MULTILATERAL: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga
24 (1), 2025, 124-134
Available Online: https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/multilateralpjkr

Impelentasi metode target terhadap akurasi passing bawah pada permainan bola voli siswa sekolah dasar

Implementation of target method to improve passing accuracy in elementary school volleyball students

Taupik[1], Tedi Supriyadi[2], Entan Saptani [3]
[1,2,3] Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia
Email: taupikk245@upi.edu[1], tedisupriyadi@upi.edu[2], entansaptani@upi.edu[3]

ABSTRAK

Passing bawah merupakan teknik dasar yang sangat penting dalam permainan bola voli, terutama bagi siswa sekolah dasar yang sedang mengembangkan keterampilan motorik mereka. Namun, banyak siswa mengalami kesulitan dalam melakukan *passing* bawah dengan akurasi yang baik, sehingga diperlukan metode pembelajaran yang lebih efektif. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas metode target dalam meningkatkan akurasi *passing* bawah pada permainan bola voli pada siswa sekolah dasar. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *eksperimen one-group pretest-posttest* dan melibatkan 20 siswa laki-laki yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SDN Cisempur. Data dikumpulkan menggunakan tes akurasi passing bawah dari AAHPER (*American Association for Health, Physical, Education and Recreation*) sebelum dan setelah pemberian *treatment* metode target selama dua belas pertemuan. Proses pelatihan melibatkan pemberian target visual untuk meningkatkan fokus dan konsentrasi siswa. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada skor *posttest* dibandingkan dengan pretest. Rata-rata skor siswa meningkat dari 7,10 menjadi 11,45, dengan perbedaan rata-rata sebesar 4,35 poin. Analisis statistik *paired sample* t-test menunjukkan hasil signifikan ($p < 0,05$), menegaskan efektivitas metode target dalam meningkatkan akurasi *passing* bawah siswa. Implementasi metode ini sangat cocok untuk meningkatkan keterampilan dasar bola voli pada siswa pemula di jenjang sekolah dasar.

Kata Kunci: metode target; akurasi passing bawah; bola voli; sekolah dasar.

This study aims to evaluate the effectiveness of the target method in improving underhand passing accuracy in volleyball among elementary school students. This quantitative study applied a one-group pretest-posttest experimental design, involving 20 male students actively participating in extracurricular volleyball activities at SDN Cisempur. Data was collected using the AAHPER passing accuracy test both before and after a four-week implementation of the target method. The training process included providing clear visual targets to improve students' focus, concentration, and precision. The results indicate a significant increase in posttest scores compared to pretest scores. The students' average score improved from 7.10 to 11.45, with a mean difference of 4.35 points. Statistical analysis using the paired sample t-test revealed highly significant results ($p < 0.05$), confirming the effectiveness of the target method in enhancing students' underhand passing accuracy. This method is particularly well-suited for developing foundational volleyball skills, especially for beginner-level students in structured educational settings.

Keywords: *target method; underhand passing accuracy; volleyball; elementary school*

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima : 17 Januari 2025
Disetujui : 03 Maret 2025
Tersedia secara *online* Februari 2025
Doi: http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v24i1.21653

Alamat Korespondesi:

Taupik
Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani, Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia
Jalan Mayor Abdurachman No.211 Sumedang

