



Pengembangan Model *Passing* untuk Meningkatkan Keterampilan Permainan Bola Voli

Ahmad Alwi^{1*}, Dicky Reva Apriana Sanga Dwi²

¹⁻²Universitas Muhammadiyah Kuningan, Indonesia

E-mail: alwiahmad2606@gmail.com^{1*}, dicky.reva@umkuningan.ac.id²

Korespondensi penulis : alwiahmad2606@gmail.com

Abstract. *This study aims to develop a model of passing practice that can improve volleyball game skills in elementary school students. This study uses a quantitative approach with an experimental method. The instrument used was a test of upper and lower passing skills within 60 seconds. Data analysis techniques include normality tests, homogeneity tests, and hypothesis tests. The sample in this study consisted of grade V students in one of the randomly selected elementary schools. The passing training model applied is a pair exercise with a distance of 10 meters, carried out routinely for three weeks with a frequency of three times a week. Each session lasts 40 minutes and is carried out under the supervision of a physical education teacher. The focus of the exercise is directed at improving the basic techniques of upper and lower passing which are gradually and pleasantly developed to suit the developmental characteristics of elementary school students. The results showed that the consistent application of the paired passing exercise model was able to improve the accuracy, coordination, and strength of students' arm muscles. In addition, it was found that there was an increase in student motivation and active participation in volleyball learning activities. This exercise model also creates a more interactive learning atmosphere and encourages students to work together, resulting in collaborative and meaningful learning. These findings prove that the use of a training model that is systematic, fun, and in accordance with the characteristics of learners can significantly improve the basic skills of the game of volleyball. This exercise has proven to be effective and can be used as an alternative learning method in physical education in elementary school. It is recommended that physical education teachers consider integrating this exercise model into the learning program so that student learning outcomes in volleyball can be more optimal and sustainable.*

Keywords: *accuracy, ball, coordination, passing, practice.*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan passing yang dapat meningkatkan keterampilan permainan bola voli pada siswa sekolah dasar. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Instrumen yang digunakan berupa tes keterampilan passing atas dan bawah dalam waktu 60 detik. Teknik analisis data meliputi uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis. Sampel dalam penelitian ini terdiri dari siswa kelas V di salah satu sekolah dasar yang dipilih secara acak. Model latihan passing yang diterapkan adalah latihan berpasangan dengan jarak 10 meter, dilakukan secara rutin selama tiga minggu dengan frekuensi tiga kali dalam seminggu. Setiap sesi berdurasi 40 menit dan dilaksanakan dengan pengawasan guru pendidikan jasmani. Fokus latihan diarahkan pada peningkatan teknik dasar passing atas dan bawah yang dikembangkan secara bertahap dan menyenangkan agar sesuai dengan karakteristik perkembangan siswa sekolah dasar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan model latihan passing berpasangan secara konsisten mampu meningkatkan akurasi, koordinasi, dan kekuatan otot lengan siswa. Selain itu, ditemukan adanya peningkatan motivasi dan partisipasi aktif siswa dalam kegiatan pembelajaran bola voli. Model latihan ini juga menciptakan suasana belajar yang lebih interaktif dan mendorong siswa untuk saling bekerja sama, sehingga tercipta pembelajaran yang kolaboratif dan bermakna. Temuan ini membuktikan bahwa penggunaan model latihan yang sistematis, menyenangkan, dan sesuai dengan karakteristik peserta didik dapat meningkatkan keterampilan dasar permainan bola voli secara signifikan. Latihan ini terbukti efektif dan dapat dijadikan sebagai alternatif metode pembelajaran dalam pendidikan jasmani di sekolah dasar. Disarankan agar guru pendidikan jasmani mempertimbangkan untuk mengintegrasikan model latihan ini ke dalam program pembelajaran agar hasil belajar siswa dalam permainan bola voli dapat lebih optimal dan berkelanjutan.

Kata kunci: akurasi, bola, koordinasi, latihan, passing.

1. PENDAHULUAN

Permainan bola voli merupakan permainan bola besar yang menggunakan net, bola dan lapangan sebagai peralatan dan fasilitas lainnya, olahraga bola voli dimainkan oleh dua tim yang saling berlawanan masing-masing tim terdiri enam orang. Permainan bola voli memiliki tujuan untuk mendapatkan point sebanyak-banyak untuk memenangkan setiap setnya, dalam pertandingan dituntut mempertahankan dan menggagalkan serangan tim lawan untuk mendapatkan point (Nurfalah et al., 2019). Teknik-teknik dasar dalam permainan bola voli antaranya adalah passing atas, passing bawah, servis atas, servis bawah, lopping, blocking dan yang paling utama adalah teknik untuk menyerang yaitu smash (Rizkal, 2024).

Permainan bola voli ditingkat SD (Sekolah Dasar) merupakan salah satu materi pembelajaran yang masuk ke dalam mata pelajaran pendidikan jasmani dan dengan adanya pendidikan jasmani ini diharapkan siswa mampu mengembangkan keterampilan gerak, mengembangkan wawasan dan membentuk kepribadian yang baik.

