

Pengaruh Latihan Passing Individu Dan Latihan Passing Berpasangan terhadap Akurasi Passing Bawah Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli MTs. Al Hidayah Gosari

Zufar Al Thafah*, Hayati, Moh. Hanafi

Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Jl. Dukuh Menanggal XII Kota Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: fzufar93@gmail.com

Abstract

The ability to accurately perform a lower pass can be observed when the ball passed to the tosser is often too low and inaccurate. This study aims to analyze the effect of individual passing training and pair passing training on the lower passing accuracy of students. The method used is an experiment with a Two Groups Pretest-Posttest Design involving 22 students divided into two groups. The instrument used is the Brumbach Forearms Pass Wall Volley Test. The results indicate that both training methods significantly improved lower passing accuracy. The average score for the individual training group increased from 14.273 to 16.364, while the pair training group improved from 12.909 to 14.909. Although there was no significant difference between the two groups (Sig. 2-tailed = 0.844 > 0.05), individual passing training showed a slightly higher average improvement. Therefore, it can be concluded that individual passing training has a relative advantage in improving lower passing accuracy, although the difference is not statistically significant.

Keywords: individual passing training; pair passing training; underhand passing; accuracy

Abstrak

Kemampuan akurasi passing bawah yang kurang dapat terlihat dari bola yang dioperkan ke tosser. Bola tersebut sering terlalu rendah dan tidak terarah. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan passing individu dan latihan passing berpasangan terhadap akurasi passing bawah siswa. Metode yang digunakan adalah eksperimen dengan desain Two Groups Pretest-Posttest Design pada 22 siswa yang dibagi menjadi dua kelompok. Instrumen yang digunakan adalah Brumbach Forearms Pass Wall Volley Test. Hasil menunjukkan bahwa kedua metode latihan secara signifikan meningkatkan akurasi passing bawah. Rata-rata nilai kelompok latihan individu meningkat dari 14,273 menjadi 16,364, sedangkan kelompok berpasangan meningkat dari 12,909 menjadi 14,909. Meskipun tidak ada perbedaan signifikan antara keduanya (Sig. 2-tailed = 0,844 > 0,05), latihan passing individu menunjukkan peningkatan rata-rata yang sedikit lebih tinggi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan passing individu memiliki keunggulan relatif dalam meningkatkan akurasi passing bawah, meskipun perbedaannya tidak signifikan secara statistik.

Kata kunci: latihan passing individu; latihan passing berpasangan; passing bawah; akurasi

1. Pendahuluan

Pembinaan dan pengembangan olahraga memainkan peran penting dalam meningkatkan kualitas manusia Indonesia, baik dari aspek jasmani, rohani, maupun sosial. Olahraga tidak hanya berfungsi sebagai sarana peningkatan kebugaran jasmani, tetapi juga berkontribusi dalam pembentukan karakter, disiplin, dan sportivitas. Salah satu cabang olahraga yang berkembang pesat di kalangan pelajar adalah bola voli, di mana keterampilan dasar seperti passing bawah menjadi elemen krusial dalam permainan. Namun, meskipun bola voli merupakan salah satu olahraga yang diminati di kalangan pelajar, banyak siswa yang masih mengalami kesulitan dalam mengembangkan akurasi passing bawah. Beberapa siswa di

MTs. Al Hidayah Gosari menunjukkan kendala dalam mengontrol bola dan menentukan arah passing yang tepat, yang pada gilirannya menghambat performa permainan tim secara keseluruhan. Hal ini menunjukkan perlunya metode latihan yang lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan passing bawah.

