

## Pengaruh Latihan Passing Bawah Terhadap Kemampuan Menerima Servis Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 16 Banda Aceh

Fathina Humaira<sup>1</sup>, Junaidi<sup>2\*</sup>, Bungsu Amelia Sofya<sup>3</sup>

Fathina Humaira, Universitas Serambi Mekkah, Aceh

[humairafathinnn@gmail.com](mailto:humairafathinnn@gmail.com)

\*Junaidi, Universitas Serambi Mekkah, Aceh

[junaidiusm84@gmail.com](mailto:junaidiusm84@gmail.com)

Bungsu Amelia Sofya, Universitas Serambi Mekkah, Aceh

[bungsuameliasofya@serambimekkah.ac.id](mailto:bungsuameliasofya@serambimekkah.ac.id)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan passing bawah terhadap kemampuan menerima servis pada siswa ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 16 Banda Aceh. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan pendekatan eksperimen semu. Sampel penelitian adalah seluruh siswa SMP Negeri 16 Banda Aceh yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli yang berjumlah 20 Siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan ialah dengan tes kemampuan siswa dalam menerima servis sebelum perlakuan (pretest) dan setelah perlakuan (posttest), observasi dan observasi. Teknik analisis data yang digunakan meliputi statistik deskriptif, uji pra syarat (uji normalitas), uji hipotesis menggunakan uji t (paired sample t-test). Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada siswa ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 16 Banda Aceh, dapat disimpulkan bahwa latihan passing bawah memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan menerima servis siswa. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan nilai rata-rata siswa dari 8,80 pada saat pretest menjadi 13,20 pada saat posttest. Selain itu, hasil uji Paired Sample t-Test menunjukkan nilai signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$  dan nilai  $|t \text{ hitung}|$  sebesar 39,149 lebih besar dari t tabel 2,093, sehingga hipotesis penelitian diterima. Latihan passing bawah yang dilakukan secara teratur mampu meningkatkan teknik dasar, kontrol bola, arah passing, dan akurasi siswa dalam menerima servis. Hasil observasi juga menunjukkan bahwa siswa mengikuti latihan dengan aktif, disiplin, dan antusias sehingga mendukung peningkatan kemampuan menerima servis.

**Kata Kunci:** Latihan Passing Bawah, Kemampuan Menerima Servis

### PENDAHULUAN

#### Latar Belakang

Bola voli merupakan permainan olahraga yang diciptakan oleh William G. Morgan pada tanggal 9 Februari 1895 di Holyoke, Massachusetts, Amerika Serikat. Morgan, yang merupakan instruktur pendidikan jasmani di Young Men's Christian Association (YMCA), menciptakan permainan ini dengan nama awal *Mintonette* sebagai alternatif olahraga yang

tidak terlalu keras seperti bola basket dan dapat dimainkan oleh orang dewasa di dalam ruangan. Permainan ini memadukan unsur dari beberapa cabang olahraga, seperti tenis, bola basket, dan baseball. Seiring perkembangannya, istilah *volley ball* pertama kali diperkenalkan oleh Alfred Halstead pada tahun 1896 saat pertandingan percontohan di Springfield College. Nama tersebut kemudian digunakan secara resmi dan menjadi identitas olahraga ini hingga saat ini (FIVB, 2023).

Pada tahun 1947, dibentuk organisasi internasional *Fédération Internationale de Volleyball* (FIVB) yang berpusat di Paris, Prancis, dengan tujuan mengatur, mengembangkan, dan menyelenggarakan kompetisi bola voli di tingkat internasional. Sejak saat itu, bola voli berkembang menjadi olahraga global dan dipertandingkan dalam berbagai ajang bergengsi, termasuk Olimpiade sejak tahun 1964 dan Kejuaraan Dunia Bola Voli (FIVB, 2024). Di Indonesia, permainan bola voli mulai diperkenalkan oleh tentara Belanda sekitar tahun 1928. Pada awalnya, olahraga ini hanya dimainkan di lingkungan militer dan kalangan tertentu, namun kemudian berkembang luas di masyarakat dan lingkungan pendidikan setelah masa kemerdekaan. Sebagai bentuk pengelolaan dan pembinaan secara nasional, pada tahun 1955 dibentuk Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia (PBVSI) yang hingga kini menjadi induk organisasi resmi bola voli di Indonesia. PBVSI berperan aktif dalam pembinaan atlet, penyelenggaraan kompetisi, serta pengembangan bola voli di tingkat pelajar, amatir, dan profesional (PBVSI, 2022).

