

# Pengaruh Model Latihan Passing Bawah Berpasangan Terhadap Kemampuan Passing Bawah Pemain Bolavoli Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Gunuang Omeh Kabupaten Lima Puluh Kota

Rahmalla Fitry<sup>1</sup>, Sepriadi<sup>2</sup>, Erianti<sup>3</sup>, Weny Sasmitha<sup>4</sup>

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

[fitryrahmalla73@gmail.com](mailto:fitryrahmalla73@gmail.com)<sup>1</sup>, [sepriadi@fik.unp.ac.id](mailto:sepriadi@fik.unp.ac.id)<sup>2</sup>, [erianti@fik.unp.ac.id](mailto:erianti@fik.unp.ac.id)<sup>3</sup>,

[wenysasmitha@fik.unp.ac.id](mailto:wenysasmitha@fik.unp.ac.id)<sup>4</sup>

Kata Kunci : Passing bawah, model latihan, bolavoli, latihan berpasangan

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah kemampuan passing bawah pemain bolavoli putra SMP Negeri 1 Gunuang Omeh, Kabupaten Lima Puluh Kota, yang masih belum optimal sehingga memerlukan upaya peningkatan yang efektif. Salah satu pendekatan yang dianggap potensial adalah penerapan model latihan passing bawah berpasangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh model latihan tersebut terhadap peningkatan kemampuan passing bawah pemain. Jenis penelitian adalah eksperimen. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh pemain bolavoli SMP Negeri 1 Gunuang Omeh Kabupaten Lima Puluh Kota, berjumlah 22 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposif sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah 14 orang pemain putra. Data dianalisis dengan statistik deskriptif dan inferensial dengan rumus uji t sampel terikat. Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa: Terdapat pengaruh penggunaan model latihan *passing* bawah berpasangan terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah pemain bolavoli SMP Negeri 1 Gunuang Omeh Kabupaten Lima Puluh Kota secara signifikan dengan nilai t analisis atau  $t_{hitung}$  sebesar 16,86 lebih besar dari pada nilai  $t_{tabel}$  2,16. Terjadinya peningkatan sebesar 18,86 dari rata-rata nilai (mean) tes awal sebesar 60,36 dan setelah diberikan perlakuan diperoleh nilai rata-rata (*mean*) sebesar 79,21.

Keywords : *Underhand pass, training model, volleyball, Pair practice*

Abstract : *The problem in this study is the underhand passing ability of male volleyball players at SMP Negeri 1 Gunuang Omeh, Lima Puluh Kota Regency, which is still not optimal so that it requires effective improvement efforts. One approach that is considered potential is the application of a paired underhand passing training model. This study aims to determine the effect of this training model on improving players' underhand passing ability. The type of research is experimental. The population in this study were all volleyball players at SMP Negeri 1 Gunuang Omeh, Lima Puluh Kota Regency, totaling 22 people. The sampling technique used purposive sampling. Thus, the sample in this study amounted to 14 male players. Data were analyzed using descriptive and inferential statistics with the bound sample t-test formula. Based on the research results, it was found that: There is an influence of the use of the paired underhand passing training model on increasing the underhand passing ability of volleyball players at SMP Negeri 1 Gunuang Omeh, Lima Puluh Kota Regency significantly with a t-analysis or t-count value of 16.86 which is greater than the t-table value of 2.16. There was an increase of 18.86 from the average initial test value of 60.36 and after being given treatment, an average value of 79.21 was obtained. are 46.7% in the Good category.*

## **PENDAHULUAN**

Salah satu cabang olahraga yang banyak diminati dan diajarkan di sekolah, khususnya pada jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP) adalah bolavoli. Olahraga juga dapat dijadikan ajang kompetisi untuk berpacu dalam pencapaian sebuah prestasi baik secara individu maupun kelompok. (Febrio,D.,Sepriadi,S.,Zulman,Z.,&Lawanis,H .2023). Olahraga adalah aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagiandari kehidupan masyarakat (Asnaldi,2019).

