

PELATIHAN BOLA PANTUL UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN PASSING BAWAH SISWA MTS MIFTAHUL KHAER

Muh. Irzal Sultan¹, Muhammad Sihab², Ahmad Mursyidin³, Nasirah⁴, Arif Ardian Arfah⁵

^{1,2,3,4,5}Universitas Muhammadiyah Bone

¹muhirzalsultan99@gmail.com, ²muhammadsihab@unim.bone.ac.id,

³ahmadmursyidin@unim.bone.ac.id, ⁴nasirah@unim.bone.ac.id, ⁵arifardianarfah@unim.bone.ac.id

Abstract

Underpassing is one of the fundamental skills that must be mastered in volleyball. However, preliminary observations indicated that most students of MTs Miftahul Khaer Mare still experienced difficulties in performing underpassing correctly and consistently. This community service program aimed to improve students' underpassing skills through the floor-bounce and wall-bounce training methods. The activity was conducted on June 25, 2026, involving 30 students of MTs Miftahul Khaer Mare. The implementation consisted of three stages: preparation, implementation, and evaluation. The evaluation was carried out using a pre-test, post-test, observation sheets, and participant satisfaction questionnaires. The results showed that the average underpassing skill score increased from 13.27 in the pre-test to 24.33 in the post-test, representing an improvement of 83.35%. In addition, the satisfaction survey revealed that most participants rated the training materials, learning methods, instructors' performance, and program benefits as good or very good. The volleyball underpassing training through floor-bounce and wall-bounce methods effectively improves students' underpassing skills and receives positive responses from the participants.

Keywords: *underpassing; volleyball; floor-bounce method; wall-bounce method; junior high school students.*

Abstrak

Kemampuan passing bawah merupakan salah satu keterampilan dasar yang harus dikuasai dalam permainan bolavoli. Namun, hasil observasi awal menunjukkan bahwa sebagian besar siswa MTs Miftahul Khaer Mare masih mengalami kesulitan dalam melakukan passing bawah dengan baik dan konsisten. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan passing bawah siswa melalui metode bola pantul ke lantai dan bola pantul ke dinding. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 25 Juni 2026 dengan melibatkan 30 siswa MTs Miftahul Khaer Mare. Metode pelaksanaan terdiri atas tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Evaluasi dilakukan menggunakan tes awal (pre-test), tes akhir (post-test), lembar observasi, dan angket kepuasan peserta. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa rata-rata nilai kemampuan passing bawah siswa meningkat dari 13,27 pada pre-test menjadi 24,33 pada post-test atau meningkat sebesar 83,35%. Selain itu, hasil angket kepuasan menunjukkan bahwa mayoritas peserta memberikan penilaian baik dan sangat baik terhadap materi pelatihan, metode pembelajaran, kualitas pemateri, dan manfaat kegiatan. Pelatihan passing bawah bolavoli melalui metode bola pantul ke lantai dan bola pantul ke dinding efektif meningkatkan kemampuan passing bawah siswa serta memperoleh respons positif dari peserta.

Kata Kunci: passing bawah; bolavoli; bola pantul ke lantai; bola pantul ke dinding; siswa MTs.

Submitted: 2026-06-10

Revised: 2026-06-17

Accepted: 2026-06-30

Pendahuluan

Olahraga merupakan bagian penting dalam proses pendidikan yang berfungsi mengembangkan aspek fisik, keterampilan motorik, sosial, dan karakter peserta didik (Susanto, 2021). Salah satu cabang olahraga yang banyak diajarkan di sekolah adalah bolavoli karena mampu meningkatkan kebugaran jasmani, kerja sama tim, disiplin, serta kemampuan koordinasi gerak siswa (Syafuruddin et al., 2022). Dalam permainan bolavoli, penguasaan teknik dasar menjadi faktor penting yang menentukan keberhasilan pemain dalam mengikuti permainan maupun pembelajaran pendidikan jasmani (Sari et al., 2024).

Menurut (Budi, 2021) Passing bawah merupakan salah satu teknik dasar yang paling sering digunakan dalam permainan bolavoli. Teknik ini berfungsi untuk menerima servis, menahan

serangan lawan, dan mengawali pola serangan tim (Junaidi & Muharram, 2023). Oleh karena itu, kemampuan passing bawah harus dikuasai dengan baik oleh setiap siswa. Namun, dalam praktiknya masih banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam melakukan passing bawah secara benar. Kesalahan posisi tubuh, kurangnya koordinasi gerak, dan rendahnya frekuensi latihan menjadi faktor yang menyebabkan kemampuan passing bawah siswa masih rendah (Prabowo et al., 2025).