Dalam pendidikan, bola voli merupakan salah satu materi wajib dalam kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Permainan ini dinilai efektif dalam mengembangkan kebugaran jasmani, koordinasi gerak, kerja sama tim, serta sikap sportivitas peserta didik. Selain itu, bola voli juga dipertandingkan secara rutin dalam berbagai ajang olahraga pelajar seperti Pekan Olahraga Nasional (PON), Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN), dan kejuaraan antarsekolah (Kemendikbudristek, 2023). Perkembangan bola voli di Indonesia saat ini menunjukkan kemajuan yang pesat, baik dari segi prestasi, teknik permainan, infrastruktur, maupun sistem kompetisi. Munculnya liga profesional seperti Proliga serta berbagai kejuaraan usia dini dan antar daerah menjadi indikator meningkatnya kualitas pembinaan bola voli nasional. Selain itu, pemanfaatan teknologi dalam pelatihan dan analisis pertandingan turut mendukung peningkatan performa atlet secara lebih terukur dan ilmiah (PBVSI, 2024).

Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang populer di kalangan pelajar, termasuk di tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP). Bola voli tidak hanya

memberikan manfaat fisik, tetapi juga berperan dalam pengembangan konsentrasi, disiplin, dan kemampuan kerja sama. Keberhasilan permainan bola voli sangat ditentukan oleh penguasaan teknik dasar, karena teknik dasar merupakan fondasi utama dalam membangun permainan yang efektif dan efisien (Rahmawati & Hidayat, 2022).

Passing bawah merupakan teknik dasar penting dalam permainan bola voli, khususnya untuk menerima servis lawan. Teknik ini dilakukan dengan menggunakan kedua lengan bagian bawah untuk mengendalikan arah dan tinggi bola agar dapat diteruskan kepada rekan setim. Penguasaan passing bawah yang baik sangat diperlukan oleh pemain pemula karena kesalahan dalam menerima servis dapat langsung menyebabkan kehilangan poin (Suryanto et al., 2023).

Kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 16 Banda Aceh berjalan aktif, namun berdasarkan observasi dan wawancara dengan pelatih, banyak siswa masih mengalami kesulitan dalam menerima servis. Hal ini diduga disebabkan oleh penguasaan teknik passing bawah yang belum optimal serta latihan yang belum terprogram secara sistematis. Padahal, latihan teknik yang terencana dan berkelanjutan dapat meningkatkan keterampilan motorik dan performa permainan siswa (Putri & Anwar, 2024).

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan passing bawah terhadap kemampuan menerima servis siswa ekstrakurikuler bola voli. Hasil penelitian diharapkan menjadi bahan evaluasi dan rujukan bagi pelatih serta guru PJOK dalam menyusun program latihan yang lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan siswa.

### **Rumusan Masalah**

Rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan passing bawah terhadap kemampuan menerima servis pada siswa ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 16 Banda Aceh?

### **Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk Mengetahui pengaruh latihan passing bawah terhadap kemampuan menerima servis pada siswa ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 16 Banda Aceh.

### **Manfaat Penelitian**

Adapun beberapa manfaat dalam penelitian ini yang diharapkan bisa tercapai adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis.

Penelitian ini berkontribusi pada pengembangan ilmu pendidikan jasmani dan pelatihan bola voli di tingkat SMP. Secara teoretis, penelitian ini mendukung teori pembelajaran motorik bahwa latihan teknik dasar yang terencana dan berulang dapat meningkatkan keterampilan gerak siswa, khususnya penguasaan passing bawah dalam menerima servis.

2. Manfaat Praktis.

- a. Bagi Pelatih. Sebagai bahan evaluasi dalam menyusun program latihan teknik dasar passing bawah.
- b. Bagi Siswa. Meningkatkan pemahaman dan keterampilan dalam melakukan passing bawah, khususnya saat menerima servis.
- c. Bagi Sekolah. Memberikan masukan dalam mengembangkan kegiatan ekstrakurikuler bola voli secara lebih sistematis dan efektif.

## **METODELOGI PENELITIAN**

### **Pendekatan dan Jenis Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yaitu pendekatan penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme yang berorientasi pada data numerik dan pengukuran statistik untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan. Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu (quasi-experimental).

