

## PENGARUH MODEL LATIHAN PASSING TERHADAP KEMAMPUAN PASSING BAWAH PEMAIN BOLA VOLI SMA N 1 JUNJUNG SIRIH

Azkiya Jholi<sup>1</sup>, Hermanzoni<sup>2</sup>, Yogi Arnaldo Putra<sup>3</sup>, Eko Purnomo<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Kependidikan Olahraga, Universitas Negeri Padang, Padang,  
Indonesia

Email: [azkiyajholi001@gmail.com](mailto:azkiyajholi001@gmail.com)

### ABSTRAK

Penelitian ini berfokus pada kesulitan yang dihadapi siswa dalam melaksanakan passing bawah pada permainan bola voli, yang tercermin dari ketidakakuratan dan kurangnya pengendalian bola saat menghadapi serangan dari lawan. Untuk mengatasi masalah ini, diterapkan model latihan passing yang diharapkan dapat meningkatkan kemampuan dasar tersebut. Tujuan utama penelitian ini adalah untuk mengevaluasi sejauh mana model latihan berpengaruh terhadap kemampuan passing bawah siswa SMA N 1 Junjung Sirih. Menggunakan desain eksperimen semu dengan pretest-posttest satu kelompok, sebanyak 14 siswa dipilih melalui teknik purposive sampling. Analisis data dilakukan dengan uji t dengan  $\alpha = 0,05$  dan uji Liliefors. Hasil analisis menunjukkan bahwa latihan passing memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan passing bawah ( $t_{hitung} 6,709 > t_{tab} 0,271$ ). Implikasi dari temuan ini menunjukkan bahwa model latihan passing yang terstruktur dapat menjadi acuan dalam pengembangan program pembinaan teknik dasar bola voli di sekolah. Selain itu, hasil penelitian ini menegaskan bahwa latihan yang dirancang secara sistematis mampu memberikan pengaruh langsung terhadap peningkatan kualitas kontrol bola, ketepatan *passing*, serta kesiapan pemain dalam menghadapi situasi permainan. Temuan ini juga memberi arah bagi pelatih dan pendidik untuk mengintegrasikan model latihan yang lebih terprogram dalam kurikulum maupun kegiatan ekstrakurikuler guna meningkatkan performa siswa secara berkelanjutan.

**Keywords:** Model Latihan, Passing Bawah, Bola Voli

### PENDAHULUAN

Olahraga berfungsi sebagai sarana untuk membentuk individu yang sehat, kuat, dan sukses. Melalui aktivitas ini, pembentukan karakter positif dapat tercapai, berkat interaksi sosial yang kompleks yang turut memengaruhi perkembangan remaja (Purnomo et al., 2020). Program pengembangan olahraga di Indonesia bertujuan untuk meningkatkan prestasi olahraga agar Indonesia dapat bersaing di tingkat internasional. Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 20 ayat (5), pemerintah daerah dan masyarakat memiliki hak untuk mengembangkan komponen-komponen seperti organisasi olahraga, pusat riset olahraga, sarana pelatihan, sistem pembinaan, pendidikan, dan uji kemampuan atlet.

Untuk meraih prestasi olahraga yang maksimal, dibutuhkan proses latihan yang tersusun, terprogram, serta dilakukan secara berkelanjutan. Latihan berperan dalam menyesuaikan respons fisiologis dan meningkatkan kemampuan fisik, teknik, taktik, serta mental atlet (Xiao et al., 2025; Çelik et al., 2025). Dalam olahraga bola voli, keempat aspek tersebut menjadi penentu utama keberhasilan pemain. Menurut Pratama & Alnedral (2018), Bola voli merupakan permainan kelompok yang menggunakan bola untuk dilontarkan melewati net, dengan sasaran agar bola jatuh di wilayah lawan untuk meraih kemenangan. Olahraga ini kini semakin populer di Indonesia, menarik minat dari berbagai kalangan, baik di sekolah, kampus, hingga masyarakat luas (Pratiwi et al., 2020).