Berdasarkan hasil observasi awal pada siswa MTs Miftahul Khaer Mare, ditemukan bahwa sebagian besar siswa belum mampu melakukan passing bawah dengan baik dan konsisten. Bola yang dipantulkan sering tidak terarah, kontrol bola masih rendah, serta koordinasi antara gerakan lengan dan posisi tubuh belum optimal. Kondisi tersebut berdampak pada rendahnya kualitas permainan bolavoli siswa dan kurang maksimalnya pencapaian tujuan pembelajaran pendidikan jasmani. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan keterampilan passing bawah adalah melalui penerapan metode latihan yang sederhana, menarik, dan mudah dilakukan oleh siswa (Susanto et al., 2021). Metode bola pantul ke lantai dan bola pantul ke dinding merupakan bentuk latihan yang efektif karena memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan pengulangan gerak secara terus-menerus. Latihan ini membantu siswa meningkatkan koordinasi mata dan tangan, ketepatan sentuhan bola, kontrol arah pantulan, serta konsistensi gerakan passing bawah (Sultan & Bowo, 2026).

Metode bola pantul ke lantai memberikan pengalaman belajar yang memungkinkan siswa memahami kekuatan dorongan dan sudut pantulan bola (Wahyuni, 2020). Sementara itu, metode bola pantul ke dinding membantu siswa melatih refleks, ketepatan passing, dan kemampuan mengontrol bola secara berulang tanpa memerlukan banyak pemain (Syahputra et al., 2024). Kedua metode tersebut dapat diterapkan dengan mudah di lingkungan sekolah karena tidak membutuhkan sarana yang kompleks dan dapat dilakukan secara individual maupun kelompok (Sultan & Bowo, 2026). Selain memberikan manfaat bagi siswa, peningkatan keterampilan passing bawah juga mendukung kualitas pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Siswa yang memiliki keterampilan dasar yang baik akan lebih aktif mengikuti pembelajaran, memiliki motivasi yang lebih tinggi untuk berolahraga, dan mampu berpartisipasi dalam berbagai kegiatan maupun kompetisi olahraga yang diselenggarakan sekolah.

Berbagai kegiatan pembelajaran bolavoli di sekolah umumnya masih menggunakan metode latihan konvensional yang berpusat pada demonstrasi guru dan latihan berpasangan. Sementara itu, pemanfaatan metode bola pantul ke lantai dan bola pantul ke dinding sebagai bentuk latihan yang sistematis untuk meningkatkan kemampuan passing bawah masih belum banyak diterapkan. Berdasarkan hasil observasi awal, sebagian besar siswa MTs Miftahul Khaer Mare mengalami kesulitan dalam mengontrol arah dan akurasi passing bawah sehingga diperlukan bentuk latihan yang lebih efektif dan mudah diterapkan. Berdasarkan kondisi tersebut, tim pengabdian melaksanakan kegiatan pelatihan passing bawah bolavoli melalui metode bola pantul ke lantai dan bola pantul ke dinding bagi siswa MTs Miftahul Khaer Mare. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan, pemahaman, dan keterampilan siswa dalam melakukan passing bawah secara benar. Melalui pelatihan yang bersifat praktik langsung dan partisipatif, diharapkan siswa mampu meningkatkan kemampuan passing bawah sehingga kualitas pembelajaran dan permainan bola voli di sekolah menjadi lebih baik.

Metode

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di MTs Miftahul Khaer Mare melalui tiga tahapan utama, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi. Setiap tahapan terdiri atas beberapa langkah kegiatan yang dirancang secara sistematis untuk mencapai tujuan program.

Evaluasi keberhasilan kegiatan dilakukan menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test kemampuan passing bawah peserta.

Gambar 1. Alur Tahapan Kegiatan



Tahap Persiapan

Tahap persiapan diawali dengan koordinasi antara tim pengabdian dan pihak MTs Miftahul Khaer Mare terkait jumlah peserta, waktu pelaksanaan, serta lokasi kegiatan. Koordinasi ini dilakukan untuk memastikan seluruh rangkaian kegiatan dapat terlaksana dengan baik sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Berdasarkan hasil koordinasi, peserta kegiatan merupakan siswa yang aktif mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani dan memiliki minat terhadap olahraga bolavoli.

