

Pengaruh Model-Model Latihan *Passing* Bawah Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Pemain Bolavoli Family Club Kuranji Kota Padang

Denisa Fitria, Erianti, Hilmainur Syampurma, Sepriadi

¹²³⁴Departemen pendidikan olahraga, fakultas ilmu keolahragaan, universitas negeri padang

denisafitria@gmail.com, erianti@fik.unp.ac.id,

Doi : <https://doi.org/10.24036/IPDO.9.2026.0093>. Vol (9), No (2), 2026

Kata Kunci : Model Latihan, *Passing* Bawah

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini belum baiknya kemampuan *passing* bawah pemain bolavoli Family Club Kuranji Kota Padang, dan ini mengakibatkan kepada penurunan prestasi yang dialami oleh tim bolavoli Family Club Kuranji Kota Padang. Banyak faktor yang menyebabkan kemampuan *passing* bawah tersebut, diantaranya adalah model-model latihan yang digunakan. Dengan demikian tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh model-model latihan *passing* bawah terhadap kemampuan *passing* bawah pemain bolavoli Family Club Kuranji Kota Padang. Jenis penelitian adalah penelitian eksperimen semu (*quasy experiment*). Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh semua pemain bolavoli putri Family Club Kuranji Kota Padang yang berjumlah 10 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *sampling* Jenuh/sensus. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 10 orang pemain putri. Data dianalisis dengan statistik rumus uji beda mean atau uji t sampel terikat. Berdasarkan analisis data ditemukan bahwa Terdapat pengaruh model-model latihan *passing* bawah secara signifikan terhadap kemampuan *passing* bawah pemain bolavoli putri Family Club Kuranji Kota Padang, dengan nilai t analisis atau $t_{hitung} 7,31 < t_{tabel} 2,26$. Hal ini terlihat adanya peningkatan kemampuan *passing* bawah pemain bolavoli sebesar 33,9, yang diperoleh dari tes awal sebelum diberi perlakuan model-model latihan *passing* bawah yaitu sebesar 37,50 dan setelah diberikan perlakuan diperoleh nilai rata-rata hitung (*mean*) sebesar 71,40.

Keywords : Training Model, Underhand *Passing*

Abstract : The problem in this study was the inadequate underhand passing ability of the players of Family Club Kuranji Volleyball Team in Padang City, which contributed to the decline in the team's performance. Several factors may have influenced the players' underhand passing ability, one of which was the training models applied. Therefore, the purpose of this study was to determine the effect of underhand passing training models on the underhand passing ability of the players of Family Club Kuranji Volleyball Team in Padang City. This study employed a quasi-experimental research design. The population consisted of all female volleyball players of Family Club Kuranji Padang City, totaling 10 players. The sampling technique used was total sampling (census sampling), resulting in a sample of 10 female players. The data were analyzed using the mean difference test (paired sample t-test). Based on the data analysis, it was found that there was a significant effect of the underhand passing training models on the underhand passing ability of the female volleyball players of Family Club Kuranji Padang City, with a calculated t-value ($t_{count} = 7.31$) greater than the t-table value ($t_{table} = 2.26$). This indicates an improvement in underhand passing ability by 33.9 points, obtained from the pre-test mean score of 37.50 before the treatment and the post-test mean score of 71.40 after the implementation of the underhand

passing training models.

PENDAHULUAN

Upaya untuk mengubah atau memantapkan sumber daya manusia salah satunya yaitu melalui pembinaan dengan kegiatan olahraga pada generasi muda (Astuti, Y, 2017)

Olahraga merupakan aktivitas yang dilakukan secara teratur dan terencana dengan tujuan untuk meningkatkan, membina, dan mengembangkan kemampuan fisik, mental, serta aspek sosial seseorang (Asnaldi, 2016).

Olahraga adalah suatu aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat (Asnaldi, A, 2019).

Kegiatan olahraga saat ini juga sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. Seseorang melakukan olahraga dengan tujuan masing-masing terutama untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, maupun kesenangan (Sepriadi, Hardiansyah, & Syampurma, 2017).

"Permainan bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga yang tidak langsung kontak dengan badan (no body contact), sebab di batasi oleh jaring atau net yang secara langsung menjadi tantangan bagi pemain untuk melewatkan bola ke daerah lawan tanpa menyentuh jaring atau net (Asnaldi, A, 2020)".

