



Pengaruh Metode Bermain Terhadap Kemampuan Passing Bawah Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putra

Aldy Maulana¹, Agung Wahyudi²

¹²Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

E-mail: aldymaulana07@students.unnes.ac.id¹, agungwahyudi@mail.unnes.ac.id²

Menerima: 19 Februari 2026; **Revisi:** 19 Februari 2026; **Diterima:** 20 Februari 2026

Doi: <https://doi.org/10.24036/MensSana.110126.06>

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan bermain terhadap kemampuan passing bawah dalam bola voli di kalangan siswa laki-laki yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di Madrasah Ibtidaiyah Salafiyatul Ma'muroh, Boyolali. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen *pretest-posttest* dengan desain kelompok kontrol. Sampel terdiri dari 20 siswa yang dibagi menjadi dua kelompok menggunakan metode A-B-B-A. Kelompok eksperimen menerima perlakuan melalui metode bermain, sedangkan kelompok kontrol dengan metode konvensional. Kemampuan passing bawah diukur menggunakan *Brumbach forearms pass wall volley test*. Hasil uji-t Sampel Independen menunjukkan bahwa metode bermain lebih efektif dibandingkan metode konvensional. Skor rata-rata pascates kelompok percobaan adalah 80,00, yang lebih tinggi dari kelompok kontrol (60,00), dengan nilai signifikansi 0,008 ($< 0,05$). Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima, menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok dalam hasil pascates. Dapat disimpulkan bahwa empat minggu (12 sesi) pelatihan menggunakan metode bermain secara efektif meningkatkan kemampuan passing bawah siswa ekstrakurikuler bola voli pria.

Kata kunci: metode bermain, kegiatan ekstrakurikuler, passing bawah, bola voli

Abstract

This study aims to determine the effect of the playing practice method on forearm passing ability in volleyball among male students who participate in extracurricular activities at Madrasah Ibtidaiyah Salafiyatul Ma'muroh, Boyolali. This study employed an experimental method with a pretest-posttest control group design. The sample consisted of 20 students who were divided into two groups using the A-B-B-A method. The experimental group received treatment through the playing method, while the control group received the conventional training method. Forearm passing ability was measured using the Brumbach forearms pass wall volley test. The results of the Independent Samples t-test showed that the playing method was more effective than the conventional method. The mean posttest score of the experimental group was 80.00, which was higher than that of the control group (60.00), with a significance value of 0.008 (< 0.05). Thus, the null hypothesis (H_0) was rejected and the alternative hypothesis (H_1) was accepted, indicating a significant difference between the two groups in the posttest results. It can be concluded that four weeks (12 sessions) of training using the playing method effectively improved the forearm passing ability of male volleyball extracurricular students.

Keywords: playing method, extracurricular activities, forearm passing, volleyball

PENDAHULUAN

Olahraga adalah kegiatan fisik yang dirancang secara sistematis, tidak semata bertujuan untuk menaikkan taraf kesehatan dan kebugaran fisik, tetapi juga berfungsi sebagai wahana pembangunan karakter, penanaman disiplin, dan peningkatan kemampuan

bersosialisasi seseorang (Karina Nur Safitri et al., 2024).

Dalam ranah pendidikan formal, olahraga disalurkan melalui mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). PJOK pada hakikatnya memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan

Pengaruh Metode Bermain Terhadap Kemampuan Passing Bawah Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putra

Aldy Maulana¹, Agung Wahyudi²

holistik dalam kualitas individu, meliputi aspek fisik, mental, dan emosional (Piani et al., 2025).

Fokus utamanya adalah merangsang pertumbuhan fisik, mengembangkan aspek psikologis, meningkatkan keterampilan motorik serta nilai-nilai sikap seperti sportivitas, kedisiplinan, kerja sama, dan pembiasaan pola hidup sehat. Sehingga pelaksanaan PJOK yang tepat dapat menjadi fondasi bagi kebiasaan aktif sepanjang hayat (Komaini et al., 2022).

Di luar jam pembelajaran formal, kegiatan ekstrakurikuler juga memegang peran strategis dalam mengasah minat, bakat, serta potensi siswa secara lebih terarah dan mendalam (Kusnaedi et al., 2025).

Dengan adanya sinergi antara pembelajaran intrakurikuler PJOK dan kegiatan ekstrakurikuler olahraga, diharapkan dapat mengoptimalkan pembentukan generasi muda yang tidak hanya bugar secara fisik tetapi juga unggul dalam keterampilan dan berkarakter kuat.

Salah satu cabang olahraga yang lazim diajarkan di sekolah, termasuk dalam aktivitas ekstrakurikuler, ialah bola voli. Bola voli adalah permainan beregu yang menuntut penguasaan teknik dasar, kerja sama antar anggota tim, dan kondisi fisik yang optimal (Astuti et al., n.d.).

Dari sekian banyak teknik dasar, passing bawah memiliki peranan yang amat penting. Passing bawah dipakai sebagai teknik utama untuk menerima servis, menahan serangan lawan, dan mengendalikan bola sebagai titik awal merancang penyerangan (Heryadi et al., 2018).

Penguasaan teknik ini secara akurat menjadi pijakan kesuksesan strategi permainan sebuah tim (Farid et al., 2021). Meskipun sangat menentukan, penguasaan teknik passing bawah sering kali menjadi kendala, terlebih bagi pemula.

Kesalahan yang umum dijumpai meliputi posisi tangan yang keliru, koordinasi gerak badan yang kurang serasi, serta tidak bisa mengarahkan bola dengan tepat (Formenti et al., 2022). Namun, penguasaan teknik passing bawah tidak mudah dan memerlukan latihan yang terstruktur serta metode pembelajaran yang tepat (Syamsuryadin et al., 2025).

