

PENGARUH LATIHAN PASSING BERPASANGAN DAN PASSING BAWAH INDIVIDU TERHADAP KEMAMPUAN *WALL VOLLEY PASS*

Anggraeni¹, Tedi Supriadi², Entan Saptani³

Universitas Pendidikan Indonesia^{1,2,3}

anggraeni067@upi.edu¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh model latihan passing berpasangan terhadap peningkatan keterampilan passing bawah bola voli pada anggota Ekstrakurikuler Bola Voli SDN Kadujajar 3. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-eksperimental one group pretest-posttest. Sampel penelitian berjumlah 30 atlet yang diambil dengan teknik total sampling. Perlakuan berupa latihan passing berpasangan diberikan selama 12 kali pertemuan dengan frekuensi tiga kali seminggu, dan keterampilan passing bawah diukur menggunakan Brumbach Forearms Pass Wall Volley Test. Hasil analisis menunjukkan peningkatan nilai rata-rata dari 11,57 (pretest) menjadi 13,83 (posttest). Uji Paired Samples t-Test menghasilkan nilai $t = -9,109$ dengan signifikansi $< 0,001$, yang berarti terdapat peningkatan yang signifikan setelah pemberian latihan. Uji R-Square menunjukkan nilai sebesar 0,422, yang mengindikasikan bahwa latihan passing berpasangan memberikan kontribusi sebesar 42,2% terhadap peningkatan keterampilan passing bawah, sedangkan 57,8% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain seperti kondisi fisik, koordinasi, dan pengalaman bermain. Dapat disimpulkan bahwa model latihan passing berpasangan efektif digunakan untuk meningkatkan keterampilan passing bawah bola voli.

Kata Kunci: Bola Voli, Ekstrakurikuler, Passing Bawah, Passing Berpasangan.

ABSTRACT

This study aimed to determine the effect of a paired passing training model on improving underhand passing skills among members of the SDN Kadujajar 3 volleyball extracurricular program. The study employed a quantitative approach using a pre-experimental one-group pretest-posttest design. The sample consisted of 30 athletes selected via total sampling. The intervention—paired passing training—was administered over 12 sessions with a frequency of three times per week, and underhand passing skills were measured using the Brumbach Forearms Pass Wall Volley Test. Analysis results showed an increase in the mean score from 11.57 (pretest) to 13.83 (posttest). The Paired Samples t-test yielded a t-value of -9.109 with a significance level of < 0.001 , indicating a significant improvement following the training. The R-Square value was 0.422, indicating that paired passing training contributed 42.2% to the improvement in underhand passing skills, while the remaining 57.8% was influenced by other factors such

as physical condition, coordination, and playing experience. It can be concluded that the paired passing training model is effective for improving volleyball underhand passing skills.

Keywords: *Extracurricular Activity, Partner Passing, Underhand Pass, Volleyball*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan secara terencana, terstruktur, dan berulang dengan tujuan meningkatkan kebugaran jasmani, kesehatan, serta kemampuan fisik dan mental. Menurut (Anggriawan, 2015), olahraga adalah serangkaian kegiatan fisik yang dilakukan secara sistematis untuk meningkatkan kemampuan fungsional tubuh sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Salah satu contohnya adalah bolavoli, yang tidak hanya meningkatkan keterampilan dan kemampuan fisik, tetapi juga memperluas keterampilan koordinasi dan strategi pemain. Selain itu, olahraga juga berperan penting dalam membentuk karakter individu, seperti disiplin, kerja sama tim, dan sportivitas, yang sangat dibutuhkan baik dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam lingkungan sosial. Secara fisiologis, aktivitas olahraga yang dilakukan secara teratur terbukti dapat meningkatkan fungsi sistem kardiovaskular, memperkuat otot dan tulang, serta membantu menjaga keseimbangan metabolisme tubuh, sehingga mampu menurunkan risiko berbagai penyakit tidak menular seperti obesitas, hipertensi, dan diabetes. Lebih lanjut, dari aspek psikologis, olahraga juga berkontribusi dalam mengurangi tingkat stres, kecemasan, serta meningkatkan kualitas konsentrasi dan kepercayaan diri individu.

