

Pengaruh Metode Bermain Terhadap Kemampuan Passing Bawah Pada Siswa Bola Voli Madrasah Aliyah Al-Muttaqien

Ziana Rohmah^{1*}, Yogi Arnaldo Putra², Rudyanto³, Kristian Burhan⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang, Indonesia.

Email Korespondensi: zianarohmah01@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya kemampuan teknik dasar passing bawah pada peserta ekstrakurikuler bola voli di MA Al-Muttaqien Kec. Bungaraya serta penggunaan metode latihan yang cenderung monoton dan kurang bervariasi. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu (quasi experiment) dengan pendekatan kuantitatif menggunakan desain One Group Pre-test Post-test Design. Teknik penarikan sampel menggunakan purposive sampling yang difokuskan pada 15 orang siswa putra. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah Brumbach Forearms Pass Wall-Volley Test. Teknik analisis data menggunakan uji normalitas pendekatan Shapiro-Wilk (dengan koreksi Lilliefors) dan pengujian hipotesis menggunakan statistik parametrik yaitu uji t berpasangan (Paired Sample T-Test). Hasil analisis data menunjukkan bahwa nilai rata-rata (mean) pre-test sebesar 18,27 meningkat menjadi 29,93 pada saat post-test, dengan peningkatan rata-rata sebesar 11,66 poin. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dengan Paired Sample T-Test, diperoleh nilai thitung = -8,482 dengan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$. Hal ini membuktikan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima, sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan metode bermain terhadap peningkatan kemampuan passing bawah siswa ekstrakurikuler bola voli di MA Al-Muttaqien Kec. Bungaraya.

Kata Kunci: Metode Bermain, Passing Bawah, Bola Voli, Ekstrakurikuler

The Effect Of The Play Method On Underhand Passing Ability Among Volleybal Students At Madrasah Aliyah Al-Mutaqien

ABSTRACT

This study was motivated by the low proficiency in the basic technique of the forearm pass (underhand pass) among students participating in the volleyball extracurricular program at MA Al-Muttaqien, Bungaraya District, as well as the use of training methods that tended to be monotonous and lacked variety. This study employed a quasi-experimental design with a quantitative approach, specifically the One-Group Pre-test Post-test Design. Purposive sampling was used to select 15 male students as participants. Data collection was conducted using the Brumbach Forearm Pass Wall-Volley Test. Data analysis involved a normality test using the Shapiro-Wilk approach (with Lilliefors correction) and hypothesis testing using parametric statistics—specifically, the Paired Sample T-Test. The analysis results showed that the mean pre-test score of 18.27 increased to 29.93 in the post-test, representing an average increase of 11.66 points. Hypothesis testing via the Paired Sample T-Test yielded a t-value of -8.482 with a significance level of 0.000 ($p < 0.05$). These findings indicate that the null hypothesis (H_0) was rejected and the alternative hypothesis (H_1) was accepted; thus, it can be concluded that the application of the "play method" had a significant effect on improving the forearm passing skills of the volleyball extracurricular students at MA Al-Muttaqien, Bungaraya District.

Keywords: Play Method, Forearm Pass, Volleyball, Extracurricular Activity

PENDAHULUAN

Permainan bola voli merupakan olahraga beregu yang menuntut adanya kerja sama dan saling dukung antar pemain agar dapat membentuk tim yang solid dan kuat. Oleh karena itu, penguasaan teknik dasar secara individu menjadi hal yang sangat penting bagi setiap pemain. Kemampuan dalam melakukan teknik-teknik dasar secara sempurna hanya dapat dicapai melalui latihan yang dilakukan secara rutin dan terprogram dengan baik. Penerapan metode latihan yang tepat juga berperan dalam meminimalkan kesalahan yang sering dilakukan pemain. Dengan demikian, penguasaan teknik dasar bola voli menjadi unsur fundamental dalam upaya mencapai prestasi yang optimal (Setia Budi & Artikel, 2021).

