

## PENGARUH PASSING BAWAH PERMAINAN 2 ON 2 TERHADAP PENINGKATAN PASSING BAWAH EKSTRAKULIKULER BOLA VOLI SMA NEGERI 1 CANDIROTO

**Ayub Noveriyan**

email: [noveriyanayub@gmail.com](mailto:noveriyanayub@gmail.com)

**Universitas PGRI Semarang**

### ABSTRACT

*The researchs background is stills a lack of distribution of time in training to improve underpassing, a lack of games or variations in learning underpassing and the student training process with the learning process still not being in sync. So researchers are interested in researching bottom passing. The aims of this researchs is to finds out whethers by practicing Bottom Passing in the 2 On 2 Game to Improve Bottom Passing in Extracurricular Volleyball at Sma Negeri 1 Candiroto, you can improve your bottom passing ability or not. Using a pre-test and post-test groups designs. The researchs sampling was 8 extracurricular volleyball students at SMA N 1 Candiroto. The samplings technique in this researchs used purposive samplings. Data collections in this researchs used pretest and posttest instruments. From the magnitude of the differences in the average pretest and posttest scores between before being given the practice of passing under the 2 on 2 game and after being given the practice, there is a significant difference. The average pretest score was 17.75, then a training program was given, so the score was 22.13, there was a difference of 4.38. With the results of these calculations, the 2 On 2 Game Underpassing practice can improve students' underpassing abilities.*

**Keywords:** *Volleyball, Extracurricular, Underpassing, and 2 on 2 Game*

### ABSTRAK

Latar belakang masih kurangnya pembagian waktu dalam latihan untuk peningkatan *passing* bawah, kurang adanya permainan atau variasi pembelajaran *passing* bawah dan proses latihan siswa dengan proses pembelajaran yang masih belum sinkron. Sehingga peneliti tertarik untuk meneliti tentang *passing* bawah, Tujuan penelitian untuk mengetahui apakah dengan latihan *Passing* Bawah Permainan 2 On 2 Terhadap Peningkatan *Passing* Bawah Ekstrakurikuler Bola Voli Sma N 1 Candiroto dapat meningkatkan kemampuan *passing* bawah atau tidak. Desain yang dipakai *pre-test and post-test groups*. Sampel penelitian ialah 8 siswa ekstrakurikuler bola voli SMA N 1 Candiroto. *Purposive sampling* teknik yang diambil dalam mengambil sampel. Pengambilan data dipenelitian ini memakai instrument *pretest* dan *posttest*. Dari besaran perbedaan angka rata-rata *pretest* dan *posttest* antara sebelum diberikan latihan *passing* bawah permainan 2 on 2 dan sesudah diberikannya latihan, maka ada perbedaan yang signifikan. Nilai rata-rata *pretest* sebesar 17.75, kemudian diberikan program latihan, Maka nilai 22.13 ada selisish 4.38. Dengan hasil perhitungan tersebut, latihan *Passing* Bawah Permainan 2 On 2 bisa meningkatkan kemampuan *passing* bawah siswa.

**Kata Kunci :** *Bola Voli, Ekstrakurikuler, Passing Bawah, dan Permainan 2 on 2*

## **PENDAHULUAN**

Olahraga ialah satu bentuk kegiatan fisik terencana dan terstruktur, caranya dengan menggerakkan tubuh berulang-ulang tujuannya meningkatkan kebugaran jasmani. Menurut (Rahadian, 2018) Olahraga salah satu media untuk menjadikan kondisi tubuh jadi lebih sehat., Voli adalah permainan yang dikenalkan guru belanda yang mengajar di sekolah lanjutan dimasa penjajahan (1982). Voli makin dikenal dimasyarakat di era pendudukan jepang.

Voli jadi makin populer dan di pertandingkan pada suatu kejuaraan. Sejak 1951, bola voli diresmikan jadi cabang yang dipertandingkan di pekan olahraga nasional (PON) ke-2 di Jakarta. 4 tahun kemudian, pada 1955 berdirilah induk organisasi voli Indonesia, Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia (PBVSI). Yang menjadi induk voli di Indonesia dan disahkan komite olahraga Indonesia (KONI).

Bola voli dimainkan 2 tim berlawanan, tiap tim ada 6 orang pemain dan ada cadangannya. Voli juga ada variasi lainnya yaitu voli pantai, tiap tim ada 2 orang, sehingga disatu permainan voli pantai dimainkan oleh 4 orang. Voli bisa dimainkan dari kalangan tua sampai yang muda, dari laki-laki sampai perempuan. Voli mulai diajarkan dari SD,SMP,SMA sampai perguruan tinggi (Arif, 2020:61).

Pada umumnya media pembelajaran yang diterapkan pada permainan voli ialah pemakaian bola voli standar. Bola voli standar ini digunakan dalam berbagai bentuk pembelajaran dasar permainan voli diantaranya ialah passing bawah untuk melakukan passing bawah diperlukan adanya ketepatan tangan, posisi kuda-kuda, keseimbangan tangan, dan posisi tubuh agak condong kedepan.

