan untuk mengetahui data awal kekuatan setiap individu subjek penelitian.

Lalu diberikan treatment latihan kekuatan lengan menggunakan tali *resistance band*. *Posttest* kekuatan untuk mengetahui hasil akhir subjek penelitian setelah melakukan model latihan kekuatan lengan menggunakan tali *resistance band*. Teknik pengambilan populasi dan sampel yaitu menggunakan sampling insidental (bebas), yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan penelitian dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui itu sesuai sebagai sumber data, dalam teknik sampling insidental, pengambilan sampel tidak ditetapkan lebih dahulu, penelitian ini langsung mengumpulkan data dari unit sampling yang ditemui (Suriani et al., 2023).

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah push up selama 60 detik (1 menit) untuk menentukan tingkat ketahanan kekuatan lengan, dan kesempatan yang diberikan sebanyak 1 kali. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap pengaruh latihan berpasangan terhadap keterampilan passing bawah pada siswa ekstrakurikuler bola voli di SMK Negeri 1 Palopo. Lokasi penelitian dilaksanakan di lapangan SMK Negeri 1 Palopo, di JL. Kh. Muh. Kasim, Waktu penelitian selama 3 bulan sebanyak 16x Pertemuan. Tehnik analisis data menggunakan Uji Persyarat, uji statistik pada penelitian ini termasuk kedalam statistik parametrik.

Tabel 1. Norma push up 1 menit

Norma	Prestasi (repetisi)
Baik Sekali	> 70
Baik	54-69
Cukup	38-53
Kurang	22-37
Kurang Sekali	< 21

Statistik parametrik merupakan uji statistik yang memerlukan uji syarat tertentu, adapun uji syarat dalam penelitian ini, tidak lain adalah mengadakan pengujian terhadap normal atau tidaknya suatu data dalam penelitian yang dianalisis lebih lanjut (Siregar et al., 2024). Pengujian ini dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Menguji normalitas data menggunakan Kolmogorov smirnov dengan bantuan SPSS 23. Tahap selanjutnya yang akan dilakukan yaitu menguji homogenitas. Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui tingkat homogeny sebaran data yang dilakukan pada kelompok eksperimen. Penguji hipotesis menggunakan uji-t dengan bantuan SPSS 23, yaitu dengan membandingkan mean, apabila nilai  $t_{hitung}$  lebih kecil dari  $t_{tabel}$ , maka  $H_a$  ditolak. Jika  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  maka  $H_a$  diterima. Uji hipotesis penelitian ini menggunakan bantuan aplikasi SPSS 23.

## Hasil

Hasil perhitungan data *pretest* dan *posttest* kekuatan otot lengan dari sampel yang berjumlah 12 subjek, dideskripsikan dengan statistik deskriptif yang meliputi yaitu a) jumlah sampel, b) rata-rata (mean), c) minimum, d) maximum, e) std. deviation.

Tabel 2. Analisis deskriptif

	P	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest	12	7	18	25	21,08	2,151
Posttest	12	9	20	29	25,42	2,503
Valid N (listwise)	12					

Dari tabel diatas dapat disimpulkan bahwa jumlah subjek penelitian sebanyak 12 orang. Dengan nilai rata-rata (*mean*) *pretest* sebesar 21,08, serta nilai *posttest* sebesar 25,42. Nilai Std deviation *pretest* 2.151 serta nilai *posttest* sebesar 2.503. Nilai minimum *pretest* sebesar 18, serta nilai *posttest* sebesar 20. Maximum *pretest* sebesar 25, serta nilai *posttest* sebesar 29. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data yang akan di uji berdistribusi normal atau tidak.

Tabel 3. Uji normalitas data

Variabel	Shapiro-wilk	Sig.	$\alpha$	Ket
Pretest Passing bawah	0,946	0,583	0,05	Normal
Posttest Passing bawah	0,958	0,762	0,05	Normal

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa data *pretest* dan *posttest* memiliki nilai  $P$  (sig) > 0.05, maka berdistribusi normal. Dikarenakan data berdistribusi normal maka dapat untuk dilanjutkan. Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan variansi atau untuk menguji bahwa data yang diperoleh berasal dari populasi yang homogen. Kriteria pengambilan keputusan diterima apabila nilai signifikan lebih besar dari 0,05.

