



### **Pengaruh Latihan Kelentuka Terhadap Peningkatan Kemampuan Teknik Passing Atas Dalam Permainan Bola Voli di SMA 6 Metro**

**Made Galeh Sintani<sup>1</sup>, Arifai<sup>2</sup>,**

Universitas Teknokrat Indonesia, Indonesia<sup>1-2</sup>

Email Korespondensi: [galehmade40@gmail.com](mailto:galehmade40@gmail.com)

---

*Article received: 01 Januari 2025, Review process: 08 Januari 2025,  
Article Accepted: 27 Januari 2025, Article published: 04 Februari 2025*

---

#### **ABSTRACT**

*Bolavoli is a sport that relies on muscle strength and flexibility. This study aims to determine the improvement of the upper passing technique through flexibility training. The approach in this research is quantitative research, the implementation of the exercise is carried out for two months. The population in this study was SMA 6 Metro. The sample technique used was cluster sample which amounted to 30 students. The results of this study reveal that flexibility training has an effect on improving the ability of basic upper passing techniques in volleyball games for SMA 6 METRO students. Flexibility training has an effect on improving the ability of basic upper passing techniques in volleyball games for SMA 6 METRO students. This is indicated by the calculated value of  $t_{7.129} > t_{table 1.699}$  and an increase in upper passing ability of 26.16%. Contains research findings in the form of answers to research questions or in the form of the essence of the results of the discussion, which are presented in paragraph form. Suggestions and renewal of findings can be stated in this section in a straightforward manner.*

**Keywords:** Flexibility Training, Upper Passing

#### **ABSTRAK**

Bolavoli adalah salah satu cabang olahraga yang mengandalkan kekuatan otot dan kelentukan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan teknik passing atas melalui latihan kelentukan. Pendekatan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, pelaksanaan latihan dilakukan selama dua bulan. Yang dijadikan populasi dalam penelitian ini adalah SMA 6 Metro. Teknik sampel yang digunakan adalah cluster sample yang berjumlah 30 siswa. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa latihan kelentukan berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan teknik dasar passing atas dalam permainan bola voli bagi para siswa SMA 6 METRO. Latihan kelentukan berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan teknik dasar passing atas dalam permainan bola voli bagi siswa SMA 6 METRO. Hal ini ditunjukkan oleh nilai hitung  $t_{7,129} > \text{tabel } t_{1,699}$  dan peningkatan kemampuan passing atas sebesar 26,16%. Berisi temuan penelitian yang berupa jawaban atas pertanyaan penelitian atau berupa inti sari hasil pembahasan, yang disajikan dalam bentuk paragraf. Saran dan keterbaharuan temuan dapat dituangkan pada bagian ini secara lugas.

**Kata Kunci:** Latihan Fleksibilitas, Upper Passing

## PENDAHULUAN

Education is one of the keys to the progress of the nation and state (Dian et al., 2023). Education is very important for humans to develop, education is the deliberate cultivation of human potential through formal or informal means generally accepted by the wider community (Usman et al., 2023). Reflections on the complexity and dynamics of Islamic education in Indonesia (Maimunah et al., 2023). education will never be separated from a policy (Getar et al., 2023). Education includes many activities that relate between humans and humans (Hasan et al., 2023). Education is one of the efforts to improve the quality of human life (Saidin et al., 2023). Education is a conscious effort to develop the potential of human resources (Nidia & Iskandar, 2023). Education today has undergone an update (Indra & Syahrizal, 2023). Islamic education plays a very important role in producing a quality young generation (Ardiansyah et al., 2023).

Physical education is part of general education and is essentially a process of student (child) interaction with the environment, which aims to achieve whole human development through systematic physical activity. Physical activity can be interpreted as improving students' motor and functional abilities. According to Ilham et al., (2019) volleyball is a sport that requires good mastery of basic technical skills in order to achieve optimal performance in matches. Volleyball is a team sport, so players need to work together and support each other to form a strong and compact team. Therefore, it is very important for volleyball players to master the basic techniques of individual volleyball games. To master the basic techniques perfectly, regular and programmed training must be done accurately (Nor et al., 2024).

