

PENGARUH LATIHAN PASSING BOLA VOLI MELEWATI TALI TERHADAP KEKUATAN LENGAN SISWA DI SEKOLAH DASAR NEGERI 1 PLAJan

Rizki Meiday Oktavian¹, Abdullah Efendi²

Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan, Universitas Islam Nahdlatul Ulama, Jepara, Indonesia¹

Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan, Universitas Islam Nahdlatul Ulama, Jepara, Indonesia²

*Email Korespondensi: meidayrizki@gmail.com

ABSTRACT

Sejarah Artikel:

Diterima 11-Agustus-2026
Disetujui 15-Agustus-2026
Diterbitkan 16-Agustus-2026

Arm strength is one of the essential physical components supporting the successful execution of volleyball passing skills among elementary school students. However, preliminary observations at SD Negeri 1 Plajan revealed that many students had inadequate arm strength, resulting in poor passing performance. This study aimed to examine the effect of volleyball passing drills using a rope obstacle on students' arm strength. A quantitative approach with a pre-experimental one-group pretest-posttest design was employed. The participants consisted of 15 fifth-grade students at SD Negeri 1 Plajan. Data were collected through arm strength tests administered before and after the intervention. The data were analyzed using descriptive statistics, a normality test, simple linear regression, the F-test (ANOVA), and the partial t-test. The findings indicated that the mean score increased from 5.13 on the pretest to 7.80 on the posttest. Regression analysis yielded a correlation coefficient (R) of 0.881 and a coefficient of determination (R^2) of 0.777, indicating that the intervention accounted for 77.7% of the variance in students' arm strength. Furthermore, both the F-test and the partial t-test produced a significance value of 0.000 ($p < 0.05$), demonstrating that volleyball passing drills using a rope obstacle had a statistically significant positive effect on students' arm strength. Therefore, this training method can be recommended as an effective instructional strategy for improving arm strength in elementary school volleyball learning.

Keywords: Volleyball passing; arm strength; rope obstacle training

ABSTRAK

Kekuatan lengan merupakan salah satu komponen fisik yang berperan penting dalam keberhasilan teknik passing bola voli pada siswa sekolah dasar. Namun, hasil observasi di SD Negeri 1 Plajan menunjukkan bahwa sebagian besar siswa masih memiliki kekuatan lengan yang rendah sehingga kemampuan passing belum optimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan passing bola voli melewati tali terhadap kekuatan lengan siswa. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-experimental tipe one group pretest-posttest. Subjek penelitian berjumlah 15 siswa kelas V SD Negeri 1 Plajan. Data diperoleh melalui tes kekuatan lengan sebelum dan sesudah perlakuan, kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas, regresi sederhana, uji F (ANOVA), dan uji t parsial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata nilai pretest sebesar 5,13 meningkat menjadi 7,80 pada posttest. Hasil uji regresi menunjukkan nilai R sebesar

0,881 dengan koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,777, yang berarti latihan memberikan kontribusi sebesar 77,7% terhadap peningkatan kekuatan lengan. Selain itu, hasil uji F dan uji t memperoleh nilai signifikansi 0,000 ($<0,05$), sehingga menunjukkan bahwa latihan passing bola voli melewati tali berpengaruh signifikan terhadap kekuatan lengan siswa. Dengan demikian, latihan passing bola voli melewati tali dapat dijadikan alternatif metode pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan kekuatan lengan siswa sekolah dasar.

Katakunci: Passing bola voli; Kekuatan lengan; Latihan melewati tali

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari proses pendidikan di sekolah dasar yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan motorik, kebugaran jasmani, keterampilan bermain, serta nilai-nilai sosial siswa. Melalui pendidikan jasmani, anak-anak tidak hanya dilatih untuk sehat secara fisik, tetapi juga ditanamkan sikap disiplin, kerja sama, dan tanggung jawab. Oleh karena itu, pembelajaran pendidikan jasmani harus dilaksanakan secara terarah dan menyenangkan agar mampu menumbuhkan minat dan partisipasi aktif siswa (Mumtazza et al., 2024). Aktivitas fisik yang terencana sejak dini mampu membentuk fondasi kesehatan yang baik hingga dewasa. Oleh sebab itu, pendidikan jasmani sangat penting untuk diajarkan secara konsisten dan mendalam. Pendidikan jasmani pada jenjang sekolah dasar juga diarahkan untuk mengembangkan keterampilan gerak fundamental sebagai fondasi dalam penguasaan berbagai cabang olahraga. Proses pembelajaran yang melibatkan aktivitas fisik secara aktif terbukti mampu meningkatkan kemampuan motorik, koordinasi gerak, serta partisipasi siswa selama mengikuti pembelajaran. Oleh karena itu, guru perlu menerapkan model pembelajaran yang berpusat pada aktivitas siswa agar tujuan pembelajaran dapat tercapai secara optimal (Aryanti et al., 2022).