Tabel 4. Uji homogenitas data

Passing bawah	Levene Statistic	df1	df2	Sig	Ket.
	0,300	1	22	0,589	Homogen

Berdasarkan hasil uji homogenitas *pretest* dan *posttest* latihan berpasangan bola voli di SMK Negeri 1 Palopo dengan *levene test* sebesar 0,300 dengan nilai signifikan sebesar 0,589, diketahui bahwa nilai signifikan lebih besar dari 0,05 maka hipotesis yang menyatakan bahwa data diperoleh dari sampel yang homogen yang diterima. Kesimpulan yang dapat diambil yaitu data *pretest* dan data *posttest* memiliki populasi yang homogen. Uji-t, dalam penelitian ini menggunakan *paired sampel T-test* untuk mengetahui pengaruh latihan berpasangan terhadap keterampilan passing bawah pada siswa ekstrakurikuler bola voli di SMK Negeri 1 Palopo. Hasil uji *paired sampel T-test* dapat dilihat pada tabel sebagai berikut.

Tabel 5. Uji T-test

Variabel	N	T-Hitung	T-Tabel	Sig.(2-tailed)
Pretest-Posttest Passing bawah	12	7,137	2,179	0,000

Dilihat dari tabel diatas dapat disimpulkan nilai  $t_{hitung}$  sebesar 7,137 nilai tersebut lebih besar dari  $t_{tabel}$  2,179 atau  $t_{hitung}$  sebesar  $7,137 > t_{tabel}$  2,179 dan hasil sig. (2-tailed) yaitu 0,000 < 0,05 . Nilai rata-rata *pretest* pada latihan berpasangan bola voli pada siswa ekstrakurikuler di SMK Negeri 1 Palopo sebesar 2,108 dan nilai rata-rata *posttest* pada latihan berpasangan bola voli pada siswa ekstrakurikuler di SMK Negeri 1 Palopo sebesar 2,542, terdapat selisih antara kelompok sebesar -434. Berarti ada pengaruh yang signifikan pada latihan berpasangan terhadap keterampilan passing bawah pada siswa ekstrakurikuler bola voli di SMK Negeri 1 Palopo.

## Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data daya tahan otot menggunakan alat tali *resistance band* dengan panjang 2 m, dengan ketebalan 0,36 mm, terhadap peningkatan kemampuan daya tahan otot lengan olahraga bola voli passing bawah. Hasil peningkatan daya tahan otot lengan (push up 60 detik) dan peningkatan terhadap akurasi yang telah diperoleh dari hasil *pretest* dan *posttest* dengan diberikan treatment/perlakuan selama 5 minggu dengan frekuensi 1 minggu 3 kali pertemuan dengan jeda istirahat 1 hari setelah melakukan treatment/perlakuan dengan peningkatan program latihan 16 kali pertemuan. Kondisi fisik siswa ekstrakurikuler bola voli di SMK Negeri 1 Palopo harus terpenuhi dan memiliki beberapa aspek seperti kekuatan, kecepatan, kelentukan, dan daya tahan, tidak hanya berpengaruh pada peningkatan teknik.

Peningkatan teknik tidak akan berhasil jika belum menguasai teknik dengan baik, serta didukung dengan kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik siswa ekstrakurikuler pada olahraga bola voli juga akan berpengaruh pada mental pemain, dan sebaliknya mental pemain juga akan mempengaruhi kondisi fisik serta teknik dan taknik pemain. Mental dan kondisi fisik

merupakan unsur terpenting untuk menciptakan pemain yang baik (Maizan & Umar, 2020). Kekuatan merupakan faktor atau salah satu komponen biomotor yang harus terpenuhi. Dalam sebuah pertandingan banyak factor pendukung untuk mendapatkan prestasi dan mendapatkan hasil yang memuaskan.

Beberapa faktor penting tersebut yaitu dari segi kesiapan mental, strategi dalam bertanding untuk memenangkan pertandingan, dan skill tentunya yang harus dimiliki. Otot-otot pada tubuh manusia memiliki fungsinya masing-masing dan bekerja sesuai fungsinya. Seperti halnya otot lengan yang sangat berpengaruh dan berperan penting dalam melakukan service bola voli. Menurut (Bimantara & Purnomo, 2019) *resistance band* adalah sebuah alat olahraga yang berbahan karet dan mudah dibawa kemana-mana. Jadi penggunaan alat bantu seperti *resistance band* dalam metode latihan passing sangat berpengaruh untuk membantu meningkatkan kekuatan otot lengan guna meningkatkan hasil passing bawah olahraga bola voli.