Olahraga bolavoli tidak hanya berfungsi sebagai kegiatan rekreasi, tetapi juga sebagai sarana pembentukan karakter, kedisiplinan, kerja sama dan tanggung jawab peserta didik. Perkembangan latihan olahraga bolavoli di sekolah dapat dilakukan dalam kegiatan ekstrakurikuler bagi siswa yang memiliki bakat dan minat terhadap olahraga permainan bola voli.

Pengembangan dan pembinaan olahraga dapat dilakukan dalam berbagai kegiatan keolahragaan secara aktif yang dilaksanakan oleh masyarakat,baik atas dorongan masyarakat itu sendiri maupun pemerintah daerah(Yulifri&Sepriadi,2018)

“Olahraga adalah suatu kegiatan fisik yang bertujuan untuk kesehatan, kebugaran, pendidikan, rekreasi dan prestasi (Atradinal, 2018). Seseorang melakukan olahraga dengan tujuan masing-masing terutama untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, maupun kesenangan (Sepriadi,Hardiansyah, & Syampurma, 2017).

Menurut Erianti (2019:2) “permainan bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga dengan cara memvoli bola agar hilir mudik di atas jarring atau net dengan tujuan agar dapat menjatuhkan bola di dalam petak

lawan, memvoli dan memantulkan bola ke udara boleh menggunakan bagian tubuh mana asalkan sentuhan dan pantulannya sempurna”. “Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang tidak langsung kontakdengan badan (nobodycontact), sebab dibatasi oleh jarring atau net yang secara langsung menjadi tantangan bagi pemain untuk melewatkan bola ke daerah lawan tanpa menyentuh jarring atau net (Asnaldi,2020)”. Menurut Astuti, Erianti, Zulbahri, Pitnawati, & Arsil, (2020). Permainan olahraga bolavoli ini merupakan salah satu cabang olahraga beregu yang dipertandingkan mulai dari tingkat Kecamatan, Kabupaten/Kota dan Nasional, bahkan Internasional. Pembelajaran bolavoli di sekolah jelas mengacu pada ranah pengetahuan, keterampilan dan tingkah laku emosi dan sosial. Semua ini dapat dicapai tentu melalui pembelajaran dan latihan dalam kegiatan ekstrakurikuler. Hermanzoni (2020:656) “Bolavoli merupakan salah satu olahraga beregu yang paling digemari di dunia, ditandai dengan pola gerakan pendek dan eksplosif, penempatan posisi yang fleksibel dan cepat, melompat dan memblok”. Dalam permainan bola voli terdapat beberapa keterampilan yang tidak dapat di pisahkan yaitu passing atas, passing bawah, smash, blok, servis atas, servis bawah. (Arie Asnaldi 2020).

Dalam permainan bolavoli gerakan yang harus dipahami secara umum salah satunya yaitu gerakan passing bawah. Passing bawah merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting. Passing bawah sering digunakan untuk menerima servis, menahan serangan lawan, atau mengontrol bola agar dapat diarahkan kepada rekan satu tim dengan baik. Erianti (2004), mengemukakan “Teknik dalam permainan Bolavoli meliputi

Service, Passing, Umpan (set-up), Smash (pukulan) dan Block(bendungan)".

Dalam permainan bolavoli salah satu teknik dasar yang sangat berperan penting dalam permainan bolavoli adalah passing. Passing berperan penting dalam permainan karena menjadi langkah awal dalam membangun serangan yang efektif. Menurut Erianti (2019:159) "passing adalah merupakan suatu teknik dalam permainan bolavoli yang tujuannya adalah untuk mengoper bola ke suatu tempat atau kepada teman sendiri dalam satu regu. Untuk selanjutnya dimainkan kembali dan dapat juga dikatakan sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan keregu lawan"