Paz, G. A., Gabbett, T. J., Maia, M. F., Santana, H., Miranda, H., & Lima, V. (2017). menjelaskan bahwa bolavoli adalah permainan yang membutuhkan kapasitas Aerobic yang tinggi, kemampuan melompat yaitu dalam blocking, pengeluaran daya, dan kelincahan. Bolavoli adalah olahraga multi set dengan kinerja tinggi dari waktu ke waktu.

Nasuka, N., Setiawan, A., &

Pratama, R. S (2019) mengemukakan bahwa bolavoli adalah cabang olahraga permainan yang dimainkan oleh dua grup berlawanan masing-masing grup berhadapan dan dipisahkan oleh sebuah jaring atau net. Dalam permainan bolavoli teknik dasar memegang peranan yang sangat penting dalam permainan bolavoli.

Keterampilan bolavoli dasar adalah kemampuan penguasaan teknik dasar bolavoli yang meliputi unsure servis, passing bawah dan Passing atas (Erianti, F. U., 2017).

Menurut Erianti (2019) permainan bolavoli adalah passing, servis dan *smash*. Penguasaan teknik dalam bolavoli sangatlah penting untuk menguasai teknik dasar tersebut diperlukan latihan dan secara terus menerus berkesinambungan dan berlanjut yang dilakukan secara berulang-ulang.

Surtiyo (2013) mengatakan bahwa permainan bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga dengan cara memvoli bola agar hilmudik diatas jaring atau *net* dengan tujuan agar dapat menjatuhkan bola didalam petak lawan.

Tujuan awal dari permainan bolavoli adalah untuk mengisi waktu luang atau sebagai selingan setelah bekerja. Setelah itu berkembang arah tujuan yang lain, seperti misalnya untuk mencapai prestasi yang tinggi dalam meningkatkan prestasi diri, mengharumkan nama daerah bangsa dan negara.

Disamping itu permainan bolavoli juga ditujukan untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani/ kesehatan. Dengan demikian permainan bolavoli ini sangat penting kehidupan manusia sesuai dengan tujuan yang diinginkan (Erianti, Yuni Astuti (2019).

Latihan adalah suatu aktivitas yang dilakukan secara sistematis dalam waktu yang lama dan ditingkatkan secara *progresive* dan individual yang mengarah kepada ciri-

ciri fungsi fisiologis dan psikologis untuk mencapai sasaran yang ditentukan. Metode diartikan sebagai cara teratur yang digunakan untuk melaksanakan suatu pekerjaan agar tercapai tujuan yang diinginkan.

Metode latihan adalah sebagai cara pelaksanaan latihan yang direncanakan dan disusun secara sistematis untuk mencapai suatu tujuan. Latihan dengan metode bermain merupakan salah satu cara atau metode latihan. Latihan metode bermain merupakan salah satu aktifitas fisik yang dapat menimbulkan kegembiraan bagi pelakunya.

Bermain akan mampu mengembangkan berbagai aspek baik dari kognitif, afektif, dan psikomotor. Kemudain Alnedral (2015) menjelaskan tentang latihan metode bermain bertujuan untuk membangun suasana latihan yang dinamis, penuh semangat, dan antusiame.

Berpedoman pada pendapat di atas, maka jelaslah bahwa *passing* bawah merupakan salah satu teknik penting yang harus dikuasai oleh pemain bolavoli, terutama dalam mempertahankan regu dari serangan lawan.

Misalnya saja seorang pemain Libero harus memiliki teknik *passing* bawah dengan baik, karena pemain libero berfungsi sebagai pemain bertahan. Libero harus mampu menerima bola-bola tajam dari pukulan *smash*, *servis* atas atau lompat yang merupakan serangan utama dari tim lawan.

Di samping untuk mempertahankan serangan dari tim lawan, dan juga sangat berperan untuk membangun serangan. *Passing* bawah dapat berfungsi sama dengan *passing* atas seperti memberikan umpan di atas net oleh tosser atau pemain yang lain yang berada dekat net.

Selanjutnya untuk memiliki kemampuan *passing* bawah dengan baik, pemain bolavoli harus mempersiapkan dengan baik kemampuan beberapa unsur

kondisi fisik yang dominan dibutuhkan dalam pelaksanaan teknik *passing* bawah.