Salah satu metode latihan yang dapat diterapkan adalah latihan passing individu dan passing berpasangan. Latihan passing individu bertujuan untuk meningkatkan kontrol bola dan ketepatan teknik secara mandiri, sehingga pemain dapat lebih fokus pada penguasaan teknik dasar. Sebaliknya, latihan passing berpasangan melibatkan kerja sama dan sinkronisasi gerakan dengan rekan satu tim, yang lebih menekankan aspek komunikasi dan kerjasama tim dalam situasi permainan nyata. Berdasarkan penelitian oleh Anggeraini et al. (2024), kombinasi antara latihan individu dan berpasangan dapat menghasilkan peningkatan keterampilan yang lebih signifikan dibandingkan dengan latihan konvensional yang hanya mengandalkan satu metode saja. Selain itu, penelitian oleh Putra (2022) juga menyoroti bahwa latihan berpasangan dapat meningkatkan kesadaran pemain akan kebutuhan kerja sama tim, yang sangat penting dalam permainan bola voli.

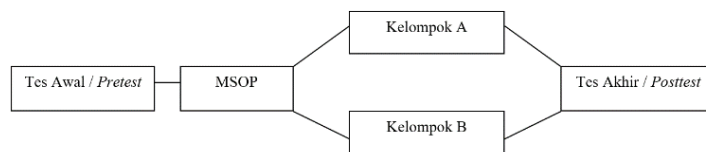
Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan passing individu dan passing berpasangan terhadap akurasi passing bawah siswa ekstrakurikuler bola voli di MTs. Al Hidayah Gosari. Dengan mengetahui efektivitas dari masing-masing metode latihan, diharapkan dapat diperoleh rekomendasi metode latihan yang lebih optimal dalam meningkatkan keterampilan passing bawah. Secara teoritis, penelitian ini berlandaskan pada konsep pembelajaran keterampilan motorik, yang menekankan bahwa peningkatan keterampilan olahraga memerlukan latihan yang sistematis dan berulang. Latihan passing individu memungkinkan pemain untuk lebih fokus dalam menguasai teknik dasar, sedangkan latihan passing berpasangan memberikan pengalaman dalam situasi permainan yang lebih nyata, meningkatkan aspek kerjasama, komunikasi, dan pengambilan keputusan dalam tim (Wahyuni, 2023).

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pelatih dan guru olahraga dalam merancang program latihan yang lebih efektif, serta memberikan manfaat bagi siswa dalam meningkatkan keterampilan passing bawah mereka. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya dalam bidang pembelajaran olahraga, khususnya dalam teknik dasar bola voli.

2. Metode

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif karena hasil pengamatan diubah menjadi data numerik yang dianalisis secara statistik. Menurut Suharsimi Arikunto (2019), penelitian kuantitatif merupakan metode yang mencakup pengumpulan data, interpretasi data, dan eksperimen. Menurut Sugiyono (2019), Penelitian eksperimen adalah metode penelitian kuantitatif yang dilakukan melalui percobaan untuk mengetahui pengaruh variabel independen (perlakuan) terhadap variabel dependen (hasil) dalam kondisi yang terkontrol. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah two group pretest-posttest desain. Penelitian ini tidak ada variabel kontrol sehingga tidak ada kelas kontrol.

Rumus Two Groups Posttest -Posttest Design:



Gambar 1. Two Group Pretest-Posttest

Keterangan :

MSOP (match subject ordinal pairig)

