

Pengaruh Latihan *Wash game* Terhadap Hasil *Passing* Bawah Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli

Nasrul Hidayat*, Irwan Hermawan, Alam Hadi Kosasih, Asep Angga Permadi

Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Pendidikan Islam dan Keguruan, Universitas Garut, Indonesia

* Correspondence: nasrulhidayat206@gmail.com

Abstract

This study aims to examine the effect of wash game training on improving lower passing skills in extracurricular volleyball at SMKN 2 Pasundan Garut. This study used an experimental method with a pre-experimental design. The research sample was 14 male volleyball extracurricular students selected through the total sampling technique. The data collection instrument used was the NCSU volleyball test. To measure students' lower passing skills, the initial test and final test were used before and after the wash game training program. Based on descriptive analysis, there was a significant increase in lower passing skills after training. The average pretest score before training was 25.79, while the average posttest score after training increased to 41.00 with an increase of 15.21 points. The t-test resulted in a significance value (2-tailed) of 0.000 which is smaller than 0.05 which means that the difference between the pretest and posttest is significant. The wash game training program proved to be effective in improving students' lower passing skills. In conclusion, the findings suggest that wash game-based training can be an effective alternative to improve volleyball skills, particularly in lower passing, by enhancing teamwork, communication, and player confidence.

Keyword: Volleyball; lower passing; wash game

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh latihan *wash game* terhadap peningkatan keterampilan *passing* bawah pada ekstrakurikuler bola voli di SMKN 2 Pasundan Garut. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan rancangan pre-eksperimental. Sampel penelitian sebanyak 14 siswa ekstrakurikuler bola voli putra yang dipilih melalui teknik total sampling. Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah tes bola voli *NCSU*. Untuk mengukur keterampilan *passing* bawah siswa digunakan tes awal dan tes akhir sebelum dan sesudah program latihan *wash game*. Berdasarkan analisis deskriptif, terlihat adanya peningkatan keterampilan *passing* bawah yang signifikan setelah pelatihan. Rata-rata skor *pretest* sebelum pelatihan sebesar 25,79, sedangkan rata-rata skor *posttest* setelah pelatihan meningkat menjadi 41,00 dengan peningkatan sebesar 15,21 poin. Uji-t menghasilkan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05 yang berarti selisih antara *pretest* dan *posttest* signifikan. Program latihan *wash game* terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan *passing* bawah siswa. Sebagai kesimpulan, temuan tersebut menunjukkan bahwa latihan berbasis *wash game* dapat menjadi alternatif yang efektif untuk meningkatkan keterampilan bola voli, khususnya dalam *passing* bawah, dengan meningkatkan kerja sama tim, komunikasi, dan kepercayaan diri pemain.

Kata kunci: Bola voli; *passing* bawah; *wash game*

Received: 3 Maret 2025 | Revised: 23 April, 4, 12 Mei 2025

Accepted: 2 Juni 2025 | Published: 7 Juni 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

Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat memasyarakat di Indonesia. Bola voli adalah olahraga beregu yang menarik, menyenangkan, dan tidak memerlukan biaya besar untuk memainkannya (Erdiyanti & Febriyanto, 2019). Permainan ini hanya membutuhkan lahan kosong yang dapat dijadikan lapangan, sebuah net, dan bola, sehingga permainan ini mudah diakses dan dimainkan oleh masyarakat. Hal ini menjadikannya semakin populer dan digemari oleh berbagai kalangan di seluruh Indonesia. Selain itu, semakin banyak pula program pembinaan olahraga bola voli yang dilakukan oleh instansi-instansi seperti perusahaan, pemerintah, dan lembaga pendidikan, mulai dari tingkat SD, SMP, SMA, SMK, hingga perguruan tinggi.