Diantaranya adalah kemampuan daya tahan kekuatan otot lengan, kelincahan yaitu kemampuan pemain dalam merubah-ubah posisi tubuh atau bagian-bagian tubuh dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan.

Bermain dalam bolavoli diperlukan tim, dalam satu tim terdiri dari 6 orang, tiga deret ada di depan dan tiga deret lagi di belakang. Pemain nomor satu dinamakan *serve*, pemain kedua dinamakan *spiker*, pemain ketiga dinamakan *set upper* atau *tosser*.

Setiap pemain memiliki peran yang harus dijalankan masing-masing. Meskipun pada dasarnya setiap pemain harus mampu memainkan peran pada setiap posisi, namun masing-masing pemain memiliki spesifikasi tertentu.

Di Kota Padang terdapat beberapa klub yang rutin dalam melakukan pembinaan dalam cabang olahraga bolavoli. Salah satu klub yang melakukan latihan bolavoli secara rutin adalah klub bolavoli Family. Klub bolavoli Family adalah klub yang dihitung baru, mereka berdiri pada tahun 2020 di bawah pimpinan bapak Ali Mesri dan langsung dilatih oleh bapak Ali Mesri.

Meskipun baru berdiri, Klub ini cukup diperhitungkan dalam setiap event yang diikuti. Klub bolavoli ini bisa dikatakan selalu masuk final dalam setiap event atau turnamen yang diikuti.

Akan tetapi pada Kejurda bolavoli antar club se-Sumatera Barat yang dilaksanakan pada November 2021 di lapangan Fkan Kuranji Padang prestasi klub Family mengalami penurunan prestasi,

dapat dilihat klub Family mengalami kekalahan yang disebabkan oleh kesalahan tim Family sendiri seperti saat melakukan *passing* bawah masih banyak pemain yang melakukan kesalahan dalam melakukan teknik nya. Ini seharusnya menjadi evaluasi bagi tim Family Club Kuranji Kota Padang.

Selanjutnya peneliti juga beranggapan bahwa ada beberapa faktor yang menyebabkan passing bawah pemain bolavoli Family Club Kuranji Kota Padang masih lemah diantaranya adalah latihan *passing* bawah yang kurang efektif dan optimal, kemudian penguasaan teknik, pelatih ditempat berlatih, dan lain-lain sebagainya.

Hal ini mengakibatkan kemampuan teknik dasar *passing* bawah masih kurang baik, maka diperlukan program latihan yang tepat dan efisien.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu. Eksperimen semu merupakan penelitian yang mendekati percobaan sungguhan dimana tidak mungkin mengadakan kontrol atau memanipulasikan semua variabel yang relevan.

Penelitian ini dilakukan di lapangan bolavoli Family Club Kuranji Kota Padang. Saya tertarik melakukan penelitian di Club bolavoli Family ini karena club ini adalah tempat saya latihan. Penelitian ini dilakukan Selama 16x pertemuan, yaitu pada tanggal 1 januari sampai 7 februari 2026.

Menurut Sugiyono (2015) "Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya". Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain Family Club yang berjumlah 12 orang.

Menurut Suwirman (2011), mengatakan "sampel adalah bagian kecil dari populasi yang menjadi objek penelitian". Berhubung karena jumlah populasi relatif sedikit jumlahnya, maka semua anggota populasi dijadikan sampel.

Dengan demikian, teknik penarikan sampel menggunakan teknik sensus, maka jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 10 orang.

Menurut Arikunto (2010) "Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan penelitian dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan lebih baik".

Dalam penelitian ini alat ukur yang digunakan dalam pengambilan data yaitu *Braddy volleyball passing test* yang mempunyai nilai validitas 0.86 dan nilai reliabilitas 0.92. teknik analisis data menggunakan analisis uji beda mean atau uji t



Gambar 1. Pelaksanaan latihan

Sumber: dokumentasi penelitian

Sampel sedang melakukan rangkaian program latihan passing bawah selama 16 kali pertemuan yang nantinya diakhiri dengan pengambilan data akhir (post-test) passing bawah

HASIL

1. Tes Awal Kemampuan *Passing* Bawah

Berdasarkan hasil data tes awal kemampuan *passing* bawah dari 10 orang pemain bolavoli Family Club Kuranji Kota Padang, sebelum diberikan perlakuan dengan model-model latihan *passing* bawah diperoleh nilai rata-rata hitung (mean) adalah 37,50, standar deviasi adalah 26,58 Kemudian diperoleh skor tertinggi adalah 85 dan skor terendah yaitu 12.