K-A kelompok latihan passing individu

K-B kelompok latihan passing berpasangan

Hal pertama yang dipersiapkan pada pelaksanaan tes tunggal ini adalah dengan memberikan tes awal yang belum diberi perlakuan atau biasa disebut pretest (01) yaitu dengan menggunakan intrument Brumbach Forearms Pass Wall Volley, untuk mengukur ketepatan/akurasi passing pada siswa ekstrakurikuler bola voli . Setelah didapat hasil tes awal, sampel penelitian kemudian dikelompokkan menggunakan pola A-B-B-A, di mana kelompok A menerima perlakuan latihan passing individu dan kelompok B menerima perlakuan latihan passing berpasangan. Pola A-B-B-A dipilih untuk memastikan distribusi karakteristik awal siswa seperti kemampuan dasar passing menjadi lebih seimbang antar kelompok. Metode pengelompokan ini juga mengurangi potensi bias sistematis dan memperkuat validitas internal penelitian. Menurut Notoatmodjo (2020), pengelompokan subjek berdasarkan tingkat kemampuan awal dapat meningkatkan keseimbangan dan mengurangi variabel pengganggu yang tidak diinginkan dalam eksperimen. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Firmansyah & Ma'mun (2021), yang menunjukkan bahwa penggunaan teknik match subject ordinal pairing mampu meningkatkan akurasi dalam membandingkan hasil perlakuan antar kelompok dalam desain eksperimen kuasi. Dengan demikian, pola A-B-B-A memungkinkan peneliti untuk melakukan perbandingan yang lebih adil terhadap efektivitas dua jenis latihan terhadap akurasi passing bawah siswa. Setelah diberlakukannya perlakuan kepada siswa, maka diberikan tes ulang untuk melihat tingkat keterampilan pada tiap-tiap siswa sesudah diberikan perlakuan. Dalam post test berupa tes akhir untuk mengukur kembali tingkat akurasi passing bawah siswa, yang nantinya akan dibandingkan hasil dari pengukuran pretest dan pengukuran posttest. Kemudian data tersebut dianalisis menggunakan aplikasi SPSS.

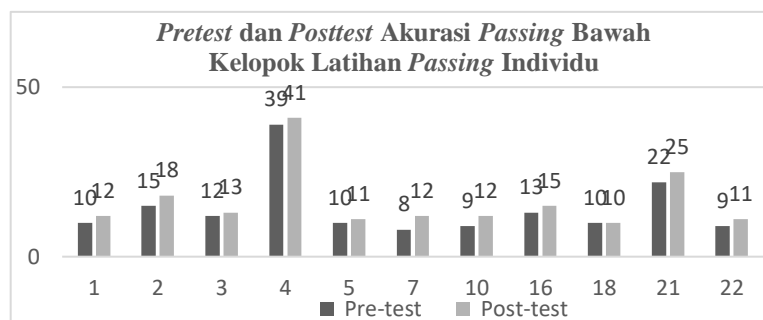
Setelah prosedur penelitian dilaksanakan maka selanjutnya dilaksanakan teknis analisis data dilakukan dengan menggunakan uji Paired Sample t-Test untuk menguji perbedaan antara pretest dan posttest dalam kelompok yang sama, serta uji Independent Sample t-Test untuk membandingkan hasil posttest antara kelompok latihan passing individu dan kelompok latihan passing berpasangan. Sebelum dilakukannya analisis data, terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan hipotesis. Uji hipotesis meliputi uji normalitas dan uji homogenitas.

3. Hasil dan Pembahasan

Disajikan data pada bahasan ini mencakup data dari: 1) data pretest dan posttest akurasi passing bawah kelompok latihan passing individu, 2) data pretest dan posttest akurasi passing bawah kelompok latihan passing berpasangan, 3) uji Paired Sample t-Test, 4) uji Independent Sample t-Test.

Tabel 1. Hasil Pretest dan Posttest Akurasi Passing Kelompok Latihan Passing Individu

No	No Tes	Pretest	Posttest	Selisih
1	4	39	41	2
2	21	22	25	3
3	2	15	18	3
4	16	13	15	2
5	3	12	13	1
6	1	10	12	2
7	5	10	11	1
8	18	10	10	0
9	10	9	12	3
10	22	9	11	2
11	7	8	12	4

