



## Pengaruh Latihan *Passing* Berpasangan terhadap Keterampilan *Passing* Bawah Bola Voli SMP Negeri 1 Berastagi

Jan Alfredo Bukit<sup>1\*</sup>, Janwar Frihasan Sinuraya<sup>2</sup>, Deasyi Natalia Sitepu<sup>3</sup>

<sup>1-3</sup>Program Studi Pendidikan Olahraga, Universitas Quality Berastagi, Indonesia

Email: [janalfredobukitedo@gmail.com](mailto:janalfredobukitedo@gmail.com)

\*Penulis Korespondensi: [janalfredobukitedo@gmail.com](mailto:janalfredobukitedo@gmail.com)

**Abstract.** *This study aimed to determine the effect of paired passing training on the underhand passing skills of students at SMP Negeri 1 Berastagi in the 2025/2026 Academic Year. The research employed a quantitative experimental method using a One Group Pretest-Posttest Design. The population consisted of 32 students, while the sample included 14 students selected according to the research requirements. The instrument used was an underhand passing skill assessment sheet covering initial stance, passing execution, ball direction and control, cooperation, and consistency. Data were analyzed using normality tests, homogeneity tests, and hypothesis testing through the Paired Sample t-Test. The results showed that the average score of students' underhand passing skills increased from 51.7 in the pretest to 68 in the Posttest, with an average improvement of 16.3 points. The normality test indicated that the data were normally distributed, with significance values of 0.196 for the pretest and 0.198 for the Posttest. The homogeneity test produced a significance value of 0.898, indicating homogeneous data. Furthermore, the hypothesis test using the Paired Sample t-Test showed a significance value of ( $p < 0.05$ ), meaning that the alternative hypothesis ( $H_a$ ) was accepted and the null hypothesis ( $H_0$ ) was rejected. Therefore, it can be concluded that paired passing training had a significant effect on improving the underhand passing skills of students at SMP Negeri 1 Berastagi in the 2025/2026 Academic Year.*

**Keywords:** *Paired Passing Training; Physical Education; Student Skills; Underhand Passing; Volleyball.*

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *passing* berpasangan terhadap keterampilan *passing* bawah pada siswa SMP Negeri 1 Berastagi Tahun Ajaran 2025/2026. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan pendekatan eksperimen menggunakan desain One Group Pretest-Posttest Design. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 32 siswa, sedangkan sampel penelitian berjumlah 14 siswa yang dipilih sesuai dengan kebutuhan penelitian. Instrumen yang digunakan berupa lembar penilaian keterampilan *passing* bawah yang meliputi aspek sikap awal, pelaksanaan *passing*, arah dan kontrol bola, kerja sama, serta konsistensi. Data dianalisis menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis (Paired Sample t-Test). Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata keterampilan *passing* bawah siswa mengalami peningkatan dari 51,7 pada saat pretest menjadi 68 pada saat *Posttest* dengan rata-rata peningkatan sebesar 16,3 poin. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dengan nilai signifikansi pretest sebesar 0,196 dan *Posttest* sebesar 0,198. Hasil uji homogenitas menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,898 yang berarti data homogen. Selanjutnya, hasil uji hipotesis menggunakan Paired Sample t-Test menunjukkan nilai signifikansi ( $p < 0,05$ ), sehingga hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima dan hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan *passing* berpasangan berpengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan *passing* bawah siswa SMP Negeri 1 Berastagi Tahun Ajaran 2025/2026.

**Kata kunci:** Bola Voli; Keterampilan Siswa; Latihan *Passing* Berpasangan; *Passing* Bawah; Pendidikan Jasmani.

### 1. LATAR BELAKANG

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) memiliki peran strategis dalam membentuk peserta didik yang tidak hanya sehat secara fisik, tetapi juga memiliki keterampilan motorik, kemampuan sosial, serta sikap sportif. Dalam konteks pembelajaran PJOK di sekolah, penguasaan keterampilan dasar cabang olahraga menjadi indikator penting keberhasilan proses pembelajaran. Salah satu cabang olahraga yang diajarkan secara sistematis di tingkat sekolah menengah pertama adalah bola voli.