Sedangkan jarak pengukuran (*range*) adalah 73 dan nilai tengah (*median*) adalah 48,5. Selanjutnya distribusi hasil data tes awal kemampuan *passing* bawah pemain bolavoli Family Club Kuranji Kota Padang sebelum diberikan latihan *passing* bawah, dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Hasil Data Tes Awal Kemampuan Passing Bawah

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
62 – 86	2	20
37 – 61	2	20
12 – 36	6	60
Jumlah	10	100

Sumber: data penelitian

Dari 10 orang pemain bolavoli Family Club Kuranji Kota Padang yang memiliki kelas interval 12 - 36 adalah sebanyak 6 orang (60%) dan untuk kelas interval 37 – 61 yaitu 2 orang (20%). Sedangkan untuk kelas interval 62 - 86 yakni ada 2 orang (20%).



Gambar 2. Pelaksanaan pre test passing bawah

Sumber : dokumentasi penelitian

Sampel berdiri di dinding yang sudah di tentukan oleh tester kemudian *testee* melempar bola ke dinding dan melakukan *passing* bawah secara berulang selama satu menit

2. Tes Akhir Kemampuan Passing Bawah

Berdasarkan hasil data tes akhir

kemampuan *passing* bawah dari 10 orang pemain bolavoli Family Club Kuranji Kota Padang setelah diberikan perlakuan dengan model-model latihan *passing* bawah.

Maka diperoleh nilai rata-rata hitung (*mean*) adalah 71,40, standar deviasi adalah 33,10. Kemudian diperoleh skor tertinggi adalah 119 dan skor terendah yaitu 37. Sedangkan jarak pengukuran (*range*) adalah 82 dan nilai tengah (*median*) yaitu 78.

Tabel 2. Distribusi Hasil Data Kemampuan Passing Bawah

Kelas Interval	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif
93 – 120	3	30
65 – 92	2	20
37 – 64	5	50
Jumlah	10	100

Sumber : Data penelitian

Dari 10 orang pemain bolavoli Family Club Kuranji Kota Padang, pemain yang memiliki kelas interval 37 - 64 yaitu sebanyak 5 orang (50%), kelas interval 65 - 92 yaitu ada 2 orang (20%) dan untuk kelas interval 93 – 120 ditemukan 3 orang (30%).



Gambar 3. Pelaksanaan post test passing bawah

Sumber : dokumentasi penelitian

Sampel berdiri di dinding yang sudah di tentukan oleh tester kemudian *testee* melempar bola ke dinding dan melakukan *passing* bawah secara berulang selama satu menit

Uji Persyaratan Analisis

Tabel 3. Rangkuman Uji Normalitas

Data

Variabel	L _{observasi} i	L _{tabel}	Kesimpulan
Pre test	0,167	0,258	Normal
Post test	0,252		

Sumber: data penelitian

Berdasarkan pada tabel 3 di atas, ternyata hasil uji Lilliefors yang di observasi $L_{observasi} < L_{tabel}$ ($\alpha = 0.05$), jika $L_{observasi}$ lebih kecil dari L_{tabel} . Dengan demikian hal ini berarti kedua data dari variabel yang diteliti berdistribusi normal.

Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis ternyata model-model latihan *passing* bawah memberikan pengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah pemain bolavoli Family Club Kuranji Kota Padang, karena ditemukan $t_{hitung} 7,31 > t_{tabel} 2,26$.

Artinya dengan memberikan model-model latihan *passing* bawah pada pemain bolavoli Family Club Kuranji Kota Padang dapat memberikan pengaruh yang berarti terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 4 di halaman berikutnya.

Tabel 4. Rangkuman Uji t Hipotesis

Variabel	dk	t _{hitung}	t _{tabel}
Passing bawah	10	7,31	2,26

Sumber : Data hasil penelitian

PEMBAHASAN

Passing merupakan salah satu teknik dalam permainan bolavoli sebagai usaha ataupun upaya seorang pemain bolavoli yang tujuannya untuk mengoper bola kesuatu tempat atau teman sendiri dalam satu regu.