Copyright © 2025, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

PENDAHULUAN

Passing bawah merupakan teknik dasar yang sangat penting dalam permainan bola voli karena berfungsi sebagai pondasi untuk strategi penyerangan dan bertahan dalam tim (Zainudin & Nanda, 2024). Meskipun demikian, banyak siswa sekolah dasar di SDN Cisempur, menghadapi kesulitan dalam melaksanakan gerakan passing bawah dengan tepat dan terstruktur. Kesulitan ini berpotensi menghambat perkembangan keterampilan dasar bola voli, yang pada gilirannya dapat memengaruhi kemampuan tim dalam bertahan dan menyerang. Selain itu, kesulitan dalam melaksanakan passing bawah juga dapat menurunkan motivasi siswa dan mengurangi minat mereka untuk berpartisipasi dalam olahraga (Supriatna & Suhairi, 2021). Untuk mengatasi permasalahan ini, diperlukan penelitian yang mengimplementasikan metode target guna meningkatkan akurasi passing bawah pada siswa sekolah dasar dalam permainan bola voli (Rahmawati & Winarno, 2024; Sari et al., 2024). Dengan menggunakan metode target, diharapkan siswa dapat lebih fokus pada teknik yang benar, sehingga akurasi passing bawah dapat meningkat secara signifikan (Daya et al., 2017). Peningkatan akurasi ini diharapkan dapat memperbaiki kesulitan yang sering dihadapi siswa dan memberikan solusi praktis untuk mengembangkan keterampilan teknis mereka dalam permainan bola voli. Akurasi passing bawah sangat penting dalam permainan bola voli, mengingat adanya berbagai teknik dasar lainnya seperti servis, *passing* atas, umpan, *smash*, dan blok (Putro & Lumintuarsa, 2013; Raaiyatini & Arifin, 2023). Oleh karena itu, teknik dasar passing bawah harus dikuasai sejak dini agar pemain terbiasa melakukannya dengan benar dan akurat. Posisi tangan, kuda-kuda, dan teknik lainnya dalam passing bawah sangat penting untuk diperhatikan dan diajarkan sejak usia dini (Batiurat et al., 2023). Menurut Marzuki and Setyawan (2023) *passing* bawah adalah teknik dasar pertama yang diajarkan kepada siswa pemula di sekolah dasar, sehingga penguasaan teknik ini sangat vital untuk perkembangan keterampilan bola voli sdi masa depan.

Menanggapi pada penelitian-penelitian sebelumnya, seperti pada penelitian dari (Fortes et al., 2018). Dari negara Brazil melakukan studi tentang *Effect of an eight-week imagery training prsogramme on passing decision-making of young volleyball players* atau Pengaruh pelatihan pencitraan selama delapan pekan program melewati mengambil keputusan kaum muda pemain voli. Dengan menggunakan *cognitive-general imagery programmer*, yang meminta para atlet untuk membayangkan diri mereka melakukan operan selama pertandingan kompetitif. Hasilnya menunjukan bahwa pelatihan pencitraan meningkatkan kinerja pengambilan keputusan ketika melakukan pasing bawah dalam permainan bola voli. Selain itu, Pada penelitian Liu et al. (2021) dari negara China melakukan studi tentang Studi yang diteliti dalam artikel ini berfokus pada pengembangan model jaringan saraf untuk meningkatkan

Copyright © 2025, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

pelatihan passing voli dengan cara mendeteksi gerakan yang salah. Studi ini menggunakan desain eksperimen dengan pendekatan jaringan saraf konvolusional *(convolutional neural networks (CNN))* yang ditingkatkan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode yang dilakukan yaitu penggunaan jaringan saraf konvolusional *(CNN)* yang ditingkatkan, dapat secara signifikan meningkatkan proses pelatihan pemain voli dengan mendeteksi gerakan yang salah dalam teknik passing bawah. Penelitian ini juga mencatat peningkatan dalam akurasi dan efisiensi deteksi perilaku passing yang abnormal, yang memungkinkan koreksi teknik yang salah secara tepat waktus. Dan pada penelitian Saputra dan Gusniar (2019) dari negara Indonesia melakukan penelitian tentang Memainkan Permainan Melempar Bola dapat Meningkatkan Hasil Belajar Pasing Bawah permainan bola Voli. Dengan desain dan rancangan penelitian tindakan di kelas. Penelitiannya dilakukan terhadap siswa sekolah dasar pada jenjang kelas IV. Hasilnya menunjukan bahwa dengan melempar bola dapat meningkatkan hasil belajar pasing bawah permainan bola voli.

