

Pengaruh Latihan Passing Bawah Bermedia Dinding Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bola Voli Siswa SMPN 2 Belimbing

Panser Ilahi¹, Nama Ferri Hidayad², Sugar Wanto³

¹Prodi Pendidikan Jasmani UPGRIP

²Prodi Pendidikan Jasmani UPGRIP

³Prodi Pendidikan Jasmani UPGRIP

E-mail:sugar.wanto88@gmail.com¹, Email panser : Panserilahi@gmail.com², ferri6591@gmail.com³

Article History:

Received: 11 Mei 2026

Revised: 24 Juni 2026

Accepted: 09 Juli 2026

Keywords: *passing bawah, media dinding, bola voli*

Abstract: *Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh latihan passing bawah menggunakan media dinding terhadap kemampuan passing bawah bola voli pada siswa ekstrakurikuler SMPN 2 Belimbing. Permasalahan penelitian ini didasarkan pada masih rendahnya keterampilan siswa dalam melakukan passing bawah, terutama dalam hal kontrol dan ketepatan arah bola. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain one group pretest-posttest. Subjek penelitian adalah siswa ekstrakurikuler bola voli. Data dikumpulkan melalui tes keterampilan passing bawah dan dianalisis menggunakan uji statistik. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kemampuan passing bawah setelah diberikan perlakuan. Hal ini mengindikasikan bahwa latihan menggunakan media dinding memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan passing bawah siswa. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan passing bawah menggunakan media dinding efektif dalam meningkatkan kemampuan passing bawah bola voli.*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan proses yang dirancang secara sadar serta terstruktur buat menghasilkan atmosfer belajar dan aktivitas pendidikan yang memungkinkan peserta didik aktif meningkatkan kemampuan diri. Lewat pendidikan, siswa diharapkan bisa menambah pengetahuan, spiritualitas, akhlak, keahlian mengatur diri, kecerdasan, karakter, serta keahlian yang dibutuhkan untuk dirinya ataupun untuk warga, bangsa, serta negeri. Pendidikan mempunyai kedudukan yang sangat berarti dalam kemajuan sesuatu bangsa. Dengan demikian, kenaikan mutu sesuatu negeri sangat tergantung pada kualitas sumber energi manusianya, yang salah satunya bisa diwujudkan lewat kenaikan mutu pendidikan (Melyza dkk, 2021). Pendidikan merupakan hak mendasar setiap warga negara. Hal ini ditegaskan dalam Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 Pasal 31 ayat (1) yang menyatakan bahwa “Setiap warga negara berhak mendapat pendidikan”. Selanjutnya, pada ayat (3) dijelaskan bahwa “Pemerintah mengusahakan dan menyelenggarakan satu sistem pendidikan nasional yang meningkatkan keimanan, ketakwaan, dan akhlak mulia dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa”. Ketentuan tersebut menegaskan bahwa pendidikan memegang peran penting dalam membentuk

manusia Indonesia yang utuh, bukan hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga kuat secara moral dan spiritual.

Dalam upaya membina olahraga prestasi, Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 95 Tahun 2017 tentang Peningkatan Prestasi Olahraga Nasional menekankan perlunya kolaborasi antara pemerintah, institusi pendidikan, dan organisasi olahraga untuk menemukan serta mengembangkan talenta potensial di berbagai cabang olahraga. Ketentuan ini diperkuat oleh Peraturan Menteri Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2024 mengenai Sentra Pembinaan Olahraga Prestasi di Daerah, yang mengatur pembentukan serta mekanisme pelaksanaan sentra pembinaan olahraga di wilayah daerah. Melalui kegiatan ekstrakurikuler, sekolah diharapkan berperan sebagai bagian dari sistem pembinaan tersebut dengan menyediakan ruang bagi siswa untuk mengasah keterampilan dan mencapai prestasi olahraga.

Berdasarkan Pasal 1 Ayat 2 Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan, istilah keolahragaan mencakup seluruh aspek yang berhubungan dengan aktivitas olahraga, yang di dalamnya meliputi proses pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, hingga pengawasan. Menurut (Dkk, 2025) Olahraga prestasi merupakan bentuk pembinaan dan pengembangan atlet yang dilakukan secara terstruktur dan bertahap dengan tujuan mencapai capaian terbaik. Dalam Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan, olahraga prestasi dijelaskan sebagai kegiatan olahraga yang ditujukan untuk membina serta mengembangkan atlet melalui proses yang tersusun secara sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan, serta didukung oleh penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan guna mencapai prestasi optimal melalui berbagai kompetisi.