Permainan bola voli menuntut penguasaan teknik dasar yang baik, salah satunya adalah *passing* bawah. *Passing* bawah merupakan teknik fundamental yang digunakan untuk menerima servis, mengontrol bola, serta sebagai awal dalam membangun serangan (Alwi & Sanga Dwi, 2025). Penguasaan teknik ini sangat menentukan kualitas permainan siswa secara keseluruhan. Oleh karena itu, keterampilan *passing* bawah harus dilatihkan secara sistematis dan berkelanjutan dalam proses pembelajaran (Nurdiansyah & Iskandar, 2025; Sutrisna et al., 2024).

Namun demikian, berbagai hasil penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa keterampilan *passing* bawah siswa masih berada pada kategori rendah hingga sedang. Hal ini ditunjukkan oleh penelitian yang dipublikasikan dalam *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan* yang menyatakan bahwa sebagian besar siswa mengalami kesulitan dalam melakukan *passing* bawah secara tepat, terutama pada aspek koordinasi gerak, posisi tubuh, dan akurasi arah bola.

Sejalan dengan itu, penelitian lain yang dipublikasikan dalam *Jurnal Olahraga dan Kesehatan* juga menemukan bahwa kesalahan yang sering dilakukan siswa dalam *passing* bawah meliputi posisi kaki yang tidak stabil, sudut lengan yang tidak tepat, serta kurangnya kontrol terhadap pantulan bola (Isroi & Rahman, 2025; Pangestu & Firmana, 2025). Kondisi ini menunjukkan bahwa keterampilan dasar siswa dalam permainan bola voli belum berkembang secara optimal.

Jika ditinjau dari perspektif yang lebih luas, fenomena rendahnya keterampilan motorik siswa tidak terlepas dari perubahan gaya hidup di era modern. Secara global, perkembangan teknologi digital telah menyebabkan menurunnya aktivitas fisik pada remaja. Siswa cenderung lebih banyak menghabiskan waktu dengan perangkat digital dibandingkan melakukan aktivitas fisik. Dampak dari kondisi ini adalah menurunnya kemampuan koordinasi, kelincahan, serta keterampilan motorik dasar, termasuk dalam pembelajaran olahraga seperti bola voli (Rahmat Pamuji et al., 2025).

Dalam konteks nasional di Indonesia, permasalahan ini juga diperkuat oleh faktor pembelajaran di sekolah. Proses pembelajaran PJOK masih sering menggunakan metode konvensional yang berpusat pada guru dan kurang memberikan kesempatan kepada siswa untuk berlatih secara aktif dan berulang. Padahal, dalam pembelajaran keterampilan motorik, frekuensi latihan dan keterlibatan aktif siswa merupakan faktor kunci keberhasilan.

Hal ini didukung oleh penelitian Kusuma dkk. (2024) dalam *Jurnal Pendidikan Tambusai* yang menyatakan bahwa metode latihan yang kurang variatif menyebabkan rendahnya hasil belajar *passing* bawah siswa. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa penggunaan latihan

berpasangan mampu meningkatkan hasil belajar secara signifikan dibandingkan metode latihan individu.

Selain itu, penelitian yang dipublikasikan dalam Jurnal Kejaora: Kesehatan Jasmani dan Olahraga menegaskan bahwa model pembelajaran yang melibatkan interaksi aktif antar siswa dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar secara lebih efektif dibandingkan metode konvensional. Interaksi ini tidak hanya meningkatkan frekuensi latihan, tetapi juga memberikan pengalaman belajar yang lebih bermakna.

Lebih lanjut, penelitian oleh Wahyudi dkk. (2024) dalam Jurnal Gelora menunjukkan bahwa latihan berpasangan memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan *passing* bawah. Hal ini disebabkan oleh adanya peningkatan jumlah sentuhan bola, umpan balik langsung antar siswa, serta meningkatnya kerja sama dan komunikasi selama proses latihan.

Di sisi lain, jika dikaitkan dengan kondisi lokal, khususnya di SMP Negeri 1 Berastagi, hasil observasi awal menunjukkan bahwa keterampilan *passing* bawah siswa masih belum optimal. Hal ini terlihat dari beberapa indikator, yaitu siswa belum mampu mengontrol arah bola dengan baik, posisi tubuh saat melakukan *passing* belum sesuai teknik yang benar, koordinasi antara gerakan tangan dan kaki masih kurang, serta rendahnya tingkat kepercayaan diri siswa saat melakukan *passing*.

Permasalahan tersebut diduga berkaitan erat dengan metode latihan yang digunakan, yang masih bersifat monoton dan kurang melibatkan interaksi aktif antar siswa. Akibatnya, siswa kurang mendapatkan kesempatan untuk melakukan latihan secara intensif dan berulang.