Dalam teknik dasar permainan bolavoli terutama pada passing bawah, karena passing bawah sangat berperan penting dalam mengatur serangan dan sebagai pertahanan dalam bolavoli. Dalam permainan bolavoli teknik penggunaan passing bawah sangat penting itu perlunya program latihan passing bawah. Passing bawah memiliki beberapa bentuk latihan yang dapat menunjang kemampuan passing bawah pemain bolavoli salah satunya dengan model latihan passing bawah berpasangan. Kurangnya penerapan latihan yang benar akan mengurangi kemampuan seorang pemain terhadap passing bawah dalam permainan tersebut. Hal ini dapat terjadi karena pada setiap pemain bolavoli baik professional maupun pemain pemula seperti tingkat sekolah. Mulya (2019:952) menyatakan bahwa "passing dalam permainan bolavoli adalah usaha ataupun upaya seseorang atlet bolavoli dengan menggunakan suatu teknik tertentu yang tujuannya adalah untuk mengoperkan bola yang dimainkannya itu kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri". Menurut Aep Rohendi dan etor

suwandar (2018:70) "pasing bawah digunakan untuk menerima servis, smes yang diarahkan dengan keras, bola-bola jatuh dan bola yang mengarah ke jaring". Irwanto (2021:28) menjelaskan bahwa "passing bawah dilakukan untuk menerima bola dari lawan menggunakan kedua tangan yang disatukan, terutama saat menghadapi pukulan keras". Syaifudin et al (2023), menambahkan bahwa "teknik ini dilakukan dengan menyatukan tangan di depan tubuh, membuka kaki selebar bahu, dan merendahkan tubuh guna menjaga keseimbangan".

Latihan yang baik dan berhasil merupakan latihan yang dilaksanakan secara teratur, seksama, sistematis, serta berkesinambungan atau berulang. Menurut Eka Supriatna (2023:27), "latihan adalah suatu proses yang dilakukan secara sadar, terencana, dan sistematis dengan tujuan tertentu". Melalui latihan yang dilakukan secara sistematis, gerakan yang pada awalnya sulit dilakukan akan berangsur-angsur menjadi lebih mudah, otomatis, dan refleksif, sehingga semakin sedikit membutuhkan konsentrasi dari pusat-pusat saraf dibandingkan sebelum latihan dilakukan.

Latihan pasing bawah berpasangan juga sangat umum digunakan dalam latihan bolavoli khususnya passing bawah, pada saat melakukan passing bawah jalannya bola harus tinggi. Pasing bawah berpasangan dilakukan oleh dua orang dengan posisi saling berhadapan latihan ini dilakukan berulang kali untuk mendapatkan hasil yang baik. Latihan berpasangan adalah metode latihan yang melibatkan dua pemain yang bekerja sama untuk meningkatkan aspek-aspek teknis permainan. Termasuk pasing bawah (Mardian, 2020).



**Gambar 1. Latihan Passing bawah Berpasangan**

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan di SMP N 1 Gunuang Omeh terlihat bahwa saat siswa dalam melakukan teknik passing bawah sering terjadi berbagai kesalahan yang menyebabkan bola melewati daerah lawan atau keluar dari lapangan. Kesalahan tersebut antara lain perkenaan bola yang tidak tepat saat menerima servis, ketidakmampuan mengantisipasi serangan lawan seperti smash, yang disebabkan oleh kurangnya kekuatan otot lengan, serta koordinasi mata dan tangan yang belum optimal. Dalam hal ini peneliti ingin memberikan bentuk latihan terhadap kemampuan passing bawah siswa dengan tujuan mengaplikasi kedalam permainan yang sebenarnya. Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh model latihan passing bawah berpasangan terhadap kemampuan passing bawah pemain bolavoli SMP Negeri 1 Gunuang Omeh Kabupaten Lima Puluh Kota”.

## METODE

Berdasarkan datanya penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif. Menurut perlakuan pada sampel penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen adalah suatu penelitian yang mencoba mencari hubungan sebab akibat antara variabel bebas dan variabel terikat, dimana

variabel bebas sengaja dikendalikan dan dimanipulasi (Irfan Abraham, 2022). Metode ini menyajikan pendekatan yang paling valid untuk menyelesaikan masalah-masalah yang ada dalam suatu penelitian

Tempat penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 1 Gunuang Omeh, Kabupaten Lima Puluh Kota. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan November-Desember tahun 2025.

Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh pemain bolavoli SMP Negeri 1 Gunuang Omeh Kabupaten Lima Puluh Kota, berjumlah 22 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposif sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah 14 orang pemain putra.