Kemudian selanjutnya dimainkan kembali dan dapat juga dikatakan sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan. *Passing* dalam permainan bolavoli tersebut ada

dua macam yaitu teknik *passing* bawah dan teknik *passing* atas.

Dalam penelitian ini yang diteliti adalah teknik *passing* bawah, Erianti dkk (2019) mengatakan bahwa "*passing* bawah 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).

Di samping untuk memper- tahankan, juga sangat berperan untuk membangun serangan kepada regu lawan".

Sesuai dengan pendapat ini maka seorang pemain bolavoli harus menguasai teknik ini dengan baik, karena tujuan utama *passing* bawah adalah untuk menerima servis, menahan serangan (smash) lawan, dan mengatur serangan balik (umpan ke setter) dengan mengontrol bola agar tidak jatuh diarea sendiri.

Kemudian pengoperan bola dengan teknik *passing* bawah kepada tosser dengan baik akan memudahkan penyajian bola kepada smasher untuk serang kepada regu lawan dalam meraih angka/poin. *Passing* bawah dapat dilakukan dengan satu tangan dan dua tangan, penggunaannya sesuai dengan situasi dan tujuan yang hendak dicapai.

Berpedoman pada penjelasan di atas, maka jelaslah bahwa semua pemain bolavoli Family Club Kuranji Kota Padang, tentu harus menguasai teknik *passing* bawah dengan baik. Salah satu upaya dan usaha untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah pemain tersebut adalah melalui latihan.

Menurut Rothig at al dalam Syafruddin (2012) latihan (*exercise/ubung*) adalah "Suatu proses pengolahan atau penerapan materi latihan seperti keterampilan-keterampilan gerakan dalam bentuk pelaksanaan yang berulang-ulang dan melalui tuntutan yang bervariasi"

Berpedoman pada pendapat di atas

maka, dalam penelitian ini peneliti memberikan model-model latihan *passing* bawah, prosesnya dilakukan secara berulang-ulang secara bervariasi sepuluh kali pertemuan diluar tes awal dan tes akhir.

Berdasarkan hasil temuan penelitian sesuai dengan hipotesis yang diajukan, maka hasil analisis menyatakan bahwa terdapat pengaruh secara signifikan model-model latihan *passing* bawah terhadap kemampuan *passing* bawah pemain bolavoli Family Club Kuranji Kota Padang. pemain bolavoli Family Club Kuranji Kota Padang.

Selanjutnya adanya peningkatan kemampuan *passing* bawah pemain bolavoli tersebut setelah diberikan perlakuan dengan model-model *passing* bawah sebesar 33,9 .

Hal ini diketahui dari perbedaan nilai rata-rata hitung (*mean*) pada tes awal sebelum diberi perlakuan model-model latihan *passing* bawah yaitu sebesar 37,50 dan setelah diberikan perlakuan diperoleh nilai rata-rata hitung (*mean*) sebesar 71,40, dengan nilai *t* analisis atau t_{hitung} sebesar 7,31 lebih kecil dari pada nilai t_{tabel} 2,26.

Sesuai temuan hasil penelitian di atas, jelaslah bahwa dengan memberikan model-model latihan *passing* bawah dapat meningkatkan kemampuan *passing* bawah pemain bolavoli Family Club Kuranji Kota Padang.

Pemberian model-model latihan tersebut belum secara maksimal karena keterbatasan waktu yang diberikan pelatih terbatas, dan keadaan cuaca yang kurang baik, misalnya kadang-kadang terlalu panas dan hujan sehingga proses latihan menjadi terganggu.

Passing bawah merupakan teknik dasar yang berfungsi untuk menerima servis, menahan serangan lawan, serta mengawali pola serangan tim. Oleh karena

itu, latihan *passing* yang dilakukan secara terprogram akan langsung berdampak pada peningkatan kualitas teknik tersebut.

Latihan *passing* yang dilakukan secara berulang (*drill*) mampu meningkatkan koordinasi antara mata dan tangan, ketepatan sudut lengan, serta kontrol arah bola. Semakin sering atlet melakukan latihan *passing* bawah, maka semakin baik pula kemampuan mereka dalam membaca arah datangnya bola dan menyesuaikan posisi tubuh.

Hal ini akan meningkatkan akurasi dan konsistensi dalam mengarahkan bola ke setter. Selain itu, latihan yang terstruktur juga membantu memperbaiki teknik dasar seperti posisi kaki, sikap badan, dan perkenaan bola pada lengan, yang merupakan kunci keberhasilan dalam *passing* bawah.