Namun, bagi anak-anak muda, terutama yang baru memulai, untuk dapat bermain bola voli dengan baik memerlukan waktu dan proses agar keterampilan gerak mereka dapat dikuasai dengan optimal. Hal ini disebabkan karena permainan bola voli menuntut pemain untuk memiliki kecepatan, kelentukan, dan kelincahan yang baik, seperti yang diungkapkan oleh (Neviantoko et al., 2020). Untuk bermain bola voli dengan efektif, penguasaan teknik dasar seperti *servis*, *passing*, *smash*, dan *block* sangat diperlukan (Daryono & Almy, 2021; Gazali, 2016; Subarna, 2015). Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai adalah *passing* bawah, yaitu usaha seorang pemain untuk mengoper bola dengan menggunakan teknik tertentu kepada rekan setimnya. *Passing* bawah dilakukan ketika bola datang dari arah yang rendah, biasanya berada di depan atau samping badan setinggi perut hingga bawah (Dunggio et al., 2024).

Teknik ini diajarkan pertama kali di sekolah-sekolah atau klub-klub bola voli karena merupakan keterampilan dasar yang sangat penting. *Passing* bawah berguna dalam berbagai situasi, seperti untuk menerima bola servis, menerima bola serangan (*smash*), atau mengambil bola setelah terjadi blok atau pantulan dari net. Selain itu, teknik ini juga digunakan untuk mengamankan bola yang terpental jauh di luar lapangan atau bola yang datang rendah dan mendadak. Oleh karena itu, penguasaan teknik dasar *passing* bawah perlu dilakukan dengan maksimal melalui latihan yang konsisten dan terstruktur. Dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, variasi permainan olahraga sering diterapkan untuk membuat kegiatan pembelajaran lebih menarik (Hermawan & Permadi, 2022).

Salah satu cara untuk memperluas wawasan dan meningkatkan keterampilan siswa adalah dengan melibatkan mereka dalam kegiatan ekstrakurikuler. Penelitian lain menekankan bahwa kegiatan ekstrakurikuler dapat memperluas pengetahuan dan kemampuan siswa di luar jam pelajaran reguler (Fauziyyah & Silfia, 2020; Suryawan, 2018). Ekstrakurikuler olahraga, seperti bola voli, memainkan peran penting dalam pembentukan karakter kreatif, peningkatan keterampilan, serta memotivasi siswa untuk mengembangkan potensi diri mereka. Ada juga menambahkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler dapat membantu siswa menjadi lebih kreatif, percaya diri, dan siap bersaing dalam berbagai bidang, termasuk olahraga (Fajar, 2020; Kristiyasari, 2015).

Namun, pada kenyataannya, pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMK 2 Pasundan Garut belum menunjukkan hasil yang maksimal. Beberapa masalah muncul, seperti siswa yang belum dapat menguasai teknik dasar dengan baik, terutama *passing* bawah. Siswa merasa takut atau mengalami rasa sakit di lengan, yang membuat mereka enggan melakukan

gerakan *passing* dengan benar (Julianto, 2016). Selain itu, seringkali siswa melakukan *passing* yang asal-asalan, hanya sekedar melewati net tanpa mempertimbangkan keakuratan dan teknik yang tepat. Hal ini menunjukkan bahwa variasi latihan yang digunakan dalam ekstrakurikuler bola voli masih kurang, sehingga kemampuan teknik dasar, khususnya *passing* bawah, belum optimal.

Untuk mengatasi masalah tersebut, dibutuhkan inovasi dalam metode latihan yang diterapkan. Salah satu solusi yang dapat diterapkan adalah penggunaan *latihan wash game*. Latihan ini merupakan pendekatan berbasis permainan yang dirancang untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar secara menyenangkan dan efektif. *Wash game* menggabungkan unsur kompetisi dan kerja sama dalam satu bentuk permainan yang dinamis (Sulikasmi et al., 2024). Melalui metode ini, siswa akan mendapatkan pengalaman bermain yang mendorong keterlibatan aktif, membangun kerja sama tim, serta meningkatkan kepercayaan diri mereka dalam melakukan teknik *passing* bawah. Penerapannya dilakukan secara sistematis melalui rangkaian latihan yang menekankan pada akurasi gerak, kontrol bola, dan komunikasi antar pemain.