Bola voli adalah salah satu cabang olahraga permainan beregu yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing terdiri dari enam orang pemain di lapangan (Bumburo et al., 2023). Permainan ini dilakukan dengan cara memantulkan bola melewati jaring (net) menggunakan tangan atau bagian tubuh lainnya yang diperbolehkan, dengan tujuan menjatuhkan bola di area lawan sekaligus mencegah bola jatuh di area sendiri. (Morgan, 2006) Olahraga bola voli diciptakan pertama kali oleh William G. Morgan di sekitar akhir abad 19. William G. Morgan dahulunya bekerja di Young Men's Christian Association (YMCA) di Massachusetts, khususnya di bidang pendidikan jasmani. William G. Morgan awalnya terinspirasi dari basket yang diciptakan oleh James Naismith. William rupanya ingin menciptakan sebuah permainan untuk orang-orang tua, sebuah olahraga yang tidak terlalu menuntut kekuatan fisik seperti berlari (Bumburo et al., 2023).

Dalam permainan bola voli, teknik dasar merupakan keterampilan penting yang harus dikuasai setiap pemain untuk menunjang performa permainan. (Haris, 2019), teknik dasar bola voli meliputi servis, passing, smash, block, dan set yang saling berkaitan dalam membentuk permainan yang efektif. Servis merupakan pukulan awal untuk memulai permainan, yang dapat dilakukan dengan berbagai variasi seperti servis bawah dan atas. Passing adalah teknik menerima dan mengendalikan bola, baik dengan passing bawah maupun atas untuk mengarahkan bola kepada rekan satu tim. Smash atau spike adalah pukulan keras yang dilakukan untuk mencetak poin, sedangkan block merupakan teknik bertahan dengan cara menghadang serangan lawan di dekat net. Selain itu, set atau umpan

berfungsi mengatur serangan agar lebih terarah dan efektif. Hal ini juga diperkuat oleh penelitian dalam jurnal pendidikan olahraga yang menyatakan bahwa penguasaan teknik dasar bola voli sangat penting dalam meningkatkan keterampilan dan performa pemain secara keseluruhan.

Passing bawah dalam permainan bola voli merupakan teknik dasar yang sangat penting dan sering digunakan untuk menerima bola dari lawan, baik berupa servis maupun serangan. Teknik ini dilakukan dengan cara merapatkan kedua lengan bagian bawah dan mengarahkan bola kepada rekan satu tim agar dapat diolah lebih lanjut, seperti untuk set-up atau serangan. Dalam pelaksanaannya, pemain harus memperhatikan posisi tubuh yang seimbang, lutut sedikit ditekuk, serta koordinasi gerak yang baik agar menghasilkan arah dan kontrol bola yang akurat. Oleh karena itu, penguasaan passing bawah menjadi dasar utama dalam membangun kerja sama tim dan menjaga kelangsungan permainan. Passing bawah merupakan teknik menerima bola dengan kedua lengan yang dirapatkan untuk mengontrol dan menjaga bola tetap dapat dimainkan dalam suatu reli (Pamungkas, 2020). Pendapat ini sejalan bahwa passing bawah adalah teknik dasar yang digunakan untuk menerima dan mengendalikan bola yang datangnya rendah atau keras sehingga perlu dikuasai oleh setiap pemain (Pradana & Kusuma dkk., 2025). Selain itu, bahwa passing bawah adalah usaha mengoper bola kepada teman satu tim dengan menggunakan kedua lengan bagian bawah secara bersamaan guna menghasilkan kontrol bola yang baik dan terarah (Ernailis, 2016) . Berdasarkan pendapat para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa passing bawah merupakan teknik fundamental dalam bola voli yang berfungsi untuk menerima, mengontrol, dan mengarahkan bola sebagai langkah awal dalam menyusun serangan.