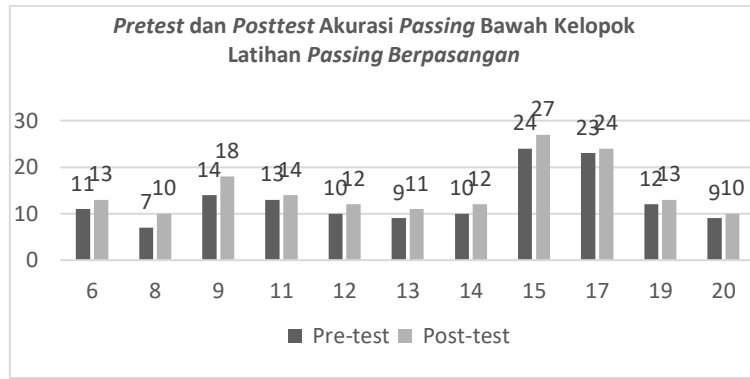


Gambar 2. Diagram Hasil Pretest Dan Posttest Kelompok Latihan Passing Individu

Berdasarkan di atas, terlihat bahwa rata-rata akurasi passing bawah dalam permainan bola voli pada kegiatan ekstrakurikuler di Mts. Al-Hidayah Gosari untuk kelompok latihan passing individu mencapai 14.273 sebelum pelatihan. Setelah mengikuti latihan passing individu selama 10 sesi dengan frekuensi dua kali per minggu, rata-rata tersebut meningkat menjadi 16.364. Dengan demikian, rata-rata peningkatan akurasi passing bawah adalah sebesar 2,073.

Tabel 2. Hasil Pretest Dan Posttest Akurasi Passing Kelompok Latihan Passing Berpasangan

No	No Tes	Pretest	Posttest	Selisih
1	15	24	27	3
2	17	23	24	1
3	9	14	18	4
4	11	13	14	1
5	19	12	13	1
6	6	11	13	2
7	12	10	12	2
8	14	10	12	2
9	13	9	11	2
10	20	9	10	1
11	8	7	10	3



Gambar 3. Diagram Hasil Pretest dan Posttest Kelompok Latihan Passing Individu

Berdasarkan Gambar di atas, terlihat bahwa rata-rata akurasi passing bawah dalam permainan bola voli pada kegiatan ekstrakurikuler di Mts. Al- Hidayah Gosari untuk kelompok latihan passing berpasangan mencapai 12.909 sebelum pelatihan. Setelah mengikuti latihan passing individu selama 10 sesi dengan frekuensi dua kali per minggu, rata-rata tersebut meningkat menjadi 15.000. Dengan demikian, rata-rata peningkatan akurasi passing bawah adalah sebesar 2,091.

Tabel 3. Paired Sampel Sampel Statistik

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest Latihan <i>Passing</i> Individu	14.273	11	9.1004	2.7439
	Posttest Latihan <i>Passing</i> Individu	16.364	11	9.2333	2.7840
Pair 2	Pretest Latihan <i>Passing</i> Berpasangan	12.909	11	5.5938	1.6866
	Posttest Latihan <i>Passing</i> Berpasangan	14.909	11	5.7176	1.7239

Berdasarkan output pair 1, diperoleh nilai rata-rata (mean) pretest untuk kelompok latihan passing individu sebesar 14,273, yang meningkat menjadi 16,364 pada posttest. Rerata kenaikan akurasi passing bawah sebesar 2,091. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap rata-rata akurasi passing bawah pada ekstrakurikuler di MTs. Al Hidayah Gosari antara pretest dan posttest untuk kelompok eksperimen latihan passing individu.

Berdasarkan output pair 2, diperoleh nilai rata-rata (mean) pretest untuk kelompok latihan passing berpasangan sebesar 12,909, yang meningkat menjadi 14,909 pada post test. Rerata kenaikan akurasi passing bawah sebesar 2,000. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap rata-rata akurasi passing bawah pada ekstrakurikuler di MTs. Al Hidayah antara pretest dan posttest untuk kelompok eksperimen latihan passing berpasangan.

Tabel 4. Hasil Uji Independent Sample T-Test

	F	Sig.	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
Equal variances assumed	.159	.695	.199	20	.844	.09091
Equal variances not assumed			.199	19.683	.844	.09091

Berdasarkan tabel diatas, nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0,844 > 0,05$ menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan rata-rata yang signifikan antara hasil latihan akurasi passing bawah kelompok latihan passing individu dan kelompok latihan passing berpasangan. Dengan demikian, kedua metode latihan memberikan hasil yang relatif serupa dalam meningkatkan akurasi passing bawah.

