

Efektifitas Alat Papan Untuk Meningkatkan Kemampuan *Passing* Bawah Pada Ekstrakurikuler Bola Voli Di SMK Negeri 1 Petarukan

Rudi Imawan^{1*}, Ibnu Fatkhu², Agus Wiyanto³

¹²³ Universitas PGRI Semarang

¹E-mail: rudyyon@gmail.com

²E-mail: ibnufatkhuoyana@gmail.com

³E-mail: Aguswiyanto7@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history:

Received : 2026-05-01

Revised : 2026-05-07

Accepted : 2026-05-28

Keywords: *Volleyball, under passing, training tools.*

ABSTRACT

The background of the problem in this study was that during practice, many students did under-passing incorrectly so that the researchers applied training using the passing board at the Vocational High School 1 Petarukan Extracurricular. The purpose of this study was to determine the Effectiveness of Training Using the Lower Passing Board Tool and Without Tools to Improve the Lower Passing Ability of Volleyball Extracurricular at SMK Negeri 1 Petarukan. The method used is true experimental design. The sampling technique was carried out with a total sample of 18 students divided into 2 groups, namely the experimental and control groups. And data analysis techniques using the Wilcoxon Matched Pairs test. The results of the study and the results of data analysis, the results of the Wilcoxon Matched Pairs test showed a p-value of 0.000 < 0.05, which means that there is an effect of the use of the passing board on the sport of under passing. In the control group that did not use the under-passing board, the results of the Wilcoxon Matched Pairs test showed a p-value of 0.095 > 0.05, which means that there was no significant change in score in the group that was not given the under-board tool. The conclusion in this study is that training using a board tool is more effective than without a board tool in volleyball extracurricular activities at SMK Negeri 1 Petarukan. It was proven by the post-test data after being given exercise instruments for 12 meetings. The suggestion of this research is to improve the skills of volleyball underpassing, the method of using the under-passing board can be applied..

Abstrak

Latar belakang permasalahan dalam penelitian ini adalah pada saat latihan banyak siswa melakukan passing bawah dengan tidak benar sehingga peneliti menerapkan latihan menggunakan papan passing di Ekstrakurikuler SMK N 1 Petarukan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Efektifitas Latihan Menggunakan Alat Papan Passing Bawah dan Tanpa Alat untuk Meningkatkan Kemampuan Passing Bawah Pada Ekstrakurikuler Bola Voli di SMK Negeri 1 Petarukan. Metode yang digunakan adalah true

eksperimental design. Teknik pengambilan sampel yang dilakukan dengan total sampel 18 siswa dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kontrol. Dan teknik analisis data menggunakan uji Wilcoxon Matched Pairs. Hasil penelitian dan hasil analisis data, hasil uji Wilcoxon Matched Pairs menunjukkan p-value $0,000 < 0,05$ yang berarti terdapat pengaruh penggunaan papan passing terhadap olahraga passing bawah. Pada kelompok kontrol yang tidak menggunakan alat papan passing bawah, diperoleh dari hasil uji Wilcoxon Matched Pairs menunjukkan p-value $0,095 > 0,05$ yang berarti tidak terdapat pengaruh perubahan skor yang signifikan pada kelompok yang tidak diberi alat papan passing bawah. Simpulan dalam penelitian ini adalah latihan menggunakan alat papan lebih efektif dibandingkan tanpa alat papan pada ekstrakurikuler bola voli di SMK Negeri 1 Petarukan. Dibuktikan dengan data post-test setelah diberikan instrumen latihan selama 12 pertemuan. Saran dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan keterampilan passing bawah bola voli dapat diterapkan metode penggunaan alat papan passing bawah.

