



Perbandingan Bentuk Latihan Passing Bawah Perorangan dan Berpasangan terhadap Keterampilan Passing Bawah dalam Permainan Bola Voli

Murni

Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, FKIP, Universitas Muhammadiyah Makassar,
Makassar, Indonesia

*[murnaka@gmail.com]

Abstract: Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan keterampilan passing bawah siswa yang dilatih menggunakan latihan passing bawah perorangan dan latihan passing bawah berpasangan dalam pembelajaran bola voli. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain perbandingan dua kelompok. Subjek penelitian adalah siswa kelas V SD Muhammad Alif Sejahtera Bontonai Kabupaten Takalar yang dibagi ke dalam dua kelompok latihan, yaitu kelompok latihan passing bawah perorangan dan kelompok latihan passing bawah berpasangan. Keterampilan passing bawah diukur menggunakan tes keterampilan passing bawah bola voli. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan uji perbedaan rata-rata untuk mengetahui perbedaan hasil keterampilan passing bawah antar kelompok. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan keterampilan passing bawah antara siswa yang mengikuti latihan perorangan dan siswa yang mengikuti latihan berpasangan. Latihan passing bawah berpasangan cenderung memberikan hasil keterampilan passing bawah yang lebih baik dibandingkan latihan passing bawah perorangan. Temuan ini mengindikasikan bahwa bentuk latihan yang melibatkan interaksi antar siswa dan situasi permainan lebih kontekstual dapat mendukung peningkatan keterampilan teknik dasar bola voli pada siswa sekolah dasar. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi guru PJOK dalam memilih bentuk latihan yang sesuai untuk meningkatkan keterampilan passing bawah siswa.

Keywords: Bola Voli, Passing Bawah, Latihan Perorangan, Latihan Berpasangan, Pembelajaran PJOK

PENDAHULUAN

Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga beregu yang menuntut kerja sama tim, koordinasi antarpemain, serta penguasaan keterampilan teknik secara konsisten. Permainan ini melibatkan berbagai gerakan kompleks seperti melompat, memukul, dan gerakan eksplosif lainnya yang menuntut integrasi kemampuan fisik dan teknik secara simultan (Sheppard et al., 2009). Oleh karena itu, keberhasilan dalam permainan bola voli tidak hanya ditentukan oleh kemampuan individu, tetapi juga oleh efektivitas pembelajaran dan latihan teknik dasar yang diterapkan.





Prestasi dalam olahraga bola voli dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, baik faktor internal maupun eksternal. Faktor internal mencakup kondisi fisik, penguasaan teknik, taktik, dan aspek psikologis, sedangkan faktor eksternal meliputi kualitas pelatih, sarana prasarana, lingkungan, serta dukungan nutrisi (Gabbett, 2016). Di antara faktor internal tersebut, penguasaan teknik dasar memiliki peran penting karena menjadi fondasi utama dalam membangun performa permainan yang efektif.

Salah satu teknik dasar yang paling dominan dalam permainan bola voli adalah passing bawah. Passing bawah berfungsi sebagai teknik awal dalam mengontrol bola hasil servis atau serangan lawan sebelum dikembangkan menjadi serangan balik yang terorganisasi. Penelitian menunjukkan bahwa kualitas passing bawah yang baik sangat menentukan keberhasilan pola serangan tim dan stabilitas permainan secara keseluruhan (Afonso et al., 2012). Kesalahan dalam melakukan passing bawah sering kali berakibat langsung pada hilangnya peluang serangan dan meningkatnya tekanan terhadap tim sendiri.

Dalam konteks pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar, penguasaan passing bawah menjadi tantangan tersendiri. Murid sering mengalami kesulitan dalam mengontrol arah dan kecepatan bola, yang disebabkan oleh keterbatasan koordinasi gerak, kekuatan lengan, serta kurang tepatnya metode latihan yang digunakan. Literatur internasional menegaskan bahwa efektivitas pembelajaran teknik olahraga sangat dipengaruhi oleh bentuk latihan yang diberikan, khususnya latihan yang melibatkan interaksi sosial dan situasi permainan nyata (Palao & Ortega, 2015).