Menurut (Pradana dkk, 2025) olahraga bola voli adalah permainan berbasis waktu di mana pemain bersaing satu sama lain. Selain itu, setiap pemain harus menguasai mekanisme permainan. Pendidikan keterampilan gerak termasuk olahraga dan kesehatan jasmani. Bagi Undang-Undang Berolahraga Nomor 11 Tahun 2022, berolahraga merupakan seluruh aktivitas yang secara terintegrasi serta sistematis mengaitkan benak, raga, serta jiwa buat mendesak, membina, serta meningkatkan kemampuan raga, mental, sosial, serta budaya.

bolavoli adalah olahraga beregu yang menuntut setiap pemain untuk bekerja sama dan saling mendukung agar tercipta tim yang solid dan kompak. Karena itu, setiap atlet bola voli perlu menguasai teknik dasar permainan secara individu. Penguasaan keterampilan tersebut hanya dapat dicapai melalui latihan yang teratur dan dirancang dengan baik. Latihan yang tepat juga membantu meminimalkan kesalahan yang dilakukan pemain saat bermain.

LANDASAN TEORI

Permainan yang diketahui selaku mintonette diciptakan pada tahun 1885 oleh William G. Morgan, direktur cabang Young Mens Christian Association (YMCA) di Holyoke, Massachusetts. Awal mulanya, bola basket digunakan buat permainan ini, serta sebagian pemain bisa berpartisipasi sekalian. Bersamaan waktu, permainan ini terus tumbuh serta menetapkan ketentuan universal. Sebab persyaratan keterampilannya yang rendah, gampang dipelajari dalam waktu pendek, serta gampang diakses, game ini dengan kilat jadi terkenal.

Istilah "mintonette" dianggap kurang tepat untuk permainan ini seiring perkembangannya, sehingga Alfred Y. Halstead mengubahnya menjadi voli pada tahun 1896. Dalam permainan voli, setiap pemain harus memantulkan bola dan menjaganya agar tidak jatuh ke permukaan lapangan. Sesudah pasukan Sekutu memperkenalkan permainan ini sepanjang Perang Dunia I, game ini menyebar ke negara-negara lain. Permainan ini setelah itu meluas serta tumbuh pesat nyaris di mana-mana sepanjang Perang Dunia II, paling utama di negara-negara Asia serta Eropa tercantum Prancis, Jerman, Yugoslavia, Cina, Jepang, Filipina, India, Rusia, Estonia, Latvia, serta

.....

Slovakia. Federasi Bola Voli Internasional (IVBF), yang mengawasi bola voli di segala dunia, secara formal didirikan pada tahun 1948.

Peraturan dasar serta kemudahan bermainnya membangkitkan rasa ingin ketahui warga setempat yang setelah itu menyaksikannya. Permainan ini terus menjadi terkenal serta menyebar ke segala Indonesia bersamaan waktu. Persatuan Bola Voli Segala Indonesia (PBVSI) formal berdiri pada 22 Januari 1955. Setelah itu, pada tahun 1962, bola voli dengan kilat menyebar ke segala Indonesia. Banyaknya klub bola voli yang didirikan di segala Indonesia jadi buktinya. Tidak hanya itu, statistik pemain serta regu yang berkompetisi di kejuaraan nasional, provinsi, regional, serta pelajar terus menjadi meyakinkan pertumbuhan bola voli di Indonesia. Tiap kejuaraan menampilkan antusiasme yang kokoh terhadap bola voli.

Sarana dan prasarana dalam pembelajaran bola voli pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga setidaknya harus mencakup lapangan voli, net, dan bola voli. Ketiga komponen tersebut merupakan fasilitas dasar yang wajib tersedia dalam proses pembelajaran. Hal ini karena kegiatan pembelajaran bola voli di sekolah umumnya berfokus pada pengenalan permainan dan penguasaan teknik dasar. Adapun pengembangan keterampilan bermain yang lebih mendalam dapat dilakukan melalui kegiatan ekstrakurikuler (Mile dkk., 2022).