Gambar 2. Flyer kegiatan



Setelah penentuan peserta dan jadwal kegiatan disepakati, tim pengabdian menyusun materi pelatihan yang berfokus pada teknik dasar passing bawah bolavoli melalui metode bola pantul ke lantai dan bola pantul ke dinding. Selain itu, tim juga menyiapkan instrumen penilaian berupa lembar observasi dan tes keterampilan passing bawah yang digunakan pada tahap pre-test dan post-test.

Selanjutnya, dilakukan persiapan sarana dan prasarana pendukung kegiatan, meliputi bolavoli, lapangan, dinding latihan, peluit, serta perlengkapan dokumentasi. Untuk mempermudah pelaksanaan kegiatan, tim pengabdian juga menyusun modul sederhana dan jadwal pelatihan yang akan digunakan selama kegiatan berlangsung.

Sebelum pelaksanaan kegiatan, pihak sekolah menyampaikan informasi kepada peserta mengenai tujuan, waktu, dan tata tertib kegiatan. Dengan adanya tahap persiapan yang matang,

diharapkan pelaksanaan pelatihan dapat berjalan efektif, terarah, dan mampu mencapai target peningkatan kemampuan passing bawah siswa MTs Miftahul Khaer Mare.

Materi pelatihan yang disiapkan berfokus pada teknik dasar passing bawah bolavoli melalui metode bola pantul ke lantai dan bola pantul ke dinding. Materi tersebut mencakup pengenalan permainan bolavoli, pentingnya penguasaan teknik passing bawah, prinsip-prinsip gerakan passing bawah yang benar, serta tahapan pelaksanaan latihan menggunakan kedua metode tersebut. Materi disusun oleh tim pengabdian dalam bentuk modul sederhana yang digunakan sebagai pedoman selama kegiatan berlangsung.

Selain penyusunan materi, tim pengabdian juga menyiapkan instrumen penilaian berupa lembar observasi keterampilan passing bawah dan panduan pelaksanaan pre-test serta post-test. Rundown kegiatan, pembagian tugas tim, serta sarana dan prasarana pendukung seperti bolavoli, lapangan, dan area latihan pantul ke dinding juga dipersiapkan secara rinci pada tahap ini. Persiapan yang matang diharapkan dapat mendukung kelancaran pelaksanaan kegiatan sehingga tujuan peningkatan kemampuan passing bawah siswa MTs Miftahul Khaer Mare dapat tercapai secara optimal.

Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan secara langsung di MTs Miftahul Khaer Mare pada tanggal 25 Juni 2026 mulai pukul 08.00 WITA sampai 16.00 WITA. Kegiatan diikuti oleh siswa MTs Miftahul Khaer Mare dan dibagi menjadi dua sesi, yaitu sesi teori di dalam kelas dan sesi praktik di lapangan. Metode yang digunakan meliputi ceramah, demonstrasi, praktik langsung, dan pendampingan.

Adapun materi yang diberikan terdiri atas lima tahapan sebagai berikut:

Tabel 1. Rundown Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Materi	Indikator	Metode	Durasi
Pengenalan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pengertian bolavoli 2. Sejarah singkat bolavoli 3. Tujuan permainan 4. Peraturan dasar permainan 	Ceramah dan Diskusi	2 × 30 menit
Teknik Dasar	<ol style="list-style-type: none"> 1. Passing bawah 2. Passing atas 3. Servis 4. Sikap dan posisi tubuh dalam bermain bolavoli 	Ceramah dan Demonstrasi	2 × 45 menit
Pengenalan Metode Latihan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pengertian passing bawah 2. Fungsi passing bawah 3. Tahapan gerakan passing bawah yang benar 4. Kesalahan yang sering terjadi 	Ceramah dan Demonstrasi	2 × 45 menit
Latihan Passing Bawah Metode Bola Pantul ke Dinding	<ol style="list-style-type: none"> 1. Posisi awal tubuh 2. Teknik memantulkan bola ke dinding 3. Ketepatan arah bola 4. Konsistensi gerakan 	Praktik dan Pendampingan	2 × 60 menit
Latihan Passing Bawah Metode Bola Pantul ke Lantai	<ol style="list-style-type: none"> 1. Teknik passing bawah dengan sasaran pantulan lantai 2. Pengaturan kekuatan dorongan 3. Koordinasi gerak 4. Pengulangan gerakan 	Praktik dan Pendampingan	2 × 60 menit