Salah satu bentuk aktivitas yang diajarkan dalam pendidikan jasmani adalah permainan bola besar, seperti bola voli. Bola voli menjadi pilihan tepat karena permainan ini dapat meningkatkan kemampuan motorik halus maupun kasar, serta membentuk sikap sportivitas dalam diri siswa. Namun, untuk mencapai tujuan tersebut, diperlukan metode pembelajaran yang inovatif agar siswa dapat menguasai teknik dasar permainan, salah satunya adalah *passing* (Fanani, 2020). Permainan seperti bola voli mengasah keterampilan gerak dan kemampuan sosial anak secara bersamaan. Dengan demikian, bola voli dapat menjadi media pembelajaran yang efektif dan menyenangkan. Berbagai penelitian mutakhir menunjukkan bahwa pembelajaran bola voli tidak hanya bertujuan meningkatkan penguasaan teknik, tetapi juga mengembangkan kemampuan berpikir taktis, kerja sama, serta keterampilan gerak siswa melalui aktivitas yang menarik. Pendekatan berbasis permainan maupun latihan yang dimodifikasi terbukti memberikan dampak positif terhadap peningkatan keterampilan passing, motivasi belajar, dan keterlibatan aktif peserta didik dalam pembelajaran pendidikan jasmani (Castro et al., 2022).

Menurut Aprilyanti et al., (2025), efektivitas pembelajaran teknik dasar olahraga dapat ditingkatkan melalui pendekatan latihan yang memfokuskan pada pengembangan kekuatan otot dan koordinasi gerak yang sesuai dengan tahap perkembangan siswa. Penelitian terdahulu oleh Sembiring et al., (2025) menunjukkan bahwa metode latihan yang disesuaikan dengan karakteristik siswa usia sekolah dasar mampu meningkatkan keterampilan motorik secara signifikan. Sementara itu, Afrizal et al., (2023) menekankan bahwa latihan teknik passing bola voli yang sistematis, seperti latihan melewati rintangan, dapat melatih kekuatan otot lengan dan koordinasi gerak secara bersamaan. Latihan yang terarah dapat membantu siswa mencapai penguasaan teknik dasar secara bertahap dan sistematis. Hal ini membuktikan bahwa pendekatan berbasis perkembangan sangat relevan diterapkan di sekolah dasar.

Permainan bola voli sendiri merupakan olahraga beregu yang melibatkan banyak unsur,

termasuk teknik, strategi, serta kerja sama tim. Dalam permainan ini, teknik *passing* menjadi dasar utama untuk mengontrol dan mengarahkan bola dalam permainan. Keberhasilan sebuah tim dalam menjaga ritme permainan sangat bergantung pada kemampuan *passing* yang baik dan akurat dari setiap pemainnya (Zen et al., 2025). Kerja sama antar pemain juga merupakan aspek penting yang harus ditanamkan sejak dini. Teknik *passing* yang baik adalah dasar dari sinergi tim yang solid. *Passing* bawah merupakan keterampilan dasar yang harus dikuasai karena berperan sebagai awal dalam membangun pola serangan maupun mempertahankan permainan. Penguasaan teknik *passing* sangat dipengaruhi oleh kesiapan kondisi fisik, terutama kekuatan otot lengan, koordinasi mata-tangan, serta kemampuan mengontrol arah bola. Oleh sebab itu, latihan yang dirancang secara sistematis perlu memperhatikan aspek teknik sekaligus kondisi fisik peserta didik agar hasil pembelajaran lebih optimal (Fattah et al., 2025).