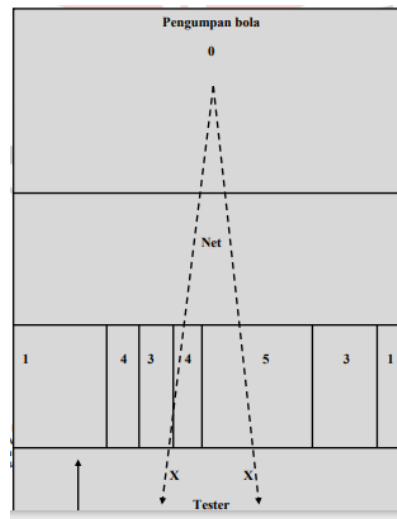
Penerapan metode *wash game* juga sejalan dengan pendekatan pembelajaran yang menekankan aspek afektif, kognitif, dan psikomotor, sebagaimana dijelaskan dalam pendidikan jasmani (Hanief & Sugito, 2015; Nugroho, 2015; Rochmawati & Wahyuni, 2017). Selain memperbaiki teknik dasar, latihan ini juga melatih siswa untuk memiliki karakter sportivitas, percaya diri, dan mampu bekerja dalam tim. Dengan pendekatan ini, diharapkan permasalahan rendahnya penguasaan teknik *passing* bawah dalam ekstrakurikuler bola voli dapat diminimalisir. Program latihan ini pun dapat menjadi alternatif solusi yang aplikatif dan kontekstual dalam kegiatan ekstrakurikuler di SMK 2 Pasundan Garut.

Metode

Metode penelitian merupakan ilmu penelitian dan pemecahan masalah dalam penelitian yang dilakukan secara ilmiah yang terkonsep dan terstruktur untuk mencatat, menganalisis dan merumuskan suatu penelitian (Sugiyono, 2018:34). Berdasarkan latar belakang masalah, maka peneliti akan menggunakan metode kuantitatif jenis penelitian yang akan digunakan yaitu eksperimen. Salah satu ciri utama dari penelitian eksperimen adalah adanya *treatment* yang dikenakan kepada subjek atau objek penelitian. Dalam penelitian ini, bentuk desain yang akan digunakan oleh peneliti adalah pre-eksperimen desain. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode penarikan sampel *non-probability* sampling dengan teknik total sampling atau sampling jenuh.

Non-probability sampling merupakan teknik sampling yang tidak memberikan setiap anggota populasi kesempatan yang sama untuk menjadi sampel (Maksum, 2012:45). Oleh karena itu, sampel yang digunakan adalah siswa ekstrakurikuler bola voli putra di SMK 2 Pasundan Garut yang berjumlah 14 orang. Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan penulis dalam upaya mengumpulkan data yaitu tes keterampilan dasar bola voli. Alat pengumpulan data tersebut untuk mengetahui hasil belajar permainan bola voli. Adapun instrument yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah NCSU *vollyball test* (Strand & Wilson, 1993).

Validitas konten diklaim karena ketiga tes tersebut merupakan keterampilan dasar voli. Melalui korelasi intra kelas, koefisien reliabilitas sebesar .65, .73, dan .88 dilaporkan untuk servis, passing lengan bawah, dan set, masing-masing (Strand & Wilson, 1993).



Gambar 1. Tes *passing* bawah ncsu vollyball tes (Strand & Wilson, 1993)

Tabel 1. Kriteria penilaian tes *passing* bawah

Skor	Kriteria
0-10	Sangat Kurang
11-20	Kurang
21-30	Cukup
31-40	Baik
41-50	Sangat Baik

Skor didapatkan dari jumlah total akumulasi poin berdasarkan ketepatan dan keberhasilan siswa dalam melakukan teknik passing bawah sesuai dengan prosedur pelaksanaan tes yang telah ditetapkan oleh (Strand & Wilson, 1993). Data yang diperoleh dari hasil *pretest* dan *posttest* akan dianalisis secara kuantitatif deskriptif dan inferensial. Teknik analisis deskriptif digunakan untuk mengetahui rata-rata (*mean*), selisih nilai, dan peningkatan keterampilan siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan latihan *wash game*. Sedangkan teknik analisis inferensial menggunakan uji-t (*paired sample t-test*) untuk mengetahui perbedaan yang signifikan antara nilai *pretest* dan *posttest*. Pengujian dilakukan dengan bantuan program statistik SPSS versi terbaru atau Excel, dengan tingkat signifikansi (α) sebesar 0,05. Jika nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa perlakuan yang diberikan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan *passing* bawah siswa.