Gambar 3. Latihan bola pantul kelantai dan kedinding

Setiap materi disampaikan oleh empat orang dosen yang bertindak sebagai pemateri sesuai dengan bidang keahlian masing-masing serta didukung oleh satu orang dosen sebagai moderator yang bertugas mengarahkan jalannya kegiatan, memfasilitasi sesi diskusi, dan memastikan pelaksanaan kegiatan berjalan dengan tertib dan efektif. Pendekatan pembelajaran difokuskan pada demonstrasi, simulasi, dan praktik langsung sehingga peserta tidak hanya memperoleh pemahaman teoritis mengenai teknik passing bawah bolavoli, tetapi juga mampu mengimplementasikan keterampilan tersebut secara nyata melalui metode latihan bola pantul ke dinding dan bola pantul ke lantai yang diberikan selama kegiatan berlangsung.

Tahap Evaluasi

Evaluasi kegiatan dilakukan secara sistematis untuk mengetahui tingkat keberhasilan pelatihan passing bawah bolavoli melalui metode bola pantul ke lantai dan bola pantul ke dinding bagi siswa MTs Miftahul Khaer Mare. Proses evaluasi diawali dengan pelaksanaan pre-test untuk mengukur kemampuan awal peserta terkait pemahaman teknik passing bawah dan keterampilan dasar dalam melakukan passing bawah bolavoli.

Setelah seluruh rangkaian pelatihan selesai dilaksanakan, peserta diberikan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh selama kegiatan. Penilaian dilakukan menggunakan lembar observasi keterampilan passing bawah yang meliputi sikap awal, posisi lengan, perkenaan bola, koordinasi gerak tubuh, dan ketepatan arah bola. Hasil pre-test dan post-test kemudian dianalisis secara deskriptif kuantitatif dengan membandingkan nilai rata-rata sebelum dan sesudah pelatihan.

Selain evaluasi keterampilan, peserta juga diberikan angket kepuasan untuk mengetahui tanggapan mereka terhadap materi pelatihan, metode pembelajaran, kualitas pemateri, serta manfaat kegiatan yang dirasakan. Tim pelaksana juga melakukan observasi langsung selama kegiatan berlangsung untuk melihat tingkat partisipasi, antusiasme, dan kemampuan peserta dalam mengikuti setiap sesi latihan.

Informasi yang diperoleh dari hasil evaluasi digunakan sebagai bahan refleksi dan perbaikan kegiatan sejenis di masa mendatang. Keberhasilan kegiatan ditandai dengan adanya peningkatan kemampuan passing bawah peserta, meningkatnya pemahaman tentang teknik dasar bolavoli, serta tingginya partisipasi dan antusiasme siswa selama mengikuti seluruh rangkaian pelatihan.

Hasil dan Pembahasan

Hasil Kegiatan Pengabdian

Kegiatan pelatihan passing bawah bolavoli melalui metode bola pantul ke lantai dan bola pantul ke dinding dilaksanakan secara langsung pada tanggal 25 Juni 2026 di MTs Miftahul Khaer Mare dan diikuti oleh 30 siswa. Peserta kegiatan merupakan siswa yang memiliki kemampuan passing bawah yang masih perlu ditingkatkan sebagai salah satu teknik dasar dalam permainan bolavoli. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan oleh tim dosen sebagai pemateri dan didukung oleh seorang dosen sebagai moderator sekaligus fasilitator kegiatan.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pembukaan oleh moderator, dilanjutkan dengan penyampaian materi mengenai permainan bolavoli dan pentingnya penguasaan teknik passing bawah. Selanjutnya, pemateri memberikan penjelasan serta demonstrasi mengenai metode latihan bola pantul ke lantai dan bola pantul ke dinding sebagai alternatif latihan untuk meningkatkan keterampilan passing bawah. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi ceramah, demonstrasi, simulasi, dan praktik langsung. Melalui metode tersebut, peserta tidak hanya memperoleh pemahaman mengenai teknik passing bawah, tetapi juga mendapatkan kesempatan untuk mempraktikkan gerakan secara langsung di bawah bimbingan pemateri.