Teknik *passing* dalam bola voli tidak hanya membutuhkan keterampilan dalam mengarahkan bola, tetapi juga membutuhkan kekuatan lengan yang memadai. Terutama bagi siswa sekolah dasar yang masih berada dalam masa pertumbuhan, kekuatan otot lengan belum sepenuhnya berkembang dengan optimal. Oleh karena itu, diperlukan latihan khusus yang dapat meningkatkan kekuatan tersebut, salah satunya adalah dengan latihan *passing* bola melewati tali (Mulyakin et al., 2025). Jika kekuatan otot lengan kurang, maka bola yang diarahkan saat *passing* akan kehilangan akurasi dan kecepatan. Oleh karena itu, pelatihan fisik yang tepat mutlak diperlukan dalam kurikulum penjas (Efendi et al., 2023).

Latihan *passing* melewati tali merupakan metode yang dirancang untuk meningkatkan keterampilan *passing* melalui latihan yang menyenangkan dan menantang. Anak-anak diajak untuk mengarahkan bola melewati tali yang dibentangkan, sehingga mereka secara tidak langsung belajar mengenai kekuatan dan arah bola yang tepat. Latihan ini tidak hanya melatih kekuatan lengan, tetapi juga memperkuat fokus, konsentrasi, serta koordinasi gerak siswa (Girsang & Hendrawan, 2022). Penggunaan media sederhana dalam latihan terbukti mampu meningkatkan efektivitas pembelajaran teknik dasar bola voli. Berbagai bentuk modifikasi latihan, seperti penggunaan bola karet, permainan kecil (*small-sided games*), maupun target tertentu memberikan pengalaman belajar yang lebih menyenangkan sehingga siswa lebih aktif, percaya diri, dan memiliki kesempatan lebih banyak untuk mengulang gerakan *passing* secara benar. Kondisi tersebut berdampak positif terhadap peningkatan keterampilan teknik maupun kemampuan fisik siswa sekolah dasar (Alfauzi et al., 2026). Tantangan seperti ini membuat siswa lebih termotivasi dalam menguasai teknik dasar permainan. Selain itu, anak juga belajar mengenali kesalahan dan memperbaiki gerakannya secara mandiri.

Ditemukan bahwa banyak siswa di SDN 1 Plajan yang belum mampu melakukan *passing* bola dengan baik karena lemahnya kekuatan otot lengan. Selain itu, banyak siswa menunjukkan kurangnya motivasi dalam mengikuti latihan teknik dasar yang diberikan oleh guru. Kondisi ini tentu menjadi hambatan dalam proses pembelajaran bola voli. Teknik dasar yang belum dikuasai membuat siswa sulit mengikuti permainan dengan optimal. Hal ini menjadi perhatian serius dalam upaya meningkatkan mutu pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya dalam keterampilan permainan bola besar (Junaidi, 2024). Peran guru sangat penting dalam menganalisis dan memberikan intervensi pada teknik gerakan siswa. Pembimbingan yang tepat akan membantu siswa berkembang sesuai dengan potensinya.

Selain itu, kurangnya variasi latihan yang diterapkan dalam pembelajaran membuat siswa cepat merasa bosan. Guru pendidikan jasmani perlu mengembangkan strategi dan metode latihan yang inovatif, menarik, serta sesuai dengan tahap perkembangan siswa. Latihan *passing* bola melewati tali dinilai mampu mengatasi permasalahan ini karena melibatkan unsur permainan dan tantangan yang membuat anak-anak lebih antusias dan terlibat aktif (Permana, 2025). Model pembelajaran inovatif juga mendukung tumbuhnya motivasi intrinsik siswa. Semakin tinggi motivasi, semakin besar

peluang untuk meningkatkan performa dalam aktivitas fisik. Beberapa penelitian sebelumnya telah mengembangkan berbagai model latihan *passing*, seperti pendekatan *Teaching Games for Understanding* (TGfU), pendekatan permainan (*game-based approach*), penggunaan media bola karet, maupun sistem *levelling*. Namun demikian, penelitian yang secara khusus menguji efektivitas latihan *passing* bola voli menggunakan media tali terhadap peningkatan kekuatan lengan siswa sekolah dasar masih relatif terbatas. Padahal, latihan tersebut berpotensi memberikan stimulus fisik sekaligus meningkatkan ketepatan arah *passing* melalui target visual yang sederhana dan mudah diterapkan di sekolah dasar (Rohayati et al., 2024).

