

Peningkatan Kemampuan Passing Bawah Bolavoli melalui Pendekatan Bermain

Ahmad Firdaus^{1*}, Alnedral², Hermanzoni³, Sari Mariati⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang, Indonesia.
Email Korespondensi: *af560205@gmail.com*

ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini yaitu kurangnya kemampuan passing bawah pada Ekstrakurikuler SMA N 1 Kotanopan Kabupaten Mandailing Natal. Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan kemampuan passing bawah bolavoli melalui pendekatan bermain pada atlet Ekstrakurikuler SMA N 1 Kotanopan Kabupaten Mandailing Natal. Jenis penelitian ini ialah eksperimen semu yang bertujuan untuk melihat peningkatan kemampuan passing bawah bolavoli melalui pendekatan bermain dengan menggunakan desain penelitian *one group pretest-posttest design*. Penelitian ini dilakukan di lapangan SMA N 1 Kotanopan. Sasaran penelitian adalah atlet ekstrakurikuler bolavoli SMA N 1 Kotanopan. Teknik sampling yang digunakan ialah jenis *purposive sampling*, sehingga sampel dalam penelitian adalah sebanyak 12 atlet putri. Untuk mendapatkan data penelitian digunakan tes kemampuan passing bawah. Teknik analisis data yang digunakan ialah dengan melakukan uji-t dan dilanjutkan dengan perhitungan persentase peningkatan. Berdasarkan temuan penelitian diketahui bahwa latihan pendekatan bermain memberikan pengaruh peningkatan yang signifikan terhadap kemampuan passing bawah. Uji beda mean (uji-t) sebesar t_{hitung} 7,00 sedangkan t_{tabel} 1,79 dengan taraf signifikan $\alpha=0,05$ dan $n=12$, maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($7,00 > 1,79$). Selanjutnya persentase peningkatan kemampuan passing bawah sebesar 10,98%. Maka dapat disimpulkan bahwa melalui pendekatan bermain adanya peningkatan kemampuan passing bawah bolavoli atlet ekstrakurikuler SMA N 1 Kotanopan Kabupaten Mandailing Natal.

Kata Kunci : Pendekatan Bermain, Passing Bawah, Bolavoli

Improving Volleyball Lower Passing Ability through Play Approach

ABSTRACT

The problem in this study is the lack of lower passing ability in the extracurricular of SMA N 1 Kotanopan Mandailing Natal Regency. The purpose of this study was to determine the improvement of volleyball lower passing ability through a playing approach in extracurricular athletes of SMA N 1 Kotanopan Mandailing Natal Regency. This type of research is a pseudo-experiment that aims to see an increase in the ability to pass under volleyball through a playing approach using a one group pretest-posttest design research design. This research was conducted at the SMA N 1 Kotanopan field. The research targets were extracurricular athletes of SMA N 1 Kotanopan. The sampling technique used was purposive sampling, so that the sample in the study was 12 female athletes. To get research data, the lower passing ability test was used. The data analysis technique used is to conduct a t-test and proceed with the calculation of the percentage increase. Based on the research findings, it is known that the playing approach training provides a significant improvement effect on lower passing ability. The mean difference test (t-test) is t_{count} 7.00 while t_{table} 1.79 with a significant level of $\alpha=0.05$ and $n=12$, then $t_{count} > t_{table}$ ($7.00 > 1.79$). Furthermore, the percentage of improvement in lower passing ability is 10.98%. So it can be concluded that through the playing approach there is an increase in the lower passing ability of extracurricular athletes of SMA N 1 Kotanopan Mandailing Natal Regency.

Keywords: Play Approach, Lower Passing, Volleyball

PENDAHULUAN

Olahraga dimaknai sebagai aktivitas fisik yang dilakukan dengan teratur, sistematis, dan terarah dalam mempertahankan serta meningkatkan kesegaran rohani dan jasmaniah. Olahraga menjadi suatu aspek utama untuk kehidupan masyarakat yang melaksanakan olahraga dengan tujuan rekreasi, kesehatan, maupun prestasi dengan hakikat dalam rangka pembangunan manusia yang seutuhnya (Saleh, dkk., 2020). Aktivitas olahraga juga dapat dimanfaatkan untuk membentuk kepribadian-kepribadian serta watak yang baik sehingga diharapkan terciptanya manusia seutuhnya dalam membangun tujuan olahraga nasional serta menjadi model dalam memasyarakatkan olahraga di lingkungan masyarakat pelosok (Rustandi, dkk., 2021). Undang-undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan Pasal 1 ayat 2 Keolahragaan “segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, peningkatan, pengawasan, dan evaluasi.” Berdasarkan landasan diatas, olahraga merupakan suatu kegiatan yang bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan, meningkatkan kebugaran, serta olahraga juga dapat menjadi sarana untuk membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional serta mengangkat harkat dan martabat bangsa dimata dunia melalui prestasi yang diraih dalam suatu cabang olahraga. (Rahmad, Y. N., Yenes, R., Witarasyah, W., & Arifianto, I. (2021).