Dalam penelitian ini, instrument yang digunakan berupa tes dan pengukuran kemampuan passing bawah. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran, yaitu melakukan passing bawah ke dinding selama 30 detik dengan 3 kali pengulangan.

## HASIL

### 1. Tes Awal Kemampuan *Passing Bawah*

Tabel 2. Distribusi Hasil Data Awal Kemampuan *Passing Bawah* Pemain Bolavoli SMP Negeri 1 Gunuang Omeh Kabupaten Lima Puluh Kota.

Kelas Interval	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif
65 – 68	2	14,29
61 – 64	5	35,71
57 – 60	4	28,57
53 – 56	2	14,29
49 – 52	1	7,14
Jumlah	14	100

#### Sumber : Data Hasil Penelitian

Berpedoman pada Tabel 2, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa dari 14

orang pemain bolavoli, yang memiliki kelas interval 49 - 52 yaitu hanya 1 orang (7,14%), kelas interval 53 - 56 yaitu ada 2 orang (14,29%) dan kelas interval 57 - 60 yaitu sebanyak 4 orang (28,57%). Selanjutnya untuk kelas interval 61 - 64 yaitu sebanyak 5 orang (35,71%) dan kelas interval 65 - 68 yaitu ada 2 orang (14,29%).



Gambar 2. Tes Awal Passing bawah

## 2. Tes Akhir Kemampuan *Passing* Bawah Bolavoli

Tabel 3. Distribusi Hasil Data Tes Akhir Kemampuan *Passing* Bawah Pemain Bolavoli SMP Negeri 1 Gunuang Omeh Kabupaten Lima Puluh Kota

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
83 - 84	2	14,29
81 - 82	2	14,29
79 - 80	4	28,57
77 - 78	5	35,71
75 - 76	1	7,14
Jumlah	14	100

Sumber : Data Hasil Penelitian

Berpedoman pada Tabel 3, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa dari 14 orang pemain bolavoli, yang memiliki kelas 75 - 76 hanya 1 orang (7,14%), kelas interval 77 - 78 yaitu sebanyak 5 orang (35,71%), dan kelas interval 79 - 80 yaitu ada 4 orang (28,57%). Selanjutnya kelas interval 81 - 82 yaitu ada 2 orang (14,29%) dan kelas interval

83 - 84 juga ada 2 orang (14,29%).



Gambar 2. Tes Akhir Passing bawah

## 3. Uji Persyaratan Analisis

Di dalam penelitian ini terlebih dahulu di lakukan uji persyaratan analisis dengan uji normalitas data untuk mengetahui apakah data dari variabel yang diteliti berdistribusi normal atau tidak dapat digunakan uji Lilliefors.

$H_0$  :  $L_{observasi} < L_{tabel}$  data berdistribusi normal

$H_a$  :  $L_{observasi} > L_{tabel}$  data tidak berdistribusi normal

Tabel 4. Rangkuman Uji Normalitas Data

Variabel	$L_{observasi}$	$L_{tabel}$	Kesimpulan
Tes awal kemampuan passing bawah pemain bolavoli SMP Negeri 1 Gunuang Omeh Kabupaten Lima Puluh Kota	0,1305	0,227	Normal
Tes akhir kemampuan <i>passing</i> bawah pemain bolavoli SMPNegeri 1 Gunuang Omeh Kabupaten Lima Puluh Kota	0,1748		

Sumber : Data Hasil Penelitian

Berdasarkan pada tabel 4 di atas, ternyata hasil uji Lilliefors yang di observasi  $L_{observasi} < L_{tabel}$ , jika  $L_{observasi}$  lebih

kecil dari  $t_{tabel}$ . Dengan demikian hal ini dapat diartikan bahwa kedua data dari variabel yang diteliti adalah berdistribusi normal.