Pada olahraga bola voli, pemain wajib menguasai berbagai teknik dasar seperti servis, passing, smash, dan block. Di antara teknik-teknik tersebut, passing bawah menjadi hal yang sangat penting karena menjadi titik awal dalam menyusun taktik penyerangan (Cavedon et al., 2024). *Passing* bawah yang baik memungkinkan tim melakukan serangan secara efektif dan memperoleh poin maksimal. Kardiyanto & Sunardi (2020), menjelaskan bahwa kualitas passing bawah yang baik akan mempermudah tim dalam menyusun pola serangan. Pandangan yang diungkapkan oleh Karisman & Supriadi (2022) menunjukkan bahwa passing

adalah keterampilan dasar yang krusial dalam merancang serangan guna meraih kemenangan. Li (2016) menyebutkan bahwa passing merupakan upaya seorang pemain untuk memberikan bola kepada rekannya agar bisa melakukan serangan terhadap lawan. Dalam pandangan Prayogatama (2021) teknik yang digunakan oleh atlet untuk menyajikan bola kepada rekan setim juga menjadi hal yang penting. Hermanzoni (2017) menegaskan bahwa passing adalah cara dalam voli untuk mengarahkan bola ke tujuan tertentu atau kepada rekan tim, yang selanjutnya bisa digunakan untuk menyerang tim lawan.

Studi sebelumnya menunjukkan bahwa kemampuan passing bawah dapat ditingkatkan dengan menggunakan model latihan teknik yang terstruktur, terprogram dengan baik, dan dilakukan secara konsisten. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ilhamdi et al. (2023) menyatakan tentang peningkatan kemampuan *underhand passing* sebesar 18-25% setelah diberikan latihan *passing* berpasangan dan *passing* dinding. Hal ini juga sejalan dengan penelitian lain yang menegaskan bahwa program latihan teknik yang dirancang secara sistematis mampu meningkatkan kemampuan *passing* secara signifikan, seperti temuan Akhir et al. (2025) yang memperoleh peningkatan 21,7% serta Suryani et al. (2025) yang melaporkan peningkatan 19,4% melalui metode drill intensif. Temuan ini juga konsisten dengan kajian empiris internasional, seperti yang dilaporkan Cavedon et al. (2024) dan Fattahi et al. (2022), bahwa kualitas *first ball contact* memiliki kontribusi besar terhadap efektivitas serangan, dengan peningkatan efisiensi serangan mencapai 30-42% pada tim elit.

Namun demikian, berdasarkan observasi awal di SMAN 1 Junjung Sirih, Kabupaten Solok, kemampuan passing bawah pemain bola voli masih tergolong lemah. Pelatih menilai bahwa tim bola voli di sekolah ini belum memperoleh prestasi yang signifikan di tingkat kabupaten maupun provinsi, disebabkan oleh sejumlah faktor, termasuk keterbatasan keterampilan, latihan yang belum terorganisir dengan baik, kurangnya kedisiplinan pemain, fasilitas yang terbatas, dan ketidakseimbangan asupan gizi.

Selain itu, metode latihan yang digunakan selama ini belum berfokus pada peningkatan kemampuan passing bawah. Latihan dilakukan tanpa perencanaan yang sistematis dan tidak diberikan secara khusus untuk memperbaiki teknik passing bawah. Akibatnya, para pemain sering melakukan kesalahan dalam menerima servis atau mengoper bola, sehingga menyulitkan tim dalam menyusun serangan. Lin et al. (2022) mengungkapkan bahwa latihan tanpa struktur program tidak efektif meningkatkan presisi penerimaan bola, serta penelitian Paulo et al. (2018) yang menunjukkan bahwa kualitas *serve-reception* yang rendah akan menghambat efektivitas serangan tim.

