



**IMPLEMENTASI LATIHAN GAME SITUASI DALAM MENINGKATKAN TEKNIK DASAR PASSING BAWAH BOLA VOLI PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER DI SMPN 1 MEKARMUkti**

Mochamad Fery Firmansyah<sup>1</sup>, Alam Hadi Kosasih<sup>2</sup>, Irwan Hermawan<sup>3</sup>, Z. Arifin<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Pendidikan Jasmani, Fakultas Pendidikan Islam dan Keguruan, Universitas Garut, Indonesia

<p>Kata kunci: Teknik Dasar, Latihan Game Situasi, Bola Voli</p>	<p><b>ABSTRAK</b></p> <p>Penelitian ini bertujuan untuk untuk mengetahui Efektivitas Implementasi Latihan Game Situasi dalam Meningkatkan Teknik Dasar Passing Bawah Bola Voli pada siswa yang berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler di SMPN 1 Mekarmukti. Permasalahan yang didapat dalam penelitian ini adalah masih banyaknya siswa di kegiatan ekstrakurikuler bola voli mengalami kesulitan dalam melakukan teknik passing bawah. Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan design one group pretest and posttest design. Populasi yang digunakan adalah siswa ekstrakurikuler bola voli di SMPN 1 Mekarmukti sebanyak 12 siswa. Instrumen yang digunakan adalah tes, yaitu Brumbach Forearms Pass Wall-Volley Test. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji prasarat, yaitu dengan rumus kolmogrov-smirnov test untuk menguni normalitas, homogenitas, dan uji-t untuk pengujian hipotesis pada taraf sig &lt; 0,05. Hasil penelitian dalam teknik dasar passing bawah bola voli menunjukkan bahwa didapatkannya peningkatan yang signifikan dengan program implementasi latihan game situasi pada kegiatan ekstrakurikuler bola voli, berdasarkan perhitungan uji Paired Sample T-Test diperoleh nilai sig. (2-tailed) sebesar 0,000. Angka ini lebih kecil dari tingkat signifikansi yang ditentukan yaitu, 0,05. Dengan kata lain, terdapat perubahan yang signifikan antara nilai tes awal (pretest) 24.58 dan tes akhir (posttest) 31.00.</p>
<p>Keywords: Basic Techniques, Game Situasi Practice, Volleyball</p>	<p><b>ABSTRACT</b></p> <p><i>This study aims to determine the effectiveness of implementing situational game training in improving basic underhand passing techniques in volleyball among students participating in extracurricular activities at SMPN 1 Mekarmukti. The problem found in this study was that many students in volleyball extracurricular activities still had difficulty performing the underhand passing technique. The type of research used was an experiment with a one-group pretest and posttest design. The population used was 12 volleyball extracurricular students at SMPN 1 Mekarmukti. The instrument used was a test, namely the Brumbach Forearms Pass-Wall-Volley Test. The data analysis technique used was a prerequisite test, namely the Kolmogorov-Smirnov test to determine normality and homogeneity, and the t-test to test hypotheses at a significance level of &lt; 0.05. The results of research on basic underhand passing techniques in volleyball show that there was a significant improvement with the implementation of a game situation training program in volleyball extracurricular activities. Based on the Paired Sample T-Test calculation, a sig. (2-tailed) value of 0.000 was obtained. This figure is smaller than the specified</i></p>

	<i>significance level of 0.05. In other words, there was a significant change between the pretest score of 24.58 and the posttest score of 31.00.</i>		
<b>Info Artikel</b>	Diterima: 23 February 2026	Disetujui: 4 Maret 2026	Dipublikasikan: 6 Maret 2026
<b>Korespondensi Penulis:</b> Mochamad Fery Firmansyah <sup>1*</sup> Email : ii6firmansyah@gmail.com			

## PENDAHULUAN

Bola voli tergolong sebagai cabang olahraga yang mendunia dan memperoleh popularitas luas, termasuk di Indonesia. Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang mengalami perkembangan signifikan di Indonesia, baik di lingkungan pendidikan seperti sekolah, dan perguruan tinggi, maupun di instansi pemerintah, sektor swasta, dan masyarakat umum (Pratiwi et al., 2020). Bola voli sangat digemari oleh masyarakat Indonesia karena tidak membutuhkan lahan yang luas, tidak hanya populer dikalangan masyarakat umum, olahraga ini juga banyak diminati diberbagai tingkat pendidikan (Muslim et al., 2025).