Meskipun hasil uji independent sample t-test menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok latihan passing individu dan kelompok latihan passing berpasangan (Sig. 2-tailed = $0,844 > 0,05$), peningkatan rata-rata skor akurasi passing bawah pada kelompok latihan individu (2,091) sedikit lebih tinggi dibandingkan kelompok latihan berpasangan (2,000). Secara statistik, perbedaan tersebut mungkin dianggap kecil dan tidak signifikan, namun secara praktis dapat mencerminkan efektivitas pendekatan individual dalam memperbaiki keterampilan teknis dasar.

Hal ini sejalan dengan temuan Wahyuni (2023) yang menyatakan bahwa latihan teknis secara individual mampu meningkatkan akurasi keterampilan motorik melalui pengulangan yang konsisten dan fokus pada gerakan spesifik. Latihan individual memungkinkan siswa untuk mengontrol ritme latihan dan memperbaiki kesalahan secara langsung, tanpa intervensi dari pasangan latihan. Sebaliknya, latihan berpasangan dapat dipengaruhi oleh variasi kemampuan antar individu yang kadang justru menjadi hambatan dalam proses penguasaan teknik, sebagaimana dijelaskan oleh Putra (2022) dalam penelitiannya mengenai efektivitas latihan berpasangan.

Selain itu, Setyawan & Andriyanto (2021) menambahkan bahwa dalam pembelajaran keterampilan motorik terbuka seperti passing bola voli, latihan yang memungkinkan umpan balik langsung terhadap kesalahan individu cenderung lebih efektif dalam meningkatkan akurasi dan konsistensi gerakan, terutama pada pemula.

Namun, efektivitas latihan berpasangan tidak bisa diabaikan. Latihan ini memberikan konteks permainan yang lebih realistis, mengasah kemampuan komunikasi, antisipasi gerakan, dan kerja sama tim. Akan tetapi, jika terdapat ketidakseimbangan keterampilan antar pasangan, latihan ini bisa menjadi kurang efektif. Hal ini senada dengan hasil penelitian oleh Ardiansyah & Mulyono (2019) yang menunjukkan bahwa kualitas partner latihan sangat mempengaruhi efektivitas pembelajaran dalam olahraga beregu. Dalam situasi ketidakseimbangan keterampilan, pemain yang lebih mahir cenderung mengarahkan latihan pada pasangan yang kurang mahir, yang bisa membatasi perkembangan keterampilan secara optimal.

4. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa latihan passing individu dan latihan passing berpasangan sama-sama berpengaruh signifikan terhadap peningkatan akurasi passing bawah dalam permainan bola voli pada siswa ekstrakurikuler MTs. Al Hidayah Gosari. Latihan passing individu meningkatkan rata-rata nilai 14,273→16,364 (kenaikan sebesar 2,091), sedangkan latihan passing berpasangan meningkatkan rata-rata 12,909→14,909 (kenaikan sebesar 2,000). Meskipun perbedaan antara kedua metode latihan tidak signifikan secara statistik (Sig. 0,844 > 0,05), latihan passing individu menunjukkan peningkatan yang sedikit lebih tinggi dibandingkan latihan berpasangan.

Namun demikian, perlu diperhatikan bahwa efektivitas latihan tidak hanya ditentukan oleh metode latihan semata. Faktor-faktor lain seperti motivasi siswa, kemampuan dasar yang dimiliki sebelumnya, serta kondisi fisik dan mental dapat turut memengaruhi hasil. Oleh karena itu, disarankan pada penelitian selanjutnya untuk mempertimbangkan variabel lain yang mungkin berpengaruh terhadap peningkatan akurasi passing bawah, seperti pengaruh tingkat kebugaran fisik, kepribadian atlet, atau variasi intensitas latihan.