Menurut (Effandi, S. E. F. S., & Irawan, R. (2024). Olahraga prestasi ialah aktivitas olahraga yang dilakukan dengan tujuan mencapai suatu prestasi puncak atlet melalui pembinaan dan pelatihan yang terprogram, sistematis serta kontinu. Prestasi diartikan sebagai hasil usaha yang dikerjakan seseorang untuk mencapai target yang diinginkan (Kurniawan et al., 2020). Peningkatan prestasi olahraga selain membutuhkan prasarana dan sarana yang memadai juga diperlukan pembinaan prestasi terutama sejak usia dini (Sulistiyowati et al., 2022). Untuk mencapai prestasi puncak dalam olahraga diperlukan adanya peningkatan keterampilan dan kemampuan atlet itu sendiri. (Sugra, P., Rasyid, W., Astuti, Y., & Sepriadi, S. (2023). Oleh sebab itu, sangat diperlukan usaha-usaha pengembangan dan pembinaan secara berkelanjutan, latihan yang terprogram, efektif dan efisien dalam rangka peningkatan kemampuan atlet yang selanjutnya diharapkan dapat memacu peningkatan prestasi atlet. (Saputra, H., Aziz, I., Hermanzoni, H., & Arifan, I. (2023). Untuk mencapai prestasi dalam olahraga tentunya harus memiliki kerjasama

yang baik dan serius serta berkesinambungan dalam segala aspek yang ikut mendukung tercapainya prestasi tersebut, baik dari faktor internal maupun eksternal. (Arianto, G. (2021). Pembinaan prestasi dapat dilakukan melalui klub-klub yang tersedia di lingkungan masyarakat. (Oktari, T. Y., Fardi, A., Hermanzoni, H., & Mariati, S. (2023)

Dari sekian banyak cabang-cabang olahraga prestasi yang sedang dikembangkan dan ditingkatkan prestasinya secara maksimal, diantaranya adalah cabang olahraga bolavoli. Menurut (Sariva, S., Maidarman, M., Sin, T. H., & Hermanzoni, H. (2024). Permainan bolavoli adalah cabang olahraga dan suatu permainan yang menggunakan bola untuk dipantulkan (*di-volley*) di udara hilir mudik di atas net (jaring), dengan maksud dapat menjatuhkan bola di dalam petak daerah lapangan lawan dalam rangka mencari kemenangan (Pratama & Alnedral, 2018). Mem-*volley* atau memantulkan bola ke udara dapat mempergunakan seluruh anggota atau bagian tubuh dari ujung kaki sampai ke kepala dengan pantulan sempurna yang telah dilakukan. (Mulyadi, D. Y. N., Juhrocin, J., & Maulana, I. (2023).

Menurut (Fuadi, H., & Masrun, M. (2024). Permainan bolavoli diciptakan pada tahun 1895 oleh William G. Morgan, yaitu seorang pembina pendidikan jasmani di YMCA (*Young Christian Association*) di kota Holy Yoke Massa chusetts, Amerika sekitar. W.G. Morgan menciptakan permainan di udara dengan cara pukul memukul, melewati jaring yang dibentangkan dengan lapangan yang sama luasnya. (Al Hadid, A., Kiram, P., Masrun, M., & Setiawan, Y. (2024). Bola yang dilakukan saat itu adalah mengambil dari bagian dalam bola basket dan jaring (*net*) yang digunakan adalah jaring untuk main tenis. Pada mulanya permainan ini diberi nama *minonette*. Kemudian atas saran dari Dr. Halsted Springfield namanya diganti menjadi *vollyball* yang artinya memvoli bola secara bergantian, (Candra et al., 2019).

Menurut Anggara & Yudi, (2019) “bolavoli adalah olahraga yang di mainkan oleh dua tim dalam setiap lapangan dengan dipisahkan oleh sebuah net”. Tujuan dari permainan adalah melewatkan bola di atas net (Jumadi et al., 2021) agar dapat jatuh menyentuh lantai lawan dengan menggunakan teknik-teknik seperti passing, smash, servis (Ikadarny & Karim, 2020; Hefendri & Badri, 2020). (Daus, F., Hermanzoni, H., & Padli, P. (2023). *Passing* adalah mengoperkan bola kepada teman seregunya dengan teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan (Alnedral & Sari, 2020; Pribadi, 2023). Aturan pantulan dalam permainan dengan setiap

tim dapat memainkan tiga kali pantulan untuk mengembalikan bola. Firdaus, F. (2023).