Alat *resistance band* merupakan alat berupa karet yang diikat pada tembok atau tiang menggunakan pegangan tangan, dalam mempermudah gerakan. Siswa dapat melakukan gerakan sesuai dengan tujuannya dalam melatih otot. Mengumpan berpasangan bola dilempar kemudian di passing bawah diarahkan kepada lawannya, setelah melakukan passing bawah posisi tetap menunggu datang datang bola dari lawan kemudian diarahkan lagi begitu seterusnya (Mardian, 2020). Passing adalah strategi dasar utama dalam olahraga bola voli. Passing ialah matinya bola kepada rekaannya untuk dimainkan di lapangannya sendiri.

Mengambil bola dari bawah dan mengopernya ke bawah dikenal sebagai operan dasar, dan melingkari bola dengan dua lengan bawah (Pramudita et al., 2024). Maka dari itu, peneliti berkeinginan untuk meningkatkan hasil permainan bola voli menjadi lebih baik dengan menggunakan latihan berpasangan karena metode ini dapat meningkatkan minat siswa dalam bermain bola voli, serta dapat memberikan dampak yang positif. Terdapat pengaruh latihan berpasangan dan juga latihan passing perorangan, akan tetapi terdapat perbedaan yang signifikan terhadap kemampuan passing bawah bola voli (Hadi & Sudijandoko, 2022). Asesmen unjuk kerja (performance assessment) materi permainan bola voli adalah asesmen yang meminta peserta tes untuk melakukan unjuk kerja bermain bola voli pada situasi nyata sesuai kriteria yang diharapkan dan dapat diaplikasikan secara aktual (Guntur et al., 2014).

Dari pengujian hipotesis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan passing menggunakan alat resistance band terhadap peningkatan kekuatan otot lengan pada siswa ekstrakurikuler bola voli. Hasil penelitian ini dipengaruhi oleh program latihan yang diberikan dalam melakukan latihan, dan tinggi rendahnya motivasi siswa saat berlatih. Hal ini menunjukkan bahwa latihan passing menggunakan *resistance band* dapat menjadi salah satu pencapaian prestasi maksimal dari siswa untuk meningkatkan ilmu dan keterampilan siswa dapat tercapai dengan baik. Rekomendasi yang diberikan oleh peneliti yaitu terkait dengan pembahasan dan simpulan diatas, maka hal tersebut dapat dikaji lagi oleh peneliti maupun siswa untuk meningkatkan kekuatan otot lengan siswa. Dari hasil penelitian diharapkan bisa dijadikan referensi pada penelitian selanjutnya. Keunggulan penelitian ini adalah penelitian ini relate dengan kondisi permasalahan yang terjadi saat ini. Penelitian ini menggunakan referensi yang mutakhir dan metode yang digunakan dalam penelitian ini komprehensif.

## Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan diketahui bahwa jumlah subjek penelitian sebanyak 12 subjek. Dengan nilai rata-rata mean *pretest* sebesar 21.08 serta nilai *posttest* sebesar 25.42. Std deviation *pretest* sebesar 2.151 dan *posttest* sebesar 2.503. Nilai minimum *pretest* sebesar 18 dan *posttest* sebesar 20. Nilai maximum *pretest* sebesar 25 dan *posttest* sebesar 29. Dan uji normalitas bahwa data *pretest* dan *posttest* memiliki nilai p (sig) > 0,05 maka variabel berdistribusi normal. Dikarenakan data berdistribusi normal, maka dapat dilanjutkan. Selanjutnya dilakukan uji t- test dengan hasil yang didapatkan yaitu sig 0,000 < 0,05. Hal ini dapat dilihat dari nilai sig yaitu 0,000 < 0,05 yang berarti bahwa Ho ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan pada latihan berpasangan menggunakan tali *resistance band* terhadap keterampilan passing bawah bola voli siswa ekstrakurikuler di SMK Negeri 1 Palopo.

## Pernyataan Penulis

Pernyataan ini menegaskan bahwa karangan saya dan tim belum pernah dimuat pada jurnal atau media sejenis manapun, dan merupakan karya asli penulis. Apabila dikemudian hari ditentukan bahwa artikel tersebut tidak diubah dan telah diterbitkan, saya sebagai penulis bersedia menghadapi sanksi yang dijatuhkan oleh pengelola Jurnal Porkes.