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian mengenai pengaruh latihan *passing* bola voli melewati tali terhadap kekuatan lengan anak di SDN 1 Plajan penting untuk dilakukan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan model pembelajaran pendidikan jasmani yang efektif dan menyenangkan, sekaligus memberikan data empiris yang bermanfaat bagi guru olahraga dalam merancang latihan yang mampu meningkatkan kemampuan fisik dan teknis siswa secara menyeluruh. Selain sebagai sarana evaluasi, penelitian ini juga bertujuan untuk pengembangan kurikulum pendidikan jasmani. Hasil penelitian dapat digunakan sebagai dasar perumusan strategi pembelajaran yang lebih efektif.

METODE

Penelitian yang dilakukan merupakan penelitian dengan menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan eksperimen. Jenis penelitian yang dilakukan yaitu Pre-experimental design dengan *one group pre-test and post-test*. Secara umum, desain penelitian tersebut menggunakan satu kelompok subjek yang dilihat perbedaannya melalui pengukuran sebelum dan sesudah sampel diberikan *treatment*/perlakuan (Fraenkel et al., 2023). Variabel *independent* pada penelitian ini adalah latihan *passing* bola voli melewati tali, sedangkan variabel dependennya yaitu kekuatan lengan pada anak di SDN 1 Plajan. Penelitian dilakukan dalam 4 kali pertemuan. Pertemuan pertama dilakukan *pre-test*, pertemuan ke 2 hingga ke-4 *treatment* dan setelah itu dilakukan *post-test*. Sekolah yang menjadi objek penelitian yaitu SDN 1 Plajan yang terletak di Desa Plajan, Kecamatan Bangsri, Kabupaten Jepara, Provinsi Jawa Tengah. Subjek penelitian adalah seluruh siswa kelas 5 yang berjumlah 15 anak.

Prosedur penelitian dilakukan dalam beberapa tahap yang mencakup tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap persiapan, peneliti melakukan observasi awal dan pengukuran *pre-test* kekuatan otot lengan siswa menggunakan metode pengukuran yang telah divalidasi. Latihan *passing* bola voli melewati tali dirancang secara sistematis sesuai prinsip latihan bertahap, dengan memperhatikan intensitas, frekuensi, dan durasi yang aman untuk anak usia sekolah dasar. Seluruh kegiatan dilakukan di lapangan sekolah dengan pengawasan langsung dari guru pendidikan jasmani dan peneliti. Pada tahap ini, siswa dilibatkan secara aktif agar motivasi dan konsentrasi mereka meningkat selama latihan (Utamayasa, 2021). Setelah intervensi selesai, dilakukan pengukuran *post-test* untuk melihat perubahan kekuatan otot lengan (Ary et al., 2021).

Instrumen utama yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kekuatan otot lengan menggunakan bentuk pengukuran standar dalam pembelajaran pendidikan jasmani, seperti tes *push* and *pull* sederhana yang disesuaikan dengan karakteristik anak sekolah dasar. Prosedur pengukuran dilakukan secara konsisten untuk memastikan keseragaman data. Data kekuatan otot lengan dikumpulkan dua kali, yaitu sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) perlakuan latihan *passing* bola voli melewati tali. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas, analisis regresi sederhana, uji F (ANOVA), dan uji t parsial untuk mengetahui pengaruh latihan *passing* bola voli melewati tali terhadap kekuatan lengan siswa (Ghozali, 2021).

HASIL DAN PEMBAHASAN

1) Deskripsi Data Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SDN 1 Plajan dengan subjek penelitian sebanyak 15 siswa kelas 5. Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *passing* bola voli melewati tali terhadap kekuatan lengan siswa. Pengambilan data dilakukan melalui dua tahap pengukuran, yaitu *pretest* sebelum perlakuan dan *posttest* setelah perlakuan diberikan. Metode penelitian menggunakan desain *one group pretest-posttest* sehingga perubahan kemampuan siswa dapat diamati secara langsung melalui perbandingan hasil sebelum dan sesudah treatment.