Penelitian ini memperkenalkan terobosan baru dalam dunia olahraga, yaitu penerapan model latihan passing bawah yang terorganisir dengan rapi dan terarah, untuk meningkatkan keterampilan teknis pemain bola voli di SMAN 1 Junjung Sirih. Diharapkan penelitian ini bisa memberikan manfaat yang luas bagi penyempurnaan teknik latihan yang tepat guna meningkatkan keterampilan passing bawah di kalangan generasi muda.

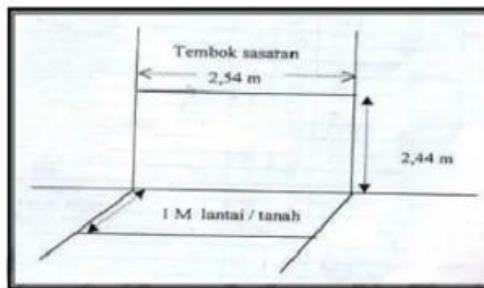
Penelitian ini mengkaji seberapa efektif model latihan passing dalam memajukan kemampuan passing bawah para pemain bola voli di SMAN 1 Junjung Sirih. Fokus utama penelitian ini adalah untuk menilai pengaruh model latihan terhadap peningkatan keterampilan passing bawah pemain di sekolah tersebut.

## METODE

Studi ini menggunakan pendekatan eksperimen semu (*quasi experiment*) dengan desain *One Group Pretest-Posttest*, bertujuan untuk menganalisis dampak dari model latihan passing terhadap peningkatan kemampuan passing bawah para pemain bola voli. Subjek penelitian adalah para pemain bola voli SMA Negeri 1 Junjung Sirih yang berjumlah 14 orang, terdiri dari 4 putra dan 10 putri. Pemilihan sampel dilakukan dengan metode purposive sampling, yaitu memilih sampel dengan pertimbangan tertentu (Putra et al., 2023). Peneliti memutuskan

untuk memilih 10 pemain putri yang aktif dalam latihan dan pertandingan. Untuk menilai kemampuan passing bawah, digunakan *Brumbach Forearms Pass Wall-Volley Test* yang menguji keterampilan melalui pemantulan bola ke dinding selama 60 detik (Akhir et al., 2025).

Gambar 1. Tes Passing Bawah



Data dihimpun lewat pretest dan posttest setelah pelaksanaan perlakuan selama 16 kali pertemuan. Pengujian normalitas Lilliefors digunakan untuk memastikan data tersebut normal, sedangkan untuk mengevaluasi perubahan kemampuan passing bawah, Uji t berpasangan dilakukan pada tingkat signifikansi 0,05 (Arifan et al., 2024; Gao et al., 2025; Dewi et al., 2025).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL

Dalam studi yang dilakukan, ditemukan bahwa nilai rata-rata pre-test untuk keterampilan passing bawah pemain voli di SMA N 1 Junjung Sirih tercatat sebesar 16,7 poin (16,7%), sementara setelah mengikuti latihan passing, nilai post-test rata-rata meningkat menjadi 27 poin (27%). Peningkatan sebesar 10,3 poin (10,3%) Latihan passing terbukti meningkatkan kemampuan passing bawah pemain secara signifikan.

Tabel 1. Distribusi Data Pre-Test dan Post-Test

Data	Jumlah Sampel	Data Kemampuan passing bawah pemain bola voli SMA N 1 Junjung Sirih			
		Rata Rata	SD	Max	Min
Pretest	10	16,7	12,798	43	5
Posttest	10	27	11,294	48	12

Berdasarkan tabel diatas, terlihat bahwa sebelum diberikan perlakuan dengan latihan passing, terlebih dahulu dilakukan tes awal (*pre-test*) terhadap 10 orang sampel Penilaian kemampuan passing bawah pemain bola voli di SMA N 1 Junjung Sirih dimulai dengan tes awal yang memperoleh nilai tertinggi 43 poin, nilai terendah 5 poin, dan rata-rata 16,7 poin dengan standar deviasi 12,798. Pemain kemudian mengikuti latihan passing dalam 14 pertemuan. Tes pasca-latihan (*post-test*) dilakukan untuk mengevaluasi perkembangan kemampuan, dengan hasil menunjukkan nilai tertinggi 48 poin, nilai terendah 12 poin, rata-rata 27 poin, dan standar deviasi 11,294. Peningkatan yang terlihat menunjukkan kenaikan rata-rata sebesar 10,3 poin (10,3%), dari 16,7 poin (16,7%) menjadi 27 poin (27%). Hal ini menunjukkan bahwa latihan passing Meningkatkan kemampuan passing bawah pemain bola voli SMA N 1 Junjung Sirih secara efektif.