Berdasarkan permainan bola voli diatas menunjukan bahwa kemampuan passing tergolong rendah. Hal ini dapat dilihat dari kurang tepatnya sasaran operan bola passing yang diberikan, bola sering keluar lapangan dan juga hasil passing yang dilakukan sering menyusahkan kawan-kawan setimnya. Kesulitan-kesulitan dalam melakukan passing siswa tentunya merugikan tim saat melakukan pertandingan karena passing adalah hal dominan untuk dilakukan dari sisi pertahanan. (Rizkal, 2024).

Untuk itu latihan passing berpasangan dengan harapan agar dapat meningkatkan kekuatan otot lengan siswa, karena pada latihan ini otot-otot lengan yang terlibat sama dengan otot yang terlibat pada saat siswa melakukan passing bawah dan passing atas yang sesungguhnya. Passing berpasangan adalah bola yang di passingkan dengan teman sendiri dengan kedua tangan dengan tujuan tertentu, dimana pada penelitian ini dimaksudkan untuk melatih kemampuan passing bawah dan passing atas.

Latihan passing berpasangan adalah bentuk latihan passing yang dilakukan dalam jarak tertentu, yaitu 10 meter dengan posisi saling berhadapan dengan satu bola dan passing secara bergantian dengan pasangannya. Latihan passing berpasangan diyakini dapat menguatkan otot-otot lengan yang terlibat dalam kegiatan passing sehingga bola yang dipantulkan dari passing dapat tepat sasaran sehingga memungkinkan tim untuk memperoleh point.

2. KAJIAN PUSTAKA

Sejarah Permainan Bola Voli

Permainan bola voli diciptakan oleh William G. Morgan pada tahun 1895. Ia adalah seorang pembina pendidikan jasmani pada Young Men Christian Association (YMCA) di kota Holyoke, Massachusetts, Amerika Serikat. Nama permainan ini semula disebut “Minonette” yang hampir serupa dengan permainan badminton. Kemudian melanjutkan idenya untuk mengembangkan permainan tersebut agar mencapai cabang olahraga yang dipertandingkan. Nama permainan tersebut kemudian diganti menjadi volley ball yang artinya kurang lebih memvolley bola berganti-ganti(Ertanto et al., 2021).

Pengertian Permainan Bola Voli

Permainan bola voli merupakan salah satu permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang, karena dalam permainan bola voli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar bias diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bola voli. Sutarmin dan Sri Wahyuni menjelaskan bahwa permainan bola voli adalah merupakan salah satu jenis permainan bola besar. Permainan bola voli dilakukan oleh dua regu terdiri atas enam pemain. Setiap regu saling memantulkan bola yang melewati atas net atau jaring. Walaupun begitu, permainan bola voli sangat cepat berkembang dan merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di Indonesia.(Endang pratiwi, Amalia Barikah, 2020).

Teknik Dasar Bola Voli

Menurut Yunus teknik adalah suatu proses melahirkan dan pembuktian dalam praktik dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam permainan bola voli. Teknik dalam permainan bola voli dapat diartikan, sebagai cara memainkan bola dengan efisien dan efektif 13 sesuai dengan peraturan-peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal.(Haifa, 2020)

Teknik dikatakan benar apabila dari segi anatomis/fisiologis mekanik dan mental terpenuhi secara benar persyaratannya. Di dalam permainan bola voli ada 5 jenis teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain, yaitu: 1) service, 2) passing, 3) umpan (set-up), 4) smash, 5) block. Selain perlu menguasai teknik dasar, seorang pemain bola voli juga harus melakukan latihan fisik secara konsisten dan bertahap .Pada voli modern sekarang ini pemain membutuhkan daya tahan 14 fisik yang baik, untuk mengembangkan kecepatan dan daya ledak serta daya tahan kekuatan.

3. METODELOGI PENELITIAN

Instrumen Pengumpulan data menggunakan tes passing Atas dan bawah 60 detik untuk Siswa-siswi Instrumen sebagai alat bantu dalam menggunakan metode pengumpulan data. Instrumen Penelitian dalam Penelitian ini menggunakan Kuantitatif untuk mengumpulkan informasi yang diperlukan dalam penelitian ini teknik yang di gunakan adalah Observasi dan Tes. Pada penelitian ini akan menggunakan Uji normalitas, Uji Homogenitas dan Uji Hipotesis.

4. HASIL PENELITIAN

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa model latihan passing berpasangan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan passing siswa. Peningkatan terlihat dari hasil tes passing atas dan bawah setelah diberi perlakuan. Gerakan passing menjadi lebih terarah, kuat, dan tidak menyulitkan rekan setim. Uji hipotesis juga menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kemampuan siswa sebelum dan sesudah diberikan model latihan, dengan nilai signifikansi yang memenuhi syarat $\alpha < 0,05$.