Menanggapi pada penelitian-penelitian sebelumnya, seperti pada penelitian Saputra dan Aziz (2020) Penelitian ini hanya berfokus kepada peningkatan hasil belajar passing bawah melalui lempar bola pada siswa sekolah dasar. Kemudian pada peneltisan Yetti (2022) penelitian ini hanya berfokus pada dampak pelatihan imajinasi terhadap pengambilan keputusan dalam passing pada pemain voli remaja. Dan pada penelitian Shellen et al. (2024) Fokus penelitian ini mengacu pada peningkatan hasil belajar passing bawah dalam permainan bola voli melalui refleksi pada dinding pada siswa kelas XI IPA di SMA Arinda Palembang. Oleh karena itu, metode baru untuk mengajarkan teknik passing bawah dalam permainan bola voli ditawarkan dalam penelitian ini. Latihan *passing* menggunakan Metode target ini dibuat khusus untuk siswa sekolah dasar. Metode ini tidak hanya berfokus pada komponen teknisnya saja, tetapi juga menggunakan pendekatan visual dan kinestetik yang sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan untuk pembelajaran anak-anak usia dini. Sesuai dengan yang dipaparkan pada penelitian Naibaho (2023). Dimana Pembelajaran berdiferensiasi adalah strategi pembelajaran yang berorientasi pada kebutuhan peserta didik dengan menyesuaikan proses belajar mengajar berdasarkan karakteristik, kemampuan, minat, gaya belajar, dan kekuatan mereka agar sukses dalam memahami materi pembelajaran. Penelitian ini meneliti bagaimana menggunakan target sebagai alat bantu untuk meningkatkan akurasi passing, yang sebelumnya belum banyak digunakan secara sistematis pada tingkat sekolah dasar. Ini berbeda dengan pendekatan tradisional.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan metode latihan passing bawah menggunakan metode target yang dirancang khusus untuk siswa sekolah dasar. Metode ini tidak hanya berfokus pada aspek teknis passing bawah, tetapi juga mempertimbangkan pendekatan visual dan

Copyright © 2025, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

kinestetik yang sesuai dengan karakteristik anak-anak usia dini. Secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh posisi kedua tangan dalam melakukan passing bawah terhadap akurasi atau ketepatan passing dalam permainan bola voli pada siswa sekolah dasar. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan strategi pembelajaran olahraga yang lebih efektif, inovatif, dan sesuai dengan kebutuhan siswa sekolah dasar.

METODE

Desain penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain eksperimen, yaitu *one-group pretest-posttest design*. Dalam desain ini, satu kelompok subjek penelitian akan diberikan perlakuan berupa implementasi metode target untuk melatih akurasi passing bawah. Data dari *pretest* dan *posttest* akan dianalisis menggunakan uji statistik, seperti paired sample t-test, untuk menentukan apakah terdapat peningkatan yang signifikan dalam akurasi *passing* bawah setelah implementasi metode target. Desain ini memungkinkan peneliti untuk mengevaluasi efektivitas metode target dengan membandingkan hasil sebelum dan sesudah perlakuan (Feryantono et al., 2024).

Tempat dan waktu penelitian

Penelitian dilakukan di SDN Cisempur, yang memiliki fasilitas pendukung untuk pelaksanaan ekstrakurikuler bola voli. Proses penelitian dilaksanakan selama bulan Oktober hingga November 2024, dengan intervensi berlangsung selama empat minggu.

Partisipan

Populasi penelitian mencakup seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SDN Cisempur dengan keseluruhan siswa berjumlah 52 orang siswa laki-laki dan perempuan. Sampel penelitian diambil menggunakan teknik purposive sampling, dengan kriteria siswa laki-laki yang aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler bola voli dan memiliki pemahaman dasar tentang teknik passing bawah. Sebanyak 20 siswa laki-laki memenuhi kriteria tersebut dan dipilih sebagai sampel penelitian untuk memastikan homogenitas latar belakang keterampilan mereka.