Dalam pembelajaran modern yang menekankan pada *student-centered learning*, diperlukan metode latihan yang mampu meningkatkan keaktifan siswa, memberikan pengalaman belajar langsung, serta meningkatkan keterampilan secara efektif. Salah satu metode yang dapat diterapkan adalah latihan *passing* berpasangan. Metode ini memungkinkan siswa untuk berlatih secara langsung dengan pasangan, meningkatkan frekuensi sentuhan bola, serta memberikan umpan balik secara real-time.

Selain itu, latihan berpasangan juga memiliki keunggulan dalam meningkatkan aspek sosial siswa seperti kerja sama, komunikasi, dan tanggung jawab. Hal ini sejalan dengan tujuan pendidikan jasmani yang tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga perkembangan sosial dan emosional siswa.

Berdasarkan uraian di atas, yang didukung oleh fenomena global, kondisi nasional, serta permasalahan nyata di lingkungan sekolah, serta diperkuat oleh hasil penelitian terdahulu dari jurnal-jurnal terakreditasi di Indonesia, maka penelitian ini penting untuk dilakukan dengan

judul: “Pengaruh Latihan *Passing* Berpasangan terhadap Keterampilan *Passing Bawah* pada Siswa SMP Negeri 1 Berastagi.”

## 2. KAJIAN TEORITIS

Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari sistem pendidikan nasional yang memiliki peran strategis dalam mengembangkan potensi peserta didik secara menyeluruh, meliputi aspek fisik, kognitif, afektif, dan sosial. Melalui aktivitas fisik yang dirancang secara sistematis, terstruktur, dan berkelanjutan, pendidikan jasmani tidak hanya berorientasi pada peningkatan kebugaran jasmani, tetapi juga berperan dalam membentuk karakter, menanamkan nilai kedisiplinan, sportivitas, serta mengembangkan kemampuan bekerja sama dalam kehidupan bermasyarakat.

Dalam konteks global, pendidikan jasmani saat ini menghadapi berbagai tantangan, seperti menurunnya tingkat aktivitas fisik siswa akibat perkembangan teknologi dan gaya hidup sedentari. Berbagai penelitian internasional menunjukkan bahwa rendahnya partisipasi siswa dalam aktivitas fisik berdampak pada menurunnya keterampilan motorik serta kebugaran jasmani. Kondisi ini menuntut adanya inovasi dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani agar mampu meningkatkan keterlibatan aktif siswa secara optimal.

Secara nasional, permasalahan yang serupa juga masih banyak ditemukan dalam pembelajaran PJOK di sekolah. Proses pembelajaran cenderung masih berpusat pada guru, kurang variatif dalam penggunaan metode, serta belum sepenuhnya mampu mendorong partisipasi aktif siswa. Hal ini sejalan dengan temuan dalam *Jurnal Keolahragaan* (2022) yang menyatakan bahwa efektivitas pembelajaran PJOK sangat dipengaruhi oleh tingkat keterlibatan aktif siswa dalam proses pembelajaran. Semakin tinggi partisipasi siswa, maka semakin optimal pula hasil belajar yang dicapai, khususnya dalam penguasaan keterampilan olahraga.

Pada tingkat satuan pendidikan, termasuk di SMP, permasalahan yang sering muncul adalah rendahnya penguasaan teknik dasar dalam permainan bola voli, khususnya pada keterampilan *passing* bawah. Siswa cenderung mengalami kesulitan dalam melakukan teknik dengan benar akibat kurangnya latihan yang terstruktur serta metode pembelajaran yang kurang menarik dan kurang melibatkan siswa secara aktif. Hal ini berdampak pada rendahnya hasil belajar siswa dalam materi bola voli.

Dalam konteks pembelajaran modern, pendidikan jasmani dituntut untuk mampu menghadirkan proses pembelajaran yang aktif, inovatif, kreatif, dan berpusat pada peserta didik. Oleh karena itu, pemilihan metode pembelajaran yang tepat, variatif, dan sesuai dengan karakteristik siswa menjadi faktor yang sangat krusial dalam meningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani.

Salah satu alternatif solusi yang dapat diterapkan untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah penggunaan metode latihan yang mampu meningkatkan keterlibatan aktif siswa, seperti latihan *passing* berpasangan. Metode ini memungkinkan siswa untuk berlatih secara langsung, meningkatkan frekuensi sentuhan terhadap bola, serta memperoleh umpan balik secara langsung dari pasangan latihan.