### **Populasi dan Sampel Penelitian**

Populasi dalam suatu penelitian merupakan keseluruhan subjek atau individu yang memiliki karakteristik tertentu dan relevan dengan permasalahan penelitian. Menurut Sugiyono (2021), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Maka populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Negeri 16 Banda Aceh yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli yang berjumlah 20 Siswa.

Sampel adalah bagian dari populasi yang memiliki karakteristik tertentu yang dianggap mewakili keseluruhan populasi. Menurut Arikunto (2021), jika subjek penelitian lebih dari 100 orang, maka peneliti dapat mengambil sampel antara 10% sampai 15% atau lebih, tergantung pada luas sempitnya penelitian, kemampuan peneliti, dan besarnya risiko yang mungkin ditanggung. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 20 Siswa.

### Teknik Pengumpulan Data

Menurut Sugiyono (2017), Teknik pengumpulan data merupakan langkah penting dalam penelitian yang berfungsi untuk memperoleh informasi yang valid dan relian guna menjawab rumusan masalah. Dalam penelitian ini, pengumpulan data dilakukan melalui tiga teknik utama, yaitu tes, observasi, dan dokumentasi.

### Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dari hasil tes pretest dan posttest dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan statistik inferensial.

### Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 16 Banda Aceh, khususnya pada kegiatan ekstrakurikuler bola voli. Adapun waktu pelaksanaan penelitian berlangsung bulan Mei 2026.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *passing* bawah terhadap kemampuan menerima servis pada siswa ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 16 Banda Aceh. Penelitian dilaksanakan terhadap siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 16 Banda Aceh yang berjumlah 20 siswa. Pengumpulan data dilakukan melalui tes kemampuan menerima servis sebelum diberikan perlakuan (*pretest*) dan sesudah diberikan perlakuan (*posttest*). Selain itu, dilakukan observasi aktivitas siswa selama latihan berlangsung. Data penelitian kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas *Shapiro-Wilk*, dan uji hipotesis menggunakan *Paired Sample t-Test*.

### 1. Deskripsi Data Hasil *Preetest*

Pretest dilakukan untuk mengetahui kemampuan awal siswa dalam menerima servis sebelum diberikan latihan *passing* bawah. Data hasil *pretest* seperti yang disajikan pada tabel berikut.

**Tabel 1. Data Hasil Pretest Kemampuan Menerima Servis**

| No | Kode Siswa | Teknik Dasar | Arah Passing | Akurasi | Kontrol Bola | Skor Total | Kategori |
|----|------------|--------------|--------------|---------|--------------|------------|----------|
| 1  | Siswa 1    | 2            | 2            | 2       | 2            | 8          | Cukup    |
| 2  | Siswa 2    | 2            | 2            | 1       | 2            | 7          | Cukup    |
| 3  | Siswa 3    | 3            | 2            | 2       | 2            | 9          | Cukup    |
| 4  | Siswa 4    | 2            | 2            | 1       | 1            | 6          | Kurang   |
| 5  | Siswa 5    | 3            | 3            | 2       | 2            | 10         | Baik     |
| 6  | Siswa 6    | 2            | 2            | 2       | 2            | 8          | Cukup    |
| 7  | Siswa 7    | 3            | 2            | 2       | 2            | 9          | Cukup    |
| 8  | Siswa 8    | 3            | 3            | 2       | 3            | 11         | Baik     |

|    |          |   |   |   |   |    |        |
|----|----------|---|---|---|---|----|--------|
| 9  | Siswa 9  | 2 | 1 | 2 | 2 | 7  | Kurang |
| 10 | Siswa 10 | 3 | 2 | 3 | 2 | 10 | Baik   |
| 11 | Siswa 11 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8  | Cukup  |
| 12 | Siswa 12 | 3 | 3 | 2 | 2 | 10 | Baik   |
| 13 | Siswa 13 | 2 | 1 | 1 | 2 | 6  | Kurang |
| 14 | Siswa 14 | 3 | 2 | 2 | 3 | 10 | Baik   |
| 15 | Siswa 15 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8  | Cukup  |
| 16 | Siswa 16 | 3 | 3 | 2 | 2 | 10 | Baik   |
| 17 | Siswa 17 | 2 | 2 | 3 | 2 | 9  | Cukup  |
| 18 | Siswa 18 | 3 | 3 | 3 | 2 | 11 | Baik   |
| 19 | Siswa 19 | 2 | 2 | 1 | 2 | 8  | Cukup  |
| 20 | Siswa 20 | 3 | 3 | 2 | 3 | 11 | Baik   |