Hasil

Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan berupa tes *passing* bawah, yang bertujuan untuk mengukur tingkat akurasi *passing* bawah dari seluruh sampel. Setelah data

dikumpulkan, peneliti kemudian menganalisis hasil tes untuk mengevaluasi sejauh mana pengaruh latihan *wash game* terhadap peningkatan keterampilan *passing* bawah para pemain bola voli yang mengikuti ekstrakurikuler di SMK 2 Pasundan, Kabupaten Garut. Hasil dari analisis data tersebut adalah sebagai berikut.

Tabel 2. Hasil uji descriptive statistics *passing* bawah

	Descriptive Statistics				
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretes	14	19	31	25.79	4.423
Postes	14	38	44	41.00	2.112
Valid N (listwise)	14				

Hasil uji deskriptif menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata dari 25.79 menjadi 41.00, yang menunjukkan bahwa latihan *wash game* memberikan pengaruh yang positif terhadap peningkatan keterampilan *passing* bawah. Kriteria yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika $p > 0,05$ (5%) sebaran dinyatakan normal dan apabila $p < 0,05$ (5%) maka sebaran dikatakan tidak normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 3. Hasil uji normalitas

Tests of Normality				
		Shapiro-Wilk		
Kelompok	Eks	Statistic	df	Sig.
Hasil_Tes	Pretes	.860	14	.031
	Postes	.876	14	.051

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan tabel di atas, hasil uji normalitas untuk latihan kecepatan menunjukkan nilai signifikansi *pretest* dan *posttest* lebih dari 0,05, yang mengindikasikan bahwa data berdistribusi normal. Pada penelitian ini peneliti bermaksud untuk mengetahui pengaruh latihan *wash game* terhadap keterampilan teknik *passing* bawah pemain bola voli pada ekstrakurikuler SMK 2 Pasundan kab. Garut. Berikut adalah data dari masing-masing variable yang terurai dan terperinci.

Tabel 4. Hasil uji homogenitas

Test of Homogeneity of Variance					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil_Tes	Based on Mean	9.084	1	26	.006
	Based on Median	4.691	1	26	.040
	Based on Median and with adjusted df	4.691	1	16.678	.045
	Based on trimmed mean	9.674	1	26	.004

Berdasarkan hasil uji homogenitas, diketahui bahwa nilai signifikansi $< 0,05$, sehingga data dapat dikatakan tidak homogen. Namun demikian, uji-t masih bisa digunakan dengan

asumsi bahwa perbedaan varian relatif kecil dan desain penelitian menggunakan kelompok yang sama (paired sample).

Tabel 5. Hasil uji *t passing* bawah

Paired Samples Test							Sig. (2- df tailed)	
Paired Differences		95% Confidence Interval						t
		Std. Error of the Difference						
		Mean	Std. Deviation	Mean	Lower	Upper		
Pair 1	Pretes – Postes	-15.214	3.745	1.001	-17.377	-13.052	-15.199	13 .000

Diketahui bahwa nilai sig (2-tailed) sebesar $0.000 < 0.05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang nyata dari hasil latihan kecepatan pada data *pretest* dan *posttest*. Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh nilai signifikansi (sig 2-tailed) sebesar 0.000 yang lebih kecil dari 0.05, yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest* setelah dilakukan latihan kecepatan. Hasil uji deskriptif, uji normalitas, uji homogenitas, dan uji-t memperkuat temuan ini, yang menunjukkan bahwa rata-rata hasil *posttest* meningkat secara signifikan dibandingkan dengan *pretest*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan dengan metode wash game secara signifikan mampu meningkatkan keterampilan teknik passing bawah pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMK 2 Pasundan Garut.