Kata kunci: Bola Voli, Passing Bawah, Alat Latihan

PENDAHULUAN

Peranan olahraga merupakan bagian yang integral dari pembangunan nasional, yang bertujuan membangun manusia seutuhnya yang sehat jasmani, rohani, dan sosial. Seiring dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga merupakan kegiatan yang terbuka bagi semua orang sesuai dengan kemampuan, kesenangan, dan kesempatannya. Dengan demikian yang menjadi sasaran olahraga adalah manusia pada umumnya. Oleh karena itu olahraga dapat dipakai alat untuk pembinaan banyak hal, Dalam kaitan dengan kepentingannya, maka olahraga dibagi berdasarkan sifat atau tujuannya, yaitu: Olahraga prestasi, adalah olahraga sebagai tujuan; Olahraga rekreasi, adalah olahraga sebagai alat. Olahraga kesehatan, adalah olahraga sebagai alat; Olahraga pendidikan, adalah olahraga sebagai alat (Yoga & Gilang, 2019). Sehingga olahraga memanglah penting bagi setiap masyarakat yang melakukannya, ada berbagai bentuk macam olahraga sebagai contoh adalah olahraga sepak bola, badminton, bola voli dan lain sebagainya.

Bola voli adalah cabang olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat. Permainan bola voli dilakukan oleh semua lapisan masyarakat, dari anak-anak sampai orang tua, laki-laki maupun perempuan, masyarakat kota sampai pada masyarakat desa. Pada awalnya permainan bola voli hanya dilakukan rekreasi dalam mengisi waktu luang atau sebagai selingan setelah lelah bekerja, kemudian berkembang kearah pencapaian prestasi yang tinggi, sehingga dapat mengharumkan nama daerah, bangsa dan negara. Banyak orang berolahraga khususnya bermain bolavoli untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani atau kesehatan (Yunus, 2010).

Permainan bola voli memiliki beberapa bentuk teknik dasar yang perlu dikuasai oleh seorang pemain. Menurut Ahmadi (2007: 20) “dalam permainan bola voli terdiri atas: servis, passing bawah, passing atas, block, dan smash”. Penguasaan teknik dasar sangat penting agar bisa bermain bola voli dengan baik untuk menguasai teknik-teknik dasar tersebut diperlukan latihan-latihan teknik dasar secara terus menerus dan sungguh-sungguh supaya dapat menguasai teknik bola voli dengan mudah. Sehingga siswa yang baru mengikuti ekstrakurikuler bola voli harus bisa menguasai teknik dasar sebelum masuk ke yang lebih rinci yaitu teknik passing.

Passing dalam bola voli terdapat dua jenis yaitu passing bawah dan passing atas. Passing bawah harus dikuasai oleh seorang pemain bola voli. Teknik passing bawah dapat digunakan sebagai pertahanan menerima smash dari lawan dapat pula saat setelah pengambilan block atau pantulan bola dari net. Dalam permainan bola voli sering terjadi kesalahan passing yang dilakukan oleh permainan kurangnya konsentrasi, nervous sehingga menerima tidak pas, posisi tangan yang salah, pengembalian dengan passing bawah yang kurang terarah saat menerima bola dari lawan, ketepatan pemberian bola kepada set-upper (toser) sering meleset sehingga latihan passing bawah sangat diperlukan untuk pondasi kuat tim bola voli agar dapat mengarahkan bola kepada teman dengan tepat untuk membangun serangan awal dengan baik perlu dilakukan latihan passing bawah dengan sungguh-sungguh (Murti, 2015).

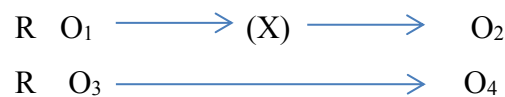
Passing bawah merupakan teknik dasar yang paling awal diajarkan bagi siswa atau pemain pemula. Passing bawah dilakukan dengan kedua lengan untuk dioperkan atau dimainkan di lapangan permainan sendiri. Pada gerakan teknik passing bawah melibatkan beberapa gerakan dari anggota badan antara lain: posisi kaki, posisi badan, posisi kedua tangan, dan gerakan lanjut. Bagian-bagian tubuh tersebut merupakan rangkaian gerakan passing bawah yang tidak dapat dipisah-pisahkan pelaksanaannya untuk menghasilkan kualitas passing bawah yang baik dan sempurna. Agar siswa mampu melakukan passing bawah dengan baik dan benar harus dilakukan pembelajaran yang sistematis dan terprogram (Adhy, 2015).