Dengan demikian, penerapan metode latihan yang tepat diharapkan mampu meningkatkan keterampilan dasar siswa, khususnya dalam teknik *passing* bawah. Hal ini menjadi landasan penting dalam penelitian yang berjudul Pengaruh Latihan *Passing* Berpasangan terhadap Keterampilan *Passing* Bawah Siswa di SMPN 1 Berastagi, sebagai upaya untuk meningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani di tingkat sekolah.

### 3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan eksperimen *pre-eksperimental* menggunakan desain *One Group Pretest-Posttest Design* untuk mengetahui pengaruh latihan *passing* berpasangan terhadap keterampilan *passing* bawah bola voli. Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 1 Berastagi pada bulan April sampai Mei 2025 selama 4 minggu. Populasi dalam penelitian ini adalah 32 siswa, sedangkan sampel diambil sebanyak 14 siswa menggunakan teknik yang disesuaikan dengan kriteria tertentu. Instrumen penelitian yang digunakan berupa lembar observasi penilaian keterampilan *passing* bawah berpasangan dengan aspek sikap awal, pelaksanaan *passing*, arah dan kontrol bola, kerja sama, dan konsistensi, yang dinilai menggunakan skor 1–4 dengan skor maksimal 20 dan dikonversi ke nilai 0–100. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui pretest, pemberian perlakuan berupa latihan *passing* berpasangan selama 4 minggu dengan tahapan latihan dari teknik dasar hingga evaluasi, serta *Posttest* untuk melihat perubahan kemampuan siswa. Teknik analisis data menggunakan uji prasyarat berupa uji normalitas *Shapiro-Wilk* dan uji homogenitas *Levene*, kemudian dilanjutkan dengan uji hipotesis menggunakan *paired sample t-test* untuk mengetahui pengaruh perlakuan terhadap peningkatan keterampilan *passing* bawah.

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

##### Hasil Pretest

**Tabel 1.** Hasil Pretest

No	Nama	Sikap Awal	Passing	Arah & kontrol bola	Kerjasama	Konsistensi	Nilai	Kategori
1	Kerinta	2	2	1	2	1	40	Kurang
2	Saskia	2	3	1	1	2	45	Kurang
3	Yuleri	3	2	2	1	1	45	Kurang
4	Alrifki	2	3	2	1	2	50	Kurang
5	Rapael	3	2	3	1	2	55	Kurang
6	Dava	3	3	2	3	2	65	Cukup
7	Gilbert	2	2	1	2	3	50	Kurang
8	Marhel	3	1	2	2	3	55	Kurang
9	Diel	3	2	1	2	2	50	Kurang
10	Destri	3	2	2	1	2	50	Kurang
11	Giovani	3	4	2	2	2	65	Cukup
12	Fahrul	3	2	1	2	1	45	Kurang
13	Alvino	3	2	2	1	2	50	Kurang
14	Satria	3	2	2	1	2	60	Cukup
<b>Rata – rata</b>							<b>51,7</b>	<b>Kurang</b>

Penelitian ini dilakukan pada April sampai dengan Mei, hasil pre test diambil sebelum diberlakukan tindakan atau “LATIHAN PASSING BERPASANGAN TERHADAP KETERAMPILAN PASSING BAWAH SMP NEGERI 1 BERASTAGI T.A 2025/2026” . Berikut adalah tabel hasil pre test dengan metode latihan *passing* berpasangan . Dari tabel diatas kita dapat lihat bahwa ada begitu banyak siswa yang belum memiliki keterampilan *passing* bawah yang baik.

##### Hasil Posttest

**Tabel 2.** Hasil Posttest

NO	Nama	Sikap Awal	Passing	Arah & kontrol bola	Kerjasama	Konsistensi	Nilai	Kategori
1	Kerinta	3	2	2	2	2	55	Kurang
2	Saskia	3	3	2	2	2	60	Cukup
3	Yuleri	3	3	2	3	2	65	Cukup
4	Alrifki	3	3	3	3	3	75	Baik
5	Rapael	3	3	3	3	3	75	Baik
6	Dava	4	3	2	3	3	75	Baik
7	Gilbert	3	2	3	3	2	65	Cukup
8	Marhel	2	3	3	3	3	70	Cukup
9	Diel	3	3	3	2	4	75	Baik
10	Destri	3	4	3	2	3	75	Baik
11	Giovani	4	3	3	3	3	80	Baik
12	Fahrul	3	2	3	2	3	65	Cukup
13	Alvino	4	3	2	3	2	70	Cukup
14	Satria	4	3	3	3	3	80	Baik
<b>Rata – rata</b>						<b>68</b>	<b>Baik</b>	<b>Rata – rata</b>