Teknik dasar passing bawah adalah teknik dasar yang pertama kali diajarkan di sekola-sekolah. Teknik passing bawah ini merupakan suatu hal yang harus diperhatikan karena merupakan sebuah teknik dasar yang sangat penting untuk keberlangsungan permainan, jika passing pertama baik maka akan berdampak baik terhadap serangan yang akan dilakukan sebaliknya jika passing pertama buruk maka serangan yang dilakukan tidak akan efektif karena setter sulit mengontrol bola dalam melakukan mengumpan untuk membangun serangan yang baik kepada rekan setim. Dipertegas oleh (Hidayat et al., 2025), bahwa teknik ini digunakan dalam berbagai situasi dalam menerima bola serangan dari lawan, oleh karena itu, penguasaan teknik ini harus melalui latihan secara konsisten dan sistematis agar hasilnya maksimal.

Latihan yang tidak terstruktur dapat mempengaruhi kemampuan pemain ketika permainan sedang berlangsung. Fungsi dari sebuah latihan yaitu untuk menyiapkan seorang pemain baik secara fisik, mental, dan teknik agar bisa mencapai sebuah prestasi dalam cabang olahraga tertentu (Jalaludin et al., 2021). Namun berdasarkan pengamatan awal di SMPN 1 Mekarmukti, sebagian siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli, masih mengalami kesulitan dalam melakukan passing bawah. Menurut (Abidin, 2018), ekstrakurikuler merupakan sebuah kegiatan yang ada dalam kurikulum pendidikan, yang berguna sebagai wadah siswa untuk mengembangkan karakter. Dengan adanya ekstrakurikuler siswa dapat mengikuti kegiatan tersebut untuk meningkatkan kemampuan diri dalam berbagai hal salah satunya dalam olahraga bola voli, khususnya dalam meningkatkan teknik dasar passing bawah. Untuk mengatasi masalah tersebut, dibutuhkan pendekatan yang efektif, menyenangkan, dan sesuai dengan karakteristik siswa. Salah satu pendekatan yang relevan adalah menggunakan metode latihan game situasi.

Permadi et al., (2023) menjelaskan bahwa game situasi adalah jenis permainan aslinya, namun area permainannya diperkecil untuk menganalisis suatu kondisi dan memiliki tujuan tertentu. Game situasi merupakan suatu komponen penting dalam latihan bola voli karena, merupakan suatu latihan yang menggambarkan situasi yang sebenarnya sehingga dapat meningkatkan teknik passing bawah pada siswa. Dengan implementasi latihan game situasi diharapkan peserta ekstrakurikuler tidak hanya memahami teknik yang benar, tetapi juga dapat mengaplikasikan dalam permainan yang sebenarnya. Oleh karena itu penelitian ini sangat penting untuk dilakukan dalam mengetahui seberapa efektif latihan game situasi dalam meningkatkan teknik dasar passing bawah bola voli pada kegiatan ekstrakurikuler di SMPN 1 Mekarmukti.