Secara lebih rinci, peningkatan kemampuan passing siswa dapat diamati dari peningkatan jumlah passing yang tepat sasaran dalam waktu 60 detik. Siswa yang sebelumnya hanya mampu melakukan 8–10 kali passing tepat sasaran mengalami peningkatan menjadi 14–17 kali setelah mengikuti model latihan. Selain itu, siswa juga menunjukkan peningkatan konsistensi dalam teknik dasar, seperti posisi tangan saat melakukan passing atas dan posisi badan saat melakukan passing bawah. Hal ini menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan secara rutin dan terstruktur berdampak langsung pada kualitas gerakan siswa.

Selain dari sisi keterampilan teknis, model latihan ini juga memberi dampak positif terhadap motivasi dan partisipasi siswa dalam mengikuti pembelajaran olahraga. Aktivitas berpasangan mendorong interaksi yang baik antarsiswa, meningkatkan kerja sama tim, dan menciptakan suasana belajar yang menyenangkan. Ini menjadi nilai tambah dalam proses pendidikan jasmani karena tidak hanya fokus pada hasil keterampilan fisik, tetapi juga pada pembentukan karakter dan sikap sosial siswa.

5. KESIMPULAN

Model latihan passing berpasangan efektif dalam meningkatkan keterampilan dasar permainan bola voli siswa sekolah dasar, terutama dalam aspek passing atas dan bawah. Latihan ini dapat digunakan sebagai alternatif pembelajaran dalam pendidikan jasmani karena melibatkan aktivitas berpasangan yang menyenangkan, sekaligus memperkuat otot-otot yang

digunakan saat bermain bola voli. Penggunaan model ini disarankan bagi guru olahraga untuk meningkatkan hasil belajar siswa secara menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardiansyah, Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Teknik pengumpulan data dan instrumen penelitian ilmiah pendidikan pada pendekatan kualitatif dan kuantitatif. *Jurnal IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 1-9. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.57>
- Bola voli melalui bermain melempar bola. (n.d.). *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)*, 3(1), 64-73.
- Effendy, F., Kharisma, Y., & Ramadhan, R. (2020). Penggunaan modifikasi permainan bolavoli untuk meningkatkan kemampuan passing bawah. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(1), 1-3. <https://doi.org/10.31571/jpo.v9i1.1333>
- Endang Pratiwi, Amalia Barikah, N. A. (2020). Bola volli bagi siswa-siswi, 2(1), 1-7. <https://doi.org/10.31851/jolma.v1i1.5400>
- Ertanto, R., Supriyadi, M., & Syafutra, W. (2021). Hubungan kekuatan otot lengan dan koordinasi mata-tangan dengan kemampuan servis bawah bola voli siswa. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)*, 5(1), 9-21. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v5i1.2850>
- Haifa. (2020). Permainan bola voli. *OSF Preprints*, May, 71-94. <https://doi.org/10.31219/osf.io/27nrx>
- Hamsir. (2019). Penerapan metode eksperimen terhadap hasil belajar peserta didik SMA Negeri 1 Turatea Kabupaten Jeneponto. *Jurnal Penelitian dan Penalaran*, 4(1), 735.
- Indardi, N. (2019). Teknik permainan kasti. *Journal of Physical Education and Sports*, 2(1), 44-49.
- Irwanto, E., & Nuriawan, R. (2021). Passing, pengumpan dan serangan pada permainan bolavoli. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga*, 22, 6-9.
- Kamila Azrah. (2020). Pengertian teknik dasar bola voli. <https://doi.org/10.31219/osf.io/qu2jy>
- Lubis, I. N., & Mulyana, N. (2024). Survey kemampuan smash quick dalam permainan bola voli di Klub Bina Prestasi Kab. Brebes Tahun 2023. 1(4). <https://doi.org/10.62383/hardik.v1i4.805>
- Meutia, R. (2020). Upaya meningkatkan hasil belajar passing bawah permainan bola voli melalui variasi mengajar kelas VIII 1 SMPN 4 Kecamatan Siak Hulu Kabupaten Kampar, 44.
- Nurfalah, S., Hanif, A. S., & Satyakarnawijaya, Y. (2019). Model latihan smash dalam permainan bola voli untuk pemula. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(1), 15. <https://doi.org/10.31571/jpo.v8i1.1216>
- Pendidikan, S., & Rizkal, I. (2024a). Analisis keterampilan passing bawah dan passing atas pada atlet bola voli binaan club ekstrakurikuler SMAN 1 Labuhan Haji tahun ajaran 2023-2024. 5(1), 1-15.
- Pendidikan, S., & Rizkal, I. (2024b). Analisis keterampilan passing bawah dan passing atas

pada atlet bola voli binaan club ekstrakurikuler SMAN 1 Labuhan Haji tahun ajaran 2023-2024.

Soendari, T., & UPI, P. L. B. F. I. P. (n.d.). Populasi & sampel penelitian.

Supriadi, S. (2018). Survei keterampilan passing bawah bola voli siswa kelas VII Negeri 26 Makassar, 1-93.

Usmadi, U. (2020). Pengujian persyaratan analisis (uji homogenitas dan uji normalitas). *Inovasi Pendidikan*, 7(1), 50-62. <https://doi.org/10.31869/ip.v7i1.2281>

Yusmar. (2017). Upaya peningkatan teknik permainan bola voli. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689-1699.