Passing bawah pada bola voli merupakan teknik dasar dalam permainan bola voli yang digunakan sebagai langkah awal dalam membentuk pola serangan terhadap tim lawan. Passing bawah pada bola voli sangatlah berguna untuk menerima servis, smash, atau pun serangan dari lawan passing bawah pada bola voli merupakan metode memainkan bola lebih rendah dari bahu dengan menggunakan kedua pergelangan tangan secara bersamaan. passing bawah merupakan teknik memainkan bola dengan lengan bawah bagian dalam, baik menggunakan salah satu maupun kedua lengan secara bersamaan (Egrius Vinsensius, 2022).

Penguasaan Teknik dasar passing bawah adalah teknik yang pertama kali di ajarkan di sekolah-sekolah maupun di klub-klub yang ada di masyarakat. Karena passing bawah merupakan teknik bermain bola voli yang sangat penting. Kegunaan passing bawah antara lain, untuk menerima bola servis, untuk menerima bola dari lawan yang berupa serangan/smash, untuk pengambilan bola setelah terjadi blok atau bola pantulan dari net, untuk menyelamatkan bola yang kadang-kadang terpental jauh di luar lapangan permainan, atau untuk pengambilan bola yang rendah dan mendadak datangnya atau bahkan bola yang di passing tidak dapat melewati net sehingga permainan tidak dapat di mainkan dengan baik (Susanto A et al., 2021).

Dalam pengamatan terhadap siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di MA Al-Muttaqien memiliki kemampuan passing bawah yang tergolong rendah. Siswa masih belum menguasai teknik bermain passing bawah terutama pada saat perkenaan bola di lengan bawah, posisi badan, serta koordinasi gerakan kaki dan tangan, Akibatnya mengalami kesulitan bola tidak melambung keatas tidak melewati net, bola sering tidak terkontrol, atau bahkan justru melenceng keluar lapangan. Hal ini terjadi karena pengenalan bola pada pergelangan tangan bagian atas kurang tepat.

Selain itu, latihan berulang dengan pola yang sama setiap sesi berpotensi menyebabkan kebosanan. Kurangnya variasi dalam format permainan, struktur kelompok, tantangan, dan pengenalan unsur kompetitif yang sehat dapat menciptakan lingkungan pelatihan yang monoton. Akibatnya, motivasi dan antusiasme siswa menurun, dan beberapa siswa bahkan tampak kurang percaya diri dan ragu-ragu saat melakukan operan bawah tangan. Dengan adanya metode bermain pada olahraga bola voli diharapkan dapat meningkatkan minat dan juga hasil belajar siswa (Atsani, 2020).

Metode bermain adalah salah satu pendekatan pembelajaran yang di kemas

dalam bentuk permainan yang menyenangkan yang dilakukan dengan penyampaian materi yang lebih kreatif sehingga suasana belajar yang tercipta lebih hidup, aktif, dan melibatkan seluruh siswa. Dengan metode ini, siswa dapat terdorong untuk lebih aktif selama pembelajaran berlangsung, berinteraksi dan juga belajar secara alami untuk perkembangan siswa. Dengan metode bermain, siswa dapat lebih mudah menemukan dan juga memahami teknik dasar olahraga bola voli (Afandi & Syarif, 2026).

Setelah melakukan observasi di Di MA Al-Muttaqien Kec.Bungaraya, juga diadakan wawancara dengan pihak yang dianggap sebagai pemberi informasi, yaitu beberapa peserta ekstrakurikuler dan pelatih. Berdasarkan hasil wawancara, peserta menyatakan bahwa mereka sering mengalami kesulitan dalam melakukan passing bawah dengan baik, terutama saat menerima servis atau smash lawan, serta merasa latihan yang diberikan kurang bervariasi dan kurang menarik. Sementara itu, pelatih menyampaikan bahwa masih banyak peserta yang belum menguasai teknik dasar passing bawah secara maksimal dan diperlukan metode latihan yang lebih efektif dan menyenangkan untuk meningkatkan kemampuan tersebut.

Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada pengkajian pengaruh metode bermain terhadap kemampuan passing bawah siswa ekstrakurikuler bola voli di MA Al-Muttaqien Kec.Bungaraya. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dan praktis bagi pengembangan metode latihan bermain yang lebih efektif dan menarik, serta disesuaikan dengan karakteristik siswa MA Al-Muttaqien.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu (kuasi eksperimen) dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan sebab akibat antar variable. Penelitian ini dilaksanakan di MA Al-Muttaqien Kec.Bungaraya. Selama pelaksanaan penelitian yang dilakukan dengan pemberian test dan juga pemberian perlakuan semuanya dilakukan di MA Al-Muttaqien Kec.Bungaraya. Dari penelitian ini, populasi yang digunakan adalah peserta ekstrakurikuler MA Al Muttaqien Kec. Bungaraya. Menggunakan penelitian Instrumen Brumbach Forearms Pass Wall-Volley Test di kembangkan olah Waybe B. Brumbach bekerja sama dengan Roger A. Kronqvist.

Analisis data menggunakan rumus statistik teknik analisis “Uji t”. Akan tetapi sebelum data diolah menggunakan rumus uji t terlebih dahulu melakukan uji normalitas yang menggunakan uji liliefors untuk mengetahui apakah sampel yang digunakan berasal dari distribusi normal atau tidak (Putri et al., 2022). Dan selanjutnya akan dilakukan rumus “Uji t” untuk mengetahui signifikansi perbedaan antara hasil pre-test dan post-test bila hasil uji normalitasnya normal dan memiliki kesamaan (Widodo et al., 2025).

Rumus Uji normalitas menggunakan Uji Liliefors sebagai berikut:

$$L = \text{Max } |F_o (X) - F_T (X)|$$

Keterangan:

L = nilai uji Liliefors

$|F_o (X)|$ = distribusi kumulatif data

$F_T (X)$ = distribusi normal teoritis

Dilanjutkan dengan melakukan uji t apabila hasil uji normalitas menunjukkan data berdistribusi normal.

$$t = \frac{MD}{\sqrt{\frac{\sum X^2 d}{N(N-1)}}$$

Keterangan :

MD = Mean perbedaan dari deviasi (d) antara pre-test dan post test

Xd =Deviasi masing-masing subyek

X²d = Jumlah kuadrat deviasi

N = Banyaknya subyek

Df = atau db adalah N – 1

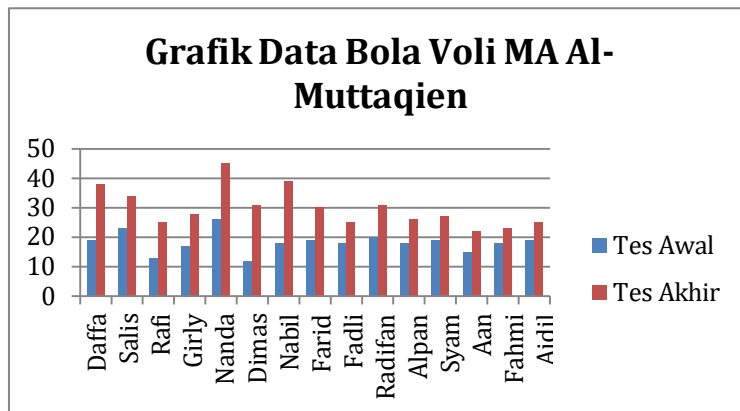
Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan pendekatan Shapiro-Wilk (dengan koreksi Lilliefors) melalui bantuan program SPSS.

HASIL

A. Deskripsi Data

Penelitian eksperimen semu (quasi experiment) ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan metode bermain terhadap kemampuan passing bawah bola voli pada siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di MA Al-Muttaqien Kec. Bungaraya. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 15 orang siswa putra.

Tabel 1. Grafik Data Bola Voli MA Al-Muttaqien



Tabel diatas menunjukkan adanya perbandingan yang jelas antara tes awal dengan tes akhir. Setiap siswa mengalami peningkatan skor dibandingkan dengan tes awalnya. Hal ini memberikan konfirmasi bahwa penerapan metode bermain dapat memberikan dampak yang efektif dan juga konsisten untuk mendongkrak kemampuan passing bawah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di MA Al- Muttaqien.