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan pada Ekstrakurikuler Bola Voli SMK Negeri 1 Petarukan, peneliti mengamati dan berdiskusi dengan pelatih terkait keadaan Ekstrakurikuler Bola Voli didapati pada saat latihan banyak peserta melakukan passing bawah dengan tidak benar yaitu dibuktikan dengan pengambilan data awal yang telah diambil oleh peneliti yaitu Kelompok 1 dengan rata-rata Passing Bawah dengan nilai presentil 40 dan Kelompok 2 dengan rata-rata nilai presentil 40, nilai tersebut ditentukan dengan norma penilaian oleh AAHPER yang digunakan untuk instrumen dari braddy volleyball test, kedua kelompok tersebut masih memiliki nilai dibawah 50. Data yang diambil adalah peserta yang baru mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli. Banyak kesalahan yang dilakukan sehingga bola tidak bisa terkontrol, kesalahan yang dilakukan salah satunya saat melakukan passing

teknik yang dilakukan kurang tepat, kedua siku menekuk, sehingga bola yang di passing tidak terarah/tepat sasaran yang dituju. Banyak faktor yang mempengaruhi kesalahan teknik passing bawah tersebut perlu ditelusuri faktor penyebabnya, apakah karena kondisi fisik yang tidak mendukung atau metode melatih yang tidak efektif dan lain sebagainya. Kondisi yang demikian seorang pelatih harus mampu mengevaluasi dari semua faktor baik dari pelatih sendiri maupun dari pihak atlet yang mengikuti latihan. Peneliti berinovasi akan melakukan percobaan menggunakan alat sebagai metode latihan untuk mengontrol kesalahan saat melakukan passing bawah.

METODE

Metode yang digunakan adalah true eksperimental design (eksperimen yang betul-betul), karena dalam design ini peneliti dapat mengontrol semua variabel luar yang berpengaruh pada jalannya eksperimen. Desain penelitian eksperimen ini menggunakan pretest posttest control group design. Pretest posttest control group design merupakan penelitian yang membandingkan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.



Teknik pengumpulan data yang dilakukan adalah menggunakan instrumen braddyvolley test, diberikan pre-test sebagai nilai awal sebelum diberikan treatment kemudian post-test untuk hasil akhir.

Sampel yang digunakan adalah seluruh peserta ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Petarukan yang berjumlah 18 anak dan berjenis kelamin laki-laki usia 15-17 tahun. Sampel penelitian dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas alat papan passing terhadap kemampuan teknik passing bawah. Alat bantu papan passing bawah ini bertujuan untuk memperbaiki teknik passing yang dilakukan oleh siswa ekstrakurikuler. Latihan ini dilakukan secara bertahap dan terprogram dengan 14 pertemuan.

a. Tabel data hasil pre-test dan post-test

1. Presentil Kelompok Yang Menggunakan Alat Papan Passing Bawah

Tabel 1. Data Presentil Intervensi

Presentil	Responden Menggunakan Alat	
	Pre Test	Post Test

	Jumlah Siswa	F(%)	Jumlah Siswa	F(%)
Kurang (18%-34%)	8	88,9%	0	0%
Sedang (35%-51%)	1	11,1%	4	44,4%
Baik (52%-68%)	0	0%	3	33,3%
Baik Sekali(69%-85%)	0	0%	2	22,2%
Total	9	100%	9	100%

2. Presentil Kelompok Yang Tidak Menggunakan Alat Papan Passing Bawah

Tabel 2. Data Presentil Kontrol

Presentil	Responden Tidak Menggunakan Alat			
	Pre Test		Post Test	
	Jumlah Siswa	F(%)	Jumlah Siswa	F(%)
Kurang(18%-34%)	8	88,9%	7	77,8%
Sedang(35%-51%)	1	11,1%	2	22,2%
Baik(52%-68%)	0	0%	0	0,0%
Baik Sekali(69%-85%)	0	0%	0	0,0%
Total	9	100%	9	100%

Tabel 3. Skor Pretest Kelompok Eksperimen

Skor	Responden Menggunakan Alat	
	Pre Test	
	Jumlah Siswa	F(%)
18	1	11,1 %
19	2	22,2 %
20	2	22,2 %
21	1	11,1%
22	1	11,1%
23	1	11,1%
25	1	11,1%
Total	9	100%