Pentingnya penelitian ini antara lain untuk mengetahui lebih jauh tentang pengaruh latihan game situasi terhadap teknik dasar passing bawah bola voli yang bisa dicapai oleh siswa pada

kegiatan ekstrakurikuler di SMPN 1 Mekarmukti. Berdasarkan pertimbangan pemikiran diatas maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Implementasi Latihan Game Situasi Dalam Meningkatkan Teknik Dasar Passing Bawah Bola Voli Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Di Smpn 1 Mekarmukti”.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Kuantitatif, dimana data dikumpulkan dalam bentuk angka dan diuji secara statistic untuk membuktikan hipotesis. Pendekatan ini efektif dalam menilai pengaruh perlakuan terhadap teknik dasar passing bawah bola voli. Jenis pendekatan yang dipilih dalam penelitian ini adalah eksperimen, yaitu suatu metode yang dirancang untuk mengetahui dampak atau pengaruh dari sebuah perlakuan terhadap variable lain, penelitian eksperimen melibatkan pemberian perlakuan kepada sekelompok subjek, kemudian dilakukan pengamatan untuk mengetahui adanya perubahan yang terjadi sebagai akibat dari perlakuan tersebut. Penelitian eksperimen adalah suatu metode yang bertujuan untuk mencari pengaruh dari suatu tindakan terhadap variabel lain dalam konteks yang dikendalikan. Artinya, penelitian dilakukan dengan memperhatikan dan mengontrol faktor-faktor lain yang mempengaruhi hasil, agar dapat diperoleh kesimpulan yang valid mengenai hubunga sebab-akibat. Dalam konteks penelitian ini, perlakuan yang dimaksud adalah penerapan latihan game situasi, yang diterapkan untuk melihat pengaruhnya terhadap peningkatan kemampuan teknik dasar passing bawah pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMPN 1 Mekarmukti..

Menurut (Suharismi Arikunto, 2019) menjelaskan bahwa: “Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis, sehingga mudah diolah”. Tes dilakukan untuk mendapatkan data yang diperlukan yang akan diolah untuk disimpulkan. Instrument dalam penelitian ini adalah menggunakan tes, yaitu Brumbach Foreams Pass-Wall-Volley Test. Ukuran untuk tes ini adalah tembok yang rata serta halus dengan lebar 1,52m, garis tebal 2,54cm, serta tinggi 2,44 m dari permukaan lantai. Pelaksanaan tes yang dilakukan sebagai berikut, testi berdiri dibelakang garis yang ditentukan, yaitu 1-2 meter menghadap dinding sasaran. Testi berdiri siap sambil menunggu aba-aba dari penguji, jika penguji sudah memberi tanda, testi harus segera melaksanakan passing bawah ke dinding selama 1 menit. Bola lambung yang dilempar pertama tidak dihitung, hitungan dimulai dari pantulan kedua menggunakan passing bawah. Jika ditengah pelaksanaan bola mati, maka harus segera diambil dan testi melanjutkan passing bawah kedinding. Pasing dengan melambungkan bola tidak dihitung (Rathomi Indra Firdaus & Winarmo, 2021:249 dalam Metri Epita et al.,2025).

**Tabel 1. Kriteria Penilaian Tes Passing Bawah**

Rentangan	Kriteria
0 – 10	Sangat Kurang
11 – 20	Kurang
21 – 30	Cukup
31 – 40	Baik
41 – 50	Sangat Baik

Kriteria Penelitian Tes Passing Bawah teknik pengumpulan data adalah langkah penting dalam penelitian yang harus disesuaikan dengan pendekatan yang dipilih baik itu pendekatan kuantitaif ataupun pendekatan kualitatif. Pengumpulan data dilakukan dalam dua tahap: tes awal (pretest) sebelum dilakukan latihan game situasi dan tes akhir (posttest). Program ini dilakukan dengan 14

kali pertemuan dua kali pertemuan gunakan untuk tes awal (pretest) dan test akhir (posttest) dan 12 pertemuan digunakan untuk pemberian treatment latihan game situasi.