## Daftar Pustaka

- Adi, F. A. P., & Indarto, P. (2021). Pengaruh Latihan Drill Bola Pantul Terhadap Peningkatan Keterampilan Passing Bawah Bola Voli. *Jurnal Porkes*, 4(2), 95–102. <https://doi.org/10.29408/porkes.v4i2.4620>
- Agesti, N. (2023). Pengaruh Latihan Passing Bawah ke Dinding dan Berpasangan terhadap Kemampuan Passing Bawah Bola Voli. *Jurnal Pion*, 3(1), 08–14. <https://mail.online-journal.unja.ac.id/pion/article/view/18401>
- 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>
- Ahdan, S., Priandika, A. T., Andhika, F., & Amalia, F. S. (2020). Perancangan Media Pembelajaran Teknik Dasar Bola Voli Menggunakan Teknologi Augmented Reality Berbasis Android. *Jurnal Inovasi Pembangunan*, 8(3), 1–16. <https://doi.org/10.35450/jip.v8i03.207>
- Andria, R. D., Riyadi, A., & Pardosi, S. (2020). Peningkatan Keseimbangan Tubuh Lansia Melalui Senam di Sebuah Balai Pelayanan dan Penyantunan Lansia. *Jurnal Keperawatan Raflesia*, 2(2), 61–70. <https://doi.org/10.33088/jkr.v2i2.424>
- Azizah, A. R., & Sudarto, E. P. (2021). Minat Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli Siswa SMP Negeri 3 Satu Atap Karangsembung Kecamatan Karangsembung Tahun Ajaran 2019/2020. *JUMORA: Jurnal Moderasi Olahraga*, 1(1), 35–44. <https://doi.org/10.53863/mor.v1i01.132>

- Bimantara, Y., & Purnomo, M. (2019). Pengaruh Latihan Resistance Band Leg Press dan Reistence Band Lyisng Leg Press terhadap Kekuatan Otot Tungkai. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(1), 1–7. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/29079>
- Budi, A. S. (2021). Pengaruh Latihan Passing Bawah ke Dinding dan Berpasangan Terhadap Keterampilan Bola Voli pada Siswa Ekstrakurikuler di SMP Negeri 13 Tanjung Jabung Timur. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 3(2), 45–52. <https://doi.org/10.22437/ijssc.v3i2.15626>
- Dahrial, D. (2017). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Ketepatan Smash Atlet Bolavoli Universitas Islam Indragiri. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 1(1), 1–16. <https://ejournal-fkip.unisi.ac.id/joi/article/view/154>
- Danantara, E. T. (2024). *Dasar-dasar Komunikasi Olahraga* (U. Nugroho (ed.); Ed. I). CV. Sarnu Untung.
- Erwin, E., Rahmad, H. A., & Sanusi, R. (2019). Pengaruh Latihan Teknik Passing Bawah Berpasangan dan Metode Drill Terhadap Hasil Passing Bawah dalam Permainan Bola Voli Pada Klub Citra Fc Perjuangan Kabupaten Meranti. *Jurnal Online Mahasiswa Penjaskesrek (JOMPENJAS)*, 1(1), 1–9. <http://stkipmeranti.ac.id/ejournal.stkipmeranti.ac.id/index.php/Pjkr/article/view/38>
- Guntur, G., Sukadiyanto, S., & Mardapi, D. (2014). Pengembangan Asesmen Hasil Belajar Penjasorkes Siswa SMA pada Permainan Bolavoli. *Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan*, 18(1), 1–10. <https://scholarhub.uny.ac.id/jpep/vol18/iss1/2/>
- 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(2), 45–52. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/44637>
- Hurung, H. X. M., Wolo, H. B., & Cendrawati, A. (2023). Pengaruh Latihan Passing Berpasangan terhadap Akurasi Passing Atas Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri 1 Adonara. *Jurnal Ilmu Sosial Akademik*, 1(2), 403–412. <https://doi.org/10.37680/ssa.v1i2.3625>
- Ilyas, I., & Almunawar, A. (2020). Profil Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (Joki)*, 1(1), 37–45. <https://doi.org/10.55081/joki.v1i1.297>
- Imran, A. (2019). Peningkatan Ketrampilan Passing Bawah Bolavoli dengan Menggunakan Metode Bermain Bola Pantul Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SMA Negeri 1 Praya Barat Daya. *JUPE : Jurnal Pendidikan Mandala*, 4(4), 261–268. <https://doi.org/10.58258/jupe.v4i4.997>
- Junaidi, A., & Mushofi, Y. (2019). Perbedaan Pengaruh Latihan Berpasangan Sentuhan Bola Satu Kali dan Berpasangan Sentuhan Bola Dua Kali Terhadap Kemampuan Passing Atas Bola Voli. *Jurnal Jendela Olahraga*, 4(1), 12–17. <https://doi.org/10.26877/jo.v4i1.2562>
- Kusumawati, O. (2017). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kemampuan Gerak Dasar Siswa Sekolah Dasar Kelas Bawah. *Jurnal Terampil*, 4(2), 124–142. <https://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/terampil/article/view/2221>
- Maizan, I., & Umar, U. (2020). Profil Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Padang Adios Club. *Jurnal*