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa kemampuan awal siswa masih berada pada kategori cukup dan kurang. Nilai pretest terendah adalah 6 dan nilai tertinggi adalah 11. Untuk melihat tingkat tes passing bawah menerima servis pada *pretest* disajikan pada tabel distribusi frekuensi berikut.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil *Pretest***

| Rentang Skor | Kategori      | Frekuensi | Persentase |
|--------------|---------------|-----------|------------|
| 13–16        | Sangat Baik   | 0         | 0%         |
| 10–12        | Baik          | 8         | 40%        |
| 7–9          | Cukup         | 9         | 45%        |
| 4–6          | Kurang        | 3         | 15%        |
| $\leq 3$     | Sangat Kurang | 0         | 0%         |
| Jumlah       |               | 20        | 100%       |

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi *pretest* diketahui bahwa pada kategori sangat baik sebanyak 0 siswa atau 0%. Pada kategori baik sebanyak 8 siswa atau 40%. Pada kategori cukup sebanyak 9 siswa atau 45%. Pada kategori kurang sebanyak 3 siswa atau 15%, dan kategori sangat kurang sebanyak 0 siswa atau 0%. Sebagian besar siswa berada pada kategori cukup sebanyak 9 siswa atau 45%. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan menerima servis siswa sebelum diberikan latihan passing bawah masih belum optimal.

## 2. Deskripsi Data Hasil Posttest

Posttest dilakukan setelah siswa diberikan latihan passing bawah untuk mengetahui peningkatan kemampuan menerima servis, seperti yang disajikan pada tabel berikut.

**Tabel 3. Data Hasil Posttest Kemampuan Menerima Servis**

| No | Kode Siswa | Teknik Dasar | Arah Passing | Akurasi | Kontrol Bola | Skor Total | Kategori    |
|----|------------|--------------|--------------|---------|--------------|------------|-------------|
| 1  | Siswa 1    | 3            | 3            | 3       | 3            | 12         | Baik        |
| 2  | Siswa 2    | 3            | 3            | 2       | 3            | 11         | Baik        |
| 3  | Siswa 3    | 4            | 3            | 3       | 3            | 13         | Sangat Baik |
| 4  | Siswa 4    | 3            | 3            | 2       | 3            | 11         | Baik        |

|    |          |   |   |   |   |    |             |
|----|----------|---|---|---|---|----|-------------|
| 5  | Siswa 5  | 4 | 4 | 3 | 3 | 14 | Sangat Baik |
| 6  | Siswa 6  | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | Baik        |
| 7  | Siswa 7  | 4 | 4 | 3 | 3 | 14 | Sangat Baik |
| 8  | Siswa 8  | 4 | 4 | 4 | 4 | 16 | Sangat Baik |
| 9  | Siswa 9  | 3 | 2 | 3 | 3 | 11 | Baik        |
| 10 | Siswa 10 | 4 | 4 | 4 | 3 | 15 | Sangat Baik |
| 11 | Siswa 11 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | Baik        |
| 12 | Siswa 12 | 4 | 4 | 3 | 3 | 14 | Sangat Baik |
| 13 | Siswa 13 | 3 | 3 | 2 | 3 | 11 | Baik        |
| 14 | Siswa 14 | 4 | 4 | 3 | 4 | 15 | Sangat Baik |
| 15 | Siswa 15 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | Baik        |
| 16 | Siswa 16 | 4 | 4 | 3 | 3 | 14 | Sangat Baik |
| 17 | Siswa 17 | 4 | 3 | 3 | 3 | 13 | Sangat Baik |
| 18 | Siswa 18 | 4 | 4 | 4 | 3 | 15 | Sangat Baik |
| 19 | Siswa 19 | 4 | 3 | 3 | 3 | 13 | Sangat Baik |
| 20 | Siswa 20 | 4 | 4 | 4 | 4 | 16 | Sangat Baik |

Berdasarkan tabel di atas terlihat adanya peningkatan kemampuan menerima servis siswa setelah diberikan latihan passing bawah. Nilai posttest terendah adalah 11 dan nilai tertinggi adalah 16. Untuk melihat tingkat kemampuan menerima servis awal siswa terdapat pada tabel distribusi frekuensi berikut.