## Uji Normalitas

Tabel berikut menunjukkan hasil dari uji normalitas dengan metode Liliefors (Kolmogorov-Smirnov):

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Data	P-Value (Sig)	Keterangan
Pretest	0,200	Berdistribusi Normal
Posttest	0,200	Berdistribusi Normal

Dari data yang tertera pada tabel, nilai P untuk pretest dan posttest masing-masing adalah 0,200. Mengingat kedua nilai P lebih besar dari 0,05, dapat disimpulkan bahwa data tersebut terdistribusi normal. Dengan demikian, asumsi normalitas dapat dianggap telah dipenuhi, dan analisis data selanjutnya dapat menggunakan uji t (*paired sample t-test*) untuk mengevaluasi perbedaan antara pretest dan posttest.

## Uji T

Hipotesis penelitian ini menyatakan bahwa latihan passing mempengaruhi keterampilan passing bawah atlet bola voli SMA N 1 Junjung Sirih, yang diuji menggunakan uji t:

Tabel 3. Hasil Uji t

Dk= (N-1)	T hitung	Ttabel	Kesimpulan
Dk= 10-1 =9	6,709	0,271	$t_{hitung} > t_{tabel}$

Dengan memperhatikan kedua nilai tersebut, hipotesis yang diajukan terbukti sah secara empiris. Latihan Passing berperan penting dalam memperbaiki kemampuan passing bawah di kalangan pemain bola voli SMA N 1 Junjung Sirih. Alhasil, latihan ini terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan passing bawah.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menegaskan bahwa adanya kontribusi ilmiah baru terhadap kajian peningkatan kemampuan *passing* bawah dalam permainan bola voli melalui penerapan model latihan *passing* yang dirancang secara sistematis. Secara empiris, penelitian menunjukkan bahwa latihan *passing* memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan passing bawah pemain SMA N 1 Junjung Sirih, dibuktikan melalui uji t ( $t$  hitung = 6,709 >  $t$  tabel = 0,271). Peningkatan skor rata-rata dari 16,7 poin (*pretest*) menjadi 27 poin (*posttest*) dengan selisih 10,3 poin mengindikasikan bahwa model latihan yang digunakan mampu memperbaiki kualitas teknik dasar *passing* bawah secara nyata.

Kebaruan ilmiah penelitian ini terletak pada pengembangan model latihan passing yang menggabungkan latihan individual dan latihan berpasangan yang berorientasi pada situasi permainan sesungguhnya, sehingga tidak hanya meningkatkan keterampilan teknis tetapi juga respons koordinatif dan kesiapan taktis pemain. Meskipun teori-teori sebelumnya menjelaskan bahwa latihan yang sistematis dan berkesinambungan mampu meningkatkan kemampuan teknik dasar (Syafruddin, 2012), penelitian ini memberikan bukti empiris tambahan bahwa variasi latihan passing yang terstruktur dapat memberikan dampak simultan pada aspek ketepatan bola, stabilitas operan, dan kesiapan koordinatif pemain sebagaimana juga dipertegas oleh (Kuncoro et al., 2023).

Temuan ini juga memperluas pemahaman teoritis bahwa *passing* bawah merupakan teknik dasar yang sangat penting karena menjadi langkah awal dalam menyusun serangan (Silmi & Wahyudi, 2025). *Passing* bawah yang baik akan menghasilkan bola yang terarah kepada toser sehingga memudahkan dalam membangun pola serangan yang efektif (Hermazoni, 2017). Melalui model latihan passing yang divariasikan antara latihan

perorangan dan latihan berpasangan, pemain dilatih untuk meningkatkan koordinasi tangan dan mata, kekuatan otot lengan, serta ketepatan arah bola.