Pembahasan

Permainan bola voli adalah olahraga yang melibatkan dua tim dengan tujuan mencetak poin melalui pengiriman bola melewati net ke area lawan. Setiap tim terdiri dari enam pemain, yang terbagi menjadi tiga di depan dan tiga di belakang. Tujuan permainan adalah membuat bola jatuh di area lawan atau memaksa lawan melakukan kesalahan. Selain tujuan-tujuan tersebut banyak orang berolahraga khususnya bermain voli untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani atau kesehatan. Kemudian berkembang ke arah tujuan yang lain, seperti tujuan prestasi yang tinggi untuk meningkatkan prestasi (Kosasih, 2020). Pemain menggunakan tangan untuk mengoper dan menyerang bola dengan presisi, yang membutuhkan keterampilan teknis, koordinasi, serta respons cepat terhadap bola.

Passing merupakan teknik yang sangat penting dalam permainan bola voli. *Passing* sangat penting terutama saat menerima servis dan dianggap sebagai keterampilan yang paling krusial dalam permainan ini. Tanpa umpan yang efektif, sangat sulit untuk menyerang. Oleh karena itu, penguasaan umpan yang baik sangat diperlukan (Dearing, 2019). Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas program latihan *wash game* dalam meningkatkan keterampilan *passing* bawah pemain bola voli di ekstrakurikuler SMK 2 Pasundan Kabupaten Garut. Metode yang digunakan dalam penelitian ini melibatkan pengujian *pretest* dan *posttest* untuk mengukur perkembangan keterampilan *passing* bawah setelah diberikan intervensi program latihan *wash game*.

Berbagai cabang olahraga seperti senam, menyelam, skating membutuhkan keterampilan khusus di usia muda. Sementara itu, keterampilan khusus lain dalam cabang olahraga lain seperti sepak bola, basket, dan voli harus dimiliki pada usia 12 hingga 15 tahun (Byl & Kloet, 2014). Pendidikan yang baik mencakup kegiatan permainan dalam proses pembelajaran (Suhaedi, 2016). Menurut (Roach & Keats, 2018) mengakui bahwa pembelajaran berbasis permainan menawarkan lebih banyak keuntungan pada pengembangan keterampilan dasar anak-anak. Hal ini merupakan bukti bahwa keterlibatan aktif dalam bermain game dapat mengembangkan keterampilan dasar.

Hasil dari uji descriptive statistics menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada keterampilan *passing* bawah siswa setelah diberikan program latihan. Rata-rata nilai *pretest* sebelum diberikan latihan adalah 25.79, sedangkan nilai rata-rata *posttest* setelah program latihan meningkat menjadi 41.00, dengan selisih peningkatan sebesar 15.21 poin. Program latihan yang terstruktur secara sistematis membantu meningkatkan kerja sama tim, komunikasi, dan kepercayaan di antara pemain, yang pada akhirnya meningkatkan performa mereka (Harsono, 2015:34). Selain itu, hasil uji T-test menunjukkan bahwa nilai sig (2-tailed) sebesar 0.000, yang lebih kecil dari 0.05.

Hal ini membuktikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest*, yang menunjukkan bahwa program latihan *wash game* memberikan dampak positif terhadap peningkatan keterampilan *passing* bawah pemain bola voli. Latihan yang terstruktur serta pemberian program latihan yang tepat dan porsi latihan yang pas membuat tujuan dari program latihan tersebut mendapatkan hasil yang baik (Rifan et al., 2023). Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa program latihan *wash game* dapat meningkatkan keterampilan *passing* bawah bola voli secara signifikan. Hal ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa latihan berbasis permainan dapat meningkatkan keterampilan teknis dengan lebih efektif karena memberikan pengalaman bermain yang lebih nyata, meningkatkan adaptasi motorik, serta memperbaiki koordinasi dan respons dalam situasi pertandingan sesungguhnya.

