

Efektivitas Model Latihan dalam Meningkatkan Kemampuan Passing Atlet Bola Voli Club Produser

Widitia Anggifa¹, Haripah Lawanis², Aldo Naza Putra³, Sepriadi⁴

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

widitiaanggifa580@gmail.com¹, haripahlawanis@fik.unp.ac.id², aldoaquino87@fik.unp.ac.id³,

sepriadi@fik.unp.ac.id⁴

Doi JPDO: <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.2026.0136>

Kata Kunci : Model Latihan, *Passing*, Bolavoli

Abstrak : Penelitian ini bertujuan menganalisis efektivitas model latihan *passing* terhadap peningkatan kemampuan teknik dasar atlet bola voli di Club Produser Kabupaten Pasaman Barat. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu dengan desain *one-group pretest-posttest*. Populasi penelitian ini terdiri dari 18 orang atlet. Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah sensus, sehingga seluruh populasi langsung menjadi sampel tanpa terkecuali. Alat ukur yang diterapkan adalah Tes Voli Repetisi, dimana penilaian didasarkan kepada jumlah pantulan bola yang benar sesuai dengan aturan teknik dalam waktu tertentu. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mean pada *passing* atas naik sebesar 3,33, dengan asymp. sig. 2-tailed 0,976 yang memiliki data homogen sebesar 0,687 dan 0,972, serta SD sebesar 2,80. Kemudian pada *passing* bawah naik sebesar 7,06, dengan asymp. sig. 2-tailed 0,790 yang memiliki data homogen sebesar 0,078 dan 0,606, serta SD sebesar 5,38. Dapat disimpulkan bahwa program latihan yang sistematis memberikan pengaruh besar terhadap efektivitas teknik dasar atlet. Temuan ini memberikan jaminan ilmiah bahwa latihan terstruktur mampu memicu adaptasi gerak maksimal bagi prestasi atlet bola voli.

Keywords : *Training Model, Passing, Volleyball*

Abstract : *This study aims to analyze the effectiveness of a passing training model in improving the basic technical skills of volleyball athletes at Club Produser, West Pasaman Regency. The research employed a quasi-experimental method with a one-group pretest-posttest design. The research population consisted of 18 athletes, selected using a total sampling (census) technique, whereby the entire population served as the sample. The measurement instrument applied was the Repetition Volleyball Test, where performance was assessed based on the number of correct ball bounces according to technical rules within a specified time. Data analysis followed a quantitative approach using descriptive methods and inferential statistics. The results indicated that the mean score for upper passing increased by 3.33, with an asymptotic significance (2-tailed) of 0.976, homogeneity values of 0.687 and 0.972, and a standard deviation (SD) of 2.80. For lower passing, the mean score increased by 7.06, with an asymptotic significance (2-tailed) of 0.790, homogeneity values of 0.078 and 0.606, and an SD of 5.38. It can be concluded that the systematic training program exerts a significant influence on the effectiveness of the athletes' basic techniques. These findings provide scientific assurance that structured training is capable of triggering maximum motor adaptation to enhance volleyball athletes' performance.*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kegiatan yang mampu menjadi media untuk memfasilitasi kebutuhan seseorang dalam menyalurkan energi (Aini, Asmawi & Pelana, 2020), karena olahraga merupakan kegiatan jasmani yang bertujuan untuk memelihara kesehatan dan memperkuat otot-otot tubuh (Yudi & Anggara, 2021) serta dalam usaha meningkatkan kondisi fisik maka seluruh komponen harus dikembangkan secara tepat (Arsyad, Yaslindo, Arsil & Putra, 2022).

Permainan bola voli merupakan cabang olahraga bola besar yang sangat populer di berbagai tingkatan, mulai dari daerah hingga internasional, yang transformasinya kini telah berkembang menjadi olahraga modern dengan kompleksitas strategi yang tinggi. Permainan bola voli secara umum memerlukan kelincahan, karena permainan bola voli merupakan salah satu olahraga yang memiliki tempo permainan yang cukup cepat dan dinamis (Asnaldi, 2020).

Febrian, Astuti, Sepriadi & Igoresky (2026) mengungkapkan bahwa permainan bola voli merupakan cabang olahraga yang berbentuk memvoli bola di udara secara bolak-balik di atas jaring/ net yang bertujuan untuk menjatuhkan bola ke dalam petak lapangan lawan untuk mendapatkan poin.

Keberhasilan seorang atlet dalam cabang ini sangat ditentukan oleh penguasaan teknik dasar yang sempurna sesuai regulasi yang berlaku. Menurut Ismail & Tunggul (2020) olahraga jenis bola voli ini dapat dimainkan oleh semua lapisan masyarakat, mulai dari anak-anak sampai orangtua, baik masyarakat kota maupun desa.