Menurut Alnedral & Hermanzoni, (2020) “Permainan bolavoli di mainkan oleh dua regu masing-masing regu terdiri atas 6 orang pemain, setiap regu berusaha untuk dapat memukul dan menjatuhkan bola ke dalam lapangan melewati di atas net dan mencegah pihak lawan dapat memukul dan menjatuhkan bola ke dalam lapangan”. (Nasrullah, N., Padli, P., Hermanzoni, H., & Setiawan, Y. (2020). Permainan bolavoli adalah suatu permainan yang menggunakan bola untuk dipantulkan (*di-volley*) di udara hilir mudik di atas net (jaring), dengan maksud dapat menjatuhkan bola di dalam petak daerah lapangan lawan dalam rangka mencari kemenangan. (Fitriani, D., Umar, U., Mardela, H., & Mardela, R. (2022). Mem-*volley* atau memantulkan bola ke udara dapat mempergunakan seluruh anggota atau bagian tubuh dari ujung kaki sampai ke kepala dengan pantulan sempurna yang telah di bakukan. (Lusiana, P. P., Nawawi, U., Barlian, E., & Putra, Y. A. (2023).

Seperti halnya seorang pelatih yang berkualitas dapat memanfaatkan ilmu pengetahuan secara ilmiah di bidang olahraga permainan bolavoli yang pada akhirnya dapat melahirkan atlet yang memiliki prestasi yang tinggi. (Hidayatullah, S. (2021). Prestasi seorang atlet maupun olahragawan tidak semata-mata ditentukan oleh kemahiran menguasai teknik saja akan tetapi juga ditentukan oleh kesiapan yang maksimal dalam memenuhi faktor-faktor pendukung lainnya. Begitu juga pada olahraga permainan bolavoli, untuk berprestasi sangatlah penting seorang atlet memenuhi beberapa faktor, diantaranya adalah gizi, kesehatan, kondisi fisik, teknik, mental, usia dan strategi serta kemampuan menyesuaikan diri dengan lingkungan.

Pendekatan bermain adalah suatu metode latihan yang mengedepankan pengalaman bermain sebagai cara utama dalam mengajarkan konsep dan keterampilan kepada atlet (Hafiyah & Zaini, 2022). Metode ini memiliki potensi untuk meningkatkan kemampuan atlet melalui keterlibatan aktif, eksplorasi, dan pengalaman langsung. Dalam pendekatan bermain, atlet secara aktif terlibat dalam latihan melalui berbagai aktivitas bermain yang merangsang kreativitas dan rata-rataan mereka. Ini membantu meningkatkan keterlibatan dan pemahaman mereka terhadap teknik bermain. (Arianto, G., Irawan, R., & Hermanzoni, Y. S.) Pendekatan bermain seringkali dapat memicu motivasi intrinsik atlet, karena aktivitas bermain umumnya lebih menyenangkan dan memuaskan. Motivasi ini dapat mempengaruhi minat dan keterlibatan mereka dalam

latihan. Bermain dapat membantu atlet mengaitkan konsep abstrak dengan situasi atau konteks nyata. Ini dapat membantu mereka melihat relevansi dan aplikasi dari apa yang mereka pelajari.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti dengan pihak sekolah khususnya guru PJOK, bahwasannya atlet ekstrakurikuler SMA N 1 Kotanopan Kabupaten Mandailing Natal telah banyak menuai prestasi di bidang olahraga khususnya pada permainan bolavoli. Namun, terdapat beberapa masalah yaitu atlet belum sempurna dalam menguasai teknik *passing* bawah dengan baik dan benar, pada saat melakukan *passing* bawah atlet sering tidak tepat sasaran, pelatih juga kurang memberi perhatian terhadap teknik *passing* bawah bolavoli yang dilakukan atlet, atlet juga terlihat kurang motivasi untuk berlatih, sarana dan prasarana yang ada juga kurang memadai, serta atlet belum mengetahui pengaruh latihan *passing* bawah terhadap kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 1 Kotanopan kabupaten Mandailing Natal. Permasalahan ini akan terus berlanjut apabila tidak diatasi, untuk itu diperlukan guru yang benar-benar mampu untuk membangkitkan motivasi atlet supaya tujuan proses belajar mengajar dapat tercapai dengan baik. salah satu yang dilakukan untuk memperbaiki hasil belajar *passing* bawah bolavoli adalah dengan cara menerapkan pendekatan bermain sebagai cara untuk membangkitkan motivasi atlet sehingga hasil belajar atlet jauh lebih meningkat.