1. Hasil Tes Awal Kemampuan Passing Bawah

Tabel 2. Deskripsi Tes Awal

TES AWAL	STATISTIK
Rata-Rata	18.27
Nilai Tengah	18.00
Varians	11.924
Simpangan Baku	3.453
Nilai Minimum	12
Nilai Maximum	26
Rentang	14
Rentang Antarkuartil	2
Kemiringan	.293
Ketinggian Kurva	1.268

Rata-rata (mean) yang diperoleh siswa adalah 18.27 dengan nilai tengah (median) sebesar 18.00, simpangan Baku (std. deviation) sebesar 3.453 dengan varians sebesar 11.924. Adapun skor terendah yang diperoleh siswa adalah 12 (minimum) dan skor tertinggi mencapai 26 (maksimum). Nilai rentang (range) mencapai 14 dengan rentang antarkuartil (interquartile range) sebesar 2. Karakter distribusi data diatas didukung oleh nilai kemiringan (skewness) sebesar 0.293 dan ketinggian kurva (kurtosis) sebesar 1.268. Data diatas memberikan gambaran yang jelas mengenai kemampuan awal seluruh subjek penelitian sebelum mereka mendapatkan intervensi berupa perlakuan metode bermain.

2. Hasil Tes Akhir Kemampuan Passing Bawah

Tabel 3. Deskripsi Tes Akhir

TES AKHIR	STATISTIK
Rata-Rata	29.93
Nilai Tengah	28.00
Varians	43.210
Simpangan Baku	6.573
Nilai Minimum	22
Nilai Maximum	45
Rentang	23
Rentang Antarkuartil	9
Kemiringan	1.008
Ketinggian Kurva	.420

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif pada table 3 untuk data tes akhir

(post-test) kemampuan passing bawah setelah diberikan perlakuan (treatment) metode bermain, diperoleh ukuran pemusatan data berupa nilai rata-rata (mean) sebesar 29,93. Sementara itu, ukuran penyebaran data menunjukkan nilai tengah (median) sebesar 28.00, simpangan baku (std. deviation) sebesar 6,573 dengan varians sebesar 43,210. Skor minimum atau pencapaian terendah yang diperoleh siswa pada tahap tes akhir ini meningkat menjadi 22, sedangkan skor maksimum atau pencapaian tertinggi melonjak hingga 45, dengan nilai rentang (range) sebesar 23 dan rentang antarkuartil (interquartile range) sebesar 9. Karakteristik bentuk distribusi data tes akhir ini juga didukung oleh nilai kemiringan (skewness) sebesar 1,008 dan nilai ketinggian Kurva (kurtosis) sebesar 0,420. Peningkatan nilai rata-rata dan skor maksimum ini memberikan gambaran kuantitatif yang jelas mengenai kemajuan signifikan prestasi belajar motorik siswa setelah mengikuti program latihan.

B. Pengujian Persyaratan Analisis

Tabel 4. Uji Normalitas Data Shapiro-Wilk

Uji Normalitas			
	Statistik	Derajat Kebebasan	Nilai Signifikansi
TES AWAL	.922	15	.207
TES AKHIR	.909	15	.131

Tabel 4 digunakan metode Shapiro-Wilk. Metode ini khusus digunakan untuk sampel yang kecil. Dimana diperoleh nilai statistik untuk Tes Awal (Pre-test) sebesar 0,922 dengan derajat kebebasan (df) = 15 dan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,207. Adapun untuk Tes Akhir (Post-test) diperoleh nilai statistik sebesar 0,909 dengan derajat kebebasan (df) = 15 dan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,131. Karena seluruh nilai signifikansi baik pada tes awal maupun tes akhir bernilai lebih besar dari 0,05 maka hal ini semakin memperkuat bukti bahwa seluruh data penelitian berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Dengan terpenuhinya asumsi normalitas ini, tahapan analisis data dapat dilanjutkan ke pengujian hipotesis menggunakan Uji T.

C. Pengujian Hipotesis

Tabel 5. Paired Sampel Statistik

	Rata – Rata	Jumlah Sampel	Simpangan Baku	Standar Error Rata-Rata
TES AWAL	18.27	15	3.453	.892
TES AKHIR	29.93	15	6.573	1.697

Tabel ini menyajikan ringkasan ukuran statistik deskriptif dari data sebelum dan sesudah perlakuan dimana Tes Awal (Pre-test) diikuti oleh N = 15 siswa, menghasilkan

nilai rata-rata (mean) sebesar 18,27, dengan simpangan baku 3,453, dan standar error rata-rata 0,892. Dimana Standar Error Rata-Rata (Standard Error of Mean) adalah Ukuran yang menunjukkan tingkat ketelitian rata-rata sampel dalam memperkirakan rata-rata populasi. Semakin kecil nilai standar error, semakin akurat rata-rata sampel dalam mewakili populasi. Tes Akhir (Post-test) diikuti oleh jumlah subjek yang sama yaitu N = 15 siswa, menghasilkan nilai rata-rata (mean) yang meningkat menjadi 29,93, dengan simpangan baku 6,573, dan standar error rata-rata 1,697.