Berdasarkan temuan observasi awal terhadap anggota ekstrakurikuler bola voli putra di Madrasah Ibtidaiyah Salafiyatul Ma'muroh Kabupaten Boyolali, menyatakan adanya permasalahan tersebut.

Mayoritas siswa menunjukkan kompetensi teknik passing bawah yang masih belum mencapai standar, yang dicirikan oleh arah

bola yang tidak terprediksi serta timbulnya rasa cemas saat melakukan gerakan.

Kondisi ini diduga kuat berkorelasi dengan metode latihan konvensional yang diterapkan, yang cenderung menjemukan, berfokus pada repetisi (*drill*) tanpa variasi, sehingga kurang menarik dan tidak selaras dengan karakteristik psikologis anak usia madrasah ibtidaiyah.

Siswa pada jenjang usia ini memiliki kecenderungan aktif dan lebih termotivasi oleh aktivitas yang menggembirakan dan menghibur. Hal ini sesuai dengan penelitian (Khamidah et al., 2025) yang menegaskan pembelajaran menyenangkan membuat siswa tidak mudah bosan, selalu terlibat aktif, serta meminimalisir rasa ketegangan selama proses pembelajaran.

Metode latihan yang monoton dan berorientasi pada pengajar dapat menurunkan minat serta motivasi belajar, yang pada gilirannya menghambat pencapaian tujuan pembelajaran (Susanti et al., 2024).

Maka, diperlukan inovasi dalam metode latihan yang mampu menyelaraskan penguasaan teknik dengan kebutuhan peserta didik. Metode bermain hadir sebagai solusi. Bermain merupakan aktivitas jasmani yang dilakukan secara sukarela dan menyenangkan, yang secara positif dapat mempengaruhi aspek fisik maupun mental siswa (Rohendi, 2022).

Dalam konteks pembelajaran olahraga, pendekatan dengan metode bermain dapat meningkatkan keaktifan, motivasi intrinsik, dan keterlibatan siswa dalam pembelajaran (Ezeddine et al., 2025).

Melalui skenario permainan yang telah dimodifikasi siswa dapat mempelajari teknik dasar secara tidak langsung, dalam suasana yang lebih rileks sehingga mengurangi kecemasan dan menumbuhkan kepercayaan diri (Uraipong et al., 2025).

Penelitian terdahulu menunjukkan efektivitas pendekatan bermain. Misalnya, studi yang dilaksanakan oleh (Aljamazi et al., 2025), menyatakan bahwa metode bermain dalam situasi permainan bola pantul, efektif dalam meningkatkan akurasi dan koordinasi saat melakukan passing bawah bola voli.

Kemudian permainan modifikasi 4 on 4, merupakan salah satu bentuk latihan yang efektif dalam meningkatkan ketepatan arah bola dan kontrol kekuatan ayunan lengan (Heryanti et al., 2018). Temuan serupa diungkapkan oleh (Suryadi et al., 2024) yang menyatakan bahwa pembelajaran dengan pendekatan bermain



menghasilkan peningkatan keterampilan motorik dan antusiasme belajar yang lebih tinggi dibandingkan metode konvensional pada siswa sekolah dasar.

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan sarana yang strategis untuk mengembangkan bakat, minat, dan keterampilan siswa di luar jam pelajaran intrakurikuler, serta menumbuhkan kerja sama dan karakter. Penerapan metode yang tepat dalam ekstrakurikuler menjadi kunci untuk mengoptimalkan potensi peserta didik (Sepvia et al., 2022).

Namun, masih terbatas penelitian yang menguji secara eksperimental efektivitas metode bermain secara khusus untuk meningkatkan keterampilan passing bawah bola voli pada siswa madrasah ibtidaiyah dalam konteks ekstrakurikuler.

Tinjauan literatur mengindikasikan adanya kesenjangan antara urgensi penguasaan teknik dasar, problematika dalam metode pengajaran konvensional, dan potensi solusi yang ditawarkan oleh pendekatan bermain yang sesuai dengan karakteristik anak.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini penting dilakukan untuk mengkaji efektivitas metode bermain dalam meningkatkan kemampuan passing bawah dalam olahraga bola voli di kalangan siswa madrasah ibtidaiyah, khususnya dalam kegiatan ekstrakurikuler.

Penelitian ini tidak hanya berfokus pada peningkatan keterampilan teknik, melainkan mempertimbangkan aspek motivasi, minat, serta keterlibatan siswa dalam latihan. Dengan demikian, keseimbangan antara aspek teoritis dan penerapan praktis diharapkan memberikan kontribusi bagi pengembangan pembelajaran pendidikan jasmani yang lebih efektif.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dampak metode bermain terhadap peningkatan kemampuan passing bawah dalam olahraga bola voli pada siswa ekstrakurikuler bola voli laki-laki di Madrasah Ibtidaiyah Salafiyatul Ma'muroh Kabupaten Boyolali.

Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui seberapa besar peningkatan kemampuan passing bawah setelah diberikan perlakuan melalui latihan berbasis permainan dibandingkan dengan metode konvensional.

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dalam pengembangan metode latihan atau pembelajaran olahraga, serta menjadi acuan praktis bagi guru

dan pelatih dalam merancang program latihan yang lebih bervariasi, efektif, dan sesuai dengan karakteristik peserta didik.