Latihan passing bawah dengan media dinding serta sasaran garis lurus bisa membantu tingkatan ketepatan passing seseorang pemain, paling utama dikala menerima bola servis ataupun smash dari lawan. Ini dicoba buat membuat hasil penerimaan lebih akurat serta sempurna. Dalam posisi awal, pemain memegang bola dengan kedua tangan serta menghadap ke dinding sasaran. Dikala bola dilempar ataupun dipantulkan ke dinding, pemain berupaya melaksanakan passing terhadap pantulan bola kesekian kali. Tujuan dari latihan ini merupakan buat tingkatan keahlian passing bawah pemain serta pula tingkatan ketepatan arah bola dengan dorongan garis sasaran (Edi Irwanto, 2021).

Latihan berpasangan dilakukan dengan posisi dua siswa saling berhadapan, kemudian melakukan passing bawah secara bergantian. Posisi awal dimulai dengan berdiri saling berhadapan, lalu bola di passing secara berulang-ulang tanpa membiarkannya jatuh dan dengan menjaga agar arah bola tetap stabil (Arimbi Pamungkas, 2022). Dengan semakin berkembangnya metode pembelajaran yang bersifat interaktif, metode latihan berpasangan kini dianggap sebagai pendekatan yang efektif untuk meningkatkan keterampilan motorik siswa. Melalui metode ini, siswa dapat belajar secara langsung bersama pasangan, saling memberikan umpan balik, serta memperbaiki kesalahan teknik secara langsung saat latihan berlangsung (Wahyudi dkk., 2024). Sedangkan menurut Sukadiyanto (2021), Latihan berpasangan termasuk salah satu metode yang efektif karena memberikan peluang bagi pemain untuk berinteraksi secara langsung dengan bola dan pasangan latihan secara berulang. Melalui latihan ini, kemampuan teknik, koordinasi, serta komunikasi antar pemain dapat meningkat secara signifikan.

METODE PENELITIAN

Peneliti memilih metode eksperimen dalam penelitian ini karena dianggap paling tepat untuk menelusuri hubungan sebab-akibat antara dua variabel yang sengaja diberi perlakuan berbeda. Pendekatan ini diterapkan dengan cara memberikan perlakuan khusus pada kelompok tertentu untuk melihat dampaknya terhadap variabel yang diteliti. Penelitian eksperimen merupakan jenis penelitian yang memberikan perlakuan atau intervensi kepada sampel penelitian. Pada penelitian ini, metode eksperimen diterapkan sebagai prosedur yang terstruktur untuk mengumpulkan data, sebagaimana diuraikan oleh para ahli (Syahputra dkk., 2024). Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi apakah latihan passing bawah dengan bantuan media dinding

memberikan pengaruh terhadap keterampilan passing bawah dalam permainan bola voli siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Belimbing. *Desain* perlakuan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One-Group Pretest-Posttest Design*, yang diterapkan secara murni dengan rincian sebagai berikut.

$$O_1 - X - O_2$$

Gambar *Desain One-Group Pretest-Posttest Design*
 Sumber (Patalatu dkk, 2024:89)

Keterangan:

O_1 = Nilai *Pretest* (sebelum dilakukan tes)

X = Perlakuan atau *Treatment* yang diberikan

O_2 = Nilai *Posttest* (sesudah dilakukan tes)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian berupa deskripsi data yang diperoleh dari tes kemampuan *passing* bawah dalam permainan bola voli. Data tersebut berasal dari pelaksanaan tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) yang telah diberikan kepada siswa. Penelitian ini menggunakan rancangan *One-Group Pretest-Posttest Design*, dengan pelaksanaan tes dilakukan di lapangan bola voli SMP Negeri 2 Belimbing.

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
PRE TEST	20	17.2000	3.65052	.81628

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
POST TEST	20	33.1500	6.69859	1.49785

Tabel Hasil Penelitian

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	17.2000	20	3.65052	.81628
	Posttest	33.1500	20	6.69859	1.49785

Pembahasan

Permainan bola voli adalah suatu permainan yang dibatasi oleh net dan dimainkan di sebuah lapangan berbentuk persegi panjang dengan sebuah aturan permainan tertentu. Setiap tim berusaha mem-voli bola di udara dan menjatuhkannya di lapangan daerah lawan untuk mendapatkan poin. Kemudian untuk mendapatkan kemenangan setiap tim harus menguasai teknik dasar dalam permainan bola voli, sebab teknik dasar adalah salah satu unsur yang menentukan menang atau kalahnya suatu tim dalam satu permainan. Dalam permainan bola voli, passing bawah merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Karena passing bawah menentukan baik atau buruknya serangan maupun pertahanan dalam permainan bola voli.