Menurut (Rahmadani, V., Hermanzoni, H., Umar, U., & Setiawan, Y. (2023). Dengan melakukan *passing* bawah bolavoli melalui pendekatan bermain, diharapkan dapat berpengaruh terhadap kemampuan atlet untuk menguasai teknik dasar *passing* bawah bolavoli dengan benar. Berdasarkan itu penulis berminat untuk melakukan penelitian yang berjudul “Peningkatan Kemampuan *Passing* Bawah Bolavoli Melalui Pendekatan Bermain Atlet Ektrakurikuler SMA N 1 Kotanopan Kabupaten Mandailing Natal”

METODE

Penelitian ini menggunakan eksperimen semu (*Quasi Eksperimen*). Menurut Sugyono (2015) bahwa “Penelitian eksperimen ialah penelitian yang mengadakan suatu manipulasi (perlakuan) terhadap variabel bebas (variabel penelitian)”. Variabel bebas dalam penelitian ini ialah latihan *multiball*. Desain penelitian ini menggunakan desain “*One Group Pretest-Posttest Design*”, rancangan tersebut terdiri dari satu kelompok

(tidak terdapat kelompok kontrol). Tempat penelitian ini dilakukan di SMA N 1 Kotanopan. Waktu penelitian ini telah dilaksanakan pada bulan Desember 2023 s.d Januari 2024. Populasi penelitian adalah seluruh atlet ekstrakurikuler bolavoli SMA N 1 Kotanopan Kabupaten Mandailing Natal yang berjumlah 24 atlet putra dan putri. Teknik sampling menggunakan jenis *purposive sampling*. Sehingga sampel penelitian ialah atlet perempuan yang berjumlah 12 orang.

Untuk memperoleh data kemampuan passing bawah bolavoli diukur menggunakan instrumen tes kemampuan passing bawah selama 60 detik yang memiliki validitas 0.733 dan reliabilitas 0.758. Analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis Uji-t (t-test) dengan kaidah yang digunakan untuk mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh signifikan adalah apabila nilai t-hitung lebih besar dari t-tabel ($t_{hitung} > t_{tabel}$) maka H_0 ditolak dan jika nilai nilai t-hitung lebih kecil dari t-tabel ($t_{hitung} < t_{tabel}$) maka H_a diterim, kemudian dilakukan analisis persentase peningkatan kemampuan berdasarkan perhitungan dari *mean different*, rata-rata *pretest* dan *posttest*. Untuk mendapatkan hasil yang baik maka terlebih dahulu dilakukan pengujian normalitas menggunakan uji *Liliefors*. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah apabila nilai L_{hitung} lebih kecil dari L_{tabel} maka disimpulkan berdistribusi normal, dan apabila nilai L_{hitung} lebih besar dari L_{tabel} maka disimpulkan tidak normal (Usmadi, 2020: 60). Kemudian dilanjutkan pengujian homogenitas menggunakan uji Harley dengan membandingkan variansi terbesar dengan variansi terkecil.

HASIL

1. Hasil Tes Awal (*Pre-test*) Kemampuan Passing Bawah

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal (*Pre-test*) Kemampuan Kemampuan Passing Bawah

Interval Hasil	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Kategori
30 - 40	1	8,3%	Baik
20 - 29	5	41,7%	Sedang
10 - 19	6	50,0%	Kurang
Jumlah	12	100%	

Berdasarkan analisis data skor *pre-test* kemampuan Passing Bawah seperti pada **tabel 1**. Dapat dilihat bahwa dari 12 orang sampel penelitian sebanyak 1 (8,3%) atlet pada kelas interval 30-40 dengan kategori Baik, 5 (41,7%) atlet pada kelas interval 20-

29 dengan kategori Sedang, dan 6 (50%) atlet pada kelas interval 10-19 dengan kategori Kurang.

2. Hasil Tes Akhir (*Post-test*) Kemampuan Passing Bawah

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Akhir (*Post-test*) Kemampuan Passing Bawah

Interval Hasil	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Kategori
30 - 40	1	8,3%	Baik
20 - 29	10	83,3%	Sedang
10 - 19	1	8,3%	Kurang
Jumlah	12	100%	

Berdasarkan analisis data dari skor *post-test* kemampuan Passing Bawah atlet seperti pada **tabel 2**. Dapat dilihat bahwa dari 12 orang sampel penelitian sebanyak 1 (8,3%) atlet pada kelas interval 30-40 dengan kategori Baik, 10 (83,3%) atlet pada kelas interval 20-29 dengan kategori Sedang, dan 1 (8,3%) atlet pada kelas interval 10-19 dengan kategori Kurang.