Tabel 6. Paired Sampel Korelasi

	Jumlah Sampel	Korelasi	Signifikansi
TES AWAL & TES AKHIR	15	.589	.021

Tabel ini digunakan untuk melihat tingkat hubungan atau korelasi antara data pre-test dan post test. Korelasi merupakan ukuran statistik yang menunjukkan hubungan antara dua variabel. Korelasi menunjukkan arah dan kekuatan hubungan tersebut. Nilai Korelasi (Correlation): Menunjukkan angka sebesar 0,589. Hal ini mengindikasikan adanya hubungan yang cukup kuat antara kemampuan awal siswa dengan kemampuan akhir mereka setelah latihan. Nilai Signifikansi (Sig.): Menunjukkan angka 0,021 (di mana nilai ini lebih kecil dari taraf signifikansi $\alpha = 0,05$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua data antara data tes awal dan tes akhir dinyatakan signifikan secara statistik.

Tabel 7. Hasil Uji Paired Samples Test

Selisih Pasangan Data								
	Rata – Rata	Simpangn Baku	Standar Error Rata-Rata	Interval Kepercayaan 95% untuk selisih		T	Derajat Kebebasan	Sig.nifikansi (2 arah)
				Batas Bawah	Batas Atas			
TES AWAL – TES AKHIR	-11.667	5.327	1.376	-14.617	-8.716	-8.482	14	.000

Berdasarkan hasil perhitungan Paired Samples Test pada output SPSS diperoleh nilai rata-rata selisih (mean difference) antara pre-test dan post-test adalah -11,667 dengan simpangan baku 5,327. Nilai hitung uji thitung sebesar -8,482 dengan derajat kebebasan (df) = 14 ($N - 1 = 15 - 1$). Nilai signifikansi (Sig. 2 arah) adalah 0,000 (kurang dari taraf signifikansi 0,05). Karena nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ dan nilai thitung (8,482) lebih besar dari batas kritis maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya, terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan metode bermain terhadap peningkatan kemampuan passing bawah siswa ekstrakurikuler bola voli MA Al-Muttaqien Kec. Bungaraya

PEMBAHASAN

1. Analisis Kondisi Awal dan Urgensi Perubahan Metode Latihan

Pada tahap awal (pre-test), kemampuan passing bawah siswa masih tergolong rendah dengan skor rata-rata 18,27. Berdasarkan observasi di lapangan dan rumusan masalah, rendahnya kemampuan ini disebabkan oleh beberapa hambatan teknis, seperti kesalahan titik perkenaan bola pada lengan bawah, posisi tubuh yang kaku, serta koordinasi gerak yang belum sinkron.

Selain faktor teknik individu, proses pelatihan yang sebelumnya berjalan di sekolah cenderung konvensional, monoton, dan kurang variatif. Latihan yang hanya berpusat pada pengulangan gerakan mekanis dalam barisan menimbulkan rasa jenuh dan kebosanan pada diri siswa. Kondisi ini sejalan dengan pandangan Wahyu Saputra & Astuti (2025) yang menyatakan bahwa metode latihan konvensional yang minim variasi membatasi waktu belajar aktif siswa, sehingga keterlibatan fisik dan mental mereka menjadi tidak optimal. Akibatnya, sebagian siswa merasa cemas, ragu-ragu, bahkan enggan untuk terlibat secara maksimal saat menerima bola.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa kondisi awal siswa sebelum menerima perlakuan dengan metode bermain masih cenderung monoton atau membosankan karena kurangnya variatif dalam permainan. Dimana siswa masih merasa kesulitan untuk menguasai teknik permainan passing bawah karena pelatihan yang cenderung berulang. Akibatnya, siswa kesulitan untuk mengontrol bola karena penguasaan teknik yang kurang tepat.