Teknik dalam permainan bola voli sangat diperlukan agar pemain mampu menampilkan permainan yang lebih baik. Salah satu teknik dasar yang penting dikuasai adalah *passing bawah*, yaitu gerakan dasar yang sering digunakan dalam permainan bola voli. Teknik ini berfungsi untuk bertahan, menerima servis, serta menjadi awal dalam membangun serangan kepada lawan. Passing bawah termasuk keterampilan yang cukup sulit dilakukan oleh pemain pemula karena membutuhkan koordinasi gerak dan posisi tubuh yang tepat agar hasil umpan menjadi akurat. (Isabella, n.d.), passing bawah merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli yang digunakan untuk memainkan bola, baik dengan rekan satu tim maupun saat menerima pukulan servis dari lawan. Sementara itu, (Ginting, 2018) menyatakan bahwa teknik passing bawah dilakukan dengan perkenaan bola pada bagian lengan, mulai dari pergelangan tangan hingga siku. Selain itu (Sari, 2023), menjelaskan bahwa passing merupakan usaha mengumpan bola kepada tim sendiri sebagai langkah awal dalam menyusun strategi penyerangan

Passing bawah berpasangan merupakan salah satu metode yang efektif dalam meningkatkan kemampuan dasar permainan bola voli, khususnya pada teknik passing bawah. Melalui latihan ini, dapat meningkatkan koordinasi antara gerakan tangan dan kaki, memperkuat serta melenturkan otot-otot lengan, serta meningkatkan kelincahan dalam menerima dan mengoper bola. Selain itu, latihan secara berpasangan juga mampu

menciptakan situasi pembelajaran yang aktif dan partisipatif sehingga lebih mudah memahami teknik yang benar dalam permainan bola voli. Menurut (Deden Rahmat, 2018), pembelajaran passing berpasangan memiliki berbagai manfaat, di antaranya meningkatkan keterampilan passing bawah, melatih kemandirian dalam belajar, serta meningkatkan interaksi edukatif dan komunikasi yang baik. Pendapat tersebut sejalan dengan Winarno Surakhmad yang menyatakan bahwa metode pembelajaran yang melibatkan interaksi langsung dapat meningkatkan efektivitas proses belajar serta memperkuat pemahaman keterampilan yang dipelajari, (Sastaman, 2024) menjelaskan bahwa latihan teknik dasar yang dilakukan secara berulang dan kooperatif dapat meningkatkan keterampilan gerak, kerja sama, serta kemampuan komunikasi dalam permainan bola voli.

Mengatasi permasalahan ini peneliti mencoba mendesain dan mengembangkan model latihan passing bawah dalam penelitian ini tahapan-tahapan keterampilan gerak teknik dasar passing bawah yang kompleks dibuat menjadi berbagai variasi bagian-bagian formasi latihan gerak sebagai bentuk pengembangan produk, sehingga proses latihan keterampilan passing bawah dapat dilaksanakan secara lebih maksimal, model latihan ini peneliti beri nama passing bawah berpasangan, yang secara khusus digunakan sebagai aktivitas latihan teknik dasar passing bawah bola voli.

KAJIAN TEORI

Passing merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam permainan bola voli karena menjadi dasar dalam membangun serangan dan mempertahankan penguasaan bola. Passing bawah dilakukan dengan menggunakan kedua lengan yang dirapatkan dan diluruskan, kemudian bola diarahkan dengan bidang pantul pada lengan bawah. Kemampuan passing yang baik dipengaruhi oleh koordinasi gerak, keseimbangan, posisi tubuh, ketepatan perkenaan bola, serta kemampuan mengontrol arah dan kekuatan pantulan. Dalam proses pembelajaran bola voli, latihan passing perlu dilakukan secara berulang dan terarah agar pemain mampu melakukan gerakan secara tepat dan konsisten. Oleh karena itu, pemberian bentuk latihan yang sesuai diharapkan dapat meningkatkan kemampuan teknik passing bawah sekaligus menunjang keterampilan bermain bola voli secara keseluruhan.

Latihan passing berpasangan merupakan bentuk latihan yang dilakukan oleh dua orang secara bergantian dengan cara mengoper dan menerima bola menggunakan teknik passing bawah. Latihan ini memberikan kesempatan kepada pemain untuk melakukan pengulangan gerakan secara terus-menerus sehingga dapat meningkatkan koordinasi antara gerakan tangan, kaki, dan pandangan. Selain itu, latihan passing berpasangan dapat melatih ketepatan arah passing karena pemain harus mengarahkan bola kepada pasangan dengan jarak dan sasaran yang relatif teratur. Melalui latihan yang dilakukan secara berulang, pemain dapat meningkatkan penguasaan teknik, kontrol bola, konsentrasi, serta kemampuan menyesuaikan kekuatan pantulan. Dengan demikian, latihan passing berpasangan diduga dapat memberikan pengaruh positif terhadap kemampuan melakukan wall volley pass.