- Performa Olahraga*, 5(1), 12–17. <https://doi.org/10.24036/jpo134019>
- Mardian, R. (2020). Pengaruh Latihan Mengumpan Ke Dinding dan Pasangan Terhadap Keterampilan Passing Bawah Bola Voli. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, 9(1), 147–154. <https://mail.online-journal.unja.ac.id/csp/article/view/10975>
- Mulyadi, D. Y. N., & Pratiwi, E. (2020). Pembelajaran Bola Voli. In N. Anggara & N. Asri (Eds.), *Analisis Standar Pelayanan Minimal Pada Instalasi Rawat Jalan di RSUD Kota Semarang* (Ed. 1, Vol. 3). Bening media Publishing.
- Mulyana, A., Lestari, D., Pratiwi, D., Rohmah, N. M., Tri, N., Agustina, N. N. A., & Hefty, S. (2024). Menumbuhkan Gaya Hidup Sehat Sejak Dini Melalui Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia*, 2(2), 321–333. <https://doi.org/10.55606/jubpi.v2i2.2998>
- Mustafa, P. S. (2022). Peran Pendidikan Jasmani untuk Mewujudkan Tujuan Pendidikan Nasional. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(9), 1–10. <http://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/1720>
- Nugroho, D. A., Destriana, D., & Aryani, S. (2023). Pengaruh Latihan Passing Atas Berpasangan Terhadap Hasil Passing Atas pada Club Bola Voli RBO (Kantor Perbaikan Daerah) Kota Palembang. *Jurnal Menssana*, 8(2), 134–141. <http://menssana.ppj.unp.ac.id/index.php/jm/article/view/360>
- Nur, T. (2018). Rumusan Tujuan Pendidikan Nasional (Pasal 3 Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional No. 20 Tahun 2003). *Jurnal Wahana Karya Ilmiah Pendidikan*, 2(1), 123–144. <https://journal.unsika.ac.id/pendidikan/article/view/1347>
- Pelamonia, S. P., Hayati, H., & Firnanda, M. W. (2021). Pengaruh Latihan Passing Bawah Menggunakan Media Dinding dengan Memakai Sasaran Garis Lurus Terhadap Kemampuan Passing Bawah pada Klub Bola Voli. *Jurnal Porkes*, 4(2), 140–148. <https://doi.org/10.29408/porkes.v4i2.4882>
- Pramudita, M. B., Perdinanto, P., & Anggara, N. (2024). Analisis Kemampuan Passing Bawah Terhadap Peserta Didik Ekstrakurikuler Bola Voli SMK Negeri 2 Banjar Baru. *Jurnal Ilmiah Stok Bina Guna Medan*, 12(1), 96–102. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JSBG/article/view/2108>
- Siregar, H. D., Wassalwa, M., Janani, K., & Harahap, I. S. (2024). Analisis Uji Hipotesis Penelitian Perbandingan Menggunakan Statistik Parametrik. *Jurnal Pendidikan Al Ittihadu*, 3(1), 1–12. <https://jurnal.asrypersadaquality.com/index.php/alittihadu/article/view/123>
- Suriani, N., Risnita, R., & Jailani, M. S. (2023). Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau dari Penelitian Ilmiah Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Islam (Ihsan)*, 1(2), 24–36. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.55>