

## The Effect Of Variation Training On The Underwear Passing Skills Of Extracurricular Volleyball Players At State Senior High School 2 Bengkulu City

### Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Keterampilan *Passing* Bawah Pemain Bolavoli Ekstakurikuler Sma Negeri 2 Kota Bengkulu

Rika Putriani <sup>1</sup>, Megi Personi <sup>2</sup>, Dolly Apriansyah <sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Universitas Dehasen Bengkulu

Email: <sup>1</sup> [rika@gmail.com](mailto:rika@gmail.com)

#### ARTICLE HISTORY

Received [10 November 2025]

Revised [08 Juni 2026]

Accepted [13 Juni 2026]

#### KEYWORDS

Game, Volleyball, Underhand Passing.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



#### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: Untuk mengetahui Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Keterampilan *Passing* Bawah Pada Pemain Bolavoli SMA Negeri 2 Kota Bengkulu. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Sampel penelitian ini seluruh pemain bolavoli ekstrakurikuler SMAN 2 Kota Bengkulu yang berjumlah 16 orang. Hal ini dapat dilihat peningkatan keterampilan *passing* bola voli melalui tes awal dan tes akhir. Tes awal (*pre test*) nilai tertinggi 15 dan nilai terendah 9, rata-rata 11,69 Tes akhir (*post test*) nilai tertinggi 20 nilai terendah 14, rata-rata 17,31. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kemampuan *passing* bawah bola voli Berdasarkan data *pre test* dan *post test* kemampuan *passing* bawah permainan bola voli ekstrakurikuler SMAN 2 Kota Bengkulu maka didapatkan hasil uji normalitas yang seluruhnya data berdistribusi normal. Selanjutnya hasil t test menunjukkan  $t_{hitung} : 7,305 > t_{tabel} : 1,753$ .

#### ABSTRACT

*This study aims to determine: To determine the Effect of Variation Training on Underhand Passing Skills in Volleyball Players of SMAN 2 Bengkulu City. This type of research is experimental research. The sample of this study was all extracurricular volleyball players of SMAN 2 Bengkulu City, totaling 16 people. This can be seen from the increase in volleyball passing skills through the initial test and the final test. The initial test (pre-test) the highest score was 15 and the lowest score was 9, the average was 11.69 The final test (post-test) the highest score was 20 the lowest score was 14, the average was 17.31. The instrument used in this study was the volleyball underhand passing ability Based on the pre-test and post-test data of the underhand passing ability of the extracurricular volleyball game of SMAN 2 Bengkulu City, the results of the normality test were obtained, all of the data were normally distributed. Furthermore, the t-test results showed  $t_{count} : 7.305 > t_{table} : 1.753$ .*

## PENDAHULUAN

Permainan bola voli ialah suatu permainan bola besar yang dimainkan dengan menggunakan tangan masing-masing tim terdiri 6 orang, permainan dilakukan dengan cara memantul-mantulkan bola diudara dengan rintangan berupa net, berusaha mematikan bola didaerah lawan. Voli artinya pukulan langsung atau memukul bola langsung di udara sebelum bola jatuh ke tanah. Menurut Setiawan dalam Muhammad Rivan, dkk (2023: 54) ide dasar dari permainan bolavoli itu adalah melewatkan bola ke daerah lawan melalui atas net, dan berusaha mematikan bola di daerah lawan. Adapun teknik dasar permainan bolavoli terdiri dari beberapa bagian, diantaranya yaitu: servis, *passing*, *smash*, dan *block*. Menurut Menurut Barbara dalam Hayudi (2021:25), *passing* bawah atau operan lengan bawah merupakan teknik dasar bola voli yang harus dipelajari lebih tegasnya Barbara mengatakan bahwa "Operan ini biasanya menjadi teknik pertama yang digunakan tim bila tidak memegang servis. Menurut Bonnie Kenny dan Cindy Gregory dalam Taufik (2018:52) mengatakan bahwa "The forearm pass and the serve are the two most important skills in volleyball. Without the serve and pass, the ball cannot be put into paly". Artinya sudah jelas bahwa *passing* bawah merupakan bagian terpenting dalam permainan bola voli, karena tanpa menguasai teknik *passing*, mustahil kita dapat memainkan bola dengan benar. Sedangkan Menurut Erick (2022:58) *Passing* bawah merupakan teknik dasar yang paling awal diajarkan bagi siswa atau pemain pemula. Menurut Erianti (2004: 143), Untuk dapat bermain bolavoli seorang pemain atau regu harus memiliki kemampuan teknik-teknik dalam permainan bolavoli seperti: teknik servis, *passing*, *set-up*, *block*. Terutama teknik *passing* adalah teknik awal penerimaan servis dalam memulai sebuah permainan bolavoli. Sedangkan Menurut Supriadi dalam Bagus (2021:35), teknik dasar *passing* bawah merupakan kegiatan yang untuk menerima serangan *smash* dari tim lawan dan menggunakan lengan tangan bagian bawah. Sejalan dengan pernyataan tersebut *passing* bawah adalah teknik yang dominan digunakan untuk menciptakan serangan dan menghasilkan point (Bagus, 2021: 35).