Tabel 4. Data Skor *Post-test* Eksperimen

Skor	Responden Menggunakan Alat	
	Post Test	
	Jumlah Siswa	F(%)
26	1	11,1%
27	1	11,1%

28	1	11,1%
31	3	33,3%
32	1	11,1%
35	2	22,2%
Total	9	100%

Tabel 5. Data Skor *Pre-test* Kontrol

Skor	Responden Tidak Menggunakan Alat	
	Pre-Test	
	Jumlah Siswa	F(%)
18	1	11,1%
19	1	11,1%
21	3	33,3%
22	1	11,1%
23	2	22,2%
24	1	11,1%
Total	9	100%

Tabel 6. Skor *Passing* bawah sebelum dan sesudah diberi perlakuan pada kelompok intervensi dan kontrol

Kelompok	Data	N	Min	Max	<i>p-value</i>
Intervensi	Pre	9	18	25	0,000
	Post	9	26	35	
Kontrol	Pre	9	18	24	0,095
	Post	9	18	24	

Tabel 7. Efektivitas Alat Papan Untuk Meningkatkan Kemampuan *Passing* Bawah Pada Ekstrakurikuler Bola Voli Di SMK Negeri 1 Petarukan

variabel	kelompok	N	Mean $\pm$ SD	<i>p-value</i>
Skor Kemampuan Passing Bawah (Post-Test)	Eksperimen	9	30,67 $\pm$ 3,202	0,001
	Kontrol	9	21,89 $\pm$ 1,833	

b. Analisis data akhir

1) Uji Homogenitas

Hasil uji homogenitas menunjukkan bahwa masing-masing kelompok menunjukkan *p-value* $0,631 > 0,05$ yang berarti data tersebut homogen.

2) Uji Normalitas

Menunjukkan bahwa pre-test menggunakan alat *p value* $0,164 > 0,05$ yang berarti hasilnya normal. Pos-test menggunakan alat *Passing* menunjukkan bahwa nilai *p value* $0,391 > 0,05$ yang berarti hasilnya normal, pada pre-test tidak menggunakan alat papan menunjukkan nilai *p value* $0,620 > 0,05$ yang berarti hasil normal. Post-test tidak menggunakan alat papan menunjukkan bahwa nilai *p value* $0,601 > 0,05$ yang berarti hasil normal.

KESIMPULAN

Kesimpulan yang dapat diambil adalah berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data, mengenai efektifitas alat papan passing bawah pada siswa ekstrakurikuler bola voli di SMK Negeri 1 Petarukan, latihan menggunakan alat papan lebih efektif dibandingkan tanpa alat papan, diperoleh dari hasil uji non parametrik Paired T-Test menunjukkan *p-value* $0,000 < 0,05$ yang berarti terdapat pengaruh penggunaan papan passing terhadap olahraga bola voli passing bawah. Pada kelompok kontrol yang tidak menggunakan alat papan passing bawah, diperoleh dari hasil uji non parametrik Paired T-Test menunjukkan *p-value* $0,095 > 0,05$ yang berarti tidak terdapat pengaruh perubahan skor yang signifikan pada kelompok yang tidak diberi alat papan passing bawah. tulisan ilmiah penulis lain tanpa izin.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhy, B.N.A. 2015. Peningkatan Keterampilan Passing Bawah Bola Voli dengan Menggunakan Metode Bermain Bola Pantul Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri Sirampog Brebes. FIK UNY,8.
- Ahmadi N. (2007). Panduan Olahraga Bola Voli. Solo: Pustaka Utama.Ramadan
- Gilang, & Gumilang Tri Yoga. (2015). Modifikasi Alat Terhadap Kemampuan Passing Bawah dalam Pembelajaran Bola Voli. STKIP Muhammadiyah.
- Murti Ari Nastiti. 2015. Pengaruh Latihan Passing Bawah Dengan Dinding dan Berpasangan Terhadap Ketepatan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli. Skripsi. Universitas Negeri Semarang:Semarang.
- Yunus. (2010). Olahraga Pilihan Bola Voli. Jakarta: Depdikbud Deroktorat Jendral Pendidikan tinggi.