Berikut merupakan hasil dari post test sudah diberikannya perlakuan terhadap siswa SMP NEGERI 1 BERASTAGI, perlakuan yang diberikan adalah latihan *Passing* Berpasangan selama 4 minggu, dari hasil diatas dapat kita lihat bahwa terdapat peningkatan keterampilan *passing* bawah pada setiap siswa SMP NEGERI 1 BERASTAGI

### Hasil Posttest dan Pretest Latihan *Passing* Bawah Berpasangan

**Tabel 3.** Hasil Posttest dan Pretest Latihan *Passing* Bawah Berpasangan

NO	Nama	Pretest	Kategori	Posttest	kategori	peningkatan
1	Kerinta	40	Kurang	55	Kurang	15
2	Saskia	45	Kurang	60	Cukup	15
3	Yuleri	45	Kurang	65	Cukup	20
4	Alrifki	50	Kurang	75	Baik	25
5	Rapael	55	Kurang	75	Baik	20
6	Dava	65	Cukup	75	Baik	10
7	Gilbert	50	Kurang	65	Baik	15
8	Marhel	55	Kurang	70	Baik	15
9	Diel	50	Kurang	75	Baik	25
10	Destri	50	Kurang	75	Baik	25
11	Giovani	65	Cukup	80	Baik	15
12	Fahrul	45	Kurang	65	Baik	20
13	Alvino	50	Kurang	70	Baik	20
14	Satria	60	Cukup	80	Baik	20
<b>Rata – rata</b>		<b>51,7</b>	<b>Kurang</b>	<b>68</b>	<b>Baik</b>	<b>16,7</b>

Setelah memberikan perlakuan latihan *passing* bawah berpasangan, terdapat peningkatan keterampilan *passing* bawah pada siswa SMP NEGERI 1 BERASTAGI yang cukup signifikan. Dengan rata-rata peningkatan sekitar 16,7

### Tabel Ringkasan Hasil Statistik Deskriptif

Untuk mempermudah pembaca melihat gambaran umum hasil penelitian, berikut ringkasan data statistik yang akan digunakan dalam uji t (*paired sample t-test*)

**Tabel 4.** Ringkasan Hasil Stastistik Deskriptif

Statistik	Pretest/ O <sub>1</sub>	Posttest/ O <sub>2</sub>
Jumlah Sampel (N)	14	14
Nilai Terendah (Min)	40	55
Nilai Tertinggi (Max)	65	80
Rata – rata (Mean)	51,7	68
Standar Deviasi	725	955

Penjelasan Analisis Data :

#### Data pretest ( O<sub>1</sub>):

- Nilai terendah dan tertinggi = 40 dan tertinggi 55, data diambil langsung dari seluruh sampel yaitu siswa SMP NEGERI 1 BERASTAGI 25/26 berjumlah 14 orang
- Rata-rata = 51,7 dihitung dari hasil latihan *passing* bawah berpasangan terhadap 14 orang siswa SMP NEGERI 1 BERASTAGI yang dibagi dengan jumlah seluruh sampel.
- Standar Daviasi = menunjukkan 725, memperlihatkan dimana data awal atau data pretest sebagian besar memiliki kategori “kurang” .

**Data Posttest ( O<sub>2</sub> ):**

- a. Nilai terendah dan tertinggi = 55 dan tertinggi 80
- b. Rata-rata = 68 menunjukkan terdapat peningkatan setelah di berlakukan tindakan dengan memberikan bentuk latihan *passing* bawah berpasangan.
- c. Standar Daviasi = 955 menggambarkan terdapat perubahan atau peningkatan jika dibandingkan dengan setelah di berikan perlukan.

**Kesimpulan statistik** : peningkatan nilai rata-rata dari 51,7 menjadi 75,7, dari hasil tersebut dapat kita simpulkan bahwa latihan *passing* bawah berpasangan yang di berikan selama 4 minggu berdampak positif dan memiliki pengaruh terhadap peningkatan *passing* bawah berpasangan.