Menurut Ahmadi (2007: 22) mengatakan bahwa “passing” adalah upaya seorang pemain dengan menggunakan suatu teknik tertentu untuk mengoperkan bola yang dimainkannya kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri. Keterampilan Passing bawah ini sangat berpengaruh terhadap suatu permainan. pemain yang terampil dalam melakukan passing bawah akan memudahkannya sebuah tim dalam melakukan operan dalam membangun serangan, memudahkan dalam menerima servis bahkan smash dari lawan. Tanpa memiliki keterampilan passing yang bagus mustahil bisa mendapatkan hasil yang diinginkan dalam sebuah pertandingan atau kompetisi. Guna meningkatkan keterampilan passing bawah penulis melakukan latihan variasi Dalam latihan harus memperhatikan bentuk latihan atau metode latihan yang akan digunakan, latihan yang monoton akan membuat pemain cepat bosan. Maka perlu latihan yang bervariasi agar pemain tidak mudah bosan dalam latihan. Menurut Irawadi dalam Muslimin (2022:631) menjelaskan latihan bervariasi adalah bentuk latihan dengan penyajian atau pelaksanaan kegiatan latihan dengan berbagai bentuk atau metode guna mencapai satu tujuan. Untuk mencapai satu tujuan latihan sebaiknya digunakan beberapa cara, agar dalam latihan tidak timbul kebosanan. Menurut muslimin (2022: 631) Latihan variasi merupakan suatu kehati-hatian pelatih dalam konteks interaksi melatih yang ditujukan untuk mengatasi kebosanan atlet, sehingga dalam situasi latihan atlet senantiasa menunjukkan ketekunan, antusiasme, serta penuh partisipasi. Menurut arsono dalam Fajar,dkk (2021:104) menjelaskan variasi latihan yaitu: “Variasi-variasi latihan yang dikreasi dan diterapkan secara cerdas akan dapat menjaga terpeliharanya fisik maupun mental atlet sehingga dengan demikian timbulnya kebosanan dalam berlatih dapat dihindari. Menurut Tudor dalam Resma (2021: 5) variasi adalah suatu dari komponen kunci yang diperlukan untuk merangsang penyesuaian pada respon latihan, peiodesasi latihan dapat menurunkan kemonotonan atau kebosanan dalam latihan akhirnya merangsang adaptasi fisiologik yang hebat. Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan latihan variasi ialah latihan yang menggunakan berbagai macam metode latihan agar latihan tidak monoton dan dapat mengatasi kebosanan. Dalam latihan variasi latihan sangat penting atau sangat membantu agar pemain tetap semangat latihan hingga mendapatkan hasil yang sesuai dengan yang diinginkan.

## LANDASAN TEORI

Menurut Wijaya dalam Muhammad Rivan, dkk (2023: 54) berpendapat bahwa volleyball game is a team game where a player tries to score by dropping the ball in the opponent's area, yang artinya permainan bola voli adalah permainan beregu dimana seorang pemain berusaha untuk mencetak skor dengan cara menjatuhkan bola di daerah lawan. Berdasarkan pendapat diatas ide dasar permainan bolavoli ialah melewatkan bola di atas net ke daerah lawan dan mematikan bola di daerah lawan untuk mendapatkan skor atau nilai. untuk mendapatkan skor dalam permainan tentunya harus menguasai teknik dasar. Penguasaan teknik dasar permainan bolavoli merupakan salah satu unsur yang dapat menentukan menang atau kalahnya tim dalam suatu permainan bolavoli. Adapun teknik dasar permainan bolavoli menurut Deka dan Gusniar (2019: 65) Permainan bola voli terdapat teknik dasar yang meliputi servis, passing, smash, block. Sementara pendapat Witasryah dalam Muhammad Rivan, dkk (2023: 54) bahwa bolavoli merupakan cabang olahraga permainan beregu yang menuntut kerjasama tim. Teknik dalam permainan bolavoli terdiri atas servis, passing, smash, block.