3. Pengujian Hipotesis

Tabel 3. Hasil Pengujian Hipotesis

Variabel		Rata-Rata	N	T_h	T_t	Keterangan
Peningkatan Kemampuan Passing Bawah Bolavoli melalui Pendekatan Bermain	<i>Pre-test</i>	21,25	12	7,00	1,79	Signifikan
	<i>Post-test</i>	23,58	12			

Berdasarkan pada **tabel 3** menunjukkan terhadap pengaruh latihan pendekatan bermain terhadap kemampuan passing bawah atlet dengan rata-rata pada *pre-test* sebesar 21,25 dan *post-test* meningkat menjadi 23,58. Selanjutnya hasil dari analisis uji beda *mean* (uji-t) sebesar t_{hitung} 7,00 sedangkan pada t_{tabel} sebesar 1,79 dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan $n = 12$. Sesuai dengan konsep pengambilan keputusan di atas maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($7,00 > 1,79$). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan pendekatan bermain terhadap kemampuan passing bawah bolavoli atlet.

4. Persentase Peningkatan

Tabel 4. Hasil Persentase Peningkatan

Variabel	Mean	Mean Different	Persentase Peningkatan
<i>Pre-test</i>	21,25	2,33	10,98%
<i>Post-test</i>	23,58		

Berdasarkan pada **tabel 4** menunjukkan bahwa nilai rata-rata untuk *pretest* adalah sebesar 21,25 dan nilai rata-rata untuk *posttest* adalah sebesar 23,58. Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan *passing* bawah pada atlet setelah berlatih dengan pendekatan bermain meningkat sebesar 2,33 atau sebesar 10,98% dari saat *pretest* sampai *posttes*. Dalam hal ini dapat diketahui pengaruh yang diberikan dari pendekatan bermain terhadap kemampuan *passing* bawah pada atlet meningkat sebesar 10.98%.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil temuan yang peneliti temukan bahwa sesuai dengan teori yang mengatakan bolavoli menjadi suatu olahraga yang bersifat kompleks serta menjadi olahraga yang relatif tidak mudah dilakukan oleh setiap individu. Hal tersebut karena permainan bolavoli membutuhkan koordinasi gerakan (Nesic, et al., 2011) untuk menciptakan permainan yang berkualitas. Bolavoli selain memiliki berbagai teknik dasar yang wajib dikuasai dalam permainan meliputi servis, *passing* bawah, *passing* atas, *smash*, dan *block* (Chandra & Mariati, 2020; Palao, et al., 2009) juga sangat memerlukan kemampuan otot dalam permainan (De Ridder, et al., 2011). Menurut Ilham (2020: 8) menguraikan bahwa kemampuan teknik menjadi hal yang paling penting dalam permainan bolavoli yang selanjutnya di aplikasikan secara maksimal melalui kemampuan yang baik. Sehingga teknik *passing* bawah dalam permainan bolavoli dapat dikuasai melalui latihan. Salah satu bentuk latihan yang dilakukan untuk meningkatkan kemampuan memberikan umpan yang baik dan menerima serangan dari lawan sehingga permainan dapat berjalan dengan baik adalah bentuk latihan pendekatan bermain.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan pendekatan bermain terhadap kemampuan *passing* bawah pada atlet ekstrakurikuler SMA N 1 Kotanopan Kabupaten Mandailing Natal. Berdasarkan pengujian hipotesis dimana $t_{hitung} (7,00) > t_{tabel} (1,79)$ dengan taraf signifikan sebesar 5%, sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis dapat diterima. Hal tersebut diartikan pendekatan bermain memberikan peningkatan kemampuan *passing* bawah pada atlet ekstrakurikuler SMA N 1 Kotanopan.

Menurut Kustiawan (2015: 30) bahwa perencanaan suatu latihan yang matang berakibat pada *degree of training* serta kualitas latihan akan naik sehingga akan meningkatkan kapasitas kerja atlet serta keterampilannya. Selanjutnya Agustina, dkk. (2023: 274) pencapaian prestasi yang optimal memerlukan usaha dan upaya latihan yang intensif dan terprogram untuk peningkatan kemampuan atlet (Gortsila, et al., 2013). Artinya perencanaan latihan yang telah dilakukan dengan pendekatan bermain menjadi hal yang penting dalam program latihan dengan tujuan peningkatan kemampuan khususnya kemampuan *passing* bawah. Dalam upaya untuk memaksimalkan peningkatan kemampuan atlet tentunya akan sangat didukung dengan proses pelaksanaan latihan yang berkualitas (Filiz & Aydin, 2016), baik secara faktor internal dan faktor eksternal. Faktor-faktor tersebut diantara seperti kualitas program latihan, sarana dan prasarana latihan (Fernandez et al., 2022: 257; Aini, et al., 2019: 126) dalam mendukung proses latihan yang berkualitas (Chandra & Mariati, 2020: 99). Dengan demikian, untuk memaksimalkan hasil latihan yang maksimal sebaiknya dapat didukung dengan fasilitas latihan yang lengkap, sehingga peningkatan kemampuan atlet dapat berjalan secara maksimal dalam upaya peningkatan prestasi.