Keberhasilan kegiatan diukur melalui tes awal (pre-test) dan tes akhir (post-test) menggunakan instrumen tes passing bawah bolavoli. Tes awal dilakukan sebelum peserta menerima materi dan latihan untuk mengetahui tingkat keterampilan awal peserta. Selanjutnya, setelah seluruh rangkaian materi dan latihan selesai dilaksanakan, peserta mengikuti tes akhir untuk mengukur peningkatan keterampilan passing bawah yang diperoleh selama kegiatan.

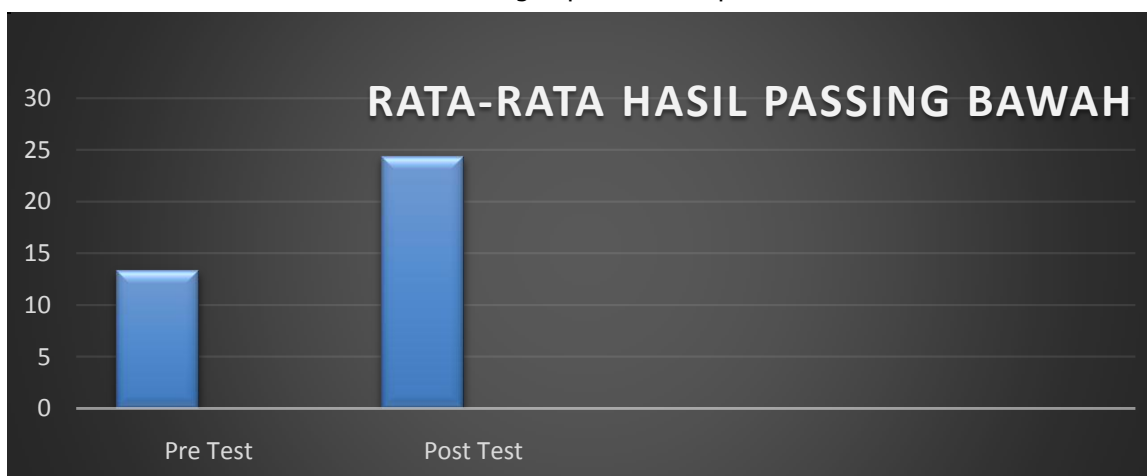
Tabel 2. Hasil tes pre test dan post test kemampuan passing bawa siswa

NO	NAMA PESERTA	JENIS KELAMIN	PRE TEST	POST TEST
1.	Nabila Azzahra	Perempuan	12	23
2.	Siti Aisyah	Perempuan	13	24
3.	Nurul Hidayah	Perempuan	11	22
4.	Rahmawati	Perempuan	14	25
5.	Andini Putri	Perempuan	12	23
6.	Aulia Rahman	Perempuan	13	24
7.	Nur Azizah	Perempuan	10	21
8.	Fitriani	Perempuan	14	25
9.	Dewi Sartika	Perempuan	12	23
10.	Nur Afifah	Perempuan	13	24
11.	Putri Ramadhani	Perempuan	11	22
12.	Nurfadilah	Perempuan	15	26
13.	Salsa Billa	Perempuan	12	24
14.	Hasriani	Perempuan	13	24
15.	Salsabila	Perempuan	11	22
16.	Miftahul Jannah	Perempuan	14	25
17.	Nuraini	Perempuan	12	23
18.	Intan Permata	Perempuan	13	24
19.	Ahmad Fauzan	Laki-laki	15	26
20.	Muhammad Rizky	Laki-laki	14	25
21.	Andi Akbar	Laki-laki	13	24
22.	Irfan Maulana	Laki-laki	16	27
23.	Fadli Ramadhan	Laki-laki	15	26
24.	Ardiansyah	Laki-laki	14	25

25.	Wahyu Saputra	Laki-laki	13	24
26.	Ilham Hidayat	Laki-laki	15	27
27.	Aldi Pratama	Laki-laki	14	25
28.	M. Fikri	Laki-laki	13	24
29.	Akmal Rizaldi	Laki-laki	16	28
30.	Fathur Rahman	Laki-laki	15	26