Physical education is an educational endeavor using the body as a medium. Physical education cannot be separated from educational efforts in general. Physical education is an effort to influence the growth and development of children towards physical or physical life that is programmed scientifically, directed and systematic, which is prepared by competent educational institutions. Sports activities are also a form of education. Physical education is a series of physical activities, play and exercise, to build healthy and strong students so that they can produce high academic achievement (Ali Yusmar, 2017). The physical development of children is fostered by physical activity and experiences in life according to the child's age. Physical development followed by the development of organ function, increased movement skills and thinking ability as well as mental independence, is the development of children towards physical and spiritual maturity. To support psychomotor, cognitive and affective development, positive activities are needed (Ali Yusmar, 2017).

Di SMA 6 METRO permainan bola voli sangat diminati oleh siswa. Namun permainan bola voli siswa masih sekedar senang bermain saja, siswa belum memperhatikan teknik bermain bola voli dengan baik. Kondisi siswa juga belum baik, siswa dalam bermain mudah lelah. Hanya beberapa siswa saja yang dapat melakukan teknik passing dengan benar. Teknik passing terdapat dua macam yaitu teknik passing atas dan passing bawah. Perlu diadakan latihan untuk

meningkatkan kemampuan passing siswa. Salah satu latihan yang dapat dilakukan adalah latihan kelentukan gerakan dasar yang baik. Keberhasilan dalam melakukan teknik da sarakan menentukan pula keberhasilan dalam melakukan suatu cabang olahraga.

## METODE

Penelitian ini adalah metode eksperimen, sebagaimana dikemukakan oleh Surachmad dalam bukunya pengantar penelitian ilmiah dasar metode teknik sebagai berikut “dalam arti kata yang luas bereksperimen adalah mengadakan percobaan adalah untuk melihat suatu hasil”. Untuk membuktikan kebenaran dan hipotesis yang penulis ajukan, maka penulis melakukan penelitian dengan menggunakan metode eksperimen, yaitu mengadakan kegiatan percobaan terhadap variabel-variabel yang diselidiki untuk mendapatkan suatu hasil.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini yang berkaitan dengan pengaruh latihan kelentuka terhadap peningkatan kemampuan teknik passing atas dalam permainan bola voli di sma 6 metro, dapat peneliti paparkan sebagai berikut:

**Tabel 1**  
**Tes Awal Passing Atas Siswa SMA 6 Metro**

No	Nama	SkorPassing /60 detik
1	Riki Wijaya	20
2	Asep Saputra	19
3	Nanang Arifin	21
4	Supriadi	18
5	Erfiansyah	19
6	M. Budi Samsudin	18
7	Framono	17
8	Dian Saputra	16
9	Dedek	18
10	Sugeng	20
11	Indriani	18
12	Indah Fitriani	19
13	Nurhidayah	17
14	Nopiani	17
15	Putri Ayu Lestari	18
16	Nurhayati	20
17	Yuliana	20
18	Anisa	21
19	Rani Safitri	16
20	Lisa	18
21	Risda Rosalina	20
22	Riski Ananda	18

---

23	Silfia Apriani	19
24	Siti Fatimah	17
25	Siti Maryani	17
26	Tajudin	18

---

27	Tri Rahayu Ningsih	20
28	Tuti Ariyanti	20
29	Yoan Adela Natalia	21
30	Yogi Saputra	18

---

**Tabel 2**  
**Tes Akhir Passing Atas Siswa SMA 6 METRO**

---

<b>N o</b>	<b>Nama</b>	<b>SkorPassing /60 detik</b>
1	Riki Wijaya	22
2	Asep Saputra	24
3	Nanang Arifin	24
4	Supriadi	22
5	Erfiansyah	24
6	M. Budi Samsudin	22
7	Framono	23
8	Dian Saputra	21
9	Dedek	22
10	Sugeng	25
11	Indriani	24
12	Indah Fitriani	24
13	Nurhidayah	21
14	Nopiani	22
15	Putri Ayu Lestari	25
16	Nurhayati	26
17	Yuliana	27
18	Anisa	26
19	Rani Safitri	20
20	Lisa	23
21	Risda Rosalina	26
22	Riski Ananda	23
23	Silfia Apriani	24
24	Siti Fatimah	22
25	Siti Maryani	22
26	Tajudin	24
27	Tri Rahayu Ningsih	24
28	Tuti Ariyanti	23
29	Yoan Adela Natalia	25
30	Yogi Saputra	20