Hasil pengujian hipotesis diketahui bahwa terdapat peningkatan latihan pendekatan bermain terhadap kemampuan *passing* bawah pada atlet. *Mean different* hasil pengujian hipotesis dapat diketahui bahwa posttest lebih besar daripada pretest dengan selisih 2,33 dengan persentase peningkatan sebesar 10,98%. Hal ini terjadi karena bentuk latihan pendekatan bermain bertujuan untuk membuat siswa bersemangat, aktif, menarik minat serta semangat siswa untuk mencoba kembali (Pamungkas, 2020: 32) dalam berlatih teknik dasar *passing* bawah bolavoli serta siswa dapat membiasakan diri untuk menempatkan badan pada posisi yang tepat dan menempatkan bola pada posisi yang tepat.

Pelaksanaan pendekatan bermain menjadi salah satu solusi atau alternatif untuk menciptakan suasana yang efektif dalam peningkatan kemampuan (Hambali, 2018: 47 ; Lobo, et, al., 2022). Pendekatan bermain diartikan juga sebagai modifikasi permainan yang menekankan kegembiraan (Partovi et al., 2019) dalam meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam melakukan suatu gerakan dengan benar (Putri & Mariati, 2020: 17). Dengan demikian, pendekatan bermain dalam upaya peningkatan kemampuan *passing* bawah atlet dapat tercapai dengan efektif. Hal tersebut didasari

dengan setiap pelaksanaan program latihan dengan pendekatan bermain menimpulkan keceriaan berlatih, serta atlet semakin semangat dalam menjalankan program karena timbul rasa kegembiraan yang menjaga semangat atlet dalam melakukan latihan.

KESIMPULAN

Berdasarkan temuan hasil penelitian yang telah peneliti uraikan pada bab terdahulu maka dapat ditarik kesimpulan yaitu terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan pendekatan bermain terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah atlet ekstrakurikuler SMA N 1 Kotanopan Kabupaten Mandailing Natal. Hal tersebut dilihat berdasarkan hasil rata-rata tes awal kemampuan *passing* bawah sebesar 21,25 sedangkan hasil rata-rata tes akhir terjadi peningkatan menjadi 23,58. *Mean different* kemampuan *passing* bawah dengan skor 2,33 dan persentase peningkatan sebesar 10,98%. Sehingga dapat diartikan program-program latihan yang telah disetujui melalui pendekatan bermain memberikan peningkatan kemampuan *passing* bawah.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, N., S., Saputra, Y., M., & Akin, Y. (2023). Pengaruh Latihan Pendekatan Bermain Terhadap Peningkatan Keterampilan *Passing* Bawah Dalam Permainan Bola Voli. *Jurnal of S.P.O.R.T*, 7(2), 273-283
- Aini, K., Asnawi, M., Pelana, R., Dlis, F., Winarno, M. E., Tengkidung, J., & Hanif, A., S. (2019). The Effectiveness of the Setting of Volleyball Training Guide Model to Increase the Setting Skill. *Atlantis Press*, 407, 126-130.
- Al Hadid, A., Kiram, P., Masrun, M., & Setiawan, Y. (2024). Hubungan Daya Ledak Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan terhadap Ketepatan Servis Atas Bola Voli. *Gladiator*, 4(3), 694-704.
- Alnedral A. (2013). The Effects of Teaching Method and Students' Interest on Students' Achievement in Volleyball (An Experimental Study).45-56.
- Alnedral. A, & Hermanzoni, H. (2020). Pengaruh Kekuatan Otot Lengan dan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kemampuan Smash Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 2(2), 654-668.
- Alnedral.A, Sari D.P (2020). Pengaruh latihan memukul bola digantung terhadap ketepatan smash open. *Jurnal Patriot*, 2 (3), 757-768.
- Arianto, G., Irawan, R., & Hermanzoni, Y. S. Pengaruh Bentuk Latihan Fun Games Terhadap Ketepatan Smash Bolavoli.
- Arianto, G. (2021). Pengaruh Bentuk Latihan Fun Games Terhadap Ketepatan Smash

Atlet Bolavoli Delta Harapan Desa Lunto Timur Kota Sawahlunto (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Padang).