Latihan passing bawah dapat dilakukan dalam berbagai bentuk, di antaranya latihan perorangan dan latihan berpasangan. Latihan perorangan memungkinkan siswa untuk memfokuskan perhatian pada penguasaan teknik secara mandiri dan repetitif, sedangkan latihan berpasangan memberikan konteks interaksi, timing, dan penyesuaian gerak terhadap datangnya bola dari rekan bermain (Mesquita et al., 2013). Meskipun kedua bentuk latihan tersebut banyak digunakan dalam pembelajaran bola voli, kajian empiris yang membandingkan efektivitas keduanya dalam meningkatkan keterampilan passing bawah pada siswa sekolah dasar masih relatif terbatas, khususnya pada konteks pembelajaran PJOK di Indonesia.

Berdasarkan hasil observasi di SD Muhammad Alif Sejahtera Bontol Kabupaten Takalar, terlihat bahwa keterampilan passing bawah siswa kelas V masih belum optimal. Hal ini tercermin dari rendahnya kemampuan siswa dalam mengontrol bola hasil servis maupun serangan lawan, meskipun program latihan passing bawah telah diberikan baik dalam bentuk latihan perorangan maupun latihan berpasangan. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara penerapan bentuk latihan dan hasil keterampilan yang dicapai siswa, sehingga diperlukan kajian lebih mendalam untuk mengetahui bentuk latihan yang lebih efektif.





Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk membandingkan efektivitas latihan passing bawah perorangan dan berpasangan terhadap keterampilan passing bawah dalam permainan bola voli. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris bagi guru PJOK dalam memilih dan merancang bentuk latihan teknik bola voli yang lebih sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan siswa sekolah dasar.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain perbandingan dua kelompok (*comparative design*). Desain ini dipilih untuk membandingkan hasil keterampilan passing bawah antara siswa yang mengikuti latihan passing bawah perorangan dan siswa yang mengikuti latihan passing bawah berpasangan dalam pembelajaran bola voli. Penelitian ini tidak dimaksudkan untuk menguji hubungan kausal secara ketat, melainkan untuk melihat perbedaan hasil keterampilan berdasarkan bentuk latihan yang diberikan.

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di lapangan bola voli SD Muhammad Alif Sejahtera Bontomanai, Kabupaten Takalar, pada bulan Maret sampai dengan Mei 2023.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti kegiatan pembelajaran bola voli di SD Muhammad Alif Sejahtera Bontomanai Kabupaten Takalar yang berjumlah 35 orang. Sampel penelitian dipilih menggunakan purposive sampling, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Adapun pertimbangan yang digunakan adalah siswa aktif mengikuti pembelajaran PJOK dan berada pada tingkat kelas yang sama.

Berdasarkan kriteria tersebut, sampel penelitian ditetapkan sebanyak 12 siswa kelas V. Selanjutnya, sampel dibagi menjadi dua kelompok perlakuan, yaitu kelompok latihan passing bawah perorangan dan kelompok latihan passing bawah berpasangan.

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes keterampilan passing bawah bola voli. Tes dilakukan untuk mengukur kemampuan siswa dalam melakukan passing bawah sesuai dengan teknik yang benar, meliputi aspek sikap awal, pelaksanaan gerakan, dan hasil gerakan. Skor yang diperoleh mencerminkan tingkat keterampilan passing bawah siswa setelah mengikuti bentuk latihan yang diberikan.





Prosedur Penelitian

Pelaksanaan penelitian diawali dengan pemberian latihan passing bawah sesuai dengan bentuk latihan yang telah ditetapkan pada masing-masing kelompok. Kelompok pertama diberikan latihan passing bawah perorangan, sedangkan kelompok kedua diberikan latihan passing bawah berpasangan. Latihan dilaksanakan secara terprogram selama periode penelitian. Setelah perlakuan diberikan, seluruh siswa mengikuti tes keterampilan passing bawah untuk memperoleh data hasil penelitian.

Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk mengetahui gambaran umum keterampilan passing bawah siswa pada masing-masing kelompok. Selanjutnya, analisis inferensial dilakukan menggunakan uji perbedaan rata-rata (uji t) untuk mengetahui perbedaan keterampilan passing bawah antara kelompok latihan passing bawah perorangan dan kelompok latihan passing bawah berpasangan. Seluruh analisis data dilakukan pada taraf signifikansi 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Uji-t Pretest dan Posttest pada Masing-Masing Kelompok

Hasil uji-t pada kelompok latihan passing bawah perorangan dan latihan passing bawah berpasangan menunjukkan adanya peningkatan keterampilan passing bawah setelah diberikan perlakuan latihan.