METODE

Studi ini menerapkan pendekatan eksperimen dengan desain *Pretest-Posttest Control Group Design*. Rancangan ini digunakan untuk mengidentifikasi hubungan kausalitas antara variabel perlakuan dan hasil kemampuan passing bawah melalui pengukuran awal (*pretest*) dan pengukuran akhir (*posttest*) pada kelompok yang mendapatkan perlakuan (eksperimen) dan kelompok pembanding (kontrol) (Masyitah et al., 2025).

Seluruh anggota ekstrakurikuler bola voli putra di Madrasah Ibtidaiyah Salafiyatul Ma'muroh Kabupaten Boyolali yang berjumlah 26 siswa ditetapkan sebagai populasi. Sebanyak 20 siswa kemudian diambil sebagai sampel dengan teknik acak sederhana (*random sampling*) (Risyanto et al., 2024).

Setelah sampel diketahui, sampel tersebut dibagi secara acak ke dalam dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, yang masing-masing terdiri dari 10 peserta.

Kelompok eksperimen yang mendapatkan intervensi metode bermain dan kelompok kontrol yang mendapatkan intervensi metode konvensional. Pembagian kelompok menerapkan pola A-B-B-A guna menjamin kesetaraan tingkat kemampuan awal antara kedua kelompok sebelum perlakuan diberikan.

Pengukuran data menggunakan instrumen *Brumbach Forearms Pass-Wall Volley Test*. Tes ini bertujuan mengevaluasi kemampuan passing bawah dengan cara menghitung banyaknya pantulan bola yang berhasil masuk ke zona sasaran di dinding dalam waktu 30 detik (Wibowo et al., 2024).

Sasaran berupa bidang dinding datar berukuran lebar 1,52 meter dan tinggi 2,44 meter, dengan jarak antara peserta dan dinding adalah 1 meter. Peralatan yang digunakan mencakup bola voli standar, *stopwatch*, peluit, dan lembar observasi.

Instrumen ini telah teruji validitasnya (koefisien validitas sebesar 0,80) dan reliabilitasnya (koefisien reliabilitas sebesar 0,89) untuk mengukur keterampilan passing bawah dalam konteks permainan (Aryaduta, M. K. 2024).

Pengaruh Metode Bermain Terhadap Kemampuan Passing Bawah Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putra

Aldy Maulana¹, Agung Wahyudi²



Gambar 1. *Brumbach Forearms Pass-Wall Volley Test*

Dalam penelitian ini, rubrik penilaian digunakan untuk acuan penilaian yang dilakukan oleh peneliti untuk mengamati kemampuan siswa sebelum dan sesudah melakukan perlakuan kepada siswa. Rubrik penilaian yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut:

Tabel 1. *Norma Penilaian Tes Brumbach forearms pass-wall volley test umur 9-11 tahun.*

Nilai	Rentang Skor
90	17
80	13
70	10
60	8
50	6
40	4
30	2
20	0
10	0

Sumber: (Hidayat & Kasim, n.d.)

Tahapan penelitian terbagi menjadi tiga. Pertama, kedua kelompok menjalani pretest. Selanjutnya, periode intervensi dilaksanakan sebanyak 12 sesi latihan (dengan frekuensi 3 kali per minggu) ditambah 2 pertemuan untuk pelaksanaan *pretest* dan *posttest*.

Kelompok eksperimen mengikuti program latihan yang menerapkan metode bermain, misalnya melalui beberapa bentuk permainan bola pantul dan permainan modifikasi 4 lawan 4.

Sedangkan kelompok kontrol mengikuti latihan dengan metode konvensional yang menekankan pada pengulangan teknik (*drill*)

secara terstruktur. Setelah intervensi selesai, *posttest* dilakukan terhadap kedua kelompok.

Analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS. Uji analisis deskriptif, uji prasyarat analisis terdiri dari uji normalitas data (*Shapiro-Wilk*) dan uji kesamaan varians (*Levene*). Guna menguji peningkatan skor yang terjadi di dalam masing-masing kelompok (hipotesis pertama), digunakan Uji-t Sampel Berpasangan (*Paired Sample t-test*).

Untuk menguji perbedaan efektivitas antara kedua metode (hipotesis utama), yaitu menguji H_0 : Tidak terdapat perbedaan rerata hasil passing bawah antara metode bermain dan metode konvensional, digunakan Uji-t Sampel Independen (*Independent Sample t-test*) pada data *gain score* (selisih antara skor *posttest* dan *pretest*). Tingkat signifikansi statistik ditetapkan pada $\alpha = 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

A. Uji Deskriptif Data

Uji deskriptif data merupakan analisis statistik yang digunakan untuk menggambarkan dan merangkum data penelitian tanpa melakukan pengujian hipotesis. Analisis ini menyajikan informasi seperti rata-rata, nilai minimum–maksimum, serta simpangan baku untuk memberikan gambaran umum mengenai kondisi data sebelum dilakukan uji statistik lanjutan.

Tabel 2. Uji Deskriptif

	N	Descriptive Statistics			Std.	
		Range	Minimu m	Maximu m	Mean	Deviation
Pretest Kontrol	10	40	20	60	38,00	16,193
Posttest Kontrol	10	60	30	90	60,00	18,257
Pretest Eksperimen	10	60	10	70	38,00	19,322
Posttest Eksperimen	10	30	60	90	80,00	10,541
Valid N (listwise)	10					

Berdasarkan data pada tabel tersebut, dapat diketahui gambaran mengenai kemampuan rata-rata hasil tes *Brumbach Forearms Pass Wall Volley Test* dalam penelitian ini. Pada kelompok kontrol, sebelum diberikan perlakuan (*pretest*), diperoleh nilai rata-rata sebesar 38,00 dengan simpangan baku 16,193. Setelah dilakukan *posttest*, rata-rata nilai meningkat menjadi 60,00 dengan simpangan baku 18,257.