- Anggara, D., & Yudi, A. A. (2019). Latihan Pliometrik Berpengaruh Terhadap Kemampuan Smash Atlet Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1331-1343.
- Candra, J., Pasaribu, A. M. N., & Fauzan, A. (2019). Pembuatan Mesin Pelontar Bola (Penbal) Alat Bantu Pembelajaran Dan Latihan Olahraga Bolavoli. *Jurnal Prestasi*, 3(6), 73.
- Daus, F., Hermanzoni, H., & Padli, P. (2023). Kontribusi Kontribusi Daya Ledak Otot Kaki dan Daya Ledak Otot Lengan terhadap Kemampuan Smash dalam Permainan Bolavoli pada Pemain KTS Pakandangan. *Gladiator*, 3(5), 308-323.
- De Ridder R, Mahieu N, Reynaert L, et al. (2011). Risk Factors For Patellar Tendinopathy In Competitive Volleyball Players. *British Journal of Sports Medicine*, 2011;45:537.
- Effandi, S. E. F. S., & Irawan, R. (2024). Tinjauan Motivasi Pemain Sepakbola Di Ssb Soska Koto Baru U-17 Kabupaten Sijunjung Dalam Mengikuti Latihan. *Gladiator*, 4(2), 416-430.
- Famelia, R., Bakhtiar, S., & Goodway, D, J. (2019). “*Developing A Motor Skill-Based Curriculum For Presschools And Kindergartes As A Preventive Plan Of Children Obesity In Indonesia*”. *Atlantis Press*, 21(1), 106-110.
- Firdaus, F. (2023). Kontribusi Daya Ledak Otot Kaki dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Kemampuan Smash dalam Permainan Bolavoli pada Pemain KTS Pakandangan (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Padang).
- Fernandez, R., Iban ez, S., Rotas, J. C., Velasco, R. J., Lobo, J., & Celis, M. L. (2022). Physical Activity Barriers And Team Cohesiveness Of Angeles City Volleyball Players During The Pandemic. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 3(3), 255-268.
- Filiz, B., & Aydin, E. (2016). The Case Of Male Volleyball Players Team Cohesion In Turkey. *Journal of Physical Education and Sport Management*, 7(3), 18–25.
- Fitriani, D., Umar, U., Mardela, H., & Mardela, R. (2022). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Putri SMA Negeri 1 Panti. *Gladiator*, 2(2), 73-88.
- Fuadi, H., & Masrun, M. (2024). ARTICLE Pengaruh Latihan Fun Games terhadap teknik dasar passing bawah bolavoli MAN 1 Pasaman barat. *Gladiator*, 4(1), 123-128.
- Gortsila, E., Theos, A., Nesic, G., & Maridaki, M. (2013). Effect of training surface on agility and passing skills of prepubescent female volleyball players. *Journal of Sports Medicine & Doping Studies*, 3
- Hambali, S. (2018). Pendekatan Bermain dalam Pembelajaran Passing Atas pada Permainan Bolavoli. *Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 2(1), 46-52

- Hefendri, R., & Badri, H. (2020). Kontribusi Kekuatan Otot Perut dan Kelentukan Otot Pinggang Terhadap Kemampuan Smash Atlet Bola Voli Putra. *Jurnal Stamina*, 3(5), 255-264.
- Hafiyah, Y. N., & Zaini, M. (2022). Penggunaan Metode Bermain Peran untuk Mengembangkan Kemampuan Sosial Emosional Anak Usia Dini Kelompok B di TK Darma Wanita Persatuan 2 Bayuglugur Situbondo. *PREESCHOOL: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(1), 12-24.
- Hidayatullah, S. (2021). Pengaruh Latihan Memukul Bola di Gantung Terhadap Ketepatan Smash Bolavoli Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kamang Magek (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Padang).
- Ikadarny, I., & Karim, A. (2020). Kontribusi Koordinasi Mata Tangan, Kekuatan Otot Lengan, Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Passing Bawah Pada Permainan Bola Voli. *Jendela Olahraga*, 5(1), 65-72.
- Ilham, M. (2020). Volleyball Attack Training For Physical Education University Students. *Capeu Journal of Education*, 1(1), 7-20.
- Jumadi, F., Laksana, A. A. N. P., & Prananta, I. G. N. A. C. (2021). Efektivitas pembelajaran PJOK pada teknik dasar passing bawah permainan bolavoli melalui media daring pada masa pandemi COVID-19. *Jurnal pendidikan kesehatan rekreasi*, 7(2), 423-440.
- Kustiawan, A., A. (2015). "Evaluasi Program Latihan Fisik Sepak Bola Menggunakan Metode CIPPADA Pendidikan Sepakbola Kabupaten Ngawi Tahun Ajaran 2015/2016". *Jurnal Phedheral*, 11(2), 29-40.
- Kurniawan, B. A., Sugiyanto, & Utomo, T., A. (2020). Profile of Sport Coaching Achievements in Sport- Specific Class. *Atlantis Press*, 553, 38-47.
- Lusiana, P. P., Nawawi, U., Barlian, E., & Putra, Y. A. (2023). Tinjau kondisi kondisi fisik dan teknik pemain bolavoli. *Gladiator*, 3(6), 351-363.
- Lobo, J., Bautista, C., Dimalanta, G., & Manuel, S. (2022). Coaching Commitment And Physical Development Of Student-Athletes From Various Public Schools In Angeles City, Pampanga, Philippines. *International Journal of Health Sciences*, 6(S6), 5735–5758.
- Mulyadi, D. Y. N., Juhrocin, J., & Maulana, I. (2023). The Peningkatan Ketepatan Passing Atas Dalam Permainan Bola Voli Dengan Latihan menggunakan Bola Training Setter. *Gladiator*, 3(1), 56-63.
- Nasrullah, N., Padli, P., Hermanzoni, H., & Setiawan, Y. (2020). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Akurasi Jumping Service. *Jurnal Patriot*, 2(3), 812-824.
- Nesic G, Sikimic M, Ilic V, et al. (2011). Play Structure Of Top Female Volleyball Players: Explorative Factorial Approach. *British Journal of Sports Medicine*, 2011;45:541.