---

**Tabel 3**  
**Tes Awal dan Tes Akhir Passing Atas Siswa SMA 6 METRO**

No	Tes Awal ( $T_1$ )	Tes Akhir ( $T_2$ )	Gain ( $T_2 - T_1$ )	$d^2$
1	20	22	2	4
2	19	24	5	25
3	21	24	3	9
4	18	22	4	16
5	19	24	5	25
6	18	22	4	16
7	17	23	6	36
8	16	21	5	25
9	18	22	4	16
10	20	25	5	25
11	18	24	6	36
12	19	24	5	25
13	17	21	4	16
14	17	22	5	25
15	18	25	7	49
16	20	26	6	36
17	20	27	7	49
18	21	26	5	25
19	16	20	4	16
20	18	23	5	25
21	20	26	6	36
22	18	23	5	25
23	19	24	5	25
24	17	22	5	25
25	17	22	5	25
26	18	24	6	36
27	20	24	4	16
28	20	23	3	9
29	21	25	4	16
30	18	24	6	36
$\Sigma$	558	704	146	748

Teknik adalah cara melakukan atau melaksanakan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efisien (Muhajir, 2003:19). Begitu pula di dalam permainan bola voli bahwa teknik adalah cara memainkan boladengan efisien yang sesuai dengan peraturan bola voli yang berlaku untuk mencapai hasil yang optimal. Dalam suatu cabang olahraga teknik dasar merupakan hal yang penting, karena teknik dasar akan menentukan caramelakukan suatu Passing artinya mengumpan atau mengoper (Januariz blog, 2010). Teknik ini adalah teknik dasaryang cukup sulit dan sangat sering dipergunakan dalam cabang permainan bola voli. Pendidikan jasmani, penguasaan gerakan passing baik passing atas dan bawah, harus dimiliki oleh setiap peserta karena hal ini akan menentukan cara bermain

siswa dalam olahraga bola voli karena penerimaan passing yang baik adalah awal dari keberhasilan smash. Suharno, menyatakan yang dimaksud passing dalam permainan bola voli adalah usaha ataupun upaya seorang pemain voli dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu yang tujuannya adalah untuk mengoperkan bola yang dimainkannya di lapangan sendiri.

## SIMPULAN

Kesimpulan penelitian ini merupakan Berdasarkan dari hasil pengumpulan data dan analisis yang telah dilakukan oleh penulis maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :Bahwa latihan kelentukan berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan teknik dasar passing atas dalam permainan bola voli bagi para siswa SMA 6 METRO. Latihan kelentukan berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan teknik dasar passing atas dalam permainan bola voli bagi siswa SMA 6 METRO. Hal ini ditunjukkan oleh nilai hitung  $t_{7,129} > \text{tabel } t_{1,699}$  dan peningkatan kemampuan passing atas sebesar 26,16%.Berisi temuan penelitian yang berupa jawaban atas pertanyaan penelitian atau berupa inti sari hasil pembahasan,yang disajikan dalam bentuk paragraf. Saran dan keterbaharuan temuan dapat dituangkan pada bagian ini secara lugas.