Oleh karena itu, penerapan program latihan berbasis *wash game* dapat menjadi alternatif yang efektif dalam meningkatkan keterampilan dasar bola voli, khususnya dalam aspek *passing* bawah. (Karisman, 2020) menemukan bahwa pendekatan berbasis permainan dapat meningkatkan keterampilan siswa dalam permainan bola voli. Bermain secara sukarela, serius, dan gembira merupakan indikator pendekatan berbasis permainan. Dengan menerapkan pendekatan ini, diharapkan dapat memotivasi siswa untuk belajar dengan baik (Musthofa et al., 2016). (Paramitha & Anggara, 2018) berpendapat bahwa penerapan model permainan edukatif dapat mengembangkan keterampilan psikomotorik, kognitif, dan afektif anak.

Olahraga ekstrakurikuler di sekolah bermanfaat untuk memupuk kebiasaan siswa dalam kedisiplin, dan mengisi waktu luang dengan kegiatan-kegiatan yang positif (Kosasih, 2017). Penelitian ini membawa kebaruan dengan menguji efektivitas program latihan *wash game* dalam meningkatkan keterampilan *passing* bawah pada ekstrakurikuler bola voli di SMK 2 Pasundan Garut. Salah satu keunikan dari penelitian ini adalah penggunaan metode *wash game*, yang merupakan pendekatan berbasis permainan yang belum banyak diteliti secara mendalam dalam konteks peningkatan keterampilan dasar bola voli, khususnya *passing* bawah. Pendekatan *wash game* mengintegrasikan unsur-unsur permainan dalam latihan, yang tidak

hanya berfokus pada penguasaan teknik tetapi juga meningkatkan elemen-elemen penting seperti kerja sama tim, komunikasi, dan kepercayaan diri pemain.

Hal ini berbeda dengan beberapa penelitian terdahulu yang lebih fokus pada latihan teknik dasar secara terstruktur tanpa melibatkan elemen permainan. Penelitian ini memiliki kesamaan dengan beberapa penelitian sebelumnya, seperti yang dilakukan oleh (Karisman, 2020); Musthofa et al., 2016) yang menunjukkan bahwa pendekatan berbasis permainan dapat meningkatkan keterampilan bola voli. Penelitian ini juga mendukung argumen bahwa permainan adalah cara efektif untuk meningkatkan keterampilan teknis, khususnya passing bawah. Selain itu, penelitian ini sejalan dengan teori yang mengemukakan bahwa pembelajaran berbasis permainan lebih mengutamakan pengalaman nyata dalam permainan untuk memperbaiki keterampilan teknis dan motorik siswa (Roach & Keats, 2018; Paramitha & Anggara, 2018).

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa program latihan *wash game* memberikan dampak positif terhadap peningkatan keterampilan *passing* bawah bola voli pada siswa ekstrakurikuler SMK 2 Pasundan Kabupaten Garut. Perbedaan hasil sebelum dan sesudah pelatihan menunjukkan adanya peningkatan keterampilan yang signifikan. Latihan ini membantu siswa dalam meningkatkan teknik dasar *passing* bawah, koordinasi, serta kesiapan dalam menghadapi situasi permainan sesungguhnya. Dengan demikian, program latihan *wash game* dapat direkomendasikan sebagai metode latihan yang efektif dalam pembelajaran dan pengembangan keterampilan bola voli.

Namun, terdapat kekurangan dalam penelitian ini, yaitu penggunaan sampel yang terbatas, yakni hanya 14 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMK 2 Pasundan Garut. Hal ini dapat mempengaruhi generalisasi temuan penelitian, sehingga perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar dan beragam. Selain itu, penelitian ini hanya berfokus pada peningkatan keterampilan *passing* bawah, sementara keterampilan lain seperti *servis* atau serangan belum dieksplorasi. Kelebihan dari penelitian ini terletak pada penerapan latihan berbasis permainan yang lebih menyenangkan dan dapat meningkatkan motivasi siswa. Program latihan yang terstruktur dengan jelas dan dilaksanakan secara sistematis terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan *passing* bawah secara signifikan. Selain itu, penelitian ini memberikan bukti empiris mengenai pengaruh latihan *wash game* dalam meningkatkan kerja sama tim dan komunikasi di antara pemain, yang merupakan aspek penting dalam permainan bola voli yang sering kali tidak diperhatikan dalam penelitian sebelumnya.