Menurut Sukadiyanto (2011) latihan ialah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek. Menggunakan metode, aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya. Menurut Budiwanto (2013) program latihan perlu disusun dan dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip-prinsip latihan dan dilaksanakan melalui pentahapan, teratur, berkesinambungan, dan terus menerus tanpa berselang.

Latihan menggunakan media dinding dilakukan dengan cara memantulkan bola ke arah dinding. Pada proses latihan tersebut peserta didik akan menganalisis kesalahan-kesalahan dalam gerakan passing bawah. Sehingga, apabila latihan menggunakan dinding telah selesai diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan passing bawah pada peserta didik (anak latih).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa latihan passing bawah dengan menggunakan media dinding mampu meningkatkan kemampuan passing bawah bola voli pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Belimbing. Hal ini terlihat dari adanya peningkatan hasil antara sebelum dan sesudah diberikan latihan. Selain itu, hasil uji statistik juga menunjukkan bahwa latihan tersebut memberikan pengaruh yang signifikan. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa penggunaan media dinding dalam latihan passing bawah cukup efektif untuk membantu meningkatkan keterampilan siswa.

DAFTAR REFERENSI

- Alek Susanto, Galih Dwi Pradipta, & Muh. Isna Nurdin Wibisana. (2021). Pengaruh Latihan Drill untuk Meningkatkan Keterampilan Passing Bawah BolaVoli pada Kegiatan Ekstrakurikuler. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 9(1), 61–67.
- Alpandi, D. (2023). UNIVERSITAS PGRI PALEMBANG Volume 3 No II Tahun 2023 ISSN 2776-1479 (Online) PENGARUH LATIHAN PASSING BAWAH MENGGUNAKAN MEDIA DINDING TERHADAP KEMAMPUAN Olahraga merupakan suatu aktivitas fisik yang melibatkan gerakan tubuh secara berulang-ulang dan dit. 3(ii), 94–104.
- Arimbi Pamungkas, A. T. (2022). Pengaruh Latihan Mandiri dan Berpasangan terhadap Keterampilan Passing Bawah Permainan Bola Voli Ekstrakurikuler SMP Negeri 01 Bangunrejo. *Journal Students' Difficulties at Elementary School in Increasing Literacy Ability*, 4(1), 1–12.
- Bayu Thomi Rizal, Junaidi, Y. (2021). MODEL PEMBELAJARAN TEKNIK (aly rasyid (ed.)). PT. DEWANGGA ENERGI INTERNASIONAL.
- Budiwanto, S. (2013). Metodologi latihan olahraga. Malang: Penerbit Universitas Negeri Malang (UM PRESS).
-