Peningkatan ini menunjukkan adanya perubahan yang signifikan. Sementara itu, pada kelompok eksperimen, nilai rata-rata *pretest* sebelum diberikan latihan dengan metode bermain tercatat sebesar 38,00 dengan simpangan baku 19,322. Setelah mendapatkan perlakuan dan

dilakukan *posttest*, rata-rata nilai meningkat secara signifikan menjadi 80,00 dengan simpangan baku 10,541.



Gambar 2. Pendataan Siswa

B. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah langkah awal yang harus dilakukan sebelum menganalisis data penelitian. Menurut (Sugiyono, 2019), uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah variabel yang diteliti berdistribusi normal atau tidak.

Dalam pengujian ini menggunakan uji *Shapiro-Wilk* dengan nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Sesudah data dianalisis menggunakan perangkat lunak SPSS, maka muncul tampilan *output* yang bisa dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 3. Uji Normalitas

Kelas	Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk			
	Statisti	df	Sig.	Statisti	df	Sig.	
Hasil Tes Passing							
Bawah	Pretest Kontrol	,189	10	,200*	,873	10	,109
	Posttest Kontrol	,108	10	,200*	,984	10	,982
	Pretest Eksperimen	,161	10	,200*	,963	10	,814
	Posttest Eksperimen	,229	10	,148	,859	10	,074

*. This is a lower bound of the true significance.
a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan pada hasil perhitungan menggunakan uji *Shapiro-Wilk* pada tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat signifikansi data nilai *pretest* untuk kelas kontrol dan kelas eksperimen. Pada kelas kontrol 0,109 dan 0,814 pada kelas eksperimen.

Hal yang sama ditunjukkan pada tabel di atas pada signifikansi *posttest* kedua kelas, yaitu 0,982 untuk kelompok kontrol dan 0,074 untuk kelompok eksperimen. Dengan demikian data *pretest* dan *posttest* kedua kelompok tersebut merupakan sampel berdistribusi normal dengan alasan tingkat signifikansi lebih besar dari 0,05.

C. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk menunjukkan bahwa dari kedua kelompok

sampel tersebut berasal dari populasi dengan *varians* yang sama. Uji homogenitas terhadap dua *varians* antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen menggunakan uji *Levene* dari dari perangkat lunak SPSS. Berikut merupakan tabel hasil uji homogenitas.

Tabel 4. Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variance					
Hasil Tes Passing	Based on Mean	Levene	df1	df2	Sig.
		Statistic			
Bawah		2,314	1	18	,146
	Based on Median	2,314	1	18	,146
	Based on Median and with adjusted df	2,314	1	14,564	,150
	Based on trimmed mean	2,253	1	18	,151

Berdasarkan perhitungan data pada tabel di atas, nilai signifikansi untuk rata-rata *pretest* dan *posttest* adalah 0,146. Dengan syarat nilai signifikansi di atas 0,05 menunjukkan bahwa kedua kelompok sampel memiliki *varians* yang sama. Oleh karena itu, hasil nilai signifikansi tersebut menyimpulkan bahwa populasi memiliki *varians* yang sama atau homogen.

Setelah pengujian prasyarat analisis dilakukan, terungkap bahwa sampel dari kedua kelompok serta data *pretest* dan *posttest* memiliki distribusi normal. Kedua kelompok sampel tersebut dinyatakan memiliki *varians* yang sama dalam uji homogenitas.



Gambar 3. Pelaksanaan Treatment

D. Uji Paired Sample T-test

Uji Paired sample t-Test digunakan untuk menganalisis efektivitas perlakuan, serta untuk menentukan apakah ada perbedaan signifikan dalam rata-rata sampel yang saling berpasangan. Prasyarat untuk uji ini yaitu data harus memiliki distribusi normal.

Uji Paired Sample t-Test dilakukan pada data *pretest* dan *posttest* dari kelompok kontrol (metode konvensional). Kemudian data *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen (metode

Pengaruh Metode Bermain Terhadap Kemampuan Passing Bawah Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putra

Aldy Maulana¹, Agung Wahyudi²

bermain) untuk mengetahui perbedaan hasil latihan setelah menggunakan metode bermain.

Tabel 5. Uji Paired Sample T-test

Pair	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
				Lower	Upper			
1 - Pretest Kontrol - Posttest Kontrol	22,000	10,328	3,266	-29,388	-14,612	6,736	9	,000
2 - Pretest Eksperimen - Posttest Eksperimen	42,000	13,166	4,163	-51,418	-32,582	10,088	9	,000

Berdasarkan hasil *output pair 1*, nilai signifikansi yang diperoleh adalah $0,000 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan signifikan dalam rata-rata hasil tes passing bawah siswa pada kelompok kontrol.

Sedangkan hasil *output pair 2*, nilai signifikansi yang diperoleh adalah $0,000 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan, terdapat perbedaan signifikan dalam rata-rata hasil tes passing bawah siswa pada kelompok eksperimen setelah mendapat perlakuan sebanyak 12 kali pertemuan.



Gambar 4. Pretest

E. Uji Independent Sample T-test

Uji *independent sample t-test* digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan rata-rata dua sampel yang tidak berpasangan. Persyaratan dalam uji ini adalah data berdistribusi normal dan homogen.