Pernyataan Penulis

Penulis menyatakan bahwa artikel ini merupakan hasil penelitian asli, bebas plagiarisme, dan belum dipublikasikan di tempat lain. Seluruh data dan analisis dilakukan secara objektif serta dapat dipertanggungjawabkan sesuai kaidah akademik dan pengelola jurnal porkes.

Daftar Pustaka

- Byl, J., & Kloet, B. V. (2014). *Physical Education for Homeschool, Classroom, and Recreation Settings Games With Variations*. United States of America: Human Kinetics.
- Daryono, D., & Almy, M. A. (2021). Peningkatan Keterampilan Bermain Bola Voli Siswa Melalui Latihan Gaya Self Check. *Jurnal Halaman Olahraga Nusantara*, 4(I), 89–99. <https://doi.org/10.31851/hon.v4i1.5101>
- Dunggio, N., Mautang, T. W. E., & Rambitan, M. A. (2024). Pengaruh Gaya Mengajar dan Motivasi Belajar Terhadap Gerak Dasar Passing Bawah pada Permainan Bola Voli SMA Negeri 1 Tompaso. *Jurnal Olympus*, 5(1), 40–47. <https://ejurnal.unima.ac.id/index.php/olympus/article/view/9445>
- Dearing, J. (2019). *Volleyball Fundamentals*. Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences. United States of America: Human Kinetics.
- Erdiyanti, Y. P., & Febriyanto, B. D. (2019). Bimbingan Belajar untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi Atlet Bola Voli O2SN Kabupaten Majalengka. *Jurnal Educatio*, 5(1), 19–26. <https://doi.org/10.31949/educatio.v5i1.10>
- Fajar, M. (2020). Survei Kemampuan Teknik Dasar Bulutangkis Siswa Peserta Ekstrakurikuler SMA Patra Mandiri 1 Plaju. *Jurnal Halaman Olahraga Nusantara*, 3(1), 1–12. <https://doi.org/10.31851/hon.v3i1.3740>
- Fauziyyah, B. S., & Silfia, S. (2020). Pertumbuhan Kreativitas Siswa Me Pertumbuhan Kreativitas Siswa Melalui Program Ekstrakurikuler di Sekolah Dasar. *Jurnal Fondatia*, 4(1), 35–40. <https://doi.org/10.36088/fondatia.v4i1.512>
- Gazali, N. (2016). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Servis Atas Atlet Bolavoli. *Journal of Physical Education, Health and Sport*, 3(1), 1–6. <https://journal.unnes.ac.id/nju/jpehs/article/view/6496>
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. Bandung: Remaja Rosda Karya
- Hanief, Y. N., & Sugito, S. (2015). Membentuk Gerak Dasar pada Siswa Sekolah Dasar Melalui Permainan Tradisional. *Jurnal Sportif*, 1(1), 60–73. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v1i1.575
- Hermawan, I., & Permadi, A. A. (2022). Pembelajaran Keterampilan Cabang Olahraga Hoki melalui Pendekatan Model Peer Teaching. *Jurnal Porkes*, 5(1), 189–198. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1.5170>
- Julianto, I. (2016). Peningkatan Hasil Belajar Passing Bawah Melalui Soft Volley & Volley Ball Like Game. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 1(2), 51–63. <https://doi.org/10.33222/juara.v1i2.19>
- Karisman, V. A. (2020). Implementasi Model Pembelajaran Terhadap Peningkatan Keterampilan Bermain Bola Voli. *Physical Activity Journal*, 2(1), 80–89. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2020.2.1.3096>
- Kosasih, A. H. (2017). Pengaruh Pembinaan dan Disiplin Guru Olahraga Terhadap Pengembangan Ekstrakurikuler Bola Voli. *II*(1), 92–105.
- Kosasih, A. H. (2020). Motivasi Sosial Siswa Yang Mengikuti Esktrakurikuler Bola Voli di SMPN 1 Cikancung Kabupaten Bandung. *Jurnal MAENPO: Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 10(1), 23–29. <https://doi.org/10.35194/jm.v10i1.945>