Table 1. Data tabel demografi partisipan ekstrakurikuler bola voli

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	20	100%
Perempuan	0	0%
Kelas		

Copyright © 2025, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

V	10	50%
VI	10	50%

Instrumen penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes passing bawah dari *AAHPER (American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance)*. Tes ini dirancang untuk mengukur akurasi passing bawah siswa dengan tingkat validitas dan reliabilitas yang telah teruji (Ananta et al., 2022). Validitas instrumen menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,75, yang berada dalam kategori valid, sedangkan nilai reliabilitas yang dihitung menggunakan Alpha Cronbach adalah 0,87, yang termasuk dalam kategori tinggi.

Pengumpulan data

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan secara sistematis menggunakan tes pengukuran passing bawah dari *AAHPER (American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance)* untuk menilai akurasi passing bawah siswa. Sebanyak 20 siswa laki-laki yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di sekolah dasar menjadi partisipan penelitian. Proses pengumpulan data diawali dengan memberikan penjelasan mengenai prosedur tes kepada siswa untuk memastikan pemahaman dan kenyamanan mereka selama pelaksanaan. Pengumpulan data dilakukan dalam dua tahap: tes awal *(pretest)* sebelum penerapan metode target dan tes akhir *(posttest).* Program ini dilaksanakan dalam 12 pertemuan dengan durasi 40 menit setiap pertemuan, yang mencakup kegiatan pemanasan, inti, dan pendinginan. Seluruh aktivitas didesain secara terstruktur, mulai dari pengenalan teknik dasar, latihan akurasi, hingga penerapan dalam permainan. Tahapan pembelajaran dirancang agar siswa tidak hanya memahami konsep passing bawah, tetapi juga dapat menguasai teknik dengan baik dan mengaplikasikannya dalam situasi permainan nyata. Untuk meningkatkan akurasi data, semua hasil passing dicatat oleh dua observer independen untuk meminimalkan bias, dan hasilnya kemudian dirata-ratakan (Supriatna & Suhairi, 2021). Data yang dikumpulkan berupa skor individu dari masing-masing siswa pada pretest dan posttest, yang kemudian dianalisis untuk mengukur perubahan atau peningkatan akurasi passing bawah setelah intervensi metode target. Instrumen ini dirancang untuk mengukur akurasi dan kemampuan teknis passing bawah siswa secara objektif. Instrumen AAHPER ini memberikan penilaian yang valid dan reliabel untuk mengukur akurasi passing bawah karena menggunakan standar yang telah teruji dan diterapkan secara luas dalam penelitian olahraga (Mustafa et al., 2022).

Analisis Data

Analisis data dilakukan menggunakan tes pengukuran *passing* bawah dari AAHPER dengan cara menghitung manual hasil akurasi *passing* bawah siswa

Copyright © 2025, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

untuk mengevaluasi efektivitas metode target dalam meningkatkan akurasi *passing* bawah siswa. Data diperoleh dengan melihat skor akurasi *passing* bawah 20 siswa laki-laki sebelum dan setelah intervensi metode target. Setiap bola yang jatuh di dalam daerah sasaran akan mendapatkan satu poin. Dengan 20 kesempatan, nilai maksimal yang dapat dicapai adalah 20. Jika bola tidak melewati tali atau jatuh di luar daerah sasaran, percobaan tersebut tetap dianggap sah tetapi tidak menghasilkan poin. Hasil pretest dan posttest dianalisis pada aplikasi *IBM SPSS Statistics version 26*, menggunakan uji statistik *paired sample t-test* untuk mengidentifikasi perbedaan signifikan dalam akurasi *passing* bawah sebelum dan sesudah perlakuan (Kurniawan & Wijaya, 2019). Jika hasil analisis menunjukkan peningkatan yang signifikan, maka implementasi metode target dianggap efektif dalam meningkatkan akurasi *passing* bawah siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur efektivitas metode target dalam meningkatkan akurasi passing bawah pada siswa. Data yang diperoleh meliputi hasil *pretest*, *posttest*, dan analisis statistik deskriptif serta inferensial. Berikut adalah hasil yang didapat berdasarkan pengolahan data penelitian:

Skor *pretest* dan *posttest* siswa disajikan dalam Tabel 1. Rata-rata skor pretest sebesar 7.10 dengan standar deviasi 1.12, sedangkan rata-rata skor posttest adalah 11.45 dengan standar deviasi 1.15. Terdapat peningkatan rata-rata skor sebesar 4.35 poin setelah implementasi metode target selama empat minggu.