Pelaksanaan penelitian dilakukan selama empat kali pertemuan. Pertemuan pertama digunakan untuk pengukuran awal kekuatan lengan siswa, tiga pertemuan berikutnya digunakan untuk pemberian latihan *passing* bola voli melewati tali, dan pertemuan terakhir dilakukan pengukuran akhir. Seluruh kegiatan dilaksanakan secara terstruktur sesuai prosedur penelitian eksperimen sederhana. Hasil *pretest* menunjukkan bahwa kemampuan awal siswa masih tergolong rendah hingga sedang. Hal ini terlihat dari rata-rata skor *pretest* yang masih berada di bawah nilai *posttest*. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum memiliki kekuatan lengan yang optimal dalam melakukan *passing* bola voli. Setelah diberikan perlakuan berupa latihan *passing* bola voli melewati tali, terjadi peningkatan kemampuan yang cukup signifikan. Siswa terlihat lebih mampu mengontrol arah bola dan menghasilkan dorongan yang lebih kuat dibandingkan sebelum treatment diberikan. Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif, diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 4.1 Statistik Deskriptif Hasil *Pretest* dan *Posttest*

Variabel		Mi nimum	Ma ximum	Mean	Std. Deviation
Pretest	5	3	11	,13	2,416
Posttest	5	4	15	,80	3,167
Valid (listwise)	N 5	-	-	-	-

Sumber: Output SPSS, 2026

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa rata-rata nilai *pretest* sebesar 5,13, sedangkan rata-rata nilai *posttest* sebesar 7,80. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan sebesar 2,67 poin setelah diberikan perlakuan. Nilai minimum juga mengalami peningkatan dari 3 menjadi 4, sedangkan nilai maksimum meningkat dari 11 menjadi 15. Peningkatan ini menunjukkan bahwa latihan *passing* bola voli melewati tali memberikan dampak positif pada hampir seluruh siswa. Secara keseluruhan, data deskriptif menunjukkan adanya perubahan hasil belajar yang mengarah pada peningkatan kekuatan lengan siswa setelah diberikan perlakuan. Temuan ini mengindikasikan bahwa metode latihan yang diterapkan cukup efektif untuk diterapkan pada siswa sekolah dasar (Aprilyanti et al., 2025).

2) Hasil Uji Statistik Penelitian

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal. Uji normalitas dilakukan menggunakan One Sample Kolmogorov-Smirnov Test.

Tabel 4.2 Hasil Uji Normalitas

Statistik	Nilai
N	15
Kolmogorov-Smirnov Z	1,09
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,17

Sumber: Output SPSS, 2026

Berdasarkan tabel di atas, nilai signifikansi sebesar $0,179 > 0,05$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal sehingga memenuhi syarat untuk dilakukan analisis statistik parametrik. Setelah data dinyatakan normal, analisis dilanjutkan menggunakan regresi sederhana untuk mengetahui pengaruh latihan passing bola voli melewati tali terhadap kekuatan lengan siswa.

Tabel 4.3 Model Summary

odel	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of Estimate
	0,881	0,759	1,553

Sumber: Output SPSS, 2026

Berdasarkan tabel di atas diperoleh nilai R sebesar 0,881 yang menunjukkan hubungan sangat kuat antara perlakuan dan hasil posttest. Nilai R Square sebesar 0,777 menunjukkan bahwa pengaruh latihan passing bola voli melewati tali terhadap kekuatan lengan siswa sebesar 77,7%, sedangkan sisanya sebesar 22,3% dipengaruhi faktor lain di luar penelitian. Selanjutnya dilakukan uji ANOVA untuk mengetahui signifikansi model regresi.

Tabel 4.4 Hasil Uji ANOVA

Model	Sum of Squares	Mean Square	F	ig.
Regression	09,030	09,030	5,182	,000
Residual	1,370	,413		
Total	40,400			

Sumber: Output SPSS, 2026

Berdasarkan tabel di atas diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa model regresi signifikan. Selanjutnya hasil uji koefisien regresi dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4.5 Hasil Uji Koefisien Regresi

Variabel	Std. Error	eta	ig.
Constant	,871	,931	,076
Pretest	,155	,881	,000

Sumber: Output SPSS, 2026

Nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan latihan passing bola voli melewati tali terhadap kekuatan lengan siswa. Persamaan regresi yang

diperoleh adalah:

$$Y = 1,871 + 1,155X$$

Persamaan ini menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan perlakuan akan meningkatkan hasil kekuatan lengan sebesar 1,155. Dengan demikian hipotesis penelitian diterima, yaitu terdapat pengaruh latihan *passing* bola voli melewati tali terhadap kekuatan lengan siswa SDN 1 Plajan.