Berikut adalah program latihan mingguan yang lebih rinci dapat dilihat pada tabel berikut :

**Tabel 2. Program Latihan Mingguan**

NO	Program Latihan <i>Passing</i> Bawah	Juli				Agustus			
		1	2	3	4	1	2	3	4
1	<i>Passing</i> bawah ketembok dengan sasaran kotak (pretest)				✓				
2	<i>Passing</i> bawah 1 vs 1, tinggi net 1,80 m				✓				
3	<i>Passing</i> bawah 1 vs 1, tinggi net 2m					✓			
4	<i>Passing</i> 2 vs 2 sekali sentuhan, tinggi net 2m					✓			
5	<i>Passing</i> bawah 2 vs 2 dua kali sentuhan, tinggi net 2m					✓			
6	<i>Passing</i> bawah 2 vs 2 dua kali sentuhan, tinggi net 2,10m						✓		
7	<i>Passing</i> bawah 3 vs 3 dua kali sentuhan, tinggi net 2,10m						✓		
8	<i>Passing</i> bawah 3 vs 3 tiga kali sentuhan, tinggi net 2,10m						✓		
9	<i>Passing</i> bawah 4 vs 4 dua kali sentuhan, tinggi net 2,10m							✓	
10	<i>Passing</i> bawah 4 vs 4 tiga kali sentuhan, tinggi net 2,10m							✓	
11	<i>Passing</i> bawah 4 vs 4 tiga kali sentuhan, tinggi net 2,24m							✓	
12	<i>Passing</i> bawah 6 vs 6 dua kali sentuhan, tinggi net 2,24m								✓
13	<i>Passing</i> bawah 6 vs 6 tiga kali sentuhan, tinggi net 2,24m								✓
14	<i>Passing</i> bawah ketembok dengan sasaran kotak (posttest)								✓

## HASIL PENELITIAN

### 1. Hasil Penelitian Deskriptif Statistika

Hasil penelitian ini dilakukan pada saat pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMPN 1 Mekarmukti, dengan jumlah, dengan jumlah sampel yang digunakan yaitu seluruh siswa yang ikut berpartisipasi dalam latihan secara aktif yaitu sebanyak 12 orang siswa. Tujuan pada penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh Implementasi Latihan Game Situasi Terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar *Passing* Bawah Bola Voli. Sebelum dilakukan perlakuan siswa diberikan pretest untuk mengetahui kemampuan awal keterampilan teknik dasar *passing* bawah, yang dilakukan pada tanggal 30 Juli 2025. Setelah dilakukan latihan game situasi selama kurang lebih satu bulan, siswa diberikan posttest untuk mengetahui peningkatan keterampilan teknik dasar *passing* bawah, berikut merupakan data deskriptif dari hasil pretest dan posttest.

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 3. Hasil Deskriptif Statistika Pretest dan Posttest

		Statistics	
		Pretest	Posttest
N	Valid	12	12
	Missing	0	0
Mean		24.58	31.00
Median		23.00	29.00
Std. Deviation		6.215	4.899
Minimum		18	26
Maximum		36	41

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa jumlah responden (N) dalam penelitian ini adalah 12 siswa, pada saat pretest, skor keterampilan passing bawah memiliki nilai minimum sebesar 18 dan nilai maksimum 36, dengan rata rata mean 24,58 dan standar deviasi sebesar 6.215 hal ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan perlakuan latihan game situasi, kemampuan siswa masih tergolong sedang hingga rendah.

Setelah diberikan perlakuan (posttest), nilai keterampilan teknik dasar passing bawah ini meningkat dengan nilai minimum sebesar 26 dan nilai maksimum 41. Nilai rata-rata meningkat menjadi 31,00 dengan standar deviasi 4,899. Yang berarti terjadi peningkatan kemampuan teknik dasar passing bawah yang cukup signifikan secara umum pada seluruh peserta penelitian. Perbedaan nilai pada pretest dan posttest menunjukkan adanya efek positif dari latihan game situasi terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar passing bawah bola voli.

## 2. Uji Prasyarat Analisis

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data hasil penelitian berdistribusi normal atau tidak dalam penelitian ini, uji normalitas menggunakan uji Shafiro Wilk dengan bantuan SPSS versi 25 karena jumlah sampel data pada penelitian ini kurang dari 50.