#### 4. Uji Hipotesis

Tabel 5. Rangkuman Uji t Hipotesis Penelitian

Hipotesis	$t_{hitung}$	$t_{tabel}$	Kesimpulan
Pengaruh model latihan <i>passing</i> bawah berpasangan terhadap kemampuan <i>passing</i> bawah pemain bolavoli SMP Negeri 1 Gunuang Omeh Kabupaten Lima Puluh Kota	16,86	2,16	Signifikan

Sumber : Data Hasil Penelitian

Hasil pengujian hipotesis dalam peneltian ini ternyata model latihan *passing* bawah berpasangan memberi pengaruh secara signifikan terhadap kemampuan *passing* bawah pemain bolavoli SMP Negeri 1 Gunuang Omeh Kabupaten Lima Puluh Kota , karena ditemukan  $t_{hitung} 16,86 > t_{tabel} 2,16$ . Artinya dengan memberikan model latihan *passing* bawah berpasangan pada pemain bolavoli, dapat memberikan pengaruh terhadap kemampuan *passing* bawah pemain bolavoli di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Gunuang Omeh Kabupaten Lima Puluh Kota.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, maka ditemukan hasil penelitian menyatakan dan terbukti bahwa model latihan passing bawah berpasangan dapat memberikan pengaruh terhadap kemampuan passing bawah pemain bolavoli SMP Negeri 1 Gunuang Omeh Kabupaten Lima Puluh Kota. Dengan demikian dapat diartikan bahwa semakin sering diberikan latihan-latihan passing bawah berpasangan maka hal ini dapat meningkatkan kemampuan passing pemain tersebut. Dalam arti lain dapat dikatakan semakin baik kemampuan passing bawah pemain bolavoli SMP Negeri 1 Gunuang Omeh Kabupaten Lima Puluh Kota tersebut.

Hal ini diketahui dari perbedaan nilai rata-rata (mean) yang diperoleh pada tes awal sebelum diberi perlakuan model latihan passing bawah berpasangan adalah sebesar 60,36 dan setelah diberikan perlakuan diperoleh nilai rata-rata (mean) sebesar 79,21. Artinya ada peningkatan sebesar 18,86, dengan nilai t analisis atau  $t_{hitung}$  sebesar 16,86 lebih besar dari pada nilai  $t_{tabel}$  2,16. Artinya dengan memberikan model latihan passing bawah berpasangan pada pemain bolavoli, dapat memberikan pengaruh terhadap kemampuan passing bawah pemain bolavoli SMP Negeri 1 Gunuang Omeh Kabupaten Lima Puluh Kota yang dimiliki tersebut.

Passing bawah dalam permainan bolavoli merupakan suatu gerakan untuk mengoper atau mengumpan bola dengan menggunakan teknik tertentu kepada teman atau tim. Teknik passing bawah dalam permainan bolavoli merupakan teknik yang sangat penting dan wajib dikuasai oleh para pemain bolavoli. Erianti dan Yuni Astuti (2019) mengatakan bahwa passing bawah adalah “merupakan elemen utama untuk

mempertahankan regu dari serangan lawan (bola yang datangnya terlalu keras dan sulit dimainkan dengan passing atas, maka diambil dengan passing bawah". Sesuai dengan pendapat ini, maka jelaslah bahwa passing bawah digunakan untuk menerima bola keras dan sulit, seperti bola keras dari pukulan servis dan smash pemain tim lawan. Di samping itu peranannya atau fungsinya sama dengan passing atas yaitu untuk membangun dan mempertahankan serangan dari pemain tim lawan.

Dalam penelitian ini memang kemampuan passing bawah pemain SMP Negeri 1 Gunuang Omeh Kabupaten Lima Puluh Kota, semua itu disebabkan adanya latihan diberikan. Menurut Syafruddin (2011:29) latihan adalah "suatu proses pengolahan atau penerapan materi latihan seperti keterampilan-keterampilan gerakan dalam bentuk pelaksanaan yang berulang-ulang dan melalui tuntutan yang bervariasi". Dalam hal ini tuntutan yang ingin dicapai adalah peningkatan kemampuan passing bawah dalam permainan bolavoli pemain di SMP Negeri 1 Gunuang Omeh Kabupaten Lima Puluh Kota.