## METODE PENELITIAN

Menurut Budiwanto, (2017:20) penelitian kuantitatif atau juga bisa dikatakan eksperimen merupakan metode penelitian yang memungkinkan peneliti melakukan manipulasi variabel dan meneliti akibat-akibatnya. Variabel bebas ialah latihan variasi sedangkan variabel terikat adalah keterampilan *passing* bawah. Adanya hubungan dan tingkat hubungan variabel ini penting karena dengan mengetahui tingkat hubungan yang ada.

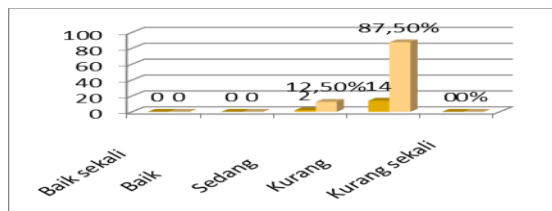
## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan Tes awal dilakukan terhadap pemain bola voli SMA Negeri 2 Kota Bengkulu berjumlah 16 orang, diperoleh nilai tertinggi dengan skor 15 dan nilai terendah dengan skor 9 berdasarkan data dari kelompok tersebut rata – rata hitung (mean) 11,69 dan standar deviasi 1,66. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 1**

No	Nilai	Kriteria	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	22 – 55	Baik sekali	0	0 %
2	19 – 21	Baik	0	0 %
3	14 -18	Sedang	2	12,50 %
4	9 – 13	Kurang	14	87,50 %
5	5 – 8	Kurang sekali	0	0,00 %
<b>Jumlah</b>			<b>16</b>	<b>100 %</b>

Berdasarkan perhitungan yang tertera pada tabel dapat dilihat bahwa 0 orang atau 0% berada pada level baik sekali, 0 orang atau 0% berada pada katgori Baik, 2 orang atau 12,50 % berada pada level sedang, 14 orang atau 87,50% berada pada level kurang,dan 0 orang atau 0 % berada pada kategori kurang sekali. Untuk lebih jelasnya juga dapat dilihat pada histogram di bawah ini:

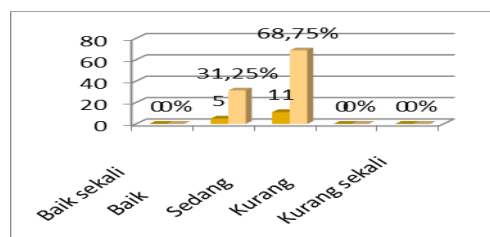


**Gambar 1**

**Tabel 2**

No	Nilai	Kriteria	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	22 – 55	Baik sekali	0	0,00 %
2	19 – 21	Baik	5	31,25 %
3	14 -18	Sedang	11	68,75 %
4	9 – 13	Kurang	0	0 %
5	5 – 8	Kurang sekali	0	0 %
<b>Jumlah</b>			<b>16</b>	<b>100 %</b>

Berdasarkan perhitungan yang tertera pada tabel tes akhir dapat dilihat bahwa: 0 orang atau 0 % berada pada level baik sekali, 5 orang atau 31,25% berada pada baik, 11 orang atau 68,75 % berada pada level sedang, 0 orang atau 0% pada level Kurang, dan 0 orang atau 0 % berada pada level kurang sekali.



**Gambar 2**

## Pembahasan

Permainan bola voli ialah suatu permainan bola besar yang dimainkan dengan menggunakan tangan masing-masing tim terdiri 6 orang, permainan dilakukan dengan cara memantul-mantulkan bola diudara dengan rintangan berupa net, berusaha mematikan bola didaerah lawan. Voli artinya pukulan langsung atau memukul bola langsung di udara sebelum bola jatuh ke tanah. Menurut Setiawan dalam Muhammad Rivan, dkk (2023: 54) ide dasar dari permainan bolavoli itu adalah melewatkan bola ke daerah lawan melalui atas net, dan berusaha mematikan bola di daerah lawan. Teknik dasar dalam permainan bolavoli terdiri atas *servis, passing, smash, block*.