Tabel 6. Uji *Independent Sample T-test*

Nilai	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
Equal variances assumed	2,314	,146	-3,000	18	,008	20,000	6,667	-34,006	-5,994
Equal variances not assumed			-3,000	14,000	,009	20,000	6,667	-34,261	-5,739

Berdasarkan *output* di atas diperoleh nilai signifikansi (*2-tailed*) sebesar $0,008 < 0,05$, maka dapat disimpulkan ada perbedaan rata-rata hasil latihan siswa antara metode konvensional dengan metode bermain.

Tabel 7. Grup Statistik

Nilai	Kelas	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Posttest Eksperimen	10	80,00	10,541	3,333	

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa rata-rata atau *mean* pada *posttest* untuk kelompok kontrol adalah 60,00 dan kelompok eksperimen adalah 80,00. Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata nilai kelompok eksperimen lebih tinggi jika dibandingkan dengan rata-rata nilai kelompok kontrol. Dengan paparan tersebut maka dapat diambil kesimpulan jika:

H₀ : Tidak ada perbedaan rata-rata pada hasil passing bawah siswa setelah menggunakan metode bermain bila di dibandingkan dengan metode konvensional.

H₁ : Adanya perbedaan rata-rata pada hasil passing bawah siswa setelah menggunakan metode bermain bila di dibandingkan dengan metode konvensional.

Maka dapat dinyatakan bahwa H₁ diterima dan H₀ ditolak, yang artinya terdapat perbedaan rata-rata dalam hasil passing bawah siswa setelah menerapkan metode bermain dibandingkan dengan metode konvensional.

Dengan demikian, bisa disimpulkan bahwa terdapat perbedaan pada rata-rata hasil tes passing bawah siswa setelah menerapkan metode bermain jika dibandingkan dengan metode konvensional.

Dalam kesimpulan hipotesis tersebut, menunjukkan rata-rata nilai *posttest* passing bawah siswa yang menerapkan metode bermain sebesar 80,00, sedangkan rata-rata nilai *posttest* passing bawah siswa dengan metode konvensional sebesar 60,00.





Gambar 5. Latihan 4 on 4

Pembahasan

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui dampak penerapan metode bermain terhadap peningkatan keterampilan passing bawah bola voli pada siswa ekstrakurikuler bola voli putra di Madrasah Ibtidaiyah Salafiyatul Ma'muroh Kabupaten Boyolali.

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan, terungkap bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan metode bermain dengan kelompok kontrol yang menjalani latihan metode konvensional.

Berdasarkan analisis deskriptif menyatakan bahwa kedua kelompok memiliki kemampuan awal yang seimbang. Hal ini ditunjukkan oleh nilai rata-rata *pretest* kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen yang sama, yaitu 38,00.

Keseimbangan kemampuan awal ini merupakan syarat dalam rancangan eksperimen karena memastikan bahwa perbedaan capaian pada *posttest* benar-benar berasal dari intervensi yang diberikan, bukan akibat ketimpangan kemampuan awal antar kelompok (Nichols & Edlund, 2023).

Setelah melalui proses latihan sebanyak 12 pertemuan, kelompok kontrol yang dengan metode konvensional menunjukkan peningkatan rata-rata nilai menjadi 60,00 (meningkat 22 poin), sedangkan kelompok eksperimen dengan perlakuan metode bermain mengalami peningkatan rata-rata yang lebih besar hingga mencapai 80,00 (meningkat 42 poin).

Hasil ini selaras dengan studi (Setyowati & Amrulloh, 2025), yang mengonfirmasi bahwa latihan yang terprogram memberikan dampak signifikan terhadap penguasaan keterampilan passing bawah bola voli pada peserta ekstrakurikuler.

Lebih jauh, pengecilan nilai simpangan baku pada kelompok eksperimen dari 19,322 (*pretest*) menjadi 10,541 (*posttest*) menunjukkan bahwa metode bermain efektif menyamaratakan tingkat keterampilan antar individu setelah perlakuan dibanding sebelum mendapat perlakuan.

Hasil uji prasyarat analisis membuktikan bahwa data penelitian berdistribusi normal dan homogen. Melalui uji normalitas *Shapiro-Wilk* diperoleh nilai signifikansi *pretest* kelompok

kontrol 0,109 dan *posttest* 0,982, sedangkan *pretest* kelompok eksperimen 0,814 dan *posttest* 0,074.

Keseluruhan nilai tersebut berada di atas 0,05 sehingga data dikatakan berdistribusi normal (Sugiyono, 2019). Sementara itu, uji homogenitas dengan *Levene's Test* menghasilkan nilai signifikansi 0,146 > 0,05 yang menunjukkan bahwa varians kedua kelompok adalah homogen. Dengan terpenuhinya kedua persyaratan tersebut, analisis *statistic parametrik* dapat dilanjutkan (Usmadi, 2020).

Pengujian hipotesis dengan uji *Paired Sample t-Test* mengindikasikan bahwa baik kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen sama-sama mengalami peningkatan kemampuan passing bawah yang signifikan.

Kelompok kontrol menunjukkan peningkatan rata-rata sebesar 22 poin (dari 38,00 menjadi 60,00) dengan nilai signifikansi 0,000. Sementara itu, kelompok eksperimen memperoleh peningkatan rata-rata yang lebih tinggi, yakni 42 poin (dari 38,00 menjadi 80,00) dengan nilai signifikansi 0,000.

Hasil ini sejalan dengan penelitian (Afkar et al., n.d.) yang mengindikasikan nilai signifikansi 0,000, yang berarti terdapat pengaruh signifikan terhadap perlakuan yang diberikan.

Temuan ini membuktikan bahwa kedua metode latihan efektif dalam meningkatkan keterampilan passing bawah, namun metode bermain memberikan dampak peningkatan yang lebih tinggi dibandingkan metode konvensional.