Tabel 4. Uji Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pretest	.186	12	.200*	.890	12	.118
posttest	.230	12	.080	.885	12	.101

Hasil penelitian yaitu Data dapat dikatakan normal apabila nilai dari (sig) > 0,05 serta dapat dikatakan tidak normal jika nilai dari (sig) < 0,05. Berdasarkan pengolahan diatas pada tabel 4. bahwa uji normalitas yang digunakan adalah dengan menggunakan uji normalitas Shapiro-wilk karena sample yang digunakan kurang dari 50. Berdasarkan hasil pengolahan diatas maka nilai signifikansi untuk pretest sebesar 0,118 dan posttest sebesar 0.101 kedua nilai signifikansi lebih besar 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa data hasil test keterampilan teknik dasar passing bawah bola voli berdistribusi normal.

### b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk memastikan bahwa varian data dari hasil tes pretest dan posttest dalam kelompok yang sama tidak berbeda secara signifikan, kriteria pengambilan keputusan diterima apabila nilai sig > 0,05. Berikut merupakan hasil pengolahan data setelah melalui uji homogenitas melalui bantuan spss:

**Tabel 5. Uji Homogenitas**

Test of Homogeneity of Variances					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
nilai pretest dan posttest	Based on Mean	1.338	1	22	.260
	Based on Median	.844	1	22	.368
	Based on Median and with adjusted df	.844	1	21.993	.368
	Based on trimmed mean	1.233	1	22	.279

Jika nilai sig > 0,05 maka distribusi data homogen, dan jika nilai sig < 0,05 maka distribusi data tidak homogen. Berdasarkan hasil uji homogenitas dengan menggunakan Levene's Test of Equality of Variances diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,260 yang lebih besar dari taraf signifikansi 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa varian data antara pretest dan posttest pada satu kelompok bersifat homogen.

### 3. Uji Hipotesis

Uji-t merupakan metode statistik yang digunakan untuk menguji apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara dua kelompok atau populasi. Uji-t mengasumsikan data yang diuji berdistribusi normal (atau mendekati normal) dan mempunyai variasi yang sama.

**Tabel 6. Uji Hipotesis**

#### Uji Hipotesis

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest - Posttest	-6.417	1.881	.543	-7.612	-5.222	-11.818	11	.000

Berdasarkan perhitungan uji Paired Sample T-Test pada tabel 4.5 diperoleh nilai sig. (2-tailed) sebesar 0,000. Angka ini lebih kecil dari tingkat signifikansi yang ditentukan yaitu, 0,05. Dengan kata lain, terdapat perubahan yang signifikan antara nilai tes awal (pretest) dan tes akhir (posttest), dengan demikian:

- Ho: Tidak terdapat pengaruh implementasi latihan game situasi terhadap peningkatan teknik dasar passing bawah bola voli pada kegiatan ekstrakurikuler di SMPN 1 Mekarmukti (ditolak), sedangkan hipotesis
- Hi: terdapat pengaruh implementasi latihan game situasi terhadap peningkatan teknik dasar passing bawah bola voli pada kegiatan ekstrakurikuler di SMPN 1 Mekarmukti (diterima).

Berdasarkan hasil analisis data deskriptif memperlihatkan bahwa nilai rata-rata posttest mengalami peningkatan yang cukup signifikan dibandingkan nilai rata-rata pretest. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada peningkatan signifikan dalam keterampilan teknik dasar passing bawah. Temuan ini menunjukkan bahwa program latihan game situasi dapat memberikan

pengaruh positif terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar passing bawah bola voli di SMPN 1 Mekarmukti.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hasil analisis data serta pengujian hipotesis menggunakan uji-T, penelitian ini bertujuan menghasilkan kesimpulan yang selaras dengan temuan yang diperoleh kesimpulan tersebut menjadi cerminan nyata dari data yang telah dikumpulkan selama proses penelitian. Permainan bola voli merupakan suatu permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang. Karena dalam permainan bola voli membutuhkan koordinasi Gerak yang benar-benar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bola voli (Ferdian et al., 2024). Sehingga dalam menguasai teknik dasar passing bawah dengan baik, tidak bisa dikuasai dengan cara yang instan tetapi harus diperlukan suatu program latihan dalam bentuk permainan bola voli yang nyata.