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Hasil *Posttest***

| Rentang Skor | Kategori      | Frekuensi | Persentase |
|--------------|---------------|-----------|------------|
| 13–16        | Sangat Baik   | 12        | 60%        |
| 10–12        | Baik          | 8         | 40%        |
| 7–9          | Cukup         | 0         | 0%         |
| 4–6          | Kurang        | 0         | 0%         |
| ≤ 3          | Sangat Kurang | 0         | 0%         |
| Jumlah       |               | 20        | 100%       |

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi *posttest* diketahui bahwa seluruh siswa mengalami peningkatan kemampuan. Sebanyak 60% siswa berada pada kategori sangat baik dan 40% berada pada kategori baik. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan menerima servis siswa sebelum diberikan latihan *passing* bawah sudah optimal.

### 3. Hasil Observasi Aktivitas Siswa

Observasi dilakukan selama proses latihan *passing* bawah berlangsung untuk mengetahui aktivitas siswa selama penelitian.

**Tabel 5. Hasil Observasi Aktivitas Siswa Selama Latihan**

| Aspek Observasi    | Hasil Pengamatan                                          |
|--------------------|-----------------------------------------------------------|
| Kehadiran siswa    | Seluruh siswa hadir mengikuti latihan                     |
| Motivasi latihan   | Sebagian besar siswa memiliki motivasi baik               |
| Teknik pelaksanaan | Mayoritas siswa mampu melakukan passing bawah dengan baik |

|                  |                                         |
|------------------|-----------------------------------------|
| Keaktifan siswa  | Siswa aktif dan antusias selama latihan |
| Disiplin latihan | Siswa mengikuti latihan dengan tertib   |

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa dari hasil observasi menunjukkan siswa mengikuti latihan dengan aktif dan disiplin. Aktivitas latihan yang baik menjadi salah satu faktor pendukung meningkatnya kemampuan menerima servis siswa.

#### 4. Deskripsi Data Hasil Uji Prasyarat

Analisis data untuk menguji hipotesis memerlukan beberapa uji persyaratan yang harus dipenuhi agar hasilnya dapat dipertanggungjawabkan. Uji persyaratan analisis meliputi:

##### a. Statistik Deskriptif

Statistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan dan meringkas data hasil tes pretest dan posttest. Parameter statistik yang digunakan meliputi: Nilai rata-rata (mean): untuk mengetahui nilai tengah yang mewakili seluruh data; Standar deviasi (SD): untuk melihat seberapa jauh penyebaran nilai terhadap rata-rata; Nilai maksimum dan minimum: untuk mengetahui rentang nilai tertinggi dan terendah yang diperoleh oleh siswa. Deskripsi data penelitian digunakan untuk mengetahui gambaran umum kemampuan menerima servis siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa latihan *passing* bawah.

**Tabel 6. Statistik Deskriptif Pretest dan Posttest**

| Statistik             | Pretest | Posttest |
|-----------------------|---------|----------|
| <i>N</i>              | 20      | 20       |
| <i>Mean</i>           | 8,80    | 13,20    |
| <i>Median</i>         | 9,00    | 13,00    |
| <i>Mode</i>           | 8       | 11       |
| <i>Std. Deviation</i> | 1,576   | 1,673    |
| <i>Minimum</i>        | 6       | 11       |
| <i>Maximum</i>        | 11      | 16       |

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa rata-rata nilai *pretest* sebesar 8,80 dan meningkat menjadi 13,20 pada *posttest*. Nilai minimum *pretest* sebesar 6 dan meningkat menjadi 11 pada *posttest*. Nilai maksimum *pretest* sebesar 11 dan meningkat menjadi 16 pada *posttest*. Standar deviasi (SD) *pretest* sebesar 1,5767 dan meningkat menjadi 1,673 pada *posttest*. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan kemampuan menerima servis setelah diberikan latihan *passing* bawah.

##### b. Uji Normalitas

Tujuan uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari tiap-



tiap variabel yang dianalisis sebenarnya mengikuti pola sebaran normal atau tidak. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah  $p > 0.05$  sebaran dinyatakan normal, dan jika  $p < 0.05$  sebaran dikatakan tidak normal. Uji normalitas dilakukan menggunakan uji *Shapiro-Wilk*. Rangkuman hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut ini.