Passing bawah individu merupakan latihan yang dilakukan secara mandiri dengan memantulkan atau memainkan bola menggunakan teknik passing bawah secara berulang tanpa bantuan pasangan. Latihan ini menuntut pemain untuk mampu mengontrol arah, tinggi, dan kekuatan bola berdasarkan kemampuan dirinya sendiri. Keunggulan latihan individu adalah pemain dapat melakukan pengulangan gerakan dalam jumlah yang lebih banyak serta berkonsentrasi pada perbaikan teknik secara personal. Salah satu bentuk penerapannya adalah wall volley pass, yaitu memainkan bola ke arah dinding menggunakan passing bawah, kemudian menerima kembali pantulan bola tersebut secara berulang. Latihan ini dapat meningkatkan koordinasi, ketepatan, konsistensi, dan kontrol passing bawah. Berdasarkan uraian tersebut, latihan passing berpasangan dan passing bawah individu memiliki karakteristik yang berbeda dalam memberikan rangsangan latihan, sehingga perlu dikaji lebih lanjut pengaruh kedua bentuk latihan tersebut terhadap kemampuan wall volley pass dalam permainan bola voli.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-eksperimental, yang menurut (Marselino et al., 2025) merupakan rancangan yang belum memenuhi kriteria eksperimen murni karena tidak adanya variabel kontrol dan randomisasi subjek. Desain ini dipilih untuk menguji pengaruh intervensi secara empiris melalui analisis data numerik dan validasi statistik pada kondisi lapangan yang bersifat alamiah (Ahmadi, 2025).

Tabel. 1. Model Eksperimen One Group Pretest Posttest

Pretest	Treatment	Posttest
O1	X	O2

Sumber : (Sugiyono, 2013; Triansyah, 2021)

Sejalan dengan pendekatan tersebut, teknik pengambilan sampel yang diterapkan adalah total sampling atau sampling jenuh. Sebagaimana dijelaskan oleh (Hidayah, 2025), total sampling adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel, yang bertujuan untuk memperoleh representasi data secara komprehensif dan meminimalkan kesalahan generalisasi pada populasi yang relatif kecil. Melalui kombinasi metode ini, peneliti memfokuskan pada pengukuran perubahan variabel secara objektif guna menarik kesimpulan yang presisi mengenai efektivitas program yang dijalankan.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet yang tergabung dalam Ekstrakurikuler bola voli Sdn kadujajar 3 dan aktif mengikuti latihan bola voli. Sampel penelitian berjumlah 30 atlet Ekstrakurikuler bola voli Sdn kadujajar 3. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling, yaitu teknik penentuan sampel dengan melibatkan seluruh anggota populasi sebagai sampel penelitian. Dengan demikian, seluruh 30 atlet yang memenuhi kriteria penelitian, yaitu aktif mengikuti latihan dan berada dalam kondisi fisik yang memadai untuk mengikuti program latihan, dijadikan sebagai sampel. Seluruh sampel tersebut akan diberikan perlakuan berupa model latihan passing berpasangan selama 12 kali pertemuan dengan frekuensi tiga kali

dalam satu minggu. Instrumen pada penelitian ini yaitu tes ketepatan passing, dengan menggunakan *Brumbach forearms pass wall volley test* yang dikembangkan oleh Brumbach 1969 (Khalim & Kafrawi, 2025). Untuk mengukur ketepatan keterampilan passing bawah bolavoli melalui tes selama 1 menit dengan sasaran pada dinding yang permukaannya rata dan halus. Peralatan yang digunakan meliputi bola voli, dinding, peluit, stopwatch, lakban, alat tulis, dan formulir penilaian. Testi berdiri di depan dinding dengan kaki selebar bahu dan lutut sedikit ditekuk, kemudian melakukan passing bawah ke arah sasaran yang telah ditentukan secara berulang selama 1 menit. Tes dilakukan sebanyak tiga kali, pantulan pertama tidak dihitung, dan skor diperoleh dari jumlah pantulan yang masuk ke area sasaran, dengan nilai terbaik dari tiga percobaan digunakan sebagai skor akhir.