Penelitian ini menggunakan tes, yaitu Brumbach Foreams Pass-Wall-Volley Test. Ukuran untuk tes ini adalah tembok yang rata serta halus dengan lebar 1,52m, garis tebal 2,54cm, serta tinggi 2,44 m dari permukaan lantai (Metri Elpita et al., 2025). Pelaksanaan tes yang dilakukan sebagai berikut, testi berdiri dibelakang garis yang ditentukan, yaitu 2-3 meter menghadap dinding sasaran. Testi berdiri siap sambil menunggu aba-aba dari penguji, jika penguji sudah memberi tanda, testi harus segera melaksanakan passing bawah ke dinding selama 1 menit. Bola lambung yang dilempar pertama tidak dihitung, hitungan dimulai dari pantulan kedua menggunakan passing bawah. Jika ditengah pelaksanaan bola mati, maka harus segera diambil dan testi melanjutkan passing bawah kedinding. Passing dengan melambungkan bola tidak dihitung (Rathomi Indra Firdaus & Winarmo, 2021:249 dalam Metri Elpita et al., 2025). Data yang sudah didapatkan dari hasil tes yang dilakukan siswa lalu dikumpulkan dimasukkan kedalam norma pengklasifikasian. Berdasarkan hasil dari analisis yang telah dilakukan didapatkan indikator peningkatan yang signifikan antara hasil tes awal (pretest) dan tes akhir (posttest), dengan selisih nilai rata-rata sebesar -6.417 dan nilai sig. (2-tailed)  $0,00 < 0,05$ . Dengan hasil pengolahan data yang telah didapat tersebut bisa disimpulkan bahwa terdapat pengaruh implementasi latihan game situasi terhadap peningkatan teknik dasar passing bawah bola voli pada kegiatan ekstrakurikuler di SMPN 1 Mekarmukti.

Hasil pengukuran teknik dasar passing bawah pada siswa dalam melakukan tes passing bawah kemudian diolah dan diklasifikasikan berdasarkan norma penilaian yang digunakan dalam penelitian ini. Berdasarkan hasil tersebut, kemampuan siswa terbagi kedalam kategori dari “Sangat Baik” hingga “Cukup” temuan ini menunjukkan adanya perbedaan tingkat teknik dasar passing bawah diantara siswa. Perbedaan tersebut dipengaruhi oleh beberapa factor. Siswa yang memperoleh kategori “Cukup” umumnya mengalami kendala seperti kurang percaya diri, kondisi emosional yang tidak stabil, motivasi yang rendah, serta teknik yang dimiliki belum optimal. Selain itu, masih banyak dari mereka yang belum memahami teknik dasar passing bawah dengan benar, khususnya pada saat perkenaan dan kontak dengan bola. Sebaliknya, siswa yang masuk dalam kategori “Baik” hingga “Sangat Baik” menunjukkan penguasaan teknik dasar yang lebih baik dan memiliki pengalaman bermain voli secara rutin, baik dilingkungan sekitar maupun di fasilitas olahraga yang memadai. Penguasaan teknik dasar yang optimal sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor pendukung, seperti tersedianya sarana latihan yang memadai, motivasi yang tinggi, serta kemauan untuk terus berlatih dan menyempurnakan gerakan.

Berdasarkan hasil analisis data deskriptif memperlihatkan bahwa nilai rata-rata tes akhir (posttest) mengalami peningkatan yang cukup signifikan dibandingkan nilai rata-rata tes awal (pretest). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada peningkatan signifikan dalam keterampilan

teknik dasar passing bawah. Temuan ini menunjukkan bahwa program latihan game situasi dapat memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar passing bawah bola voli.