Modal saat bermain bola voli yaitu passing. Passing sangat penting untuk membangun serangan pada tim lawan. Jika tidak saling mensupport dalam permainan maka terjadi tim yang tidak focus dan permainan menjadi tidak efektif. Pengetahuan tentang teknik dasar bola voli juga penting untuk diperhatikan supaya siswa tidak salah dalam penggunaan teknik dasar tersebut.

Pembelajaran passing bawah ialah belajar teknik dasar passing atau mengumpan dengan mengulurkan kedua tangan kedepan tujuannya untuk mengumpan bola ke teman setim. Pada saat

melakukan posisi badan jongkok. (Proyogo, 2013:17-18).

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini memakai metode kuantitatif. Dengan sampelnya *Purposive sampling*. Populasinya ialah siswi yang tergabung dalam ekstrakurikuler bola voli SMA N 1 Candiroto. Dan jumlah sampelnya adalah 8 siswa putri. Menggunakan observasi, tes dan dokumentasi untuk pengumpulan data.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Latihan *passing* bawah permainan *2 on 2* ada pengaruh terhadap peningkatan *passing* bawah, itu dibuktikan dari nilai data *pretest* memiliki nilai rata-rata atau nilai *mean* sebesar 17.75, skor minimal 16 dan skor maksimal 19 dengan *std deviasi* 1.035. Kemudian diberikan perlakuan, dengan program latihan dengan menggunakan *passing* bawah permainan *2 on 2*. Kemudian diberikan *post test* setelah diberikan perlakuan dengan program latihan dengan menggunakan *passing* bawah permainan *2 on 2*, hasilnya berbeda. Dalam data *posttest* memiliki nilai rata-rata atau nilai *mean* sebesar 22.13. Skor minimal 19 dan skor maksimal 27 dengan *std deviasi* 2.949. Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan kemampuan *passing* bawah yang signifikan dari siswa yang tergolong ekstrakurikuler bola voli SMA N 1 Candiroto Temanggung.

Dari besaran perbedaan angka rata-rata *pretest* dan *posttest* diantara sebelum diberikan latihan *passing* bawah permainan *2 on 2* dan sesudah diberikannya latihan, maka ada perbedaan yang signifikan. Nilai rata-rata *pretest* sebesar 17.75, kemudian diberikan program latihan, Maka nilai 22.13 ada selisish 4.38.

Dapat disimpulkan bahwa latihan *passing* bawah permainan *2 on 2* dapat meningkatkan *passing* bawah.

Hasil yang didapat setelah penelitian: Adanya peningkatan kemampuan *passing* bawah dan adanya kepercayaan diri saat melakukan *passing* dalam pertandingan.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Simpulan**

Simpulan dari peneliti sebagai berikut:

“Ada pengaruh passing bawah permainan 2 On 2 terhadap peningkatan passing bawah ekstrakurikuler bola voli SMA N 1 Candioto”.

Berdasarkan simpulan data diatas dapat ditarik kesimpulan jika latihan passing bawah permainan 2 on 2 dapat digunakan guna meningkatkan kemampuan teknik dasar passing bawah.

### **B. Saran**

Saran dari peneliti sebagai berikut:

1. Bagi pelatih, agar bisa menerapkan permainan passing bawah 2 on 2 sebagai latihan guna meningkatkan kemampuan *passing bawah*.
2. Bagi anak, dapat dijadikan sebagai bahan latihan guna meningkatkan teknik dasar *passing bawah* dengan latihan permainan passing bawah 2 on 2.
3. Untuk peneliti berikutnya, dapat mengembangkan penelitian ini dengan variable yang lain.

## DAFTAR PUSTAKA

- Effendy, F., Kharisma, Y., & Ramadhan, R.(2020). *Penggunaan Modifikasi Permainan Bola Voli Untuk Meningkatkan Kemampuan Passing Bawah. Jurnal Pendidikan Olah Raga*,9(1),1-14.
- Kurniawan, D., Kresnapati, P., & Wibisana, M. I. N.(2021). *PENGEMBANGAN PERMAINAN PASING BAWAH MELALUI PERMAINAN 2 ON 2 DALAM EKSTRAKULIKULER. STAND: Journal Sports Teaching and Development*,2(1),38-47.
- Lutfi, A.(2021). *Pengaruh Latihan 3 Vs 3 Terhadap Hasil Passing Bawah Bola Voli. Jurnal Edukasimu*,1(2).
- Marzuki, G. A., & Setyawan, A.(2023). *PENERAPAN METODE PERMAINAN DALAM MENINGKATKAN TEKNIK PASING BAWAH VOLI SISWA SEKOLAH DASAR. PANDU: Jurnal Pendidikan Anak dan Pendidikan Umum*,1(2),58-63.
- Mashuri, H., Hanief, Y. N., & Subekti, T. B. A.(2018). *Meningkatkan hasil belajar pasing bawah bola voli melalui permainan 3 on 3 pada siswa sekolah dasar. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)*,3(2),161-166.