3) Pembahasan Hasil Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *passing* bola voli melewati tali memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kekuatan lengan siswa kelas V SDN 1 Plajan. Hal ini terlihat dari adanya peningkatan rata-rata hasil *posttest* dibandingkan dengan hasil *pretest* yang telah dilakukan sebelum perlakuan diberikan. Peningkatan tersebut membuktikan bahwa latihan yang dilakukan secara sistematis mampu memberikan perubahan kemampuan fisik siswa. Latihan *passing* melewati tali memberikan stimulus gerak yang melibatkan otot lengan secara aktif dan berulang. Aktivitas ini membantu siswa meningkatkan kekuatan otot melalui proses adaptasi latihan yang bertahap. Temuan ini sejalan dengan pendapat Utamayasa (2021) yang menyatakan bahwa latihan berulang dapat meningkatkan kapasitas fisik siswa.

Peningkatan kekuatan lengan siswa terjadi karena gerakan *passing* bawah menuntut adanya kontraksi otot lengan secara konsisten. Setiap gerakan *passing* yang dilakukan mengharuskan siswa memberikan dorongan bola dengan kekuatan tertentu agar dapat melewati tali. Gerakan ini melatih otot-otot lengan untuk bekerja secara optimal dalam menghasilkan tenaga. Semakin sering latihan dilakukan, semakin baik kemampuan otot dalam beradaptasi terhadap beban latihan. Adaptasi tersebut menghasilkan peningkatan kekuatan yang terlihat pada hasil *posttest* siswa. Menurut Afrizal et al. (2023), latihan teknik *passing* yang dilakukan secara terstruktur sangat efektif dalam meningkatkan kemampuan fisik pemain bola voli.

Selain meningkatkan kekuatan lengan, latihan *passing* bola voli melewati tali juga melatih koordinasi gerak siswa. Dalam melakukan *passing*, siswa harus memperhatikan arah datangnya bola dan mengatur posisi lengan secara tepat. Ketepatan gerak ini memerlukan koordinasi yang baik antara mata, tangan, dan tubuh. Latihan yang dilakukan secara terus-menerus membantu siswa mengembangkan kontrol gerakan yang lebih baik. Hal ini terlihat dari meningkatnya kemampuan siswa dalam mengarahkan bola secara akurat selama latihan berlangsung. Kondisi tersebut sesuai dengan hasil penelitian Zen et al. (2025) yang menyebutkan bahwa keterampilan *passing* sangat dipengaruhi oleh koordinasi gerak yang baik.

Metode latihan yang dikemas dalam bentuk permainan memberikan dampak positif terhadap motivasi belajar siswa. Selama proses penelitian, siswa terlihat lebih antusias mengikuti latihan dibandingkan pembelajaran teknik *passing* secara konvensional. Adanya tantangan untuk melewati bola melalui tali membuat siswa merasa tertarik dan termotivasi untuk mencoba berulang kali. Situasi pembelajaran yang menyenangkan mendorong keterlibatan aktif seluruh siswa dalam latihan. Keterlibatan aktif tersebut sangat berpengaruh terhadap keberhasilan pembelajaran pendidikan jasmani. Girsang dan Hendrawan (2022) menjelaskan bahwa metode bermain dapat meningkatkan partisipasi siswa secara signifikan dalam pembelajaran olahraga.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa penggunaan media sederhana seperti tali dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran bola voli. Tali berfungsi sebagai target yang membantu siswa memahami tinggi dan arah *passing* yang benar. Dengan adanya target visual, siswa lebih mudah mengontrol kekuatan dorongan bola saat melakukan *passing*. Penggunaan media ini membuat proses latihan menjadi lebih terarah dan terukur. Guru dapat memanfaatkan

media sederhana tersebut untuk menciptakan pembelajaran yang inovatif dan efisien. Hal ini sejalan dengan pendapat Aprilyanti et al. (2025) yang menegaskan pentingnya kreativitas guru dalam merancang latihan pembelajaran.

Secara pedagogis, latihan *passing* bola voli melewati tali memberikan manfaat besar dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar. Metode ini tidak hanya berorientasi pada hasil fisik, tetapi juga mengembangkan aspek kognitif dan afektif siswa. Siswa belajar memahami teknik gerakan yang benar melalui pengalaman langsung selama latihan. Mereka juga belajar disiplin, fokus, dan percaya diri ketika berhasil menyelesaikan tantangan yang diberikan. Nilai-nilai tersebut sangat penting dalam pembentukan karakter siswa sejak usia dini. Mumtazza et al. (2024) menyatakan bahwa pendidikan jasmani berperan penting dalam pengembangan kemampuan fisik sekaligus karakter siswa.