Selain itu, model latihan passing yang diberikan dalam penelitian ini juga mampu meningkatkan kerjasama antar pemain dan kesiapan posisi tubuh dalam menerima bola, karena setiap latihan dirancang menyerupai situasi permainan yang sebenarnya. Hal ini sejalan dengan pendapat *Gunter Blume* dalam (Syafruddin, 2004) bahwa latihan passing bawah baik perorangan maupun berpasangan bertujuan untuk meningkatkan kemampuan teknik individu sekaligus membangun kekompakan antar pemain dalam tim.

Secara konseptual, *novelty* penelitian ini berada pada pendekatan latihan yang terintegrasi antara kemampuan motorik, teknik, dan koordinasi tim, sehingga menghasilkan model latihan yang lebih komprehensif dibandingkan latihan passing konvensional yang hanya menekankan repetisi mekanis. Penelitian ini memberikan kontribusi baru bahwa model latihan passing bawah berbasis simulasi permainan nyata efektif meningkatkan kualitas teknik dasar serta pola interaksi pemain dalam membangun serangan.

Oleh karena itu, penelitian ini tidak hanya menegaskan efektivitas latihan passing sebagai intervensi teknis, tetapi juga memperkenalkan pendekatan latihan yang lebih holistik untuk meningkatkan keterampilan passing bawah secara simultan pada aspek teknik, koordinasi, dan kerja sama tim sebuah kontribusi ilmiah yang belum banyak diungkapkan dalam penelitian sebelumnya.

Program latihan passing bawah yang terencana terbukti efektif meningkatkan keterampilan passing bawah pemain voli di SMA N 1 Junjung Sirih. Temuan ini menguatkan pendapat bahwa latihan yang terorganisir dan terukur dapat berpengaruh besar dalam meningkatkan keterampilan voli, terutama dalam passing bawah.

## KESIMPULAN

Hasil studi yang dilakukan menunjukkan bahwa model latihan passing memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan passing bawah pada pemain voli SMA Negeri 1 Junjung Sirih. Latihan yang dirancang secara sistematis dan teratur mampu meningkatkan koordinasi motorik, kekuatan otot lengan, serta ketepatan bola, yang berujung pada kontrol passing bawah yang lebih baik. Penemuan ini mendukung dugaan bahwa penerapan teknik latihan yang terorganisir dapat memperkuat kemampuan dasar dalam bola voli. Secara ilmiah, hasil ini tercapai berkat adaptasi neuromuskular dari latihan berulang yang memperbaiki pola gerak serta efisiensi otot. Untuk penelitian selanjutnya, model latihan yang lebih variatif atau kombinasi latihan teknik dan pengembangan fisik serta mental dapat meningkatkan prestasi pemain lebih maksimal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akhir, M., Suwardi, Hudain, M. A., Fahrizal, & Kamaruddin, I. (2025). Underhand Passing Ability of Middle School Extracurricular Volleyball Students: Push Up and Pull Up Exercises. *Indonesian Journal of Research and Educational Review*, 4(2), 433–445.
- Arifan, I., Barlian, E., Rifki, M. S., Lawanis, H., & Okilanda, A. (2024). Increase in Maximum Oxygen Volume ( VO 2 Max ) Based on the Small Side Game Method. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 12(6), 1010–1017. <https://doi.org/10.13189/saj.2024.120612>
- Cavedon, V., Sandri, M., Zuccolotto, P., Biasiolo, C., Zancanaro, C., & Milanese, C. (2024). Serving to win: exploring serve-reception effectiveness in high-level male and female sitting volleyball players. *Frontiers in Sports and Active Living*, 6(6), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1471094>
- Çelik, S., Söyler, M., Eraslan, M., Gürkan, A. C., Aydin, S., & Sahin, M. (2025). The Effect of Proprioceptive Training on Technical Soccer Skills in Youth Professional Soccer.

