



**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN METODE PASSING BAWAH  
PROGRESIF DAN REPETITIF TERHADAP PENINGKATAN PASSING  
BAWAH DALAM PERMAINAN BOLAVOLI SISWA SDN 1 GEDONG  
NGADIROJO WONOGIRI 2024**

Andanu Sigit Rustiono<sup>1</sup>, Kodrad Budiyo<sup>2</sup>, Eriek Satya Haprabu<sup>3</sup>

Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

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

**Abstrak**

Tujuan penelitian untuk mengetahui Perbedaan Pengaruh Latihan Metode *Passing* Bawah Progresif Dan *Pasing* Bawah Repetitif Terhadap Peningkatan Keterampilan *Passing* Bawah Dalam Permainan Bolavoli Siswa Ekstrakurikuler SDN 1 Gedong Ngadirojo Wonogiri Tahun 2024, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara Latihan Metode *Passing* Bawah Progresif Dan *Pasing* Bawah Repetitif Terhadap Peningkatan Keterampilan *Passing* Bawah Dalam Permainan Bolavoli Siswa Ekstrakurikuler SDN 1 Gedong Ngadirojo Wonogiri Tahun 2024. Sampel penelitian adalah Pada siswa ekstrakurikuler SDN 1 Gedong Ngadirojo Wonogiri dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Variabel penelitian ini yaitu hasil keterampilan *passing* bawah dengan latihan *passing* bawah *progresif* dan menggunakan metode *passing* bawah *repetitif* sebagai variabel bebas serta hasil keterampilan *passing* bawah variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Tes untuk mengetahui keterampilan *passing* bawah menggunakan tes keterampilan *passing* bawah menggunakan petunjuk pelaksanaan tes dari Nur Hasan (2001: 157). Metode analisis data penelitian menggunakan rumus *t-test* yang diperhitungkan menggunakan rumus pendek. Hasil analisis data maka simpulan diperoleh: (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara menggunakan metode *passing* bawah *progresif* dan menggunakan metode *passing* bawah *repetitif* terhadap hasil keterampilan *passing* bawah dalam permainan bolavoli pada siswa ekstrakurikuler SDN 1 Gedong Ngadirojo Wonogiri Tahun 2024. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu  $t_{hitung} = 3.231$  lebih besar dari pada  $t_{tabel} = 2,145$  dengan taraf signifikansi 5%. (2) Metode *passing* bawah *repetitif* lebih baik pengaruhnya dari pada metode *passing* bawah *progresif* terhadap hasil keterampilan *passing* bawah dalam permainan bolavoli pada siswa ekstrakurikuler SDN 1 Gedong Ngadirojo Wonogiri Tahun 2024. Berdasarkan persentase hasil keterampilan *passing* bawah dalam permainan bola voli menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan menggunakan metode *passing* bawah *progresif*) adalah 18.304% < kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan menggunakan metode *passing* bawah *repetitif*) adalah 23.005%.

**Kata Kunci:** Latihan Metode *Passing* Bawah Progresif, *Pasing* Bawah Repetitif, Bolavoli.

**Abstract**

*The purpose of this study was to determine the differences in the effects of progressive and repetitive underarm passing training methods on improving underarm passing skills in volleyball games for extracurricular students at SDN 1 Gedong Ngadirojo Wonogiri in 2024, and if there were differences, then to find out which was better between progressive and repetitive underarm passing training methods on improving underarm passing skills in volleyball games for extracurricular students at SDN 1 Gedong Ngadirojo Wonogiri in 2024. The research sample was 30 extracurricular students*