**Tabel 7. Hasil Uji Normalitas**

| Variabel | P Sig. | Sig 5% | Keterangan |
|----------|--------|--------|------------|
| Preetest | 0.136  | 0,05   | Normal     |
| Posttest | 0.095  |        | Normal     |

Berdasarkan hasil bahwa nilai signifikansi *pretest* sebesar 0,136 dan *posttest* sebesar 0,095 Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Karena data berdistribusi normal, maka analisis dapat dilanjutkan menggunakan uji parametrik yaitu *paired sample t-test*.

### c. Uji Hipotesis

Setelah diketahui hasil statistic deskriptif dan uji normalitas, maka langkah selanjutnya adalah melakukan uji hipotesis dengan Uji t, digunakan untuk mengetahui signifikansi hubungan antara pretest dan posttest, dan juga pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji *paired sample t-test* untuk mengetahui pengaruh latihan passing bawah terhadap kemampuan menerima servis pada siswa ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 16 Banda Aceh. Hipotesis penelitian adalah sebagai berikut:

- $H_0$  : Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest.
- $H_1$  : Terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest.

Kriteria yang digunakan untuk mengetahui signifikansi hubungan antara pretest dan posttest adalah jika  $p < 0,05$  (5%) dan  $t\text{-hitung} > t\text{-tabel}$  dinyatakan memiliki hubungan yang signifikan. Hasil uji hipotesis dapat dilihat pada tabel berikut.

**Tabel 8. Hasil Uji Paired Sample T-Test**

| Variabel | Mean  | t hitung | T tabel | df | Sig. (2-tailed) | Keterangan |
|----------|-------|----------|---------|----|-----------------|------------|
| Pretest  | 8,80  | -39,149  | 2,093   | 19 | 0,000           | Signifikan |
| Posttest | 13,20 |          |         |    |                 |            |

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa hasil uji Paired Sample t-Test diperoleh nilai signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$  sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Dengan demikian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest. Nilai t hitung sebesar -39,149 dibandingkan dengan nilai t tabel pada  $df = 19$  dan

taraf signifikansi 0,05 yaitu sebesar 2,093. Karena  $|t_{\text{hitung}}| > t_{\text{tabel}}$  ( $39,149 > 2,093$ ), maka latihan passing bawah terbukti memberikan pengaruh signifikan terhadap kemampuan menerima servis siswa.

## KESIMPULAN

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada siswa ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 16 Banda Aceh, dapat disimpulkan bahwa latihan passing bawah memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan menerima servis siswa. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan nilai rata-rata siswa dari 8,80 pada saat pretest menjadi 13,20 pada saat posttest. Selain itu, hasil uji Paired Sample t-Test menunjukkan nilai signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$  dan nilai  $|t_{\text{hitung}}|$  sebesar 39,149 lebih besar dari  $t_{\text{tabel}}$  2,093, sehingga hipotesis penelitian diterima. Latihan passing bawah yang dilakukan secara teratur mampu meningkatkan teknik dasar, kontrol bola, arah passing, dan akurasi siswa dalam menerima servis. Hasil observasi juga menunjukkan bahwa siswa mengikuti latihan dengan aktif, disiplin, dan antusias sehingga mendukung peningkatan kemampuan menerima servis.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2021). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Fédération Internationale de Volleyball. (2023). *History of volleyball*. <https://www.fivb.com>
- Fédération Internationale de Volleyball. (2024). *Official volleyball rules and competitions*. <https://www.fivb.com>
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. (2023). *Panduan pelaksanaan Olimpiade Olahraga Siswa Nasional dan penguatan PJOK*. Jakarta: Kemendikbudristek.
- Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia. (2024). *Perkembangan dan sistem kompetisi bola voli Indonesia*. Jakarta: PBVSI.
- Putri, R., & Anwar, S. (2024). Pengaruh latihan teknik terhadap keterampilan passing bawah siswa SMP. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 12(1), 45–54.
- Rahmawati, D., & Hidayat, T. (2022). Pengaruh penguasaan teknik dasar terhadap performa permainan bola voli siswa. *Jurnal Keolahragaan*, 10(2), 123–132.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2021). *Metode penelitian pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Suryanto, A., Prabowo, D., & Lestari, M. (2023). Analisis teknik passing bawah dalam menerima servis bola voli. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 15(2), 201–210.