- Medicina*, 61(252), 1–23.
- Dewi, B., Widyawati, S., & Hariadi, N. (2025). Pengaruh Variasi Latihan Drill Terhadap Kemampuan Passing Bawah pada Atlet Junior Usia 16-19 Tahun Club Bola Voli Putri PSVC. *Interlace: Jurnal Riset Dan Inovasi*, 1(1), 1–8.
- Gao, Y., Yang, Y., Xian, C., & Wang, Z. (2025). Comparative study of functional training and traditional resistance training on lower-limb strength performance in male adolescent volleyball players : a randomized controlled trial. *Frontiers in Psychology*, September, 1–10. <https://doi.org/10.3389/fphys.2025.1629055>
- Hermanzoni. (2017). Kontribusi Motivasi Berprestasi Dan Iq Terhadap Keterampilan Bermain Atlet Bolavoli Putri Unp. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(02), 120–125.
- Kardiyanto, D. W., & Sunardi. (2020). *No Title*. Zifatama Jawara.
- Karisman, V. A., & Supriadi, D. (2022). Volleyball Passing Model Through Game-Based Approach. *Journal Sport Area*, 7(1), 79–88.
- Kuncoro, B., Budiyono, K., & Sari, Y. K. (2023). Pengembangan Model Latihan Fisik dan Mental Atlet Persatuan Atlet Master Indonesia (PAMI) Kabupaten Klaten. *Proficio: Jurnal Abdimas FKIP UTP Surakarta*, 4(2), 35–39.
- Li, H. (2016). Technical Teaching and Training of Volleyball. *Atlantis Press, Emim*, 243–245.
- Lin, K., Chang, C., Hung, M., & Lin, W. (2022). The Positive Effects on Volleyball Receiving Skills When Training with Lighter Balls. *MDPI: Applied Sciences*, 12, 1–9.
- Paulo, A., Davids, K., & Araujo, D. (2018). Co-adaptation of ball reception to the serve constrains outcomes in elite competitive volleyball. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 13(2), 253–261.
- Pratama, E. P., & Alnedral. (2018). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Ketepatan Smash Bolavoli. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 1(1), 135–140.
- Pratiwi, E., Barikah, A., & Asri, N. (2020). Perbandingan Kebugaran Jasmani Atlet Bolavoli Indoor dan Bolavoli Pasri PBVSI Provinsi Kalimantan Selatan. *Jurnal Olympia*, 2(1), 1–7.
- Prayogatama, B. (2021). Survei Kemampuan Teknik Dasar Passing Bawah Ekstrakurikuler Bolavoli. *Sport Science and Health*, 3(1), 34–39.
- Purnomo, E., Marheni, E., & Jermaina, N. (2020). Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Remaja. *Journal of Sport Science And Physical Education (JOSEPHA)*, 1(2), 1–7.
- Putra, Y. A., Saputra, M., Rozi, M. F., & Pratama, N. Z. (2023). Pengaruh Metode Induktif dan Metode Deduktif Terhadap Kemampuan Motorik Siswa. *Wahana Didaktika: Jurnal Ilmu Kependidikan*, 21(3), 545–558.
- Silmi, F. F., & Wahyudi, A. (2025). The Effect of Passing Training Using The Whole Part And Mini Games Toward The Underhand Passing Skills of Volleyball Extracurricular. *Competitor: Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 17(2), 1541–1548.
- Syafruddin. (2004). *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang : FIK UNP Padang. FIK UNP Padang.
- Xiao, W., Bu, T., Zhang, J., Cai, H., Zhu, W., Bai, X., & Zhang, L. (2025). Effects of functional training on physical and technical performance among the athletic population : a systematic review and narrative synthesis. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 17(2), 1–19. <https://doi.org/10.1186/s13102-024-01040-y>