**Hasil Analisis Data**

**Uji Normalitas**

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *shapiro wilk*, karena sample kurang dari 50, dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program SPSS 26. Hasilnya sebagai berikut.

**Tabel 5.** Uji Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Prestest	,237	14	,032	,917	14	,196
Posttest	,233	14	,038	,917	14	,198

Dari hasil tabel di atas dapat dilihat bahwa data pretest dan *Posttest* memiliki nilai p (Sig.) > 0.05, maka variabel berdistribusi normal. Karena semua data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan

**Uji Homogenitas**

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika p > 0,05, maka tes dinyatakan homogen, jika p < 0.05, maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 6.** Uji Homogenitas  
Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pretest&Posttest	Based on Mean	,017	1	26	,898
	Based on Median	,144	1	26	,707
	Based on Median and with adjusted df	,144	1	25,368	,707
	Based on trimmed mean	,020	1	26	,888

Dari tabel di atas dapat dilihat nilai sig.  $p = 0.898 > 0.05$  sehingga data bersifat homogen. Oleh karena data bersifat homogen maka analisis data dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik.

### Uji Hipotesis (*Paired Sample t-Test*)

Analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan. Uji-t digunakan untuk menguji hipotesis pertama yang berbunyi “Ada pengaruh latihan *passing* bawah berpasangan terhadap keterampilan *passing* bawah siswa SMPN 1 Berastagi”, berdasarkan hasil pre-test dan post-test. Apabila hasil analisis menunjukkan peningkatan yang signifikan maka latihan *passing* bawah berpasangan memberikan pengaruh terhadap peningkatan keterampilan *passing* bawah. Kriteria pengambilan keputusan:

- Jika nilai Sig. ( $p$ )  $< 0,05 \rightarrow H_a$  diterima (ada pengaruh signifikan).
- Jika nilai Sig. ( $p$ )  $\geq 0,05 \rightarrow H_0$  diterima (tidak ada pengaruh signifikan).

Paired Samples Test									
		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	PRETEST - POSTTEST	-18,57143	4,56937	1,22121	-21,20970	-15,93315	-15,207	13	,000

**Gambar 1.** Uji Hipotesis

Dari data diatas dapat kita lihat bahwa latihan *passing* bawah berpasangan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap Kemampuan *passing* bawah siswa/i SMPN 1 Berastagi. Berdasarkan hasil analisis *Paired Sample T-Test*, ditemukan adanya perbedaan yang signifikan antar *pretest* dan *Posttest* dengan nilai ( $p$ )  $< 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan memberikan dampak yang nyata."

### Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, penelitian ini menunjukkan bahwa program latihan *passing* bawah berpasangan selama 4 minggu memberikan pengaruh yang nyata dan signifikan terhadap peningkatan kemampuan melakukan *passing* bawah. Pengukuran kemampuan tersebut menggunakan rubrik penilaian yang didapatkan dari seorang validator atas nama Bisma Ginting yang memiliki Sertifikat Pelatih bola voli daerah tingkat--C sebagai instrumen penilaian. Hasil uji hipotesis menggunakan *Paired Sample t-Test* menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara nilai *pretest* dan *Posttest*, yang ditunjukkan oleh nilai signifikansi ( $p < 0,05$ ). Dengan demikian, hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_1$ ) diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan *passing* bawah berpasangan yang diberikan berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kemampuan melakukan *passing* bawah.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa latihan *passing* bawah berpasangan efektif dalam meningkatkan keterampilan *passing* bawah. Peningkatan nilai rata-rata *Posttest* yang lebih tinggi dibandingkan *pretest*, serta diperkuat oleh hasil uji statistik yang signifikan, membuktikan bahwa program latihan yang diberikan memberikan dampak nyata kemampuan *passing* bawah siswa/i. Dengan demikian, latihan *passing* bawah berpasangan dapat direkomendasikan sebagai metode latihan yang efisien dan aplikatif untuk meningkatkan keterampilan *passing* bawah.