Menurut Safkaur (2024) permainan bola voli merupakan permainan yang terdiri atas dua regu yang beranggotakan enam pemain. Sehingga sebagai olahraga beregu bola voli menuntut kemampuan setiap pemain untuk

menjatuhkan bola di daerah lawan guna mengumpulkan poin sebanyak-banyaknya.

Meskipun struktur permainannya terlihat sederhana, efektivitas permainan sangat bergantung pada sinkronisasi kerja sama tim dan penguasaan unsur-unsur gerak dasar yang akan bertransformasi menjadi pola gerak kompleks demi pencapaian prestasi optimal.

Menurut Kok, Kal, van Doodewaard, Savalsbegh & van der Kamp dalam permainan bola voli, kondisi yang dapat memberikan pengaruh besar dalam permainan bola voli adalah daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, kelenturan, kelincahan, serta daya tahan (Astuti, Erianti, Lawanis, Orhan, Ikhlas & Govindasamy, 2025) dan semuanya diperlukan dalam menyempurnakan teknik dasar bola voli.

Metode-metode latihan yang tepat akan memberikan pengaruh kepada berkurangnya kesalahan-kesalahan yang dilakukan oleh seorang atlet (Destriana, Yusfi, & Muslimin, 2021). Menurut Sari, Sembiring, Hendrawan, Aditya & Dewi (2020) teknik dasar adalah semua bentuk rangkaian kegiatan yang mendasar, sehingga dengan modal teknik dasar tersebut seorang atlet bola voli akan dapat memainkannya dengan baik dari segala posisi dan mampu menguasai berbagai pokok keterampilan untuk dapat berprestasi tinggi.

Menurut Pamungkas, Rahmat & Irfandi (2021) penguasaan teknik dasar dapat meningkatkan mutu permainan dan menjadi faktor penentu dalam keberhasilan kerja sama antar tim dalam mencapai kemenangan. sehingga kemampuan teknis yang mumpuni yang melalui penguasaan teknik dasar merupakan prasyarat utama untuk dapat bermain bola voli secara berkualitas.

Selanjutnya, Vladimir (2023) teknik dasar dalam permainan bola voli terdiri dari *service*, *passing* bawah, *passing* atas, *smash*, dan *block*

bandungan. Teknik *passing* atas dan *passing* bawah berfungsi sebagai langkah awal yang krusial dalam menyusun pola serangan. *Passing* bawah adalah salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli yang digunakan untuk memainkan bola baik itu dengan teman dalam satu tim maupun dengan lawan dan untuk menerima pukulan dari servis.

Oleh karena itu, pencapaian prestasi maksimal memerlukan pola latihan yang teratur, disiplin, dan didukung kondisi fisik yang prima. Hal ini menjadi urgensi bagi pelatih untuk menyediakan program latihan yang tidak hanya aman, tetapi juga efektif dan efisien melalui penerapan metode bervariasi guna meningkatkan koordinasi gerakan dan ketepatan arah bola.

Club Produser yang berlokasi di Kabupaten Pasaman Barat merupakan salah satu klub historis yang telah melahirkan banyak atlet berprestasi sejak tahun 1980. Namun, pengamatan saat ini menunjukkan adanya penurunan performa yang signifikan pada atlet club tersebut.



Gambar 1. Clup Produser
Sumber : Sampel penelitian

Berdasarkan hasil observasi langsung di lapangan, ditemukan permasalahan utama berupa lemahnya penguasaan teknik *passing* atas dan *passing* bawah. Para pemain sering melakukan kesalahan teknis, seperti arah bola yang tidak akurat menuju *tosser* atau *setter*, sehingga pola serangan tidak dapat berjalan maksimal.

Hasil tes awal bahkan menunjukkan bahwa kemampuan teknik dasar *passing* para pemain masih berada pada kategori sangat kurang, yang mengindikasikan bahwa berbagai program latihan sebelumnya belum mampu memicu adaptasi gerak secara maksimal.

Kondisi tersebut menciptakan kebutuhan mendesak akan pendekatan metodologis baru yang lebih sistematis dan bervariasi sesuai dengan prinsip belajar motorik. Berdasarkan rasionalitas tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas model latihan *passing* yang lebih bervariasi, meliputi latihan secara individu, berpasangan, hingga variasi segitiga. Melalui model latihan ini, diharapkan terjadi peningkatan kontrol bola, ketepatan arah operan, serta koordinasi gerak pemain.