Dari sisi kondisi fisik, latihan *passing* juga berpengaruh terhadap kekuatan otot lengan, daya tahan, serta kelincahan gerak. Dengan meningkatnya kondisi fisik tersebut, atlet mampu melakukan *passing* bawah dengan lebih stabil dan tidak mudah melakukan kesalahan, terutama dalam situasi permainan yang cepat.

Selain itu, latihan yang rutin juga meningkatkan kepercayaan diri dan konsentrasi atlet saat menerima bola, sehingga kesalahan dapat diminimalisir.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan *passing* yang dilakukan secara terencana, berulang, dan berkelanjutan memiliki pengaruh positif terhadap kemampuan *passing* bawah.

Semakin baik kualitas latihan yang diberikan, maka semakin tinggi pula tingkat keterampilan *passing* bawah yang dimiliki oleh atlet, baik dari segi teknik, ketepatan, maupun konsistensi dalam permainan.

Kemudian peneliti menyadari bahwa dalam memberikan latihan kadang-kadang ada pemain kurang serius mengikuti latihan *passing* bawah yang diberikan, apa lagi

beberapa kali tidak didamping oleh pelatih di lapangan.

Keterbatasan lain yang penulis alami ada pemain pengennya cepat-cepat latihan teknik yang lain, dan mereka lebih banyak menuntut ingin bermain bolavoli secara beregu (game).

Selanjutnya diperlu pendekatan yang lebih kepada pelatih dan pemain agar lancarnya proses latihan. Di samping itu selain melalui proses latihan dengan model-model *passing* bawah, kemampuan *passing* bawah juga dipengaruhi oleh factor kondisi fisik.

Menurut Sugiyanto dalam Erianti dkk (2023) kemampuan kondisi fisik adalah “Kemampuan seseorang mengfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan aktifitas fisik.

Kemampuan kondisi fisik sangatlah penting untuk mendukung mengembangkan aktifitas psikomotor, dan kondisi fisik yang baik mempunyai beberapa keuntungan, diantaranya mampu dan mudah mempelajari keterampilan yang relative sulit seperti mempelajari keterampilan dalam permainan bolavoli”.

Berpedoman pada kutipan di atas, maka berlatih dengan model-model *passing* bawah secara berulang-ulang, harapannya tentu dapat meningkatkan kemampuan atau keterampilan *passing* bawah yang didukung oleh kondisi fisik yang prima.

Terutama komponen-komponen kondisi fisik dominan yang dibutuhkan dalam pelaksanaan *passing* bawah, seperti daya tahan kekuatan otot lengan,) daya tahan kekuatan adalah kemampuan sekelompok otot untuk mengatasi beban atau tahanan kekuatan dalam waktu relative lama dan dengan frekwensi/refetisi gerakan yang banyak.

Komponen koordinasi mata-tangan juga penting dimiliki oleh pemain bolavoli

untuk menempatkan bola pada posisi yang tepat sesuai dengan yang diinginkan oleh pemain. Koordinasi mata-tangan yaitu kemampuan kerjasama antara mata untuk melihat bola dan tangan sebagai alat gerak untuk memainkan bola.

Kelentukan diartikan sebagai kemampuan semua persendian/ pergelangan untuk melakukan gerakan-gerakan kesemua arah secara optimal sesuai dengan kapasistas fungsi persendian yang digerakan. Kelentukan pinggang, bahu dan lengan untuk menjangkau bola dengan kuluwesannya gerak secara maksimal dalam melakukan *passing* bawah.

Selanjutnya komponen kondisi fisik lain yang penting dalam melakukan *passing* bawah adalah kelincahan, terutama dalam situasi bermain. Karena pengambilan atau penerimaan bola dalam situasi bermain tidak bisa diprediksi jatuhnya dihadap seseorang, kadang-kadang jauh ke belakang, di samping kiri dan di samping kanan.

Hal ini menuntut atau mengharuskan pemain bergerak dengan cepat dan tepat, sesuai dengan pengertian kelincahan yaitu kemampuan seseorang untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat tanpa mengalami kehilangan keseimbangan.