Tabel dibawah merupakan hasil uji normalitas data dengan menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov pada dua *variable pretest* dan *posttest*. Berikut penjelasannya.

Tabel 2. Uji normalitas

Statistik	*Pretest*	*Posttest*
N	20	20
Mean (Rata-rata)	0,000	0,000
Std. Deviation (Simpangan Baku)	1,000	1,000
Most Extreme Differences		
Absolute	0,189	0,184
Positive	0,187	0,153
Negative	-0,189	-0,184
Test Statistic	0,189	0,184
Asymp. Sig. (2-tailed) (p-value)	0,058	0,073

Hasil analisis *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* menunjukkan bahwa data *pretest* dan *posttest* masing-masing memiliki jumlah sampel 20, Nilai

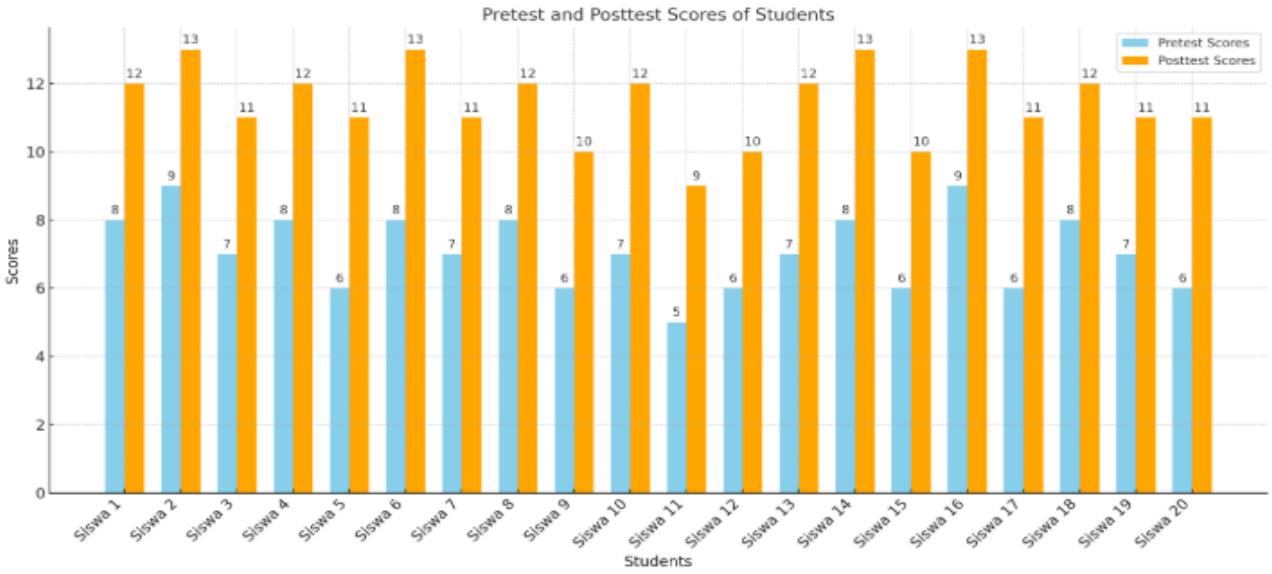
Copyright © 2025, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

statistik uji *pretest* 0,189 (signifikansi 0,058) dan *posttest* 0,184 (signifikansi 0,073) lebih besar dari α = 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal. Hal ini menunjukkan bahwa analisis parametrik, seperti uji-t, dapat digunakan untuk pengujian lebih lanjut. Berikut hasil table pengujian menggunakan metode *paired sample t-test*.