- Kristiyasari, E. (2015). Analisis Ektrakurikuler Seni Tradisional Reog Terhadap Pembentukan Karakter Kreatif Siswa SMA Negeri 2 Kabupaten Ponorogo Tahun Pelajaran 2014/2015. *Jurnal Kewarganegaraan Pancasila dan Kewarganegaraan*, 4(1), 362–370. <https://doi.org/10.25273/kewarganegaraan.v4i1.1088>
- Maksum. (2012). *Metode Penelitian dalam Olahraga*. Universiti press.
- Musthofa, B., Subroto, T., & Budiana, D. (2016). Implementasi Pendekatan Bermain dalam Pembelajaran Aktivitas Berlari. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 1(1), 48–56. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v1i1.3663>
- Neviantoko, G. Y., Mintarto, E., & Wiriawan, O. (2020). Pengaruh Latihan Five Cone Snake Drill, V-Drill dan Lateral Two In The Hole, In Out Shuffle terhadap Kelincahan dan Kecepatan. *Jurnal Multilateral*, 19(2), 1–10. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i2.9039>
- Nugroho, A. T. (2015). Meningkatkan Hasil Belajar Bola Voli Melalui Modifikasi Peraturan dengan Menggunakan Media Video. *Jurnal Active*, 4(12), 2239–2245. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr/article/view/8796>
- Paramitha, S. T., & Anggara, L. E. (2018). Revitalisasi Pendidikan Jasmani untuk Anak Usia Dini Melalui Penerapan Model Bermain Edukatif Berbasis Alam. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 3(1), 41- 50. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v3i1.10612>
- Rifan, A., Permadi, A. A., & Arifin, Z. (2023). Latihan First Touch Terhadap Keterampilan Dasar Sepak Bola. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 5(2), 99–109. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v5i2.18897>
- Rochmawati, Y., & Wahyuni, S. (2017). Authentic Assessment in Physics Learning Using Physics Chess Game for Senior High School. *International Journal of Learning and Teaching*, 3(1), 1–10. <https://www.ijlt.org/index.php?m=content&c=index&a=show&catid=122&id=553>
- Roach, L., & Keats, M. (2018). Skill-Based and Planned Active Play Versus FreePlay Effects on Fundamental Movement Skills in Preschoolers. *Perceptual and Motor Skills*, <https://doi.org/10.1177/0031512518773281>
- Subarna, S. (2015). Perbandingan Pengaruh Metode Bagian dengan Metode Keseluruhan Terhadap Hasil Pembelajaran Spike dalam Permainan Bola Voli pada Ekstrakurikuler Bola Voli Ma Plus Al Munir Kabupaten Sumedang. *Jurnal Multilateral*, 14(2), 187–196. <https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/multilateralpjk/article/view/2477/0>
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif, dan R&D*. alfabeta.
- Suhaedi, D. (2016). Meningkatkan Hasil Belajar Lari Sprint 60 Meter Melalui Pendekatan Bermain dengan Alat. *Jurnal Olahraga*, 1(2), 41–51. <https://doi.org/10.33222/juara.v1i2.20>
- Sulikasmi, S., Noviani, D., & Arjaya, R. (2024). Model Pembelajaran Berbasis Permainan pada Perkembangan Kognitif Anak Usia Dini. *Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*, 22(4), 1–10. <https://ejournal.kopertais4.or.id/pantura/index.php/jipi/article/view/4376>
- Suryawan, I. G. (2018). Pembelajaran Ektrakurikuler Seni Lukis Kaca di SMP Negeri 3 Sukasada. *Brikolase : Jurnal Kajian Teori, Praktik dan Wacana Seni Budaya Rupa*, 10(2), 146–157. <https://doi.org/10.33153/bri.v10i2.2328>
- Strand, B. & Wilson, R. (1993). *Assessing Sport Skills*. Human Kinetics Publishers.