of SDN 1 Gedong Ngadirojo Wonogiri. Sampling used purposive sampling technique. The research variables were the results of underhand passing skills with progressive underhand passing exercises and using the repetitive underhand passing method as independent variables and the results of underhand passing skills as dependent variables. The research design used a pretest-posttest design. The test to determine underhand passing skills used the underhand passing skills test using the test implementation instructions from Nur Hasan (2001: 157). The research data analysis method used the *t*-test formula which was calculated using a short formula. The results of the data analysis concluded that: (1) There is a significant difference in influence between using the progressive underhand passing method and using the repetitive underhand passing method on the results of underhand passing skills in volleyball games for extracurricular students of SDN 1 Gedong Ngadirojo Wonogiri in 2024. This is evidenced by the results of the final test calculation for each group, namely  $t \text{ count} = 3,231$  which is greater than  $t \text{ table} = 2.145$  with a significance level of 5%. (2) The repetitive underhand passing method has a better effect than the progressive underhand passing method on the results of underhand passing skills in volleyball games for extracurricular students at SDN 1 Gedong Ngadirojo Wonogiri in 2024. Based on the percentage of underhand passing skills results in volleyball games, it shows that group 1 (the group that received treatment using the progressive underhand passing method) was 18.304% < group 2 (the group that received treatment using the repetitive underhand passing method) was 23.005%

**Keywords:** *Progressive Underhand Passing Method Training, Repetitive Underhand Passing, Volleyball*

## **.PENDAHULUAN**

Olahraga permainan bolavoli sudah dikenal di abad pertengahan, khususnya di negara-negara eropa. Permainan bolavoli merupakan permainan beregu yang terdiri dari dua kelompok yang akan saling bertanding, dimana setiap kelompok terdiri dari 6 orang yang menempati lapangan petak masing-masing yang dibatasi oleh net, tiap kelompok harus berusaha memukul bola sampai melewati net dan akan mendapat poin 1 jika bola berhasil jatuh ke petak lawan (rally point), permainan selesai apabila salah satu tim mencapai angka 25. Dalam kedudukan 24-24, permainan dilanjutkan sampai tercapai selisih 2 (dua) angka. Ada banyak pengertian tentang permainan bolavoli, beberapa di antaranya yaitu menurut Machfud Irsyada (2000:13), permainan bolavoli adalah olahraga beregu. Setiap regu berada pada petak lapangan permainan masing-masing dengan dibatasi oleh net. Bola dimainkan dengan satu atau kedua tangan hilir mudik ataubolak-balik melalui atas net secara teratur sampai bola menyentuh lantai (mati) di petak lawan dan mempertahankan agar bola tidak mati di petak permainan sendiri.

Permainan bolavoli adalah olahraga yang dapat dimainkan anak-anak sampai orang dewasa. Permainan bola voli pada dasarnya berpegang pada dua prinsip yaitu teknis dan psikis. Prinsip teknis dimaksudkan pemain memvoli bola dengan



bagian pinggang keatas, hilir mudik di udara melewati net agar dapat menjatuhkan bola di atas lapangan lawan untuk mencari kemenangan secara sportif. Secara psikis adalah pemain bermain dengan senang dan kerjasama yang baik (SuharnoHP,2017:1).

Setiap cabang olahraga memiliki taktik dan teknik tersendiri, demikian pula cabang olahraga bola voli. Menurut Suharno HP (2004 : 13) Dalam permainan bola voli terdapat enam macam cara bersentuhan dengan bola, sehingga timbul juga enam jenis teknik dasar, yaitu: 1) teknik servis, 2) teknik passing bawah, 3) teknik passing atas, 4) teknik umpan, 5) teknik smash 6) teknik bendungan (blok). Passing merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan bolavoli yang penting. Passing adalah mengoperkan bola kepada teman sendiri dalam satu regu dengan suatu teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan (M. Yunus, 1992 : 79).

Passing dalam bolavoli terdapat dua jenis yaitu passing bawah dan passing atas. Passing bawah harus dikuasai oleh seorang pemain bolavoli. Teknik passing bawah dapat digunakan sebagai pertahanan menerima servis yang akan menentukan jalannya pertandingan dan menerima smash dari lawan dapat pula saat setelah pengambilan block atau pantulan bola dari net. Dalam permainan bolavoli sering terjadi kesalahan passing yang dilakukan oleh pemain kurangnya konsentrasi, nervous sehingga menerima tidak pas, posisi tangan yang salah, sudut tangan saat menerima yang kurang tepat, kemampuan untuk merasakan bola (*feel the ball*), pengembalian dengan passing bawah yang kurang terarah saat menerima bola dari lawan, ketepatan pemberian bola kepada set-upper (toser) sering meleset sehingga latihan passing bawah sangat diperlukan untuk pondasi kuat tim bolavoli agar dapat mengarahkan bola kepada teman dengan tepat untuk membangun serangan awal dengan baik perlu dilakukan latihan passing bawah dengan sungguh-sungguh.