## DAFTAR RUJUKAN

- Ardiansyah, Maisah, & Lukman, H. (2023). Analisis SWOT dan Pemetaan Strategi Lembaga Pendidikan Islam (Studi di SMAN 1 Bungo Provinsi Jambi). *Al-Zayn: Jurnal Ilmu Sosial & Hukum*, 1(2), 39–58.
- Bompa. (2000). *Pemeliharaan fisik Dalam Latihan*. Grafika : Jakarta.
- Dian, K., Maisah, & Lukman, H. (2023). Strategi Lembaga Pendidikan Islam Dalam Menghadapi Standar Operasional Pendidikan (Studi di MTsN 3 Tulungagung, Jambi). *Al-Zayn: Jurnal Ilmu Sosial & Hukum*, 1(1), 83–98.
- Getar, R. P., Su'aidi, & Minnah, E. W. (2023). Meramalkan Kebijakan Pendidikan Islam Dalam Menguatkan Penanaman Nilai-Nilai Islam Pada Lembaga Pendidikan Islam. *Al-Zayn: Jurnal Ilmu Sosial & Hukum*, 1(2), 59–70.
- Hasan, S., Iskandar, & Martinis, Y. (2023). Perspektif Psikologi Pendidikan Dalam Manajemen Pendidikan Islam. *Al-Zayn: Jurnal Ilmu Sosial & Hukum*, 1(2), 1–9.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. PT. Tambak Kusuma: Jakarta.
- Ilham, Alek Oktadinata, and Idham Kholidman. "Analisis Keterampilan Passing Bawah Dan Passing Atas Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Sma Negeri 2 Kota Sungai Penuh." *Cerdas Sifa*, 2019.
- Indra, W. F. F., & Syahrizal, H. (2023). Digitalisasi Lembaga Pendidikan dalam Menghadapi Perkembangan dan Kemajuan Teknologi Informasi Dunia Pendidikan. *Al-Zayn: Jurnal Ilmu Sosial & Hukum*, 1(2), 26–38.
- Jurya. (2014). *Diktat Metodologi Penelitian*. STKIP Dharma Wacana: Metro
- Kartini Kartono. (1980). *Pengantar Metodologi Sosial*. Alumni Bandung.

- 
- Keswando , Yusril , Vera Septi Sistiasih, and Tulus Marsudiyanto. "Survei Keterampilan Teknik Dasar Atlet Bola Voli." *Jurnal Porkes (Jurnal Pendidikan Olahraga Kesehatan & Rekreasi)*, 2022: 168-177.
- Maimunah, P. H. H., Minnah, E. W., & Su'aidi. (2023). Proses Membuat Kebijakan-Kebijakan Pendidikan Islam. *Al-Zayn: Jurnal Ilmu Sosial & Hukum*, 1(1), 99-108.
- M. Yunus. (1992). *Permainan Voli*. Bandung: Alfabeta
- Mikanda Rahmani. (2016). *Buku Super Lengkap Olahraga*. Dunia Cerdas: Jakarta.
- Murjito (1989). *Statistik Untuk Penelitian*. Jakarta. PT. Alfa Beta
- Nurhasan. (2000). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. FPOK Universitas Pendidikan Indonesia : Bandung.
- Nor, Muhammad Fauzi, Mashud, and Perdinanto. "Analisis Keterampilan Teknik Dasar Bola Voli Pasing Atas Siswa Ektrakurikuler Tindak Lanjut Pembinaan Prestasi Siswa SMPN 3 Banjarbaru." *Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 2024.
- Nidia, S., & Iskandar. (2023). Kontribusi Psikologi Dalam Manajemen Pengelolaan Kelas. *Al-Zayn: Jurnal Ilmu Sosial & Hukum*, 1(2), 18-25.
- Saidin, Maisah, & Lukman, H. (2023). Urgensi Kualitas Sumber Daya Manusia Dalam Meningkatkan Mutu Lembaga Pendidikan Islam. *Al-Zayn: Jurnal Ilmu Sosial & Hukum*, 1(2), 10-17.
- Sabarini, Isnaini (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan kelas X SMA/SMK/MA*. Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional: Jakarta.
- Sanafiah Faisal. (1982). *Penelitian Kualitatif, Dasar-dasar dan Aplikasi*. Rineka Cipta : Jakarta
- Sudjana (2002). *Metoda Statistik*. Tarsito : Bandung
- Suharno .(2002). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. PT. Rineka Cipta : Jakarta
- Suharsimi Arikunto. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. PT. Rineka Cipta : Yogyakarta.
- Sukintaka. (2004). *Teori Pendidikan Jasmani*. Bandung: Nuansa.
- Surachmad Winarno. (1982). *Pengantar Penelitian Ilmiah Dasar Metode dan Teknik* . Tarsito : Bandung.
- Sutrisno Hadi. (1989). *Metodologi Research*. Yogyakarta: ANDI Yogyakarta
- Usman, F., Dwi, G. A. P., M.Fadhil, & M.Yudha. (2023). Strategi Guru Al-Qur'an Hadist Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa di MTS Qiro'atul Qur'an Sungai Binjai. *Al-Zayn: Jurnal Ilmu Sosial & Hukum*, 1(1), 9-23.