- Di, K., Pemuda, D., Olahraga, D., Bogor, K., Fiqri, M., Hidayat, N., Suryani, D., & Syamsul, R. (2025). Implementasi Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 Tentang. 4, 614–644.
- Edi Irwanto. (2021). Buku Ajar Bola Voli; Sejarah, Teknik Dasar, Strategi, Peraturan Dan Perwasitan. K-Media, 1–117.
- Hafizah, N., P, T. C. P., & Sari, M. (2025). Identifikasi Variabel Penelitian , Jenis Sumber Data Dalam Penelitian Pendidikan. 586–596.
- Hermi, D., & Huda, N. (2024). Memahami Populasi dan Sampel: Pilar Utama dalam Penelitian Kuantitatif. 5(12), 5937–5948.
- Hutasuhut, N., Albina, M., Islam, U., & Sumatera, N. (2025). Instrumen Penelitian Pendidikan.
- Keswando, Y., Septi Sistiasih, V., & Marsudiyanto, T. (2022). Survei Keterampilan Teknik Dasar Atlet Bola Voli. Jurnal Porkes, 5(1), 168–177. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1.4996>
- La Kamadi. (2020). Kontribusi Kondisi Fisik Terhadap Kemampuan Servis Bawah Dalam Permainan Bolavoli. Journal Coaching Education Sports, 1(2), 151–160. <https://doi.org/10.31599/jces.v1i2.369>
- Mangindaan, J. J. (2023). Pengaruh Gaya Mengajar Latihan Terhadap Kemampuan Passing Atas Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa SMA SMA Negeri 1 Amurang. Jurnal Ilmiah Stok Bina Guna Medan, 11(2), 153–160.
- Marthadinata, S., Lhutfi, B., Haq, R., Studi, P., Fakultas, M., Dan, E., & Universitas, B. (2024). Jurnal Manajemen. 1(1), 90–99.
- Maulana, I., Khairul, P., Iri, S., Zunarti, R., Aprilia, A., Jasmani, P., Rekreasi, K., Guru, P., Dasar, S., & Digital, B. (2023). PENGARUH LATIHAN PASSING BAWAH DENGAN DINDING SEKOLAH TERHADAP KEMAMPUAN PASSING BAWAH BOLA VOLI. 6(1), 1–11.
- Melyza, A., & Agus, R. M. (2021). SISWA TERHADAP PROSES PENERAPAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN PADA PANDEMI COVID-19 DI SMA NEGERI 1 PADANG CERMIN. 2(1), 8–16.
- Mile, S., Hadjarati, H., & Haryanto, A. I. (2022). Survei Sarana dan Prasarana Bola Voli di SMA/SMK Se-Kecamatan Suwawa Kabupaten Bone Bolango. Jendela Olahraga, 7(1), 50–63. <https://doi.org/10.26877/jo.v7i1.8943>
- Niarti, U., & Products, D. (2021). ANALISIS AKUNTANSI PERSEDIAAN PRODUK RUSAK PADA. 7, 1–7.
- Patalatu, J. S., & Boari, Y. (2024). BUKU AJAR. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Pradana, T. C., & Kusuma, A. I. (2025). Pengaruh Latihan Pasing Bawah Menggunakan Media Dinding Terhadap Peningkatan Kemampuan Pasing Bawah. Jurnal Porkes, 8(1), 253–265. <https://doi.org/10.29408/porkes.v8i1.29764>
- Puput Widodo, & Aldy Kurniawan. (2025). Pengaruh Latihan Passing Bawah melalui Media Dinding pada Ektrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 1 Ayah Kabupaten Kebumen. Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan, 3(3), 364–372. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i3.409>
- Rosanti, I. A., & Marlius, D. (2023). Pengaruh Sistem Kerja , Kompensasi Dan Kesejahteraan Terhadap Kinerja Tenaga Outsourcing di Bank BNI Kota Padang. 2(2).
- Samonganot, E., Pelamonia, S. P., & Hayati, H. (2025). Pengaruh Latihan Passing Bawah Menggunakan Media Dinding dengan Garis Lurus untuk Meningkatkan Kemampuan Passing Bawah. Marathon: Jurnal Pendidikan Jasmani Universitas Tanjungpura, 4(1), 49–54. <https://doi.org/10.26418/jmrthn.v4i1.92528>
- Sukadiyanto. (2011). Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung: Lubuk Agung
- Shalahudin, F., & Sifaq, A. (2023). JPO: Jurnal Prestasi Olahraga SURABAYA. JPO: Jurnal
-

- Prestasi Olahraga, 6(1), 20–24.
- Susianti, O. M. (2024). Perumusan Variabel Dan Indikator Dalam Penelitian Kuantitatif Kependidikan. 9, 18–30.
- Syahputra, M. R., Setiawan, A., & Lasma, Y. (2024). Motion : Jurnal Riset Physical Education Pengaruh latihan passing bawah menggunakan target dinding dalam kemampuan passing bawah pada siswa ekstrakurikuler SMPIT Nurul Ihsan Motion : Jurnal Riset Physical Education. 14, 89–98.
- Wahyu Cirana, Arif Rohman Hakim, U. N. (2021). Keterampilan Smash Bola Voli Pada Atlet Putra Usia 13-15 Tahun Club Bola Voli Vita Solo Tahun 2020. Jurnal Ilmiah Penjas, 7(1), 1–11. <http://repository.utp.ac.i/1079/>
- Wahyudi, F. N., Tjahyo Kuntjoro, B. F., & Muchtar, I. (2024). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Dengan Metode Berpasangan Pada Siswa Kelas Ix G Smp Negeri 28 Surabaya. Gelora : Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP Mataram, 11(2), 62. <https://doi.org/10.33394/gjpok.v11i2.12976>
- Yusup Jamil, Nugraheni, W., & Bachtiar. (2022). Keterampilan Teknik Dasar Bermain Bola Voli Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli. Jurnal Educatio, 8(4), 1309–1317. <https://doi.org/10.31949/educatio.v8i4.3494>
-