Lalu analisis data yang akan dilakukan diantaranya yaitu uji asumsi diantaranya Uji normalitas. Jika data berdistribusi normal maka digunakan statistik Parametrik dan nantinya akan menggunakan Uji Paired Sample T-test. Jika data berdistribusi tidak normal dan tidak homogen maka menggunakan statistik Non Parametrik dan nantinya akan menggunakan Uji W. Selanjutnya untuk mengetahui seberapa besar pengaruh model latihan passing berpasangan terhadap peningkatan keterampilan passing bawah bola voli pada anggota Ekstrakurikuler bola voli Sdn kadujajar 3 dengan menggunakan Uji Regresi atau biasa disebut dengan Uji R. Dalam melakukan analisis data peneliti menggunakan SPSS.27 For Windows.

HASIL PENELITIAN

Data hasil test ketepatan passing bawah anggota ekstrakurikuler bola voli Sdn kadujajar 3 pertama-tama dianalisis dengan menggunakan rumus deskriptif untuk mengetahui nilai lebih jelas peneliti menggunakan bantuan software SPSS versi 27 for windows. Dengan bantuan aplikasi tersebut peneliti dapat mengetahui nilai terendah, tertinggi dan rata-rata terhadap anggota ekstrakurikuler bola voli Sdn kadujajar 3 dalam pernyataan yang dapat dilihat dari tabel berikut ini.

Tabel 2. Deskriptif Statistik *Pretest Posttest*

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
pretest	30	8	15	11.57	1.591
posttest	30	11	17	13.83	1.663
Valid N (listwise)	30				

Hasil tes keterampilan passing bawah anggota ekstrakurikuler bola voli SDN Kadujajar 3 menunjukkan adanya peningkatan kemampuan setelah diberikan perlakuan. Pada hasil pretest, dari 30 peserta diperoleh nilai minimum 8, maksimum 15, mean 11,57, dan standar deviasi 1,591. Sementara itu, pada hasil posttest, nilai minimum meningkat menjadi 11, maksimum 17, mean menjadi 13,83, dan standar deviasi sebesar 1,663. Dengan demikian, terdapat peningkatan nilai rata-rata keterampilan passing bawah sebesar 2,26 poin, yaitu dari 11,57 pada pretest menjadi 13,83 pada posttest. Hasil tersebut

menunjukkan bahwa keterampilan passing bawah anggota ekstrakurikuler bola voli SDN Kadujajar 3 mengalami peningkatan setelah diberikan perlakuan.

Uji Normalitas

Untuk menentukan uji hipotesis yang akan digunakan, baik statistik parametrik maupun nonparametrik, data keterampilan passing bawah anggota ekstrakurikuler bola voli SDN Kadujajar 3 terlebih dahulu dilakukan uji normalitas. Uji normalitas yang digunakan adalah Shapiro-Wilk karena jumlah sampel penelitian sebanyak 30 orang ($N < 50$). Uji ini bertujuan untuk mengetahui apakah data hasil pretest dan posttest keterampilan passing bawah berdistribusi normal atau tidak. Hasil uji normalitas data tersebut selanjutnya digunakan sebagai dasar dalam menentukan teknik analisis statistik yang tepat dan dapat dilihat pada Tabel 3.

Table 3. Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality			
	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
pretest	.930	30	.050
posttest	.945	30	.123

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan hasil uji normalitas Shapiro-Wilk pada data tes keterampilan passing bawah anggota ekstrakurikuler bola voli SDN Kadujajar 3, diperoleh nilai signifikansi (Sig.) pada data pretest sebesar 0,050 dan posttest sebesar 0,123. Dengan taraf signifikansi 0,05, nilai Sig. pretest sebesar 0,050 dan posttest sebesar 0,123 sama dengan atau lebih besar dari 0,05, sehingga kedua data dinyatakan berdistribusi normal. Dengan demikian, data pretest dan posttest memenuhi asumsi normalitas dan dapat dilanjutkan menggunakan analisis statistik parametrik untuk pengujian hipotesis.