Gambar 2. Latihan *Passing* Individu
Sumber : Sampel penelitian

Latihan ini diawali dengan posisi pemain berdiri menghadap dinding, siap untuk melempar dan menerima pantulan bola. Setelah bola memantul, pemain menerima bola dengan melakukan gerakan *passing* yang benar, diikuti dengan meluruskan kedua lengan pada saat perkenaan bola.



Gambar 3. Latihan *Passing* Berpasangan
Sumber : Sampel penelitian

Metode latihan berpasangan diaplikasikan dengan cara menempatkan dua pemain untuk saling melakukan teknik passing bawah secara simultan guna menjaga konsistensi pantulan bola agar tidak jatuh ke lantai.



Gambar 4. Latihan *Passing* Variasi Tiga
Sumber : Sampel penelitian

Melakukan latihan dengan variasi segitiga menggunakan teknik passing. Sikap tubuh selalu dihadapkan pada arah kemana bola akan dioperkan. Variasi segitiga ini berguna untuk menyempurnakan pengoperan bola dengan tepat.

Secara operasional, peningkatan kemampuan *passing* dalam penelitian ini diukur melalui kemampuan atlet dalam mengarahkan bola secara tepat dan konsisten sesuai target dalam skema permainan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kegunaan praktis bagi pelatih dalam memperkaya variasi latihan serta memberikan jaminan ilmiah bagi

pengembangan prestasi atlet Club Produser di masa depan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (*Quasi-Experimental*) dengan desain penelitian menggunakan *One Group Pretest-Posttest Design*. Maksun (2012) menjelaskan bahwa *One Group Pretest-posttest Design* merupakan penelitian yang tidak mempunyai *control group* dan *subject* yang urut.

Menurut Sugiyono (2017) metode penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu dalam kondisi yang terkendalikannya. Penelitian dilakukan di lapangan bola voli Club Produser, Jalan Air Bayang, Kecamatan Lembah Melintang, Kabupaten Pasaman Barat yang dilaksanakan pada bulan Februari – Maret 2026.

Menurut Arikunto (2010) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian yang menjadi anggota kumpulan lengkap untuk diteliti. Sehingga, populasi dalam penelitian ini mengambil seluruh atlet dalam Club Produser sebagai populasi yaitu 18 orang atlet, karena populasi dari penelitian kurang dari 100 orang (Arikunto, 2010).

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Voli Repetisi (*Repeted Volleyball Test*) dari Arsil (2015). Metode tes dan pengukuran (*test and measurement*) digunakan sebagai teknik pengumpulan data, sedangkan teknik analisis data menggunakan uji prasyarat yaitu uji normalitas, uji homogenitas (Arikunto, 2006) dan uji hipotesis (uji-t).

HASIL

Hasil analisis data dilakukan secara berurutan sesuai dengan rumusan dan tujuan

penelitian.

1. Hasil Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas *Passing* Atas dan *Passing* Bawah

Hasil pengolahan uji normalitas *passing* atas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas *Passing* Atas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test				
		Pretest	Posttest	Unstandardized Residual
N		18	18	18
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	30,6111	33,9444	,0000000
	Std.	2,45282	2,94003	2,59516757
Most Extreme Differences	Absolute	,215	,196	,113
	Positive	,215	,193	,104
Negative	Negative	-,144	-,196	-,113
	Kolmogorov-Smirnov Z	,911	,831	,478
Asymp. Sig. (2-tailed)		,377	,495	,976

a. Test distribution is Normal.
b. Calculated from data.

Sumber : Data hasil penelitian

Dari hasil tabel di atas dapat dilihat bahwa nilai signifikansi Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,976 artinya lebih besar dari 0,05 ($0,976 > 0,05$). Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa data yang diperoleh berdistribusi normal, dan asumsi atau persyaratan normalitas dari data *passing* atas telah terpenuhi.

Selanjutnya, berikut hasil pengolahan uji normalitas *passing* bawah diperoleh hasil bahwa nilai signifikansi Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,790 artinya lebih besar dari 0,05 ($0,790 > 0,05$). Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa data yang diperoleh tersebut berdistribusi normal, dan asumsi atau persyaratan normalitas dari data *passing* bawah telah terpenuhi dan sesuai dengan yang diinginkan.

Berikut pemaparan data dalam bentuk tabel:

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas *Passing* Bawah

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test				
		Pretest	Posttest	Unstandardized Residual
N		18	18	18
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	25,9444	33,0000	,0000000
	Std. Deviation	4,19344	3,34312	4,19329571
Most Extreme Differences	Absolute	,156	,229	,153
	Positive	,144	,229	,142
Negative	Negative	-,156	-,155	-,153
	Kolmogorov-Smirnov	,661	,970	,651
Asymp. Sig. (2-tailed)		,775	,303	,790

a. Test distribution is Normal.
b. Calculated from data.