Hasil analisis menggunakan *Independent Sample t-Test* memperkuat temuan tersebut yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dengan nilai signifikansi 0,008 < 0,05. Rata-rata skor *posttest* kelompok eksperimen mencapai 80,00, lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol yang memperoleh 60,00.

Temuan ini mengindikasikan bahwa hipotesis nol (H0) ditolak dan hipotesis alternatif (H1) diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa metode bermain secara signifikan lebih unggul dibandingkan metode konvensional dalam upaya meningkatkan kemampuan passing bawah bola voli.

Temuan ini selaras dengan hasil penelitian (Aljamazi et al., 2025), dan (Heryanti et al., 2018) yang menyatakan bahwa aktivitas latihan berbasis permainan seperti bola pantul

Pengaruh Metode Bermain Terhadap Kemampuan Passing Bawah Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putra

Aldy Maulana¹, Agung Wahyudi²

dan permainan *4 on 4* mampu meningkatkan akurasi serta koordinasi dalam pelaksanaan passing bawah secara efektif.

Pendekatan bermain menghasilkan peningkatan kemampuan motorik dan antusiasme belajar yang lebih tinggi bagi siswa madrasah ibtidaiyah (Firdiansyah & Hary, 2023) dibandingkan dengan metode konvensional.

Hal ini dikemukakan (Wubale et al., 2024) bahwa pendekatan bermain dengan 12 kali pertemuan memberikan efek peningkatan yang signifikan, terhadap penguasaan teknik-teknik fundamental dalam permainan bola voli.

Keistimewaan metode bermain terletak pada kemampuan menciptakan suasana latihan yang menggembirakan dan minim tekanan psikologis. Aktivitas bermain merupakan kegiatan sukarela yang memberi pengaruh positif pada aspek fisik maupun mental siswa (Awanis et al., 2020).

Dalam skenario permainan yang disesuaikan, siswa menyerap teknik-teknik dasar secara tidak langsung, mengurangi rasa cemas, serta menumbuhkan rasa percaya diri dan kolaborasi tim (Aini & Wathon, 2018).

Selama penelitian berlangsung, dapat dilihat bahwa partisipan pada kelompok eksperimen memperlihatkan antusiasme yang lebih tinggi dan keberanian yang lebih besar dalam melakukan gerakan passing bawah jika dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tampak lebih pasif dan tegang. Selain itu, metode bermain terbukti sesuai dengan karakteristik siswa madrasah ibtidaiyah yang memiliki kecenderungan aktif dan menyukai kegiatan rekreatif (Wahidin, 2020).

Metode konvensional yang berfokus pada pengulangan gerakan cenderung monoton dan kurang menarik bagi siswa rentang usia tersebut, yang berdampak pada menurunnya motivasi belajar (Nurchayani et al., 2025).

Sebaliknya, metode bermain mampu membangkitkan dorongan internal siswa karena mereka merasa dilibatkan dalam aktivitas yang menyenangkan dan penuh tantangan sehingga proses pembelajaran menjadi alami dan bermakna (Putriningtyas & Ambarwati, 2024)

Kegiatan ekstrakurikuler sebagai wadah pengembangan potensi, minat, dan bakat merupakan lingkungan yang tepat untuk menerapkan metode bermain. Hal ini dibuktikan oleh penelitian (Setyowati & Amrulloh, 2025) yang menunjukkan bahwa penerapan metode bermain memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan passing bawah

siswa ekstrakurikuler bola voli, bahkan metode ini terbukti lebih efektif dibandingkan metode latihan konvensional (*drill*).

Temuan serupa juga dilaporkan oleh (Andriansyah et al., 2025) yang mengembangkan model latihan berbasis permainan, membuktikan peningkatan signifikan pada motivasi dan keterampilan teknis atlet voli muda.

Penggunaan metode yang sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik peserta didik menjadi faktor esensial dalam upaya optimalisasi potensi dan pencapaian dalam pembelajaran maupun latihan (Zulkifli et al., 2022). Dengan demikian, para pendidik dan pelatih direkomendasikan untuk menerapkan metode bermain ke dalam program pembinaan keterampilan passing bawah bola voli.

Berdasarkan seluruh paparan tersebut, penelitian ini menyajikan bukti empiris bahwa metode bermain efektif dalam meningkatkan kemampuan passing bawah bola voli pada siswa ekstrakurikuler di madrasah ibtidaiyah.

Kontribusi penelitian ini terletak pada pengembangan metodologi pembelajaran pendidikan jasmani sekaligus memberikan panduan praktis bagi pendidik dan pelatih dalam merancang program latihan yang lebih variatif, efektif, dan sesuai dengan kebutuhan psikologis peserta didik.

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dampak metode bermain terhadap peningkatan kemampuan passing bawah pada siswa ekstrakurikuler bola voli putra di Madrasah Ibtidaiyah Salafiyatul Ma'muroh Kabupaten Boyolali, serta membandingkan efektivitasnya dengan metode latihan konvensional.

Berdasarkan hasil penelitian, program latihan metode bermain menunjukkan adanya perbedaan rata-rata yang signifikan pada *pretest* dan *posttest* dibandingkan dengan metode konvensional.

Penelitian ini membuktikan bahwa latihan dengan metode bermain selama 4 minggu (12 kali pertemuan) dapat menghasilkan peningkatan yang signifikan pada kemampuan passing bawah pada siswa ekstrakurikuler bola voli putra Madrasah Ibtidaiyah.