Di kabupaten Wonogiri banyak sekolah yang memberikan ekstrakurikuler bolavoli salah satu contohnya SDN 1 Gedong Ngadirojo yang selalu membina dan melatih siswanya agar permainan bolavolinya menjadi bagus, karena dikabupaten klaten sering mengadakan pertandingan bolavoli antar sekolah dasar (POPDA). Dalam setiap latihan bolavoli pelatih selalu memberikan 4 aspek latihan yaitu fisik, teknik, taktik, dan mental.

Keempat aspek tersebut selalu diberikan pelatih dalam setiap latihan, namun itu semua belum maksimal dengan apa yang diinginkan pelatih. Salah satunya dari aspek



fisik sangat kurang apabila dibandingkan atlet-atlet nasional pada umumnya. Aspek fisik yang sangat kurang salah satunya adalah passing bawah usaha/upaya seorang pemain bolavoli dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu dengan tujuan untuk mengoper bola yang dimainkannya itu kepada teman seregunya untuk dimainkan dilapangan sendiri. Sebagai awal dari serangan dalam permainan bolavoli. Maka setiap pememain harus memiliki passing bawah yang baik.

Teknik dasar passing bawah adalah teknik yang pertama kali diajarkan di ekstrakurikuler. Karena passing bawah merupakan tehnik bermain yang penting. Kegunaan passing bawah antara lain: untuk menerima bola servis, untuk menerima bola dari lawan yang berupa serangan/smash, untuk pengambilan bola setelah terjadi block atau bola pantulan dari net. Penguasaan teknik passing bawah yang dimiliki oleh siswa Smp N 2 Wonosari yang mengikuti bolavoli masih sangat kurang baik. Hal ini dapat dilihat pada saat bermain, dalam pengambilan bola pertama dari servis maupun penerimaan bola dari smash belum terarah pada sasaran pengumpan yang dituju. Dalam melatih bolavoli ada beberapa cara yang digunakan untuk melatih passing bawah yang efektif, baik menggunakan alat maupun tanpa menggunakan alat. Diantaranya adalah latihan passing bawah metode progresif dengan passing bawah metode repetitif sebagai program latihan untuk membantu meningkatkan ketrampilan passing bawah.

Bentuk latihan yang diasumsikan baik untuk meningkatkan ketrampilan teknik dasar atlit dalam bermain bolavoli. Bentuk latihan passing bawah progresif yang bersifat pengulangan pengulangan gerak dari yang mudah ke yang sulit atau di sebut juga bagian perbagian, menurut sukadiyanto (2002: 16) latihan bersifat progresif, artinya dalam pelaksanaan latihan dilakukan dari yang mudah ke yang sukar, sederhana ke kompleks, umum ke khusus, bagian ke keseluruhan, ringan ke berat, dan dari kuantitas ke kualitas, serta dilaksanakan secara kontinyu, maju dan berkelanjutan, sedangkan passing bawah metode repetitif adalah Latihan secara terus menerus tanpa adanya jeda istirahat, menurut andi suhendro (2019:35), “latihan repetitif adalah prinsip pengaturan giliran latihan dimana atlet melakukan gerakan secara terus-menerus tanpa diselingi istirahat. Latihan ini bertujuan meningkatkan intensitas atlit dalam bergerak menjadi semakin terampil melakukan passing bawah, diharapkan akan mampu diarahkan dan membentuk sikap dasar atlit dalam bergerak.



Berdasarkan uraian di atas maka peneliti ingin melakukan penelitian untuk memberikan latihan untuk meningkatkan ketrampilan passingbawah dalam permainan bolavoli di antaranya dengan metode latihan passing bawah progresif dan passing bawah repetitif dalam permainan bolavoli.