Penerapan metode latihan ini juga memberikan pengalaman belajar yang lebih interaktif, dan menyenangkan. Sehingga siswa lebih aktif berpartisipasi dalam proses latihan. Dengan kondisi tersebut, keterampilan motorik serta penguasaan teknik dasar passing bawah bola voli berkembang lebih optimal. Berdasarkan hasil pengujian ini, dapat disimpulkan bahwa latihan game situasi secara signifikan berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan teknik dasar passing bawah bola voli pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan selama 14 kali pertemuan yaitu, 2 kali digunakan untuk tes pengumpulan data melalui tes awal (pretest) dan tes akhir (posttest). lalu 12 kali digunakan untuk diberikan perlakuan (treatment). Mengenai implementasi latihan game situasi terhadap peningkatan teknik dasar passing bawah bola voli pada kegiatan ekstrakurikuler di SMPN 1 Mekarmukti, dengan jumlah sampel 12 orang siswa yang aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler. Setelah penelitian dilakukan dengan berdasarkan analisis dan hasilnya, maka latihan dengan menggunakan metode latihan game situasi dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar passing bawah bola voli pada siswa yang terlibat aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler di SMPN 1 Mekarmukti. Latihan game situasi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar passing bawah bola voli. Hal ini dibuktikan dengan hasil analisis uji Paired Sample T-Test yang menunjukkan nilai sig. (2-tailed) sebesar  $0,000 < 0,05$  sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Abdurahman, M., Sonjaya, A. R., & Arifin, Z. (2025). Efektivitas Latihan Variatif Terhadap Peningkatan Teknik Servis Atas Bola Voli. *Jurnal Porkes*, 8(2), 719–727. <https://doi.org/10.29408/porkes.v8i2.29747>
- Abdurahman, M., Sonjaya, A. R., & Arifin, Z. (2025). Efektivitas Latihan Variatif Terhadap Peningkatan Teknik Servis Atas Bola Voli. *Jurnal Porkes*, 8(2), 719–727. <https://doi.org/10.29408/porkes.v8i2.29747>
- Bumburo et al. (2023). Volleyball Game: A Conceptual Overview. *Multilateral: Journal Of Physical Education And Sport*, 22(4), 38–44.
- Deni & Reza. (2021). Indonesian Research Journal on Education. *Indonesian Research Journal on Education Web*, 4(Khairuddin 2020), 550–558.
- Elshy Elizabeth Olla & Dewi Septaliza. (2024). Pengaruh Model Latihan Bervariasi Terhadap Terhadap Kemampuan Passing Bawah Permainan Bola Voli Klub Bakung Hoktong Palembang. *Indonesian Journal of Sport and Tourism*, 6(2), 1–10. <https://doi.org/10.23887/ijst.v6i2.82435>
- Enjelia Gulo et al. (2025). Evaluasi Pelaksanaan Program Ekstrakurikuler Bola Voli di SMK N 14 Medan. 5(September), 291–302.
- Ferdian, M. A., Apriansyah, D., & Sumantri, A. (2024). Analisis Tingkat Keterampilan Servis Atas Pemain Bolavoli SMA Negeri 10 Kota Bengkulu. *Edu Sport*, 2(5), 117–120.
- Irfan & Rahmawan. (2025). Survei Minat Olahraga Bola Voli Remaja di Kecamatan Ambal Tahun 2025. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 3(4), 451–457. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.450>

- Keswando et al. (2022). Survei Keterampilan Teknik Dasar Atlet Bola Voli. *Jurnal Porkes*, 5(1), 168–177. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1.4996>
- Mahfud et al. (2023). Latihan Bola Gantung Terhadap Ketepatan Smash Pada Ekstrakurikuler Bola Voli. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 5(2), 142–148. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v5i2.21044>