2. Efektivitas Penerapan Metode Bermain (Treatment)

Untuk mengatasi kejenuhan dan hambatan teknis tersebut, peneliti menerapkan metode latihan berbasis permainan. Melalui pendekatan ini, materi teknik dasar passing bawah dikemas ke dalam bentuk aktivitas permainan yang kreatif, kompetitif secara sehat, menyenangkan, serta melibatkan seluruh peserta didik secara aktif. Beberapa permainan yang dilakukan yaitu passing bawah dengan permainan zig-zag, permainan dalam lingkaran, permainan passing bawah siapa cepat, permainan passing berantai, permainan passing estefat, permainan passing rotasi, permainan passing siapa jatuh kalah dan permainan passing rebutan bola.

Penerapan metode bermain tersebut terbukti berhasil mengubah suasana latihan yang kaku menjadi lingkungan belajar yang interaktif dan dinamis. Ketika siswa dilibatkan dalam format permainan, motivasi intrinsik dan antusiasme mereka meningkat secara drastis. Secara psikologis, rasa takut atau cemas saat menerima bola perlahan terkikis karena suasana permainan mengalihkan fokus mereka dari rasa takut gagal menjadi kesenangan dalam menyelesaikan tantangan permainan.

Hasil tersebut sesuai dengan pandangan Hambali & Sutiswo (2019) bahwa metode bermain memberikan banyak manfaat untuk melatih motorik, sosial dan kognitif agar ketika berlatih siswa memiliki pandangan yang menyenangkan tanpa

adanya tekanan. Dengan metode bermain tidak ada aturan kaku yang membuat siswa merasa terpaksa dan juga malas dalam latihan. Fleksibilitas sendiri sangat diperlukan agar siswa dapat mengembangkan kreativitas bermain dengan menciptakan suasana dan menyesuaikan keadaan menjadi menyenangkan sehingga mampu meningkatkan kemampuan passing bawah.

Dari sudut pandang Ramadhani (2023), metode bermain memberikan ruang pengulangan gerak (repetisi) yang sangat tinggi secara alamiah. Siswa secara sadar dan berulang kali melakukan passing bawah demi mencapai tujuan atau skor dalam permainan tersebut. Repetisi yang tinggi ini memicu terbentuknya muscle memory (memori otot) yang lebih kuat pada jaringan saraf motorik siswa, yang berdampak langsung pada perbaikan kualitas teknik dasar, seperti ketepatan perkenaan bola antara pergelangan tangan dan siku, serta kestabilan posisi tubuh.

3. Signifikansi Peningkatan Prestasi Belajar Motorik

Lonjakan skor rata-rata (mean) dari 18,27 menjadi 29,93 dengan selisih peningkatan rata-rata mencapai 11,66 poin menunjukkan bahwa adaptasi motorik siswa terhadap keterampilan passing bawah mengalami kemajuan yang luar biasa. Adanya korelasi yang signifikan antara tes awal dan akhir ($r = 0,589$; $p = 0,021$) serta hasil uji t hitung = 8,482; $p = 0,000$) memperkuat bukti bahwa kenaikan skor tersebut merupakan akibat langsung dari efektivitas perlakuan (treatment) metode bermain yang diberikan.

Afandi & Syarif (2026), yang menyatakan bahwa metode bermain mampu menciptakan suasana belajar yang hidup, merangsang interaksi sosial, serta mempercepat pemahaman siswa terhadap penguasaan teknik dasar olahraga secara alami. Sehingga setelah diberikan perlakuan metode bermain, siswa dapat menerapkan pelatihan dengan lebih efektif dan optimal. Sehingga kemampuan passing bawah siswa dapat mengalami peningkatan.

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan kemampuan passing bawah pada siswa ekstrakurikuler bola voli MA Al-Muttaqien Kec. Bungaraya. Sehingga pendekatan ini dapat digunakan untuk mendongkrak serta meningkatkan teknis sekaligus menjaga motivasi dan minat belajar siswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan mengenai pengaruh penerapan metode bermain terhadap kemampuan passing bawah bola voli pada siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di MA Al-Muttaqien Kec. Bungaraya, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terjadi peningkatan kemampuan passing bawah siswa setelah diberikan perlakuan (treatment) berupa latihan dengan menggunakan metode bermain.
2. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis menggunakan uji t (Paired Sample T-Test), diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 (di mana nilai tersebut < 0,05) dan nilai thitung = -8,482. Hal ini membuktikan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima.

DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, R., & Syarif, A. (2026). *Nomor 1, Januari 2026 138* (Vol. 13).
- Agustina, N. w, Saputra, Y. m, & Akin Y. (2023). 7797-22389-1-PB. 7(2), 273–283. <https://doi.org/https://doi.org/10.37058/sport>
- Atsani, M. R. (2020). Meningkatkan kemampuan passing bawah bolavoli menggunakan metode bermain. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 1(2), 88–96. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1\(2\).5592](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1(2).5592)
- Avissena, N., & Hidayat, T. (2020). *Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Teams Games Tournament Terhadap Hasil Belajar....* <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Bahdria Alhasni, V., Suriyadi Datau, abcdef, Muhammad Faisal Lutfi Amri, def, Jasmani Kesehatan Rekreasi, P., & Olahraga dan Kesehatan, F. (2024). Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Permainan Bola Voli Melalui Metode Pembelajaran Fasilitator Pada Siswa Sd Negeri 5 Telaga Biru. In *Jurnal Tomini Sports: Jurnal Olahraga* (Vol. 2).
- Doni Jaswanto Anpolu, E. B. (2019). 371-Article Text-1175-1-10-20191219.
- Duha Firmansyah, R., Dewi Kartikasari, R., & Pratiwi, I. (2025). *Upaya Meningkatkan Kemampuan Passing Bawah Melalui Metode Bermain dalam Permainan Bola Voli*. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/SEMNASFIP>
- Dwi Putri, A., Wijaya, A., Jasmani, P., Rekreasi, dan, Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, F., Kunci, K., Belajar, M., Pjok, P., & Bola Voli, P. (2024). *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga Pengaruh Modifikasi Permainan Bola Voli terhadap Motivasi Belajar Siswa dalam Pembelajaran PJOK Info Artikel* (Vol. 5). <http://jurnal.icjambi.id/index.php/sprinter/index>
- Egirus Vinsensius, F. P. H. N. Y. (2022). MENINGKATKAN KEMAMPUAN PASSING BAWAH BOLAVOLI DENGAN METODE BERMAIN. In *Jurnal Pendidikan Jasmani Universitas Tanjungpura (MARATHON)* (Vol. 1, Number 1). <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/marathon>
- Farandhi B, & Indahwati N. (2024). *Hasil Belajar Smash Pada Bolavoli Dengan Metode Pembelajaran Kooperatif Tipe Team Games Tournament (Tgt) PENINGKATAN HASIL BELAJAR SMASH PADA BOLAVOLI DENGAN METODE PEMBELAJARAN KOOPERATIF TIPE TEAM GAMES*