## **TINJAUAN PUSTAKA**

### **Pengertian Latihan *Passing Bawah Metode Progresif***

Progresif adalah suatu perubahan yang terjadi yang sifatnya maju, meningkat, meluas, berkelanjutan atau bertahap selama periode waktu tertentu baik secara kuantitatif ataupun kualitatif. Dalam bidang Olahraga latihan progresif artinya pelatih melatih teknik tertentu dengan step by step artinya dari gerakan yang paling mudah ke gerakan yang paling sulit. Setiap pelatih pasti akan mengupayakan berbagai macam cara agar atlet atau siswa mengalami peningkatan atau perubahan ke arah yang lebih baik, dimana setiap atlet yang awalnya tidak bisa melakukan passing bawah dengan baik lama kelamaan mulai bisa menguasai teknik passing bawah hingga dapat melakukan teknik passing bawah dengan cukup pesat peningkatannya. Siswa melakukan passing bawah secara terus-menerus dengan satu bola satu pasangan, dimana semakin lama bola tidak jatuh ke tanah, maka semakin baik penguasaan passing bawahnya.

Menurut Sukadiyanto (2002: 16) latihan bersifat progresif, artinya dalam pelaksanaan latihan dilakukan dari yang mudah ke yang sukar, sederhana ke kompleks, umum ke khusus, bagian ke keseluruhan, ringan ke berat, dan dari kuantitas ke kualitas, serta dilaksanakan secara kontinyu, maju dan berkelanjutan. Jadi dapat dikatakan bahwa dalam proses latihan harus dilakukan secara kontinyu dan meningkat melanjutkan latihan sebelumnya. Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan latihan dengan latihan progresif merupakan latihan keterampilan yang dilakukan secara bertahap dari gerakan yang mudah ke gerakan yang sulit.

Bentuk latihan progresif juga dapat diterapkan dalam passing bawah, latihan progresif merupakan bentuk latihan yang mempertimbangkan setiap gerakan para atlet/siswa. Dalam hal ini. Passing bawah akan dilakukan berbagai tahap 1. Siswa atau atlet melakukan gerakan passing bawah, 2. Siswa atau atlet melakukan gerakan passing bawah dengan simulasi gerakan dan ketepatan perkenaan bola, 3. Siswa melakukan gerakan passing bawah tanpa awalan, 4. Siswa melakukan gerakan passing bawah



dengan awalan. Maka dalam latihan ini pemain melakukan gerakan passing bawah secara berkesinambungan.

### **Pengertian Latihan Passing Bawah *Repetitif***

Dengan bentuk latihan repetitif dapat juga dikatakan latihan dengan sistem padat atau berkesinambungan. Menurut reni dalam jurnal spirit (2015:65), bahwa "latihan repetitif adalah suatu cara/strategi mempelajari gerakan agar dapat dikuasai yang dilakukan secara berulang-ulang tanpa diselingi istirahat". Dan sedangkan menurut andi suhendro (1999:35), "latihan repetitif adalah prinsip pengaturan giliran latihan dimana atlet melakukan gerakan secara terus-menerus tanpa diselingi istirahat". Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan latihan dengan repetitif merupakan latihan dengan pengulangan dan dilakukan secara terus menerus tanpa diselingi istirahat atau diselingi dengan istirahat tetapi dengan periode yang pendek.

Metode Repetitif merupakan bentuk latihan yang dilakukan secara berkelanjutan tanpa diselingi oleh istirahat atau diselingi dengan istirahat tetapi dengan periode yang pendek. Maka pelaksanaan dalam latihan ini atlet melakukan passing bawah secara kontinyu dengan diselingi istirahat yang pendek yaitu 3 detik. Periode istirahat ini hanya digunakan untuk recovery. Recovery adalah pulih asal, yaitu memulihkan energi dalam tubuh sebelum melakukan latihan kembali. Manfaat dari recovery adalah mengisi kembali ATP-PC, mengembalikan denyut nadi menjadi normal, dan memulihkan kembali energi dalam tubuh. Selanjutnya latihan ditata sedemikian rupa agar atlet melakukan passing bawah secara berulang-ulang dengan diselingi istirahat 3 detik sesuai dengan program latihan yang telah dijadwalkan. Dengan periode istirahat ini dan melakukan passing bawah secara berulang-ulang maka akan menimbulkan berupa daya ingat dalam jangka pendek pada seorang atlet (short memory). Short memory ini berfungsi sebagai penyimpan informasi dalam waktu yang singkat sehingga memberikan umpan balik yang baik yang disebabkan memori yang kuat akan konsep gerak yang dipelajari.