Pemberian latihan diberikan dalam bentuk passing bawah berpasangan dilakukan pemain secara berulang-ulang selama 12 kali pertemuan (lebih kurang selama satu bulan). Selanjutnya adanya peningkatan kemampuan passing bawah pemain tidak terlepas juga dari dukungan penguasaan teknik passing bawah yang dimiliki pemain. Diantaranya penguasaan teknik passing bawah terlihat pada saat latihan seperti, sikap kaki dan lengan, serta ayunan lengan pada saat penerimaan bola. Memang ada beberapa pemain yang melakukan kesalahan seperti lengannya kurang sejajar dan tidak datar mengakibatkan bola melebar ke samping

sasaran. Kemudian ayunan lengan terlalu tinggi melebihi rata-rata bahu, sehingga bola sasaran ke dindingnya tinggi melambung dan menyebabkan kurang efektif dan efisien untuk mencapai sasaran.

Di samping itu perlu juga diketahui bahwa passing bawah juga di pengaruhi oleh beberapa komponen kondisi fisik diantaranya kelentukan, daya tahan kekuatan otot lengan, kelincahan, dan koordinasi mata-tangan. Kelentukan (fleksibilitas) adalah Kemampuan dari sebuah sendi dan otot untuk bergerak dengan leluasa dan nyaman dalam ruang gerak maksimal yang diharapkan. Bahkan para ahli mengatakan kelentukan dikatakan salah satu elemen kondisi fisik yang menentukan dalam mempelajari keterampilan gerkan, mencegah cedera. Tentunya dalam hal ini gerak sendi dan otot yang digunakan dalam melakukan passing bawah adalah otot pinggang, bahu dan lengan.

Kemudian latihan passing bawah dilakukan secara berulang-ulang tentu membutuhkan daya tahan kekuatan otot lengan karena menggunakan waktu relatif lama. Selanjutnya kelincahan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya karena bola tidak selalu jatuh berada tepat dihadapan pemain. Selanjutnya dalam melakukan gerakan passing bawah dibutuhkan koordinasi mata-tangan yaitu kerjasama antara system gerak dengan indra (mata untuk melihat bola), lengan untuk bergerak menerima bola atau mendorong bola keteman pada saat latihan passing bawah berpasangan, atau pada saat melakukan tes passing bawah ke dinding sasaran.

Berpedoman pada uraian yang telah dijelaskan pada bagian sebelumnya, maka jelaslah bahwa kemampuan passing bawah

pemain bolavoli SMP Negeri 1 Gunuang Omeh Kabupaten Lima Puluh Kota dapat ditingkatkan melalui variasi atau model-model latihan passing bawah berpasangan, dan didukung oleh beberapa komponen kondisi fisik yang harus dimiliki pemain.

Selanjutnya untuk lebih meningkatkan kemampuan passing bawah pemain juga latihan-latihan penguasaan teknik perlu dikembangkan, misalnya seperti yang dikemukakan oleh Syafruddin, M. A (2019) tentang penjelasan teknik passing bawah yakni sebagai berikut: 1) Sikap lengan betul-betul diluruskan dan dirapatkan. Satu tangan menempel pada tangan yang lain sehingga kedua ibu jari sejajar. Perkenaan bola anatara pergelangan tangan dan siku. 2) Jalan gerakan, bola di passing dengan meluruskan tungkai dan ayukan lengan, titik berat badan berada pada kaki yang di depan, kedua lengan diayun sampai datar, dan tubuh berada di bawah bola dan bahu menunjukkan kearah sasaran yang diinginkan.