Uji Hipotesis

Hipotesis pada penelitian ini diuji menggunakan uji Paired Samples t-Test dengan bantuan aplikasi SPSS. Hipotesis yang diajukan adalah “terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan latihan passing berpasangan terhadap peningkatan keterampilan passing bawah anggota ekstrakurikuler bola voli SDN Kadujajar 3.” Pengambilan keputusan dilakukan berdasarkan nilai signifikansi, yaitu apabila nilai Sig. $< 0,05$, maka hipotesis diterima dan menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan. Berdasarkan hasil uji normalitas yang menunjukkan bahwa data pretest dan posttest berdistribusi normal, maka analisis dilanjutkan menggunakan Paired Samples t-Test dengan bantuan aplikasi SPSS 27 for Windows. Hasil analisis uji hipotesis tersebut disajikan pada tabel berikut.

Tabel 4. Hasil Uji Paired Sampel T-test

Paired Samples Test				
		t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	pretest - posttest	-9.109	29	<.001

Berdasarkan hasil Paired Samples t-Test pada tes keterampilan passing bawah anggota ekstrakurikuler bola voli SDN Kadujajar 3, diperoleh nilai t sebesar -9,109 dengan $df = 29$ dan nilai Sig. (2-tailed) $< 0,001$. Karena nilai signifikansi $< 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest keterampilan passing bawah anggota ekstrakurikuler bola voli SDN Kadujajar 3. Dengan demikian, latihan yang diberikan terbukti memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan passing bawah.

Uji R-square

Uji R-Square digunakan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi latihan passing berpasangan terhadap peningkatan keterampilan passing bawah anggota ekstrakurikuler bola voli SDN Kadujajar 3. Nilai R-Square menunjukkan besarnya persentase kontribusi variabel latihan passing berpasangan terhadap perubahan keterampilan passing bawah. Berikut merupakan hasil uji R-Square yang diperoleh dengan bantuan aplikasi SPSS 27 for Windows.

Tabel 5. Hasil Uji R-Square
Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.650 ^a	.422	.402	1.286

Hasil pada Tabel 5. menunjukkan bahwa nilai R Square sebesar 0,422, yang berarti bahwa latihan passing berpasangan memberikan kontribusi sebesar 42,2% terhadap peningkatan keterampilan passing bawah anggota ekstrakurikuler bola voli SDN Kadujajar 3. Dengan demikian, sebesar 42,2% variasi peningkatan keterampilan passing bawah dapat dijelaskan oleh latihan passing berpasangan, sedangkan 57,8% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel yang diteliti, seperti kondisi fisik, koordinasi, pengalaman bermain, motivasi, dan faktor latihan lainnya.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil ini, terdapat peningkatan yang signifikan pada keterampilan passing bawah bola voli setelah penerapan model latihan passing berpasangan pada anggota ekstrakurikuler bola voli SDN Kadujajar 3, hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan. Hal ini terlihat dari nilai rata-rata keterampilan passing bawah yang meningkat dari 11,57 pada saat pretest menjadi 13,83 pada saat posttest, atau mengalami peningkatan sebesar 2,26 poin. Hasil tersebut diperkuat dengan uji *Paired Samples t-Test* yang memperoleh nilai t sebesar -9,109 dengan nilai signifikansi $< 0,001$, sehingga menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kemampuan passing bawah sebelum dan sesudah diberikan latihan passing berpasangan. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa latihan passing berpasangan mampu memberikan stimulus latihan yang sesuai dengan karakteristik passing bawah sebagai salah satu teknik fundamental dalam permainan bola voli. Pada bagian Pendahuluan dijelaskan bahwa

passing bawah berfungsi untuk menerima, mengontrol, dan mengarahkan bola serta membutuhkan posisi tubuh yang seimbang, lutut sedikit ditekuk, dan koordinasi gerak yang baik agar menghasilkan arah dan kontrol bola yang akurat (Pamungkas, 2020). Selain itu, latihan passing secara berpasangan memberikan kesempatan kepada peserta untuk melakukan gerakan secara berulang, melatih koordinasi antara gerakan tangan dan kaki, serta menciptakan proses pembelajaran yang aktif dan partisipatif. Temuan tersebut sejalan dengan pendapat (Rahmat & Wahidi, 2018) yang menyatakan bahwa pembelajaran passing berpasangan dapat meningkatkan keterampilan passing bawah, kemandirian belajar, interaksi edukatif, dan komunikasi, serta diperkuat oleh Sastaman, (2024) yang menjelaskan bahwa latihan teknik dasar secara berulang dan kooperatif dapat meningkatkan keterampilan gerak, kerja sama, dan komunikasi dalam permainan bola voli. Dengan demikian, peningkatan hasil posttest dan hasil uji statistik menunjukkan bahwa penerapan latihan passing berpasangan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan passing bawah anggota ekstrakurikuler bola voli SDN Kadujajar 3.