Meskipun hasil penelitian menunjukkan pengaruh yang signifikan, penelitian ini masih memiliki beberapa keterbatasan. Jumlah sampel yang digunakan hanya 15 siswa sehingga cakupan penelitian masih terbatas. Selain itu, penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol sebagai pembandingan hasil perlakuan. Keterbatasan tersebut membuat hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas pada populasi yang lebih besar. Penelitian lanjutan dengan desain eksperimen yang lebih kuat sangat diperlukan untuk memperkuat temuan ini. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar awal bagi pengembangan penelitian selanjutnya di bidang pendidikan jasmani.

Secara keseluruhan, latihan *passing* bola voli melewati tali terbukti efektif dalam meningkatkan kekuatan lengan siswa kelas V SDN 1 Plajan. Peningkatan ini didukung oleh data statistik yang menunjukkan adanya perubahan signifikan antara hasil pretest dan posttest. Latihan yang dilakukan secara terstruktur mampu memberikan stimulus fisik yang sesuai dengan perkembangan siswa sekolah dasar. Selain itu, metode latihan ini juga meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran. Guru pendidikan jasmani dapat menjadikan latihan *passing* melewati tali sebagai alternatif strategi pembelajaran yang inovatif. Berdasarkan hasil penelitian ini, penerapan metode latihan yang kreatif sangat dianjurkan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran bola voli di sekolah dasar.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *passing* bola voli melewati tali memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kekuatan lengan siswa kelas V SD Negeri 1 Plajan. Peningkatan tersebut terlihat dari perbedaan hasil pengukuran sebelum dan sesudah pemberian perlakuan, yang menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan secara terstruktur mampu meningkatkan kemampuan fisik siswa, khususnya kekuatan lengan yang berperan penting dalam pelaksanaan teknik *passing* bawah bola voli. Analisis statistik juga memperkuat bahwa latihan *passing* bola voli melewati tali merupakan metode yang efektif untuk diterapkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar. Selain meningkatkan kekuatan lengan, metode latihan ini mampu menciptakan proses pembelajaran yang lebih menarik sehingga mendorong siswa untuk berpartisipasi secara aktif selama kegiatan pembelajaran berlangsung. Guru pendidikan jasmani disarankan untuk memanfaatkan latihan *passing* bola voli melewati tali sebagai salah satu alternatif metode pembelajaran guna meningkatkan kekuatan lengan dan keterampilan *passing* siswa. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat melibatkan jumlah sampel yang lebih besar, menggunakan kelompok kontrol, serta menerapkan durasi latihan yang lebih panjang sehingga diperoleh hasil penelitian yang lebih komprehensif dan dapat digeneralisasikan pada populasi yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrizal, A., Hermazoni, H., & arnaldo Putra, Y. (2023). Kontribusi kekuatan otot lengan dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan passing bawah team bola voli putra MAN 2 Kota Padang. *Jurnal Gladiator*, 3(6), 374–386. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/glttdor684011>
- Alfauzi, N. R., Apriyanto, R., Da'i, M., & Febriansyah, A. (2025). *The Effect of Rubber Ball Pair Drills on Volleyball Underhand Passing Skills of Fifth Grade Students*. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*. <https://doi.org/10.15294/active.v15i1.38442>
- Aprilyanti, T. I., Siregar, K. R., Noviyanti, L., Harahap, T. I., & Suyono, S. (2025). Peran Guru Pendidikan Jasmani dalam Merancang dan Menerapkan Program Latihan yang Efektif untuk Meningkatkan Keterampilan Fisik, Kesehatan, dan Perkembangan Siswa MI di SD Negeri 060913 Medan Tembung. *ALACRITY: Journal of Education*, 64–74. <https://doi.org/https://doi.org/10.52121/alacrity.v5i1.531>
- Ary, D., Jacobs, L. C., Irvine, C. K. S., & Walker, D. (2021). *Introduction to Research in Education* (10th ed.). Cengage Learning.
- Aryanti, S., Azhar, S., Tangkudung, J., Yusmawati, Ilahi, B. R., & Okilanda, A. (2022). *Teaching Games for Understanding (TGfU) Model Learning for Overhead Pass Volleyball in Elementary School Students*. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*. <https://doi.org/10.13189/saj.2022.100407>
- br Sembiring, H. M., Sirait, C. T. M., Pardede, L., Pasaribu, I., & Tarigan, S. V. B. (2025). Peningkatan Keterampilan Motorik Dasar Melalui Permainan di SD. *Jurnal Bina Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 354–366. <https://doi.org/https://doi.org/10.55081/jbpkm.v5i2.4430>
- Castro, H. O., Laporta, L., Lima, R. F., Clemente, F. M., Afonso, J., Aguiar, S. S., Ribeiro, A. L. A., & Costa, G. D. C. T. (2022). *Small-sided games in volleyball: A systematic review of the state of the art*. *Biology of Sport*, 39(4), 995–1010. <https://doi.org/10.5114/biolsport.2022.109960>
- Efendi, A., Zumrotun, E., Muzakki, M. A., Attalina, S. N. C., Widiyono, A., & Hamidaturrohman, H. (2023). Pemberdayaan Guru Dalam Peningkatan Mutu Pembelajaran Kurikulum Merdeka Di Sd Miftahussa'adah. *Journal Of Human And Education (JAHE)*, 3(4), 373–379. <https://doi.org/10.31004/jh.v3i4.485>
- Fanani, Z. (2020). Peningkatan kemampuan teknik dasar passing permainan bola voli melalui metode drill. *Education Journal: Journal Educational Research and Development*, 4(2), 111–126. <https://doi.org/https://doi.org/10.31537/ej.v4i2.345>
- Fattah, D. M., Dinangsit, D., & Sudirjo, E. (2025). *Hubungan kekuatan otot lengan dan kelincahan terhadap passing bawah bola voli di SDN Kecamatan Ganeas*. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. <https://doi.org/10.31539/amavrn96>
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2023). *How to Design and Evaluate Research in Education*. McGraw-Hill.
- Ghozali, I. (2021). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 26* (10th ed.). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Girsang, E. A., & Hendrawan, D. (2022). Upaya meningkatkan kemampuan passing bawah bola voli melalui metode bermain. *Jurnal Bina Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 56–67. <https://doi.org/https://doi.org/10.55081/jbpkm.v2i2.560>
- Junaidi, M. (2024). *Upaya Peningkatan Pembelajaran Teknik Dasar Passing Bawah Permainan Bola*