### **METODE**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-test and post-test group*.



Sampel penelitian adalah Pada siswa ekstrakurikuler SDN 1 Gedong Ngadirojo Wonogiri dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*.

Untuk menyeimbangkan kedua kelompok dalam penelitian ini menggunakan cara *ordinal pairing* berdasar hasil tes awal ketrampilan passing bawah yaitu atlet yang keterampilannya seimbang dipasangkan ke dalam kelompok 1 dan kelompok 2. Kemudian anggota tiap–tiap pasang dipisahkan pada grup eksperimen. Pembagian kelompok langkah awal adalah melakukan tes awal kemudian diranking, dibagi dan dimasukkan dalam kelompok (1) perlakuan dengan latihan passing bawah dengan berpasangan. Kelompok (2) perlakuan dengan latihan dengan dinding. Dengan demikian kelompok tersebut sebelum diberi perlakuan kemampuan yang sama. Diharapkan pada akhir perlakuan terdapat perbedaan yang benar–benar hanya dikarenakan pengaruh dari perlakuan yang diberikan.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Setelah diberi perlakuan yang berbeda yaitu, kelompok 1 diberi perlakuan dengan menggunakan metode *passing bawah progresif* dan kelompok 2 diberi perlakuan menggunakan metode *passing bawah repetitif*, kemudian dilakukan uji perbedaan. Uji perbedaan yang dilakukan dalam penelitian ini hasilnya adalah sebagai berikut:

**a. Hasil uji perbedaan tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 yaitu:**

Tabel 1. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K<sub>1</sub>)

Kelompok	N	Mean	t <sub>hitung</sub>	t <sub>tabel 5%</sub>
Tes Awal	15	14.933	3.435	2,145
Tes Akhir	15	17.667		

Dari pengujian perbedaan dengan analisis statistik *t-test* dihasilkan nilai t<sub>hitung</sub> pada kelompok 1 antara hasil tes awal dan tes akhir sebesar 3.435 yang ternyata lebih besar dari pada nilai t<sub>tabel</sub> dengan N = 15, db = 15 - 1 = 14 dengan taraf signifikansi 5% adalah sebesar 2,145, sehingga dapat disimpulkan bahwa H<sub>0</sub> ditolak, maka antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 terdapat perbedaan yang signifikan setelah diberi perlakuan.



**b. Hasil uji perbedaan tes awal dan tes akhir pada kelompok 2 yaitu:**

Tabel 2. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 2 ( $K_2$ )

Kelompok	N	Mean	$t_{hitung}$	$t_{tabel\ 5\%}$
Tes Awal	15	14.200	3.641	2,145
Tes Akhir	15	17.467		

Dari pengujian perbedaan dengan analisis statistik *t-test* dihasilkan nilai  $t_{hitung}$  pada kelompok 2 antara hasil tes awal dan tes akhir sebesar 3.641 yang ternyata lebih besar dari pada nilai  $t_{tabel}$  dengan  $N = 15$ ,  $db = 15 - 1 = 14$  dengan taraf signifikansi 5% adalah sebesar 2,145, sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak, maka antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 2 terdapat perbedaan yang signifikan setelah diberi perlakuan.