Tabel 1. Hasil Uji-t Pretest dan Posttest

Kelompok Latihan	N	t hitung	t tabel	Keterangan
Passing bawah perorangan (pretest)	6	-8,032	5,00	Tidak signifikan
Passing bawah berpasangan (pretest)	6	-20,555	5,00	Tidak signifikan
Passing bawah perorangan (posttest)	6	-18,085	5,00	Signifikan
Passing bawah berpasangan (posttest)	6	-34,785	5,00	Signifikan

Berdasarkan hasil tersebut, nilai (t-hitung) pada posttest kedua kelompok lebih besar daripada t tabel, sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan passing bawah perorangan maupun latihan passing bawah berpasangan sama-sama memberikan peningkatan yang signifikan terhadap keterampilan passing bawah siswa. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan bahwa latihan passing bawah dapat meningkatkan keterampilan passing bawah siswa diterima.

Perbedaan Hasil Posttest Antar Kelompok Latihan

Untuk mengetahui perbedaan keterampilan passing bawah antara kelompok latihan perorangan dan kelompok latihan berpasangan, dilakukan uji-t terhadap data posttest kedua kelompok.



**Tabel 2.** Hasil Uji-t Posttest Antar Kelompok

Variabel	N	t hitung	t tabel	Keterangan
Passing bawah perorangan vs berpasangan	12	-11,413	11,00	Signifikan

Hasil uji-t menunjukkan bahwa nilai (t-hitung) lebih besar daripada t tabel, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara keterampilan passing bawah siswa yang mengikuti latihan perorangan dan latihan berpasangan. Perbedaan ini menunjukkan bahwa bentuk latihan memberikan hasil yang berbeda terhadap keterampilan passing bawah siswa.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa baik latihan passing bawah perorangan maupun latihan passing bawah berpasangan sama-sama berkontribusi terhadap peningkatan keterampilan passing bawah siswa. Temuan ini mengindikasikan bahwa latihan teknik yang dilakukan secara terstruktur dan berulang dapat membantu siswa menguasai keterampilan dasar bola voli secara lebih efektif. Hal ini sejalan dengan prinsip latihan olahraga yang menekankan pentingnya latihan yang terprogram, sistematis, dan berkesinambungan dalam meningkatkan performa keterampilan teknik (Bompa & Buzzichelli, 2019).

Latihan passing bawah perorangan menunjukkan peningkatan keterampilan yang signifikan pada siswa. Latihan ini memberikan kesempatan kepada siswa untuk memfokuskan perhatian pada penguasaan teknik secara mandiri, sehingga kesalahan gerak dapat dikoreksi secara langsung. Latihan individual memungkinkan terjadinya pengulangan gerakan yang lebih konsisten, yang penting dalam pembentukan pola gerak yang benar pada keterampilan dasar olahraga (Schmidt et al., 2019). Temuan ini mendukung pandangan bahwa latihan individual efektif dalam tahap awal pembelajaran keterampilan teknik karena membantu siswa membangun kontrol gerak dan akurasi dasar.

Di sisi lain, latihan passing bawah berpasangan juga menunjukkan peningkatan keterampilan passing bawah yang signifikan. Latihan berpasangan memberikan konteks interaksi permainan yang lebih realistis, di mana siswa harus menyesuaikan gerakan dengan arah, kecepatan, dan waktu datangnya bola dari rekan bermain. Pendekatan ini relevan dengan karakteristik permainan bola voli yang menuntut koordinasi dan kerja sama antarpemain (Afonso et al., 2012). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa latihan yang melibatkan interaksi sosial dan situasi permainan dapat meningkatkan pemahaman taktis dan kesiapan siswa dalam menghadapi kondisi permainan nyata (Mesquita et al., 2013).

Perbedaan hasil antara kedua bentuk latihan menunjukkan bahwa latihan passing bawah perorangan cenderung menghasilkan peningkatan keterampilan yang lebih tinggi dibandingkan latihan berpasangan. Hal ini dapat dijelaskan oleh fokus latihan perorangan yang lebih terarah pada koreksi teknik individu dan pengurangan distraksi selama proses latihan. Dalam konteks





pembelajaran siswa sekolah dasar, latihan individual sering kali lebih efektif karena karakteristik siswa yang masih berada pada tahap awal penguasaan keterampilan teknik dasar (Palao & Ortega, 2015). Meskipun demikian, latihan berpasangan tetap memiliki nilai pedagogis penting karena membantu siswa mengembangkan koordinasi dan pemahaman situasional dalam permainan.