Dalam upaya meningkatkan kemampuan passing bawah peneliti memberi latihan variasi variasi ialah latihan yang menggunakan berbagai macam metode latihan agar latihan tidak monoton dan dapat

mengatasi kebosanan. Dalam latihan variasi latihan sangat penting atau sangat membantu agar pemain tetap semangat latihan hingga mendapatkan hasil yang sesuai dengan yang diinginkan

Setelah dilakukan analisis data dengan menggunakan pendekatan uji-t terhadap hipotesis penelitian yang diajukan teruji secara empiris. Hipotesis tersebut diterima dan dapat diuji kebenarannya. Hasil pengujian hipotesis yang kelompok keseluruhan didapat nilai tes awal mean diperoleh nilai tertinggi dengan skor 15 dan nilai terendah dengan skor 9 berdasarkan data dari kelompok tersebut rata – rata hitung (mean) 11,69 dan standar deviasi 1,66. Dan untuk post test skor tertinggi adalah 20 dan skor terendah adalah 14. Dari analisa data diperoleh rata-rata (mean) 17,31 simpangan baku atau (standar deviasi) 1,92

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan pengukuran tes awal dan tes akhir dengan menggunakan pendekatan statistik uji-t kelompok metode latihan keseluruhan t hitung = 7,305 dan t tabel ( $\alpha = 0,05$ ) = 1,753 yang berarti t hitung > t tabel, sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang berarti antara pengaruh latihan variasi terhadap kemampuan *passing bawah* dalam permainan bola voli ekstrakurikuler SMA Negeri 2 kota Bengkulu. Dengan kata lain hipotesis penelitian yang diajukan secara signifikan teruji kebenarannya. Sebagai mana yang telah dikemukakan pada kajian teori sebelumnya latihan variasi efektif dalam peningkatan kemampuan *passing bawah* pemain bola voli, karna latihan variasi berhubungan dengan kemampuan *passing bawah*. Dengan demikian sesuai dengan hasil penelitian tersebut dapat dikatakan latihan variasi merupakan unsur yang sangat berperan dalam kemampuan *passing bawah*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bagus Prayogatama (2021). "Survei Kemampuan *Passing Bawah Ekstrakurikuler Bola Voli*". Jawa Timur: Sport Science and Health Vol. 3(1).
- Barbara L. Viera dan Bonnie J. Ferguson. (2004). *Bolavoli Tingkat Pemula*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Budiwanto, Setyo (2016). *Metodologi penelitian dalam olahraga*. Kementerian Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi Universitas Negeri Malang Fakultas Ilmu Keolahragaan. Hal. 589.
- Erianti (2004). *Buku Ajar Bola Voli*. Padang: Sukabina Press.
- Fajar, dkk, (2021). *Analisis Perbedaan Kontribusi Variasi Latihan *Passing Bola Voli**. Jurnal Olahraga & Kesehatan Indonesia. Vol. 1, No.2.
- Hayudi, Lowice D M. (2021). *Pengaruh Metode Latihan Variasi *Passing Terhadap Peningkatan Kemampuan *Passing Bawah Bolavoli Pada Tim Putri Pulsem Kampung Meosmanggar**. Jurnal Kepelatihan Olahraga Smart Sport Volume 19 Nomor 1*
- Irwanto, Edi. 2017. "Pengaruh Metode Resiprokal dan Latihan Drill Terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli". *Jurnal Pendidikan Olahraga*. Vol 6. No 1.
- Muslimin, Putri Helensi (2022), *Pengaruh Metode Latihan Variasi terhadap Keterampilan *Passing Bawah dalam Permainan Bola Voli pada Siswa SMP Negeri 59 Palembang**. Journal On Teacher Education Research & Learning in Faculty of Education. Vol. 4, No.1.
- Rivan Muhammad, dkk (2023). *Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelenturan Otot Pinggang Terhadap Ketepatan*. Jurnal Jolma Universitas Negeri Palembang. Vol III, No 2.
- Taufik dan Gunawan (2018) *Peningkatan Keterampilan *Passing Bawah Bola Voli Melalui Media Pembelajaran Bola Modifikasi**. Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan 09 (01)