**c. Hasil uji perbedaan tes akhir antara kelompok 1 dan kelompok 2 yaitu:**

Tabel 3. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 ( $K_1$ ) dan Kelompok 2 ( $K_2$ )

Kelompok	N	Mean	$t_{hitung}$	$t_{tabel\ 5\%}$
$K_1$	15	14.933	3.231	2,145
$K_2$	15	14.200		

Dari pengujian perbedaan dengan analisis statistik *t-test* dihasilkan nilai  $t_{hitung}$  hasil tes akhir antara kelompok 1 dan kelompok 2 sebesar 3.231 yang ternyata lebih besar dari pada nilai dan  $t_{tabel}$  dengan  $N = 15$ ,  $db = 15 - 1 = 14$  dengan taraf signifikansi 5% adalah sebesar 2,145, sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak, maka hasil tes akhir pada kelompok 1 dan kelompok 2 terdapat perbedaan yang signifikan setelah diberi perlakuan.

**d. Perbedaan persentase peningkatan**

Untuk mengetahui kelompok mana yang memiliki persentase hasil peningkatan keterampilan *passing* bawahdalam permainan bola voli yang lebih baik, diadakan perhitungan persentase peningkatan tiap-tiap kelompok. Adapun nilai perbedaan



keterampilan *passing* bawah dalam permainan bola voli dalam persen pada kelompok 1 dan kelompok 2 adalah:

Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K<sub>1</sub>) dan Kelompok 2 (K<sub>2</sub>)

Kelompok	N	MeanPretest	MeanPosttest	MeanDifferent	Persentase Peningkatan (%)
Kelompok 1	15	14.933	14.200	14.933	18.304%
Kelompok 2	15	17.667	17.467	14.200	23.005%

Dari hasil di atas dapat diketahui bahwa kelompok 1 memiliki persentase keterampilan *passing* bawah dalam permainan bolavoli sebesar 18.304%, angka kelompok 2 memiliki persentase peningkatan keterampilan *passing* bawah dalam permainan bolavoli sebesar 23.005%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok 2 memiliki persentase peningkatan keterampilan *passing* bawah dalam permainan bolavoli yang lebih besar dari pada kelompok 1.

## PEMBAHASAN

Perbedaan metode yang diberikan selama proses latihan, akan mendapat respon yang berbeda pula dari subjek, sehingga dapat memberikan pengaruh yang berbeda terhadap pembentukan kemampuan pada subjek penelitian. Oleh karena itu, kelompok yang diberikan perlakuan metode dengan menggunakan metode *passing* bawah *progresif* dan *passing* bawah *repetitif* memiliki pengaruh yang berbeda terhadap peningkatan keterampilan *passing* bawah dalam permainan bolavoli.

Adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok 1 dan kelompok 2 maka dilakukan penghitungan nilai perbedaan peningkatan Keterampilan *Passing* bawah dalam permainan bolavoli dalam persen pada kelompok 1 dan kelompok 2. Kelompok 1 memiliki nilai persentase Keterampilan *Passing* bawah dalam permainan bola voli sebesar 18.304%, sedangkan kelompok 2 memiliki nilai persentase peningkatan keterampilan *passing* bawah dalam permainan bola voli sebesar 23.005%. Hal ini menunjukkan kelompok 2 memiliki peningkatan keterampilan *passing* bawah dalam permainan bolavoli yang lebih baik daripada kelompok 1, karena metode latihan



*passing* bawah *repetitif* sangat efektif untuk peningkatan keterampilan *passing* bawah dalam permainan bola voli. Dalam metode ini pemain mempelajari bentuk latihan yang dilakukan secara berkelanjutan tanpa diselingi oleh istirahat atau diselingi dengan istirahat tetapi dengan periode yang pendek, sehingga menyebabkan peningkatan Keterampilan *Passing* bawah Dalam permainan bolavoli menjadi lebih optimal. Hal inilah yang menjadi faktor utama terbentuknya peningkatan kemampuan Keterampilan *Passing* bawah. Dengan peningkatan kemampuan Keterampilan *Passing* bawah Dalam permainan bola voli yang baik, maka akan mendukung peningkatan Keterampilan *Passing* bawah Dalam permainan bolavoli yang lebih optimal. Dari salah satu sisi dalam metode *Passing* bawah *progresif* pemain mempelajari pelaksanaan latihan dilakukan dari yang mudah ke yang sukar, sederhana ke kompleks, umum ke khusus, bagian ke keseluruhan, ringan ke berat, dan dari kuantitas ke kualitas, serta dilaksanakan secara kontinyu, maju dan berkelanjutan, sehingga dapat menyebabkan peningkatan Keterampilan *Passing* bawah Dalam permainan bola voli. Namun karena pengulangan gerakan penggabungan akan diintegrasikan antar bagian sangat kurang, padahal teknik penggabungan antar bagian sangat mempengaruhi hasil yang akan dicapai, maka dengan menggunakan metode *passing* bawah *progresif* dalam upaya peningkatan ketrampilan *passing* bawah dalam permainan bolavoli tidak meningkat secara optimal.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat diperoleh simpulan sebagai berikut:

1. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara menggunakan metode *passing* bawah *progresif* dan menggunakan metode *passing* bawah *repetitif* terhadap hasil keterampilan *passing* bawah dalam permainan bolavoli pada siswa ekstrakurikuler SDN 1 Gedong Ngadirojo Wonogiri Tahun 2024. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu  $t_{hitung} = 3.231$  lebih besar dari pada  $t_{tabel} = 2,145$  dengan taraf signifikansi 5%.
2. Metode *passing* bawah *repetitif* lebih baik pengaruhnya dari pada metode *passing* bawah *progresif* terhadap hasil keterampilan *passing* bawah dalam permainan bolavoli pada siswa ekstrakurikuler SDN 1 Gedong Ngadirojo Wonogiri Tahun 2024. Berdasarkan persentase hasil keterampilan *passing* bawah dalam permainan



bolavoli menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan menggunakan metode *passing* bawah *progresif*) adalah 18.304% < kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan menggunakan metode *passing* bawah *repetitif*) adalah 23.005%.

## REFERENSI

- Ahmadi, nuril. 2007. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Solo: era pustaka utama.
- Amat komari. 2008. *Perlu Adanya Latihan Fisik Mengunakan Metode Circuit Tarining*. Yogyakarta: FIK UNY
- Anandita. 2010. *Mengenal Olahraga Voli*. Bogor:quadra.
- Barbara I.viera. 2004. *Bola Voli Tingkat Pemula*. Jakarta : PT. Raja garapindo persada.
- Beutelstalhl dieter. 2009. *Belajar Bermain Bola Voli*. Bandung: cv. Pionir. Jaya.
- Budiwanto. 2012. *Metodelogi Latihan Olahraga*. Malang: universitas negri malang.
- D joko pekik irianto. 2009. *Dasar Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Ismaryati. 2008. Peningkatan kelincahan atlit melalui penggunaan metode latihan sirkuit-pleometrik dan berat badan. *Paedagoea*, 11(1),74-89.
- J Takudung. 2012. *Kepelatihan Olahraga*. Jakarta: intermedia publisihing.
- M. Muhyi faruq. 2009. *Meningkatkan Kebugaran Jasamani Melalui Permainan Dan Olahraga Bola Voli*. Surabaya : PT. Garasindo.
- Munasifah. 2009. *Teknik Permainan Bola Voli*. Demak: cv. Aneka ilmu.
- Nala. 2011. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: universitas udayana.
- Sukadiyanto 2011. Pengantar Terori Dan Metodelogi Melatih Fisik. Yogyakarta: penerbit UNY.
- Subroto dan yudiana. 2010. *Permainan Bola Voli*. Bandung: FPOK. UPI.
- Sudarsono, s. A. 2011. Penyusunan Program Pelatihan Berbeban Untuk Meningkatkan Kekuatan. *Ilmiah spirit*, 11(3), 1411-8319.
- Tangkudung. 2012. *Pembinaan Prestasi Olahraga*. Bandung : alfabeta.
- Winarno dan sugiono. 2011. *Serjarah Dan Teknik Dasar Permainan Bola Voli*. Malang: PJK FIK Universitas Negri Malang.
- Yudiana dan subroto. 2010. *Permainan Bola Voli*. Bandung: FPOK. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Y yudiana. 2012. *Belajar Dan Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.