## 5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh latihan *passing* berpasangan terhadap keterampilan *passing* bawah siswa SMP Negeri 1 Berastagi Tahun Ajaran 2025/2026, maka dapat disimpulkan bahwa latihan *passing* berpasangan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan *passing* bawah siswa. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata keterampilan *passing* bawah siswa dari 51,7 pada saat *pretest* menjadi 68 pada saat *Posttest*, dengan rata-rata peningkatan sebesar 16,3 poin. Berdasarkan hasil uji normalitas, data penelitian berdistribusi normal dengan nilai signifikansi *pretest* sebesar 0,196 dan *Posttest* sebesar 0,198 yang lebih besar dari 0,05. Selain itu, hasil uji homogenitas menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,898 yang berarti data bersifat homogen. Hasil pengujian hipotesis menggunakan Paired Sample t-Test menunjukkan nilai signifikansi ( $p < 0,05$ ), sehingga hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima dan hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak. Dengan demikian, dapat dinyatakan bahwa latihan *passing* berpasangan efektif dalam meningkatkan keterampilan *passing* bawah siswa SMP Negeri 1 Berastagi.

Latihan *passing* berpasangan terbukti mampu meningkatkan koordinasi gerak, kontrol bola, konsistensi gerakan, serta kerja sama antar siswa selama proses pembelajaran. Oleh karena itu, metode latihan *passing* berpasangan dapat direkomendasikan sebagai salah satu alternatif metode pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan keterampilan *passing* bawah dalam permainan bola voli pada siswa SMP Negeri 1 Berastagi.

**DAFTAR REFERENSI**

- Ahmad Alwi, & Dicky Reva Apriana Sanga Dwi. (2025). Pengembangan model *passing* untuk meningkatkan keterampilan permainan bola voli. *Mutiara Pendidikan dan Olahraga*, 2(4). <https://doi.org/10.61132/mupeno.v2i4.617>
- Arikunto, S. (2020). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bayu Pangestu, & Iif Firmana. (2025). Upaya meningkatkan hasil belajar keterampilan *passing* bawah bola voli melalui metode bermain. *Mutiara Pendidikan dan Olahraga*, 2(4). <https://doi.org/10.61132/mupeno.v2i4.628>
- Herlan Nurdiansyah, & Dedi Iskandar. (2025). Upaya meningkatkan kemampuan *passing* bawah bola voli melalui media dinding sekolah dengan metode *drill* pada siswa kelas IV SD Negeri Mayana 01. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(4). <https://doi.org/10.62383/hardik.v2i4.2343>
- Isroi, & Ramdhani Rahman. (2025). Pengaruh mental siswa terhadap pembelajaran *passing* bawah bola voli dan strategi peningkatannya kelas VII MTs SA Atholibiyah Bumijawa. *Mutiara Pendidikan dan Olahraga*, 2(4). <https://doi.org/10.61132/mupeno.v2i4.649>
- Kusuma, A., dkk. (2024). Pengaruh Metode Latihan Berpasangan terhadap Hasil Belajar *Passing* Bawah. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(1), 123–130.
- Nugroho, E., dkk. (2022). Teknik Dasar Bola Voli pada Pembelajaran Sekolah. *Jurnal STOK Bina Guna*, 4(1), 34–40.
- Pratama, Y., dkk. (2021). Analisis Kesalahan *Passing* Bawah Bola Voli. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 5(2), 67–73.
- Putra, D., dkk. (2023). The Effect of Basic Technique Training in Volleyball Learning. *Journal of Physical Education and Sport*, 23(2), 210–217.
- Rahman, A., dkk. (2023). Improvement of Motor Skills through Volleyball Training. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 11(1), 88–95.
- Rahmat Pamuji, et al. (2025). Pengaruh latihan bola plastik dan bola karet terhadap keterampilan *passing* atas bola voli siswa ekstrakurikuler MTs Bumi Agung. *Jurnal Motivasi Pendidikan dan Bahasa*, 3(2). <https://doi.org/10.59581/jmpb-widyakarya.v3i2.5150>
- Saputra, H., dkk. (2022). Efektivitas Pembelajaran PJOK terhadap Partisipasi Siswa. *Jurnal Keolahragaan*, 10(2), 101–110.
- Siregar, M., dkk. (2023). Analisis Teknik Dasar Bola Voli pada Siswa SMP. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 7(1), 55–62.
- Sutrisna, et al. (2024). Pengenalan alat *scann machine* untuk latihan *passing* pada sepak bola. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 1(4). <https://doi.org/10.62383/hardik.v1i4.746>
- Wahyudi, R., dkk. (2024). Pengaruh Latihan *Passing* Berpasangan terhadap Keterampilan *Passing* Bawah Bola Voli. *Jurnal Gelora*, 9(2), 45–52.