Di samping itu ada beberapa dalam melakukan teknik *passing* bawah antara lain adalah cara penerimaan bola, ayunan lengan, sikap badan dan sikap kaki kurang ditekuk. Hal ini diungkapkan oleh Gunter Blume dalam Syafruddin (2004) teknik dasar *passing* bawah yaitu:

(1) Sikap lengan, lengan betul - betul diluruskan dan dirapatkan. Satu tangan menempel pada tangan yang lain sehingga kedua ibu jari sejajar. Perkenaan bola antara pergelangan tangan dan siku. Tepatnya perkenaan bola sedikit diatas pergelangan tangan. (2) Jalan gerakan, bola *dipassing* dengan meluruskan tungkai dan ayunan kedua lengan.

Titik berat tubuh berada pada kaki yang didepan. Kedua lengan tidak begitu aktif. Bahu sedikit terangkat. Bola seolah-olah ditekan kearah yang diinginkan. lengan diayun sampai datar, dan tubuh berada dibawah bahu harus menunjuk kearah yang diinginkan.

KESIMPULAN

Model-model latihan *passing* bawah memberikan pengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah pemain bolavoli Family Club Kuranji Kota Padang, dengan nilai t analisis atau t_{hitung} $7,31 < t_{tabel} 2,26$.

Adanya peningkatan kemampuan *passing* bawah pemain bolavoli sebesar 33,9, yang diperoleh dari tes awal sebelum diberi perlakuan model-model latihan *passing* bawah yaitu sebesar 37,50 dan setelah diberikan perlakuan diperoleh nilai rata-rata hitung (*mean*) sebesar 71,40,

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). Metode penelitian. Jakarta: Rineka Cipta, 173
- Afandi, A. (2021). Metodologi penelitian pendidikan. Yogyakarta: Deepublish.
- Ahmadi, Nuril. (2007). Panduan Olahraga Bolavoli. Surakarta: Era Pustaka Utama
- Asnaldi, A. (2016). Hubungan pendekatan latihan *massed practice* dan *distributed practice* terhadap ketepatan pukulan lob pemain bulutangkis. *Jurnal MensSana*, 1(2), 20-26
- Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari

Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal Menssana*, 4(1), 17-29.

- Asnaldi, A. (2020). Hubungan Kelentukan dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Ketepatan Smash Bolavoli. *Physical Activity Journal (PAJU)*, 1(2), 160-175.
- Astuti, Y. (2017). Pengaruh metode drill dan metode bermain terhadap keterampilan bermain bola voli mini (studi eksperimen pada siswa SD Negeri 14 Kampung Jambak Kecamatan Koto Tangah Kota Padang). *Al Ibtida: Jurnal Pendidikan Guru MI*, 4(1), 01-16.
- Bachtiar, A. (2001). *Permainan bola voli*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Beutelstahl, H. (2013). *Bola Voli: Teknik Dasar, Peraturan Permainan, dan Strategi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Dias, F. (2021). *Statistika pendidikan*. Padang: Sukabina Press.
- Erianti (2019). *Buku Ajar Bolavoli*. Sukabina Press.
- Erianti, F. U. (2017). Kontribusi konsentrasi dan motivasi belajar dengan keterampilan bolavoli dasar mahasiswa. *Jurnal MensSana*, 2(1), 29-36.
- Erianti, Yuni Astuti. 2019. *Permainan Bola Voli: Sejarah, Teknik Dasar, Peraturan Permainan, dan Strategi*. Jakarta: Penerbit Pustaka Baru.
- Faruq, M. M. (2009). *Permainan bola voli*. Jakarta: Erlangga.
- Gusril, G. (2019). Pengaruh Metode Latihan Passing Bawah Berpasangan Dan Latihan Games Situation Terhadap Kemampuan Passing Bawah Atlet Bola Voli Club Sentra Kota

- Solok. *STAMINA*, 2(9), 79-86.
- Nasuka, N., Setiawan, A., & Pratama, R. S. (2019). *Motivasi pembelajaran bolavoli siswa SD Negeri di Kecamatan Kedu Kabupaten Temanggung. Journal Olahraga Papua*
- Paz, G. A., Gabbett, T. J., Maia, M. F., Santana, H., Miranda, H., & Lima, V. (2017). *Physical performance and positional differences among young female volleyball players. Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 57(10), 1282–1289.
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Surtiyo. (2013). *Permainan bola voli: Definisi dan konsep dasar*. (hal. 55–56)