Seberapa besar pengaruh model latihan passing berpasangan terhadap peningkatan keterampilan passing bawah bola voli pada anggota ekstrakurikuler bola voli SDN Kadujajar 3, hasil analisis menunjukkan nilai R sebesar 0,650 dan nilai R-Square sebesar 0,422. Hasil tersebut menunjukkan bahwa latihan passing berpasangan memberikan kontribusi sebesar 42,2% terhadap variasi peningkatan keterampilan passing bawah, sedangkan sebesar 57,8% dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel yang diteliti, seperti kondisi fisik, koordinasi, pengalaman bermain, motivasi, dan faktor latihan lainnya. Besarnya kontribusi tersebut dapat dikaitkan dengan karakteristik latihan passing berpasangan yang dilakukan secara langsung, berulang, dan kooperatif. Pada Pendahuluan dijelaskan bahwa latihan passing berpasangan dapat meningkatkan koordinasi gerakan tangan dan kaki, memperkuat serta melenturkan otot lengan, meningkatkan kelincahan dalam menerima dan mengoper bola, serta menciptakan situasi pembelajaran yang aktif dan partisipatif sehingga peserta lebih mudah memahami teknik yang benar. Pendapat tersebut diperkuat oleh Rahmat & Wahidi, (2018) yang menyatakan bahwa latihan passing berpasangan dapat meningkatkan keterampilan passing bawah serta interaksi edukatif dan komunikasi, sedangkan Sastaman, (2024) menjelaskan bahwa latihan teknik dasar yang dilakukan secara berulang dan kooperatif dapat meningkatkan keterampilan gerak, kerja sama, dan komunikasi dalam permainan bola voli. Selain itu, passing bawah membutuhkan koordinasi gerak dan posisi tubuh yang tepat karena teknik ini digunakan untuk menerima servis, bertahan, dan menjadi awal dalam membangun serangan, sehingga latihan yang memberikan kesempatan pengulangan gerak secara konsisten dapat membantu peserta mengembangkan penguasaan teknik tersebut. Dengan demikian, nilai R-Square sebesar 42,2% menunjukkan bahwa latihan passing berpasangan memiliki kontribusi yang cukup berarti terhadap peningkatan keterampilan passing bawah, meskipun peningkatan keterampilan tersebut juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa penerapan model latihan passing berpasangan memberikan peningkatan yang signifikan terhadap keterampilan passing bawah bola voli pada anggota ekstrakurikuler bola voli SDN Kadujajar 3. Hal tersebut dibuktikan dengan peningkatan nilai rata-rata keterampilan passing bawah dari 11,57 pada pretest menjadi 13,83 pada posttest, serta hasil uji Paired Samples t-Test yang menunjukkan nilai signifikansi $< 0,001$. Selain itu, hasil analisis R-Square menunjukkan bahwa latihan passing berpasangan memberikan kontribusi sebesar 42,2% terhadap variasi peningkatan keterampilan passing bawah, sedangkan 57,8% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Dengan demikian, latihan passing berpasangan dapat digunakan sebagai salah satu bentuk latihan yang efektif untuk meningkatkan keterampilan passing bawah dalam kegiatan ekstrakurikuler bola voli SDN Kadujajar 3.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, D. (2025). *Pengaruh Latihan Variasi Shooting Ke Arah Gawang Terhadap Akurasi Shooting Pada Tim Ekstrakurikuler Futsal di Pondok Pesantren Assalam*. 000(2), 26–31.
- Anggriawan, N. (2015). Peran Fisiologi Olahraga Dalam Menunjang Prestasi. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11(2), 8–18.
- Bumburo, B., Ita, S., Wanena, T., Wandik, Y., & Putra, M. F. P. (2023). Permainan Bola Voli: Sebuah Tinjauan Konseptual Volleyball Game: a conceptual overview. *Multilateral : Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 22 No.4(4), 38.
- Deden Rahmat. (2018). *PENGARUH PEMBELAJARAN PASSING BERPASANGAN TERHADAP KETERAMPILAN PASSING BAWAH DALAM PERMAINAN BOLA VOLI Deden Rahmat1 Ribut Wahidi2 STKIP Muhammadiyah Kuningan email: ributwahidi@upmk.ac.id Info*. 3(2).
- Ernailis. (2016). Peningkatan Keterampilan Passing Bawah Bola Volimelalui Strategi Pembelajaran Sesama Temanpada Siswa Kelas Iv Sd Negeri 001 Empat Balaikecamatan Kuok Kabupaten Kampar. *Primary: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 5(1), 52–61. <https://doi.org/10.33578/jpfkip.v5i1.3678>
- Ginting, R. (2018). *TINGKAT SPORTIVITAS ATLET VOLI UNIVERSITAS NEGRI SEMARANG*.
- Haris, O. I. (2019). *PENGUNAAN MODEL PEMBELAJARAN 4 ON 4 UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN PASSING BAWAH PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA KELAS X SMA NEGERI 2 CAMBA KABUPATEN MAROS*.
- Hidayah, M. I. S. Al. (2025). *Hubungan Kemampuan Matematika dengan Kemampuan Teknik Dasar Futsal Siswa Kelas VI C di. 2015*, 1931–1941.
- Isabella, A. P. (n.d.). *ACCURACY SMASH BOLAVOLI Alfaza Putri Isabella Ananda Perwira Bakti*. 151–160.
- Khalim, M. A., & Kafrawi, F. R. (2025). Pengaruh Latihan Pasing Bawah Berpasangan Dan Pasing Bawah Individu Terhadap Kemampuan Wall Volley Pass Pemain Putra Bolavoli Remaja Jember. *JURNAL ANGGARA: Jurnal Pendidikan*