- Oktari, T. Y., Fardi, A., Hermanzoni, H., & Mariati, S. (2023). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Ketepatan Smash Atlet Klub Bolavoli Di Kota Sawahlunto. *Gladiator*, 3(5).
- Palao, J., M., Manzanares, P., & Ortega, E. (2009). Techniques Used And Efficacy Of Volleyball Skills In Relation To Gender. *International Journal of Performance Analysis of Sport*, 9, 281-293.
- Pamungkas, P. (2020). Pendekatan Bermain untuk Meningkatkan Kemampuan Passing Bawah Permainan Bolavoli. *Tajdidukasi*, 10(1), 26-32.
- Partovi, T., & Razavi, M. R. (2019). "The Effects of Game-Based Learning on Academic Achievement: A Meta-Analysis".
- Pratama, E. P., & Alnedral, A. (2018). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Ketepatan Smash Bolavoli. *Jurnal JPDO*, 1(2), 135-140.
- Pribadi, M. R. (2023). Survei Keterampilan Passing Bawah Pada Team Bola Voli Putra STKIP Kie Raha Ternate. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(8), 819-830.
- Putri, A., & Mariati, S. (2020). Pengaruh modifikasi Permainan Terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakuikuler Bolabasket SMA N 15 Padang. *Jurnal Patriot*, 2(1), 15-25.
- Rahmad, Y. N., Yenes, R., Witarsyah, W., & Arifianto, I. (2021). Pengaruh Kondisi Fisik Umum terhadap Kepercayaan Diri Atlet Bolavoli SMA N 8 Padang. *Jurnal Patriot*, 3(4), 436-451.
- Rahmadani, V., Hermanzoni, H., Umar, U., & Setiawan, Y. (2023). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolavoli MAN 1 Pesisir Selatan. *Gladiator*, 3(3), 171-183.
- Rustandi, E., Suherman, A., Ma'mun, A., & Rudi. (2021). "Sport Of All In Indonesia: A Review Of Sport Development Concept". *International Journal of Human Movement and Sport Sciences*, 9(4), 130-135.
- Saleh, A., E., Rahayu, T., & Soekardi. (2020). "The Motivation For Physical Activity At Night". *Journal Of Physical Education And Sports*, 9(2), 117-121.
- Saputra, H., Aziz, I., Hermanzoni, H., & Arifan, I. (2023). Tinjauan Kondisi Fisik Siswa Putra Peserta Ekstrakulikuler Bolavoli. *Gladiator*, 3(4), 234-250.
- Sariva, S., Maidarman, M., Sin, T. H., & Hermanzoni, H. (2024). Motivasi Atlet Ekstrakurikuler Bola Voli. *Gladiator*, 4(2), 371-381.
- Sugra, P., Rasyid, W., Astuti, Y., & Sepriadi, S. (2023). Studi Koordinasi Mata Tangan, Daya Ledak Otot Lengan dan Kemampuan Servis Atas Pemain Bola Voli. *Jurnal JPDO*, 6(9), 68-75.
- Sulistiyowati, E. M., Suherman, W. S., Sukanti, E. R., Ilham, Sriwahyuniati, F., budiarti, R., & Pranoto, N. W. (2022). Development of Early Childhood Skills by Guiding

Tests in Sports Rhythmic Gymnastics. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10(2), 252-263.

Usmadi. (2020). "Pengujian Persyaratan Analisis (Uji Homogenitas dan Uji Normalitas)". *Jurnal Inovasi Pendidikan*. 7(1), 50-62.