Tabel 3. Hasil uji statistik *paired sample t-test*

	Paired Differences					T	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference Lower	Upper			
Pair 1	-4.35000	.48936	.10942	-4.57903	-4.12097	-39.753	19	.000

Hasil uji *paired samples test* menunjukkan perbedaan rata-rata antara nilai *pretest* dan *posttest* sebesar -4,350 dengan simpangan baku 0,48936 dan galat baku rata-rata *(Std. Error Mean)* sebesar 0,10942. Interval kepercayaan 95% untuk perbedaan rata-rata berada di antara -4,57903 dan -4,12097, yang tidak mencakup angka nol, menandakan adanya perbedaan yang signifikan. Nilai statistik t diperoleh sebesar -39,753 dengan derajat kebebasan (df) 19 dan nilai signifikansi (2-tailed) 0,000, yang jauh lebih kecil dari tingkat signifikansi α = 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai *pretest* dan *posttest*.



Gambar 1. Grafik hasil pengukuran akurasi passing bawah

Grafik menunjukkan perbandingan skor *pretest* dan *posttest* dari 20 siswa, di mana setiap siswa mengalami peningkatan skor. Skor *pretest* berkisar antara 5 hingga 9, sedangkan skor *posttest* berkisar antara 9 hingga 13, dengan

Copyright © 2025, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

peningkatan skor rata-rata sebesar 4 hingga 5 poin. Siswa dengan peningkatan tertinggi (5 poin) adalah Siswa 5, 10, 13, 15, 17, dan 20, sementara Siswa 2, 4, 8, 16, dan 18 memiliki peningkatan terendah (4 poin). Skor *pretest* sebagian besar berada di kisaran rendah (5–8), sedangkan skor *posttest* lebih merata pada nilai tinggi (11–13). Hasil ini mencerminkan dampak positif dan konsisten dari pembelajaran yang diberikan, dengan sedikit variasi tingkat peningkatan antar siswa.

Pembahasan

Metode target terbukti efektif dalam meningkatkan akurasi passing bawah pada permainan bola voli siswa sekolah dasar. Hal ini terlihat dari peningkatan signifikan rata-rata skor *pretest* ke *posttest*, dengan semua siswa mengalami kemajuan, terlepas dari perbedaan tingkat pengalaman ekstrakurikuler. Selain itu, distribusi peningkatan skor yang merata menunjukkan bahwa metode ini dapat diterapkan secara universal untuk berbagai tingkat kemampuan awal. Dengan hasil ini, metode target dapat dianggap sebagai pendekatan yang efektif dan relevan dalam pembelajaran keterampilan olahraga, khususnya bola voli.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode target efektif dalam meningkatkan akurasi *passing* bawah siswa sekolah dasar, dengan rata-rata skor meningkat dari 7,10 pada *pretest* menjadi 11,45 pada *posttest*. Semua siswa mengalami peningkatan skor, dengan persentase peningkatan antara 44,4% hingga 83,3%. Uji statistik *Paired Sample T-Test* mengonfirmasi adanya perbedaan signifikan antara *pretest* dan *posttest* dengan nilai $p = 0{,}000$ ($p < 0{,}001$). Temuan ini sejalan dengan penelitian Yetti (2022) yang menyatakan bahwa strategi pembelajaran berbasis target visual dapat meningkatkan fokus dan pengambilan keputusan dalam passing bola voli. Distribusi peningkatan skor yang merata dalam penelitian ini juga diperkuat oleh studi Naibaho (2023) mengenai pembelajaran berdiferensiasi, yang menekankan pentingnya pendekatan yang menyesuaikan dengan karakteristik dan kebutuhan siswa.

Selain itu, meskipun metode ini efektif untuk berbagai tingkat pengalaman siswa, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk menguji efektivitasnya dalam kelompok usia yang lebih tinggi atau dalam situasi kompetitif. Studi lebih lanjut juga dapat mengeksplorasi kombinasi metode target dengan pendekatan pembelajaran lain seperti pelatihan imajinasi (Yetti, 2022), atau refleksi pada dinding (Shellen et al., 2024), untuk mengembangkan strategi pembelajaran yang lebih komprehensif.