- TOURNAMENT (TGT) BAGI SISWA SMAN 2.
<http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive551>
 Hambali, S., & Sutiswo, &. (2019). PENGARUH METODE BERMAIN TERHADAP HASIL BELAJAR PASSING BAWAH BOLA VOLI DI SEKOLAH DASAR. In *PERSPEKTIF Ilmu Pendidikan* (Vol. 33, Number 1). <http://doi.org/PIP.331>
- LIANI, L. A. (2023). UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN PASSING BAWAH PERMAINAN BOLA VOLI MELLUI METODE RESIPROKAL PADA SISWA KELAS XA SMAN 01 BATANG LUPAR KABUPATEN KAPUAS HULU [Fakultas Universitas PGRI Pontianak]. <http://digilib.upgripnk.ac.id/id/eprint/1688>
- Oktayona, R. D., Prgam, A., Pedidikan, S., Olahraga, K., Keolahragaan, I., Kunci, K., Teknik, K., Bola, D., & Pendahuluan, A. (2019). *Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Atlet Bola Voli*.
- Olla, E. E., & Septaliza, D. (2024). INDONESIA JOURNAL OF SPORT & TOURISM Pengaruh Model Latihan Bervariasi Terhadap Kemampuan Passing Bawah Permainan Bola Voli Klub Bakung Hoktong Palembang. *INDONESIAN JOURNAL OF SPORT & TOURISM*. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/IJST/index>
- Putri, L., Harahap, A., Mulyawati, Y., & Sukmanasa, E. (2022). *BERBANTUAN MEDIA MENTIMETER TERHADAP HASIL BELAJAR MATEMATIKA MATERI PENYAJIAN DATA*.
- Qumillaila, N., Hidayat, T., & Wicahyani, S. (2026). *Efektivitas Latihan Passing Bawah terhadap Peningkatan Akurasi Passing Bola Voli pada Siswa SMA*. <http://Jiip.stkipyapisdampu.ac.id>
- Ramadani, U. S., & Lesmana, H. S. (2020). *Sport Science: Jurnal Sain Olahraga dan Pendidikan Jasmani TINJAUAN TEKNIK DASAR BOLAVOLI PUTRI EKSTRAKURIKULER SMA NEGERI 2 PADANG PANJANG*. <https://doi.org/https://doi.org/0.24036/jss.v%vi%i.45>
- Ramadhani, R. A., Tomi, A., & Yudasmar, D. S. (2023). *Peningkatan Keterampilan Passing Bawah , Passing Atas , Dan Smash Melalui Metode Bermain Pada Ekstrakurikuler Bola Voli Putra SMP Negeri 2 Pakisaji*. 1(6).
- Setia Budi, A., & Artikel, I. (2021). Pengaruh Latihan Passing Bawah ke Dinding dan Berpasangan Terhadap Keterampilan Bola Voli pada Siswa Ekstrakurikuler di SMP Negeri 13 Tanjung Jabung Timur Effect of Down to Wall Passing Exercises and Pairs On Volleyball Skills on Extracurricular Students at State Junior High School 13 Tanjung Jabung Timur. In *Ahmad Setia Budi Indonesian Journal of Sport Science and Coaching* (Vol. 03, Number 02). <https://online-journal.unja.ac.id/IJSSC/index>
- Setiawan Sitepu, R., Anggara, N., & Jasmani, P. (2024). ANALISIS PASSING BAWAH BOLA VOLI PADA PESERTA DIDIK EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SMA NEGERI 1 MARABAHAN I N F O A R T I K E L ABSTRAK. In *Jurnal Ilmiah Penjas* (Vol. 10, Number 2).
- Susanto A, Galih Dwi Pradipta, & Muh. Isna Nurdin Wibisana. (2021). jik,+9.+Alek+Susanto+61-67. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 9, 61–67. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJIK>
- Ulva Mawaddah, A. (2022). Meningkatkan Kemampuan Passing Bawah Bolavoli Dengan Menggunakan Metode Pembelajaran Berpasangan Pada Siswa Kelas VIII 1 SMP Negeri 2 Inuman Improving The Ability Of Lower Passing By

- Using The Partnership Learning Method Students Of Class VIII 1 Junior High School 2 Inuman. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan*, 1. <https://doi.org/10.56466/orkes/Vol1.Iss2.64>
- Wahyu Saputra, I., & Astuti, Y. (2025). The Effect of Modified and Unmodified Exercises on Motor Ability on Passing Ability of the Junior High School Volleyball Team Negeri 23 Kerinci. *JETL (Journal of Education, Teaching and Learning*, 10(1), 10. <https://doi.org/10.26737/jetl.v10i1.6711>
- Waskito Aji Suryo Putro, R., & Anwar, S. (2022). *Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan terhadap Kemampuan Passing Bawah Bola Voli Pada Siswa Putra kelas XI SMA N 11 Raja Ampat*. (Vol. 3, Number 1). <https://unimuda.e-journal.id/unimudasportjurnal>
- Widodo, S., Rizhardi, R., & Fahrītsani, H. (2025). PENGARUH LATIHAN PASSING BERPASANGAN DAN PASSING KE DINDING TERHADAP AKURASI PASSING ATAS PADA PESERTA EKSTRAKULIKULER BOLA VOLI DI SMP NEGERI 1 BELITANG II. In *Jurnal Ilmiah SPIRIT* (Vol. 25, Number 2).