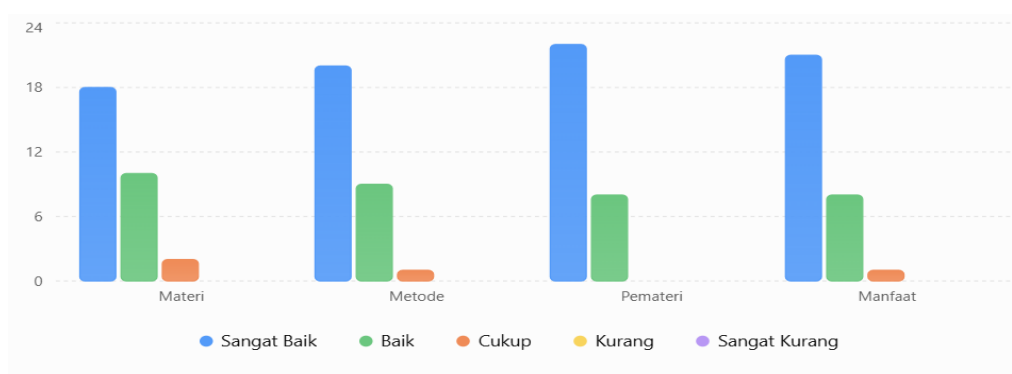
Penilaian dilakukan berdasarkan jumlah keberhasilan peserta dalam melakukan passing bawah sesuai kriteria yang telah ditentukan. Hasil tes menunjukkan adanya peningkatan kemampuan passing bawah setelah peserta mengikuti program latihan. Rangkuman hasil tes awal dan tes akhir disajikan pada Tabel 2.

Tabel 3. Perbandingan pre test dan post test



Berdasarkan data yang diperoleh dari total 30 peserta, terjadi peningkatan keterampilan passing bawah yang signifikan setelah mengikuti kegiatan pelatihan. Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata nilai tes awal (pre-test) peserta sebesar 13,27, sedangkan rata-rata nilai tes akhir (post-test) meningkat menjadi 24,33. Dengan demikian, terjadi peningkatan rata-rata sebesar 11,06 poin atau sekitar 83,35% dari kemampuan awal peserta. Hasil tes akhir menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mengalami peningkatan kemampuan dibandingkan hasil tes awal. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa metode bola pantul ke lantai dan bola pantul ke dinding efektif digunakan untuk meningkatkan keterampilan passing bawah bolavoli pada siswa MTs Miftahul Khaer Mare. Temuan ini mengindikasikan bahwa latihan yang dilakukan secara terstruktur dan berulang melalui kedua metode tersebut mampu membantu peserta memperbaiki teknik, koordinasi gerak, serta ketepatan dalam melakukan passing bawah.

Tabel 4. Hasil angket kepuasan



Berdasarkan hasil angket kepuasan yang diberikan kepada 30 peserta pada akhir kegiatan, diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa pada indikator materi pelatihan sebanyak 18 peserta (60%) memberikan penilaian sangat baik, 10 peserta (33,33%) memberikan penilaian baik, dan 2 peserta (6,67%) memberikan penilaian cukup. Pada indikator metode pembelajaran, sebanyak 20 peserta (66,67%) memberikan penilaian sangat baik, 9 peserta (30%) memberikan penilaian baik, dan 1 peserta (3,33%) memberikan penilaian cukup. Pada indikator kualitas pemateri, sebanyak 22 peserta (73,33%) memberikan penilaian sangat baik dan 8 peserta (26,67%) memberikan penilaian baik. Sementara itu, pada indikator manfaat kegiatan, sebanyak 21 peserta (70%) memberikan penilaian sangat baik, 8 peserta (26,67%) memberikan penilaian baik, dan 1 peserta (3,33%) memberikan penilaian cukup. Tidak terdapat peserta yang memberikan penilaian kurang maupun sangat kurang pada seluruh indikator yang dinilai.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar peserta merasa puas terhadap materi pelatihan, metode pembelajaran yang digunakan, kualitas pemateri, serta manfaat yang diperoleh selama mengikuti kegiatan. Indikator kualitas pemateri memperoleh penilaian tertinggi dengan persentase penilaian sangat baik sebesar 73,33%, diikuti oleh manfaat kegiatan sebesar 70%, metode pembelajaran sebesar 66,67%, dan materi pelatihan sebesar 60%.

Secara keseluruhan, hasil angket menunjukkan bahwa mayoritas peserta memberikan penilaian pada kategori baik dan sangat baik terhadap seluruh aspek pelaksanaan kegiatan. Temuan ini mengindikasikan bahwa pelatihan passing bawah bola voli melalui metode bola pantul ke lantai dan bola pantul ke dinding telah terlaksana dengan baik, sesuai dengan kebutuhan peserta, serta mampu memberikan manfaat nyata dalam meningkatkan keterampilan dan pemahaman peserta mengenai teknik passing bawah bola voli.