Temuan ini memperlihatkan bahwa pendekatan pembelajaran yang disesuaikan dengan usia dan karakter psikologis siswa mampu menciptakan proses latihan yang lebih mudah dipahami, mendorong siswa lebih aktif



terlibat, dan kemampuan teknik dasar mereka berkembang dengan lebih stabil.

Dengan ini, dapat disarankan bagi guru pendidikan jasmani dan pelatih ekstrakurikuler bola voli untuk bisa mengintegrasikan program latihan metode bermain sebagai cara untuk meningkatkan kemampuan passing bawah siswa.

Namun, mengingat penelitian ini dilaksanakan dalam jangka waktu yang relatif singkat (4 minggu), sehingga diperlukan penelitian lanjutan dengan durasi yang lebih panjang agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai dampak metode bermain dalam pembinaan olahraga di masa mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

- Afkar, M. A., Akbar, M. T., & Hermansah, B. (n.d.). Pengaruh Pendidikan Sepak Bola Futsal Terhadap Kecerdasan Sosial dan Emosional Siswa SMP Negeri 1 Tanjung Raja. *PHEDHERAL*, 22(1), 1–13.
- Aini, Z. N., & Wathon, A. (2018). Membangun Pembelajaran Efisien Melalui Kegiatan Bermain Alat Permainan Edukatif. *Sistim Informasi Manajemen*, 1(2), 93–112.
- Aljamazi, M. U. N., Muhyi, M., Utomo, G. M., & Darisman, E. K. D. (2025). Peningkatan Kemampuan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Melalui Metode Bermain Bola Pantul. *Jurnal Ilmiah Adiraga: Jurnal Penelitian Olahraga*, 11(1), 12–21.
- Andriansyah, A., Sumaryanto, S., Ngatman, N., & Prabowo, T. A. (2025). Development of a game-based physical training model to improve motivation and smashing ability in volleyball athletes aged 15-18 years. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 29(5), 399–409.
- Astuti, Y., Lawanis, H., Erhan Orhan, B., Ikhlas, A., & Govindasamy, K. (n.d.). 2025 (febrero), *Retos*. 63, 1075–1083. <https://doi.org/10.47197/retos.v63.111>
- AWANIS, G., Rohendi, A., & Sugiawardana, R. (2020). *PENGARUH PENERAPAN PENDEKATAN BERMAIN TERHADAP MOTIVASI BELAJAR RENANG*.
- Ezeddine, G., Souissi, N., Abaidia, R., Masmoudi, L., Trabelsi, K., Ammar, A., Jahrami, H., Husain, W., Tannoubi, A., & Kurnaz, M. (2025). Game-based physical education: a pathway to increased student motivation and greater learning outcomes. *Frontiers in Education*, 10, 1531651.
- Farid, A., Purnomo, A., & Indarto, P. (2021). *PENGARUH LATIHAN DRILL BOLA PANTUL TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN PASSING BAWAH BOLA VOLI*. 4(2).
- Firdiansyah, B., & Hary, V. (2023). Effectiveness of Motor Skills Learning Model through Sports Games for Madrasah Ibtidaiyah Students. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 14(02), 171–184.
- Formenti, D., Trecroci, A., Duca, M., Vanoni, M., Ciovati, M., Rossi, A., & Alberti, G. (2022). Volleyball-specific skills and cognitive functions can discriminate players of different competitive levels. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 36(3), 813–819.
- Heryadi, D., Hadiana, O., & Muhammadiyah Kuningan, S. (2018). JUARA: Jurnal Olahraga PERBANDINGAN MODEL DISCOVERY LEARNING DENGAN MODEL PEER TEACHING TERHADAP TEKNIK PASSING BAWAH. In *JUARA: Jurnal Olahraga* (Vol. 3, Number 2). <http://jurnal.upmk.ac.id/index.php/juara>
- Heryanti, N., Rukmana, A., & Sudirjo, E. (2018). MENINGKATKAN PEMBELAJARAN GERAK DASAR PASSING BAWAH BOLA VOLI MELALUI MODIFIKASI PERMAINAN FOUR ON FOUR. *Sportive*, 3(1), 401–410.
- Hidayat, A., & Kasim, A. (n.d.). *PENGEMBANGAN PERANGKAT TES DAN PENGUKURAN PASSING BOLA VOLI BERBASIS KOMPUTER THE DEVELOPMENT OF PASSING TEST AND MEASUREMENT DEVICES COMPUTER-BASED VOLLEYBALL*.
- Karina Nur Safitri, Salma Irdhillah, Mila Deskia, Moch Fitran Naufaldy, Restu Rahayu, Nazwa Kusumawicitra, Selvi Triwanvi, Agus Mulyana, & Agus Mulyana. (2024). Pembelajaran Penjasorkes Di Sekolah Dasar: Manfaat Olahraga Untuk Kesehatan Tubuh. *Sinar Dunia: Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Ilmu Pendidikan*, 3(2), 44–56. <https://doi.org/10.58192/sidu.v3i2.2108>
- Khamidah, S. N. N., Noviyanti, E. P. N. I., Kurniawati, M. S., Anggita, S. M., Akhryani, Y., & Yulia, N. M. (2025).