- Olahraga, Kesehatan, Rekreasi Dan Terapannya*, 1(2), 100–109.
<https://doi.org/10.63987/anggara.v1i2.122>
- Marselino, A., Mulyanto, T. Y., & Mahardika, G. P. (2025). *PENGARUH METODE LATIHAN DRILL SHOOT ON TARGET TERHADAP HASIL*. 4(1), 12–20.
- Morgan, T. K. (2006). *A Season-Long Mental Skills Training Program for Collegiate Volleyball Players*. 159.
- Pamungkas, P. (2020). Pendekatan bermain untuk meningkatkan kemampuan passing bawah permainan bola voli. *Tajdidukasi: Jurnal Penelitian Dan Kajian Pendidikan Islam*, 10(1), 26. <https://doi.org/10.47736/tajdidukasi.v10i1.48>
- Pradana, T. C., & Kusuma, A. I. (2025). Pengaruh Latihan Pasing Bawah Menggunakan Media Dinding Terhadap Peningkatan Kemampuan Pasing Bawah. *Jurnal Porkes*, 8(1), 253–265. <https://doi.org/10.29408/porkes.v8i1.29764>
- Rahmat, D., & Wahidi, R. (2018). PENGARUH PEMBELAJARAN PASSING BERPASANGAN TERHADAP KETERAMPILAN PASSING BAWAH DALAM PERMAINAN BOLA VOLI Deden. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 3(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.33222/juara.v3i2.241>.
- Sari, L. A. (2023). *EVALUATION OF VOLLEYBALL SKILLS AMONG FEMALE STUDENTS OF STATE SENIOR HIGH SCHOOL 1 RIKIT GAIB , GAYO LUES DISTRICT*. 295–308.
- Sastaman, P. (2024). Metode Jigsaw Dalam Peningkatan Teknik Dasar Bola Voli. *Innovative*, 4(3), 4697–4707.
- Sugiyono, D. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*.
- Triansyah, A. (2021). Pengaruh athletic basic coordination terhadap kemampuan lari 60 meter. *Journal of Sport Education (JOPE)*, 3(2), 75. <https://doi.org/10.31258/jope.3.2.75-84>