Selain bentuk latihan, faktor-faktor lain seperti intensitas, durasi, volume, dan frekuensi latihan turut berperan dalam peningkatan keterampilan passing bawah. Prinsip beban latihan yang tepat sangat menentukan efektivitas proses latihan, karena latihan yang terlalu ringan maupun terlalu berat dapat menghambat perkembangan keterampilan siswa (Gabbett, 2016). Oleh karena itu, guru PJOK perlu mempertimbangkan pengaturan beban latihan yang sesuai dengan karakteristik dan kemampuan siswa.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa baik latihan passing bawah perorangan maupun berpasangan dapat digunakan untuk meningkatkan keterampilan passing bawah siswa sekolah dasar. Namun, untuk tahap pembelajaran awal, latihan perorangan dapat diprioritaskan sebagai dasar penguasaan teknik, sedangkan latihan berpasangan dapat digunakan sebagai penguatan keterampilan dalam konteks permainan. Pendekatan kombinitif ini diharapkan dapat membantu guru PJOK merancang pembelajaran bola voli yang lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan siswa..

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan hasil keterampilan passing bawah siswa yang dilatih menggunakan latihan passing bawah perorangan dan latihan passing bawah berpasangan dalam pembelajaran bola voli. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa kedua bentuk latihan tersebut sama-sama efektif dalam meningkatkan keterampilan passing bawah siswa sekolah dasar. Latihan passing bawah perorangan terbukti membantu siswa dalam memfokuskan penguasaan teknik secara mandiri, sehingga memudahkan koreksi kesalahan gerak dan meningkatkan kontrol dasar passing bawah. Sementara itu, latihan passing bawah berpasangan memberikan konteks latihan yang lebih mendekati situasi permainan, sehingga mendukung kemampuan siswa dalam menyesuaikan gerakan terhadap arah dan kecepatan bola dari rekan bermain. Hasil perbandingan menunjukkan bahwa latihan passing bawah perorangan cenderung menghasilkan peningkatan keterampilan yang lebih baik dibandingkan latihan berpasangan pada konteks siswa kelas V. Temuan ini mengindikasikan bahwa pada tahap awal pembelajaran teknik dasar bola voli, latihan individual lebih sesuai untuk membangun fondasi keterampilan passing bawah secara optimal.

Dengan demikian, penelitian ini menyimpulkan bahwa pemilihan bentuk latihan perlu disesuaikan dengan tujuan pembelajaran dan karakteristik siswa. Latihan passing bawah perorangan dapat diprioritaskan pada tahap penguasaan teknik dasar, sedangkan latihan berpasangan dapat digunakan sebagai penguatan keterampilan dalam konteks permainan. Hasil penelitian ini





diharapkan dapat menjadi acuan bagi guru PJOK dalam merancang pembelajaran bola voli yang lebih efektif dan berorientasi pada kebutuhan siswa.

REFERENCES

- Afonso, J., Mesquita, I., Marcelino, R., & Silva, J. A. (2012). Analysis of the setter's tactical action in high-performance women's volleyball. *Kinesiology*, 44(1), 82–89.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Human Kinetics.
- Gabbett, T. J. (2016). The training–injury prevention paradox: Should athletes be training smarter and harder? *British Journal of Sports Medicine*, 50(5), 273–280.
<https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-095788>
- Mesquita, I., Farias, C., & Hastie, P. (2013). The impact of a hybrid sport education–invasion games competence model on students' decision making, skill execution, and overall game performance. *European Physical Education Review*, 19(2), 205–219.
<https://doi.org/10.1177/1356336X13486093>
- Palao, J. M., & Ortega, E. (2015). Skill effectiveness in volleyball: A review. *Journal of Human Kinetics*, 44, 231–243.
<https://doi.org/10.1515/hukin-2015-0025>
- Schmidt, R. A., Lee, T. D., Winstein, C. J., Wulf, G., & Zelaznik, H. N. (2019). *Motor control and learning: A behavioral emphasis* (6th ed.). Human Kinetics.
- Sheppard, J. M., Gabbett, T. J., & Stanganelli, L. C. R. (2009). An analysis of playing positions in elite men's volleyball: Considerations for competition demands and physiologic characteristics. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 23(6), 1858–1866.
<https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181b45c6a>