- Pengaruh Pendekatan Joyfull Learning Dalam Mengembangkan Minat Belajar Anak Sekolah Dasar. *At-Ta'dib: Jurnal Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, 2(02), 165–174.
- Komaini, A., Hermanzoni, Handayani, S. G., Rifki, M. S., Kiram, Y., & Ayubi, N. (2022). Design of Children's Motor Training Tools Using Sensor-Based Agility Components in Physical Education Learning. *International Journal of Interactive Mobile Technologies*, 16(5), 207–215.
<https://doi.org/10.3991/ijim.v16i05.297>
- Kusnaedi, M. Z., Dhielfitri, G. M., Nurfajriyah, Y., & Amelia, D. (2025). Peran kegiatan ekstrakurikuler dalam mengembangkan minat bakat dan prestasi siswa sekolah dasar. *Educational Journal of Bhayangkara*, 5(1), 26–32.
- Masyitah, H., Jarmita, N., & Lubis, A. H. (2025). PENGARUH MEDIA BLOK PECAHAN TERHADAP KEMAMPUAN PEMAHAMAN KONSEP SISWA PADA PEMBELAJARAN MATEMATIKA DI SEKOLAH DASAR. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(4), 569–580.
- Muhammad Khoirul Aryaduta. (2024). *Tingkat Keterampilan Passing Atas dan Passing Bawah Pada Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 3 Juwana Kabupaten Pati*. Universitas Negeri Yogyakarta (UNY).
- Nichols, A. L., & Edlund, J. (2023). *The Cambridge Handbook of Research Methods and Statistics for the Social and Behavioral Sciences: Volume 1: Building a Program of Research*. Cambridge University Press.
- Nurchayani, I., Kusmaryani, R. E., Jaya, A. C., & Syafitri, D. (2025). Learning Motivation and Learning Readiness on Science Learning Outcomes. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 9(2), 390–399.
<https://doi.org/10.23887/jppp.v9i2.92838>
- Piani, W. A., Nababan, S. L., & Siahaan, D. R. P. (2025). HAKIKAT ONTOLOGY GERAK DALAM PENDIDIKAN JASMANI ANTARA: FILSAFAT KEBERADAAN DAN PRAKTIK PEMBELAJARAN. *EDU RESEARCH*, 6(4), 765–778.
- Putriningtyas, S., & Ambarwati, U. (2024). Validating Educational Game Development to Foster Learning Motivation in Elementary School Students. *Jurnal Ilmiah Sekolah Dasar*, 8(3), 589–600.
- Risyanto, A., Subarjah, H., Ma'mun, A., & Prabowo, I. (2024). The effect of student-centred learning approaches in physical education on positive youth development. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 5(1), 10–21.
- Rohendi, A. (2022). Pengembangan Model Pembelajaran Passing Bawah Bola Voli dengan Pendekatan Bermain The Results of The Development of Learning Model Under Passing Volleyball with A Play Approach. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 4(1), 8–15.
- Sepvia, S., Husin, A., & Kartikawaty, E. R. (2022). Students Creativity in Extracurricular Activities at Indonesian Natural School. *Journal of Nonformal Education and Community Empowerment*, 6(1), 24–33.
- Setyowati, N. A., & Amrulloh, A. (2025). PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN DRILL DAN GAMES TERHADAP KEMAMPUAN PASSING BAWAH EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SMAN 3 REMBANG. *JURNAL ILMIAH PENJAS (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, 11(2), 278–288.
- Sugiyono, P. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D (D. Sutopo. S. Pd, MT, Ir. Bandung: Alfabeta.
- Suryadi, D., Nasrulloh, A., Yanti, N., Ramli, R., Fauzan, L. A., Kushartanti, B. M. W., Sumaryanti, S., Suhartini, B., Budayati, E. S., & Arovah, N. I. (2024). Stimulation of motor skills through game models in early childhood and elementary school students: systematic review in Indonesia. *Retos*, 51, 1255–1261.
- Susanti, S., Aminah, F., Mumtazah Assa'idah, I., Aulia, M. W., & Angelika, T. (2024). PEDAGOGIK Jurnal Pendidikan dan Riset Dampak Negatif Metode Pengajaran Monoton Terhadap Motivasi Belajar Siswa. 2(2), 86–93.
- Syamsuryadin, S., Suharyana, S., Ambardini, R. L., & Fauzi, F. (2025). Development of a game-based volleyball training model to improve forearm passing, teamwork, and concentration in beginner athletes. *Retos*, 71, 1045–1054.
- Uraipong, M., Nopas, D., & Pojsompong, C. (2025). More Than Just Games: Unequal Experiences and Evolving Attitudes



- Toward Physical Education in Thai Primary Schools. *Journal of Education and Learning*, 14(5).
- Usmadi, U. (2020). Pengujian persyaratan analisis (Uji homogenitas dan uji normalitas). *Inovasi Pendidikan*, 7(01).
- Wahidin, W. (2020). Peran orang tua dalam menumbuhkan motivasi belajar pada anak sekolah dasar. *JURNAL PANCAR (Pendidik Anak Cerdas Dan Pintar)*, 3(1).
- Wibowo, Y. A., Sugiyanto, Kristiyanto, A., & Riyadi, S. (2024). Effectiveness of a modified TGfU program in enhancing volleyball skills among elementary school students. *Cakrawala Pendidikan*, 43(2), 513–520.
<https://doi.org/10.21831/cp.v43i2.6663>
- Wubale, A. A., Mengistie, A. B., & Kebede, D. N. (2024). Effects of game-based versus drill-based training on technical skills in U-17 male volleyball players. *JOURNAL OF KINESIOLOGY AND EXERCISE SCIENCES Ympedumenu: Index Copernicus*, 34(107), 15–23.
- Zulkifli, Z., Satria, E., Supriyadi, A., & Santosa, T. A. (2022). Meta-analysis: The effectiveness of the integrated STEM technology pedagogical content knowledge learning model on the 21st century skills of high school students in the science department. *Psychology, Evaluation, and Technology in Educational Research*, 5(1), 32–42.