Daftar Rujukan

- Anggeraini, V., Ariesna, R. D., & Rahmawati, D. Z. (2024). Pengaruh Latihan Mandiri dan Berpasangan terhadap Keterampilan Passing Bawah Permainan Bola Voli Ekstrakurikuler SMP Negeri 01 Bangunrejo. *Attractive : Innovative Education Journal*, 6(1), 1-12.
- Ardiansyah, R., & Mulyono, M. (2019). Kesuksesan Latihan Berpasangan dalam Pembelajaran Keterampilan Motorik pada Olahraga Beregu. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 8(2), 101-110.
- Febriyanto, A., & Fahmi, F. (2022). Model Latihan Blocking Bola Voli untuk Atlet Volley Ball Blocking Training Model For. *Jurnal Universitas Primagraha*, 03(01), 107-116.
- Firmansyah, A., & Ma'mun, A. (2021). Penerapan Match Subject Ordinal Pairing dalam Desain Kuasi Eksperimen. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(2), 123-130.
- 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.
- Halbatullah, K., Astra, I. K. Bu., & Sumiwa, I. G. (2019). Pengembangan Model Latihan Fleksibilitas Tingkat Lanjut dalam Pembelajaran Pencak Silat. *Jurnal IKA*, 17(2), 136-149.
- Haloho, V. D. B. (2022). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah dengan Menggunakan Model Pembelajaran Bermain Di SMP Negeri 1 Merek Kelas Vii Tahun Pelajaran 2020/2021.
- Hamison, A. M., & Faruk, M. (2019). Analisis Akurasi Pasing pada Pertandingan Gran Final Professional League Indonesia 2019. *Jurnal Prestasi Olahraga*.
- Hanafi, M., & Prastyana, B. R. (2020). Metodologi kepelatihan olahraga tahapan & penyusunan program latihan. Jakad Media Publishing.
- Irwanto, E. (2021). Buku Ajar Bola Voli Sejarah, Teknik Dasar, Strategi, Peraturan dan Perwasitan. K-Media, 1-117.
- Koesyanto, H. (2003). Belajar Bermain Bola Volley. In Semarang: FIK UNNES.
- Notoatmodjo, S. (2020). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta
- Pelamonia, S. P., Hayati, & Firmanda, M. W. (2021). Pengaruh Latihan Passing Bawah Menggunakan Dinding dengan Memakai Sasaran Garis Lurus terhadap Kemampuan Passing Bawah. *Sport Education Profesional Hmzanwadi University*, 4(2), 140-148.
- Putra, R. M. (2022). Efektivitas Latihan Berpasangan dalam Meningkatkan Kemampuan Passing Bola Voli pada Pelajar. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 10(2), 110-120. <https://doi.org/10.xxxx/jpi.2022.0023456>
- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Alfabeta Bandung.

- Saputra Z, N. (2022). Hubungan Ketepatan Pukulan Dengan Keterampilan Smash Dalam Permainan Bola Voli Pada Tim Kuta Baro Vc Aceh Selatan. Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh.
- Sarifudin, & Sumarna, D. (2022). Studi Literatur Tentang Pengaruh Latihan Target Game Terhadap Akurasi Passing Bawah Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 7(1).
- Setyawan, A., & Andriyanto, A. (2021). Pengaruh latihan teknik dasar secara individu terhadap peningkatan keterampilan passing bola voli. *Sport and Movement Science Journal*, 3(4), 45–52.
- Shiddieqy, M. H. A. (2024). Meta Analisis Latihan Drill dalam Meningkatkan Ketepatan Pukulan Smash Atlet Bulutangkis. Universitas Jambi.
- Wahyuni, A. (2023). Peran latihan teknis dalam meningkatkan kinerja tim bola voli melalui pengembangan keterampilan motorik. *Jurnal Sport Science*, 14(3), 130-145. <https://doi.org/10.xxxx/jss.2023.0034567>