SIMPULAN

Penelitian ini membuktikan bahwa metode target efektif meningkatkan akurasi passing bawah pada permainan bola voli siswa sekolah dasar. Rata-rata skor meningkat dari 7,10 pada *pretest* menjadi 11,45 pada *posttest*, dengan

Copyright © 2025, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

rata-rata peningkatan sebesar 4,35 poin. Semua siswa mengalami peningkatan skor, dengan persentase peningkatan antara 44,4% hingga 83,3%. Siswa dengan pengalaman ekstrakurikuler kurang dari 1 tahun cenderung menunjukkan peningkatan lebih besar dibandingkan siswa dengan pengalaman lebih dari 1 tahun. Analisis statistik menunjukkan distribusi peningkatan yang merata di antara siswa, dengan hasil uji *Paired Sample T-Test* mengonfirmasi perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* ($p < 0,001$). Dengan demikian, metode target terbukti efektif dan dapat digunakan sebagai pendekatan pembelajaran untuk meningkatkan keterampilan passing bawah, dengan potensi penelitian lanjutan untuk mengkaji hubungan antara pengalaman ekstrakurikuler dan efektivitas metode ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan segala kerendahan hati, saya ingin mengucapkan rasa syukur dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada kedua orang tua saya, yang selalu memberikan doa, dukungan, dan motivasi tanpa henti. Perhatian, kasih sayang, serta pengorbanan yang diberikan menjadi sumber kekuatan saya untuk terus belajar dan berkembang. Saya juga ingin menyampaikan penghargaan dan rasa terima kasih yang mendalam kepada Bapak Dr. Tedi Supriyadi, S.H.I., M.Ag., dan Bapak Drs. Entan Saptani, M.Pd., selaku dosen pembimbing saya. Bimbingan, arahan, serta ilmu yang telah diberikan sangat berarti dalam proses penulisan artikel ini. Ketelatenan dan kesabaran Bapak dalam memberikan masukan serta motivasi telah membantu saya menyelesaikan artikel ini dengan baik. Semoga segala kebaikan, ilmu, dan dukungan yang telah diberikan mendapatkan balasan terbaik dari Allah SWT.

DAFTAR PUSTAKA

Ananta, M. D., Mahendra, A., & Nita, P. (2022). Pengaruh Latihan Memantulkan Bola ke Dinding Terhadap Kemampuan Passing Atas Bola Voli pada Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Buay Madang Kabupaten Oku Timur. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, *5*(1), 5697–5705. https://doi.org/10.31004/jpdk.v5i1.12045

Batiurat, W., Wandik, Y., & Putra, M. F. P. (2023). Modifikasi Permainan Bolavoli dalam Pendidikan Jasmani. *Multilateral : Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, *22*(4), 272-276. https://doi.org/10.20527/multilateral.v22i4.16470

Daya, W. J., Chan, F., & Muzaffar, A. (2017). Penerapan Modifikasi Permainan Target Untuk Meningkatkan Kreatifitas Mahasiswa Terhadap Pembelajaran Bola Voli Fik Universitas Jambi. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, *16*(2), 127–135.

Copyright © 2025, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

https://doi.org/10.20527/multilateral.v16i2.4249

Feryantono, R., Suriatno, A., & Muslimin, M. (2024). Pengaruh Butterfly Passing Drill dan Endurance Passing Drill terhadap Ketepatan Passing Bawah Pemain Bola Voli Junior. *Discourse of Physical Education, 3*(1), 44–57. https://doi.org/10.36312/dpe.v3i1.2439

Fortes, L. S., Freitas-Júnior, C. G., Paes, P. P., Vieira, L. F., Nascimento-Júnior, J. R. A., Lima-Júnior, D. R. A. A., & Ferreira, M. E. C. (2018). Effect of An Eight-Week Imagery Training Programme on Passing Decision-Making of Young Volleyball Players. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 18*(1), 120–128. https://doi.org/10.1080/1612197X.2018.1462229