Selanjutnya sebelum latihan teknik tersebut diberikan latihan kondisi fisik yang terprogram dengan jelas dalam pelaksanaannya, misal latihan kelentukan dengan peregangan sendi-sendi pinggang, lengan dan bahu. Begitu juga dengan latihan pus up, pul up untuk mengembangkan daya tahan kekuatan otot lengan. Latihan koordinasi mata-tangan penting diberikan seperti lempar tangkap bolavoli ke dinding, dapat dilakukan berpasangan dengan teman atau latihan melambung bolavoli ke atas setinggi 2-4 m dan lalu menangkapnya. Latihan kelincahan seperti lari bolak-balik, zig-zag run dan sebagainya untuk menambah kelicahan pemain dalam bermain, karena dalam bermain teknik passing bawah sangat dibutuhkan dalam mengantisipasi serangan pemain lawan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa: 1) Terdapat pengaruh model latihan *passing* bawah berpasangan terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah pemain bolavoli SMP Negeri 1 Gunuang Omeh Kabupaten Lima Puluh Kota secara signifikan dengan nilai  $t$  analisis atau  $t_{hitung}$  sebesar 16,86 lebih besar dari pada nilai  $t_{tabel}$  2,16. 2) Peningkatan kemampuan *passing* bawah diperoleh sebesar 18,86 dengan perbedaan nilai rata-rata (*mean*) tes awal sebelum diberi perlakuan model latihan *passing* bawah berpasangan adalah sebesar 60,36 dan setelah diberikan perlakuan diperoleh nilai rata-rata (*mean*) sebesar 79,21.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aep Rohendi dan Etor Suwandar (2018). Buku Metode Latihan dan Pembelajaran. Bola Voli. Bandung. Alfabeta
- Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal MensSana*, 4(1), 17.
- Asnaldi, Arie. (2020). Meningkatkan keterampilan *passing* atas bolavoli melalui media pembelajaran menggunakan alat bantu. *Journal of Physical and Outdoor Education*.
- Asnaldi, A. (2020). Hubungan Kelentukan dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Ketepatan Smash

- Bolavoli. Physical Activity Journal(PAJU),1(2),160-175.
- Astuti, Y., Erianti, E., Zulfahri, Z., Pitnawati, P., & Arsil, A. (2020). Daya Ledak Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Ketepatan Servis Atas Bolavoli. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 9(2), 83-91.
- Deddy Whinata. K & Sunardi(2020), Buku Permainan Bola Voli, Surakarta,Jawa Tengah, UNS Press
- Eka Supriatna (2023), Buku Bahan Ajar Metode Melatih Fisik Bola Voli, Indramayu, CV. Adanu Abimata
- Erianti dan Yuni Astuti (2019). Buku Ajar Bolavoli. Padang. SUKABINA Press
- Erianti. 2004. Buku Ajar Bola Voli. Padang: FIK-UNP.
- Febrio,D.,Sepriadi,S.,Zulman,Z.,&Lawanis,H.(2023).Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Smash Atlet Bola Voli
- FIVB (2021),Peraturan Resmi Bolavoli 2021-2024
- Hermanzoni, H. (2020). Pengaruh kekuatan otot lengan dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan smash bolavoli. *Jurnal Patriot*, 2(2), 654-668.
- Irwanto, E. (2021). Buku Ajar Bola Voli. Yogyakarta: K-Media.
- Mardian, R. (2020). Pengaruh Latihan Mengumpan Ke Dinding Dan Berpasangan Terhadap Keterampilan Passing Bawah Bola Voli: Effect of wall and pair pass practice on volleyball bottom pass skills. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 9(1), 1-11.
- Mulya, (2019). Studi tentang tingkat kemampuan teknik dasar pemain bolavoli putri. *Jurnal Patriot*, 1(3), 951-962.
- Pranata, D. (2023). Pembelajaran bola voli. Purwokerto: PT. Pena Persada Kerta Utama.
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H.(2017). Perbedaan tingkat kesegaranjasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.
- Syafruddin, M. A. (2019). Pengaruh Struktur Tubuh dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Atlet Kota Makassar. *Jendela Olahraga*, 4(2), 20-36.
- Syafrudin. (2011). Ilmu Kepelatihan Olahraga Teori dan Aplikasinya dalam Pembinaan Olahraga. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Syaifudin, R., Misrodin., & Dwicahya, N. (2023). Pengaruh Ketepatan

Perkenaan Pasing Bawah Melalui Metode Modifikasi Bola Pantul Tim Bola Voli Bintang Muda Desa Tambah Subur. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajar*, 6(2), 366–372.  
<https://doi.org/10.31004/jrpp.v6i2.18167>.

Yulifri & Sepriadi. (2018). Hubungan daya ledak otot tungkai dan otot lengan dengan ketepatan smash atlet bola voli gempar Kabupaten Pasaman Barat. *Jurnal Menssana*, 3(1), 19-32.