- Voli Melalui Metode Pembelajaran Kooperatif Siswa Kelas V MI Roudlotut Tholibin Kecamatan Kayen Kidul Kabupaten Kediri.* Universitas Nusantara PGRI Kediri. <http://repository.unpkediri.ac.id/id/eprint/15586>
- Mulyakin, D., Jalil, R., & Riswanto, A. H. (2025). Pengaruh Latihan Menggunakan Alat Bantu Tali Pinggang Terhadap Peningkatan *Passing* Sepak Bola Universitas Muhammadiyah Palopo. *Jurnal Porkes*, 8(1), 106–115. <https://doi.org/https://doi.org/10.29408/porkes.v8i1.27609>
- Mumtazza, H. S., Pramanta, I. A. D., Kurniawan, D., Raubun, G. R. Y., & Hambali, B. (2024). Pentingnya Pendidikan Jasmani dalam Meningkatkan Partisipasi Siswa dalam Olahraga dan Kegiatan Fisik. *Integrated Sport Journal (ISJ)*, 2(2), 9–17. <https://doi.org/https://doi.org/10.58707/isj.v2i2.768>
- Permana, R. (2025). *Evaluasi Media Pembelajaran*. Padang: CV. Gita Lentera.
- Rohayati, Y., Lengkana, A. S., & Supriyadi, T. (2024). *The Effect of the Levelling System Approach on Improving Volleyball's Down Passing Capability.* *Jurnal Porkes*. <https://doi.org/10.29408/porkes.v7i2.27032>
- Utamayasa, I. G. D. (2021). *Model-model pembelajaran pendidikan jasmani*. Jakad Media Publishing.
- Zen, M. Z., Pradana, R. W., & Dharma, I. G. (2025). *Analisis Keterampilan Passing Dan Setting Dalam Menentukan Kinerja Tim Bola Voli Analysis of Passing and Setting Skills in Determining Volleyball Team Performance.* 11(1), 175–186. <https://doi.org/https://doi.org/10.36456/adiraga>