Kurniawan, & Wijaya, M. R. A. (2019). Pengaruh Latihan Passing Bawah Menggunakan Media Dinding dan Berpasangan terhadap Peningkatan Teknik Passing Bawah Bola Voli pada Ekstrakurikuler SMP Al-Irsyad Cikukulu Kabupaten Sukabumi Tahun 2018/2019. *Jurnal Kependidikan*, *5*(2), 160–164. https://doi.org/10.37150/jut.v5i2.607

Liu, B., Yang, N., Han, X., & Liu, C. (2021). Neural Network for Intelligent and Efficient Volleyball Passing Training. *Mobile Information Systems*, *2021*. https://doi.org/10.1155/2021/3577541

Marzuki, G. A., & Setyawan, A. (2023). Penerapan Metode Permainan dalam Meningkatkan Teknik Passing Bawah Bola Voli Siswa Sekolah Dasar. *PANDU : Jurnal Pendidikan Anak dan Pendidikan Umum*, *1*(2), 58–63. https://doi.org/10.59966/pandu.v1i2.126

Naibaho, D. P. (2023). Strategi Pembelajaran Berdiferensiasi Mampu Meningkatkan Pemahaman Belajar Peserta Didik. *Journal of Creative Student Research*, *1*(2), 81–91. https://doi.org/10.55606/jcsrpolitama.v1i2.1150

Mustafa, P. S., Gusdiyanto, H., Victoria, A., Masgumelar, N. K., & Nurika Dyah Lestariningsih. (2024). Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Tindakan Kelas dalam Pendidikan Olahraga. *Insight Mediatama.* https://repository.insightmediatama.co.id/books/article/view/21

Putro, D. E., & Lumintuarsa, R. (2013). Pengembangan Media Pembelajaran Teknik Dasar Bola Voli Untuk Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Keolahragaan*, *1*(1), 37–48. https://doi.org/10.21831/jk.v1i1.2344

Raaiyatini, M. A., & Arifin, S. (2023). Penerapan Model PJBL dalam Pembelajaran Pasing Bawah Bola Voli. *Multilateral : Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, *22*(4), 62-68. https://doi.org/10.20527/multilateral.v22i4.16327

Rahmawati, A. Y., & Winarno, M. E. (2024). Upaya Meningkatkan Keterampilan

Copyright © 2025, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

Passing Bawah Menggunakan Metode Bermain pada Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Putra. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, *14*(4), 283–289. https://doi.org/10.37630/jpo.v14i4.1817

Saputra, D. I. M., & Gusniar, G. (2019). Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli melalui Bermain Melempar Bola. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)*, *3*(1), 64–73. https://doi.org/10.31539/jpjo.v3i1.862

Saputra, N., & Aziz, I. (2020). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Putra SMA 2 Pariaman. *Jurnal Performa Olahraga*, *5*(1), 32–38. https://doi.org/10.24036/jpo137019

Sari, Y. Y., Ulfani, D. P., Ramos, M., & Padli. (2024). Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga Terhadap Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Tunas Pendidikan*, *6*(2), 478–488. https://doi.org/10.52060/pgsd.v6i2.1657

Shellen, S., Usra, M., Destriani, D., Bayu, W. I., & Nanda, F. A. (2024). Improving the Learning Outcomes of Volleyball Passing Through the Wall-Bounced. *Journal of Learning Theory and Methodology, 5*(2), 64–69. https://doi.org/10.17309/jltm.2024.5.2.03

Supriatna, E., & Suhairi, M. (2021). Pengembangan Bola Soft Untuk Mengembangkan Keterampilan Teknik Dasar dan Koordinasi Gerak Bolavoli di Sekolah Dasa. *MULTILATERAL : Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, *20*(2), 83–101. http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v20i2.10302

Yetti, Y. (2022). Peningkatan Hasil Belajar Permainan Voli dengan Metode Variasi di SMA Negeri 2 Siak Hulu. *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *6*(1), 212–222. https://doi.org/10.31849/dinamisia.v6i1.9502

Zainudin, M., & Nanda, F. A. (2024). Mini Volleyball Games using Plastic Balls Improve Passing Learning Outcomes for Grade IV Elementary School. *Multilateral : Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, *23*(3), 175–185. https://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v23i3.19195

Copyright © 2025, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)