Pembahasan Kegiatan Pengabdian

Kegiatan pelatihan passing bawah bolavoli melalui metode bola pantul ke lantai dan bola pantul ke dinding menunjukkan hasil yang positif terhadap peningkatan keterampilan peserta. Berdasarkan hasil tes yang dilakukan terhadap 30 siswa MTs Miftahul Khaer Mare, diperoleh rata-rata nilai pre-test sebesar 13,27. Nilai tersebut menunjukkan bahwa kemampuan awal peserta dalam melakukan passing bawah masih berada pada kategori yang perlu ditingkatkan. Setelah peserta mengikuti rangkaian pelatihan yang meliputi penyampaian materi, demonstrasi, dan praktik secara langsung, rata-rata nilai post-test meningkat menjadi 24,33. Dengan demikian, terjadi peningkatan rata-rata sebesar 11,06 poin atau sekitar 83,35% dari kemampuan awal peserta.

Peningkatan hasil tersebut menunjukkan bahwa metode bola pantul ke lantai dan bola pantul ke dinding efektif digunakan dalam pembelajaran teknik passing bawah bolavoli. Menurut (Mulyanto & Prabowo, 2024) passing bawah digunakan untuk menerima servis, menerima serangan lawan, dan mengendalikan bola agar dapat dimainkan kembali oleh tim. Melalui latihan bola pantul ke lantai, peserta dapat melatih posisi tubuh, koordinasi gerak, serta ketepatan sentuhan bola pada kedua lengan. Sementara itu, latihan bola pantul ke dinding memberikan kesempatan kepada peserta untuk melakukan pengulangan gerakan secara terus-menerus sehingga kemampuan kontrol bola dan konsistensi gerakan passing bawah menjadi lebih baik. Latihan yang dilakukan secara berulang dan terstruktur memungkinkan peserta memperoleh pengalaman gerak yang lebih banyak, sehingga keterampilan passing bawah dapat berkembang secara optimal.

Selain peningkatan keterampilan yang terlihat dari hasil tes, keberhasilan kegiatan juga didukung oleh hasil angket kepuasan peserta. Pada indikator materi pelatihan, sebanyak 18 peserta (60%) memberikan penilaian sangat baik, 10 peserta (33,33%) memberikan penilaian baik, dan 2 peserta (6,67%) memberikan penilaian cukup. Hasil ini menunjukkan bahwa materi yang diberikan sesuai dengan kebutuhan peserta dan mudah dipahami. Materi yang disampaikan

tidak hanya memberikan pemahaman tentang teknik passing bawah, tetapi juga menjelaskan cara melakukan latihan secara benar dan efektif.

Pada indikator metode pembelajaran, sebanyak 20 peserta (66,67%) memberikan penilaian sangat baik, 9 peserta (30%) memberikan penilaian baik, dan 1 peserta (3,33%) memberikan penilaian cukup. Tingginya penilaian pada indikator ini menunjukkan bahwa peserta merasa metode bola pantul ke lantai dan bola pantul ke dinding mudah diterapkan serta membantu mereka memahami teknik passing bawah dengan lebih baik. Kombinasi antara penjelasan teori, demonstrasi, dan praktik langsung membuat proses pembelajaran menjadi lebih menarik dan tidak membosankan.

Indikator kualitas pemateri memperoleh hasil tertinggi, yaitu 22 peserta (73,33%) memberikan penilaian sangat baik dan 8 peserta (26,67%) memberikan penilaian baik. Hasil ini menunjukkan bahwa pemateri mampu menyampaikan materi dengan jelas, sistematis, dan mudah dipahami oleh peserta. Selain itu, kemampuan pemateri dalam memberikan demonstrasi gerakan dan pendampingan selama praktik turut membantu peserta memahami teknik passing bawah secara lebih efektif.

Pada indikator manfaat kegiatan, sebanyak 21 peserta (70%) memberikan penilaian sangat baik, 8 peserta (26,67%) memberikan penilaian baik, dan 1 peserta (3,33%) memberikan penilaian cukup. Hasil tersebut menunjukkan bahwa peserta merasakan manfaat yang nyata setelah mengikuti kegiatan pelatihan. Manfaat tersebut tidak hanya berupa peningkatan keterampilan passing bawah, tetapi juga meningkatnya kepercayaan diri peserta dalam melakukan teknik dasar bolavoli serta motivasi untuk terus berlatih.

Secara keseluruhan, hasil pre-test, post-test, dan angket kepuasan menunjukkan bahwa pelatihan passing bawah bolavoli melalui metode bola pantul ke lantai dan bola pantul ke dinding berhasil mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Menurut (Setiawan, 2025) keterampilan gerak akan berkembang apabila individu memperoleh kesempatan melakukan latihan yang berulang (practice) disertai umpan balik yang tepat. Peningkatan nilai rata-rata peserta yang cukup tinggi serta dominasi penilaian baik dan sangat baik pada seluruh indikator angket menjadi bukti bahwa metode latihan yang diterapkan efektif dalam meningkatkan keterampilan passing bawah sekaligus memperoleh respons positif dari peserta kegiatan.

Kesimpulan

Pelatihan passing bawah bolavoli melalui metode bola pantul ke lantai dan bola pantul ke dinding efektif dalam meningkatkan keterampilan passing bawah siswa MTs Miftahul Khaer Mare. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan rata-rata nilai dari 13,27 pada pre-test menjadi 24,33 pada post-test. Selain itu, hasil angket kepuasan menunjukkan bahwa mayoritas peserta memberikan penilaian baik dan sangat baik terhadap materi, metode pembelajaran, kualitas pemateri, dan manfaat kegiatan. Dengan demikian, metode latihan yang diterapkan dapat digunakan sebagai alternatif untuk meningkatkan keterampilan passing bawah bolavoli siswa.

Daftar Pustaka

- Budi, A. S. (2021). *Pengaruh Latihan Passing Bawah Ke Dinding Dan Berpasangan Terhadap Keterampilan Bola Voli Pada Siswa Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 13 Tanjung Jabung Timur*. 03(02), 45–52.
- Junaidi, S., & Muharram, N. A. (2023). *Analisis Penyerangan dalam Pertandingan Bolavoli Putra pada PORPROV Jawa Timur Tahun 2022*. 8(April), 1–7. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v8i1>
- Mulyanto, J., & Prabowo, B. Y. (2024). *Tingkat Keterampilan Passing Bawah Bola Voli Siswa Kelas VII SMP Negeri 5 Tanjung Jabung Timur*. 06, 168–177.

- Prabowo, S. H., Widowati, A., & Prabowo, B. Y. (2025). *Kemampuan Passing Bawah Permainan Voli Peserta Didik Kelas Vii B Smp Negeri 19 Kota Jambi Pendidikan jasmani*. 07(02), 399–406.
- Sari, Y. Y., Ulfani, D. P., Ramos, M., Ilmu, F., Universitas, K., & Padang, N. (2024). *Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga Terhadap Anak Usia Sekolah Dasar*. 6(2), 478–488.
- Setiawan, R. (2025). *Pengaruh Pembelajaran Motorik Dasar terhadap Koordinasi Gerak Siswa SDN 4 Lando*. 1(1), 65–74.
- Sultan, M. I., & Bowo, A. S. (2026). *Pengaruh Latihan Bola Pantul Ke Dinding Dan Bola Pantul Ke Lantai Terhadap Passing Bawah Dalam Permainan Bolavoli Siswa Smk Negeri 3 Makassar*. 26(1), 412–418.
- Susanto. (2021). Upaya pengembangan karakter peserta didik melalui pendidikan jasmani dan olahraga. *Scientific Archive Personal Journal*.
- Susanto, A., Pradipta, G. D., Isna, M., & Wibisana, N. (2021). *Pengaruh Latihan Drill untuk Meningkatkan Keterampilan Passing Bawah Bola Voli pada Kegiatan Ekstrakurikuler*. 9(1), 61–67.
- Syafruddin, M. A., Jahrir, A. S., & Yusuf, A. (2022). *Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Dalam Pembentukan Karakter Bangsa*. 10.
- Syahputra, M. R., Setiawan, A., & Lasma, Y. (2024). *Pengaruh latihan passing bawah menggunakan target dinding dalam kemampuan passing bawah pada siswa ekstrakurikuler SMPIT Nurul Ihsan*. 14, 89–98.
- Wahyuni. (2020). *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Tenis Meja Melalui Model Pembelajaran Pantulan Bola Ke Dinding Pada Siswa Kelas Ix Smp Pgri 2 Takalar*.