Sumber : Data hasil penelitian

b. Uji Homogenitas *Passing* Atas dan *Passing* Bawah

Hasil perhitungan uji homogenitas untuk data kemampuan *passing* atas atlet Club Produser dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas *Passing* Atas

Test of Homogeneity of Variances			
Pretest			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
,505	3	10	,687

Test of Homogeneity of Variances			
Posttest			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
,151	3	12	,927

Sumber : Data hasil penelitian

Dari data tabel diatas dapat dilihat bahwa nilai signifikansi data *pretest passing* atas adalah 0,687 artinya lebih besar dari 0,05 ($0,687 > 0,05$), sehingga data *pretest* yang dihasilkan bersifat homogen. Selanjutnya, untuk nilai signifikansi data *posttest passing* atas adalah 0,927 artinya lebih besar dari 0,05 ($0,927 > 0,05$), sehingga

data *posttest* yang dihasilkan dalam penelitian ini juga bersifat homogen. Karena semua data yang dihasilkan bersifat homogen, maka analisis data dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik.

Hasil perhitungan uji homogenitas untuk data kemampuan *passing* atas atlet Club Produser dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas *Passing* Bawah

Test of Homogeneity of Variances			
Pretest			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
2,805	5	10	,078

Test of Homogeneity of Variances			
Posttest			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
,706	4	10	,606

Sumber : Data hasil penelitian

Dari data tabel diatas dapat dilihat bahwa nilai signifikansi data *pretest passing* bawah adalah 0,078 artinya lebih besar dari 0,05 ($0,078 > 0,05$), sehingga data *pretest* yang dihasilkan bersifat homogen. Selanjutnya, untuk nilai signifikansi data *posttest passing* bawah adalah 0,606 artinya lebih besar dari 0,05 ($0,606 > 0,05$), sehingga data *posttest passing* bawah yang dihasilkan dalam penelitian ini juga bersifat homogen. Karena semua data yang dihasilkan bersifat homogen, maka analisis data dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik.

2. Hasil Uji Hipotesis (Uji-t)

a. Hasil Uji-t *Passing* Atas

Data hasil uji hipotesis *passing* atas pada tabel *paired samples statistics*, nilai mean kemampuan *passing* atas pada saat *pretest* adalah 30,61 dan setelah diberikan

perlakuan berupa model latihan *passing* nilai mean pada saat *posttest* meningkat menjadi 33,94. Hal ini menunjukkan bahwa secara deskriptif terjadi kenaikan pada mean sebesar 3,33 poin.

Tabel 5. Hasil Uji *Paired Sampels Statistics* *Passing* Atas

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	30,6111	18	2,45282	,57814
	Posttest	33,9444	18	2,94003	,69297

Sumber : Data hasil penelitian

Selanjutnya, pada tabel *Paired Samples Correlations* nilai korelasi yang diperoleh adalah sebesar 0,470. Hal ini menunjukkan bahwa adanya hubungan atau korelasi yang positif antara hasil *pretest* dengan *posttest*. Jika dilihat dari kriteria derajat hubungan, nilai 0,470 termasuk kedalam kategori korelasi sedang. Sedangkan nilai signifikansi yang diperoleh adalah 0,049 kecil dari 0,05 ($0,049 < 0,05$).

Tabel 6. Hasil Uji *Paired Sampels Correlations* *Passing* Atas

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Posttest	18	,470	,049

Sumber : Data hasil penelitian

Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kemampuan *passing* atas atlet sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberikan perlakuan model latihan.

Kemudian, pada tabel *Paired Sampels Test* nilai mean sebesar -3,33 dengan SD 2,80 menunjukkan adanya selisih penurunan nilai antara *pretest* dan *posttest*.

Jika dilihat berdasarkan hasil perhitungan, diperoleh nilai t_{hitung} sebesar -5,037 dengan derajat kebebasan (df) sebesar 17 ($N - 1$).

Nilai t yang negatif menunjukkan bahwa nilai rata-rata pada *posttest* lebih tinggi daripada *pretest*. Lalu, untuk nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) diperoleh sebesar 0,00 yang menunjukkan tingkat kepercayaan penelitian mencapai 99%, jauh melampaui standar minimal yaitu 95% (0,05).

Tabel 7. Hasil Uji Paired Sampels Test Passing Atas

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest - Posttest	-3,33333	2,80755	,66175	-4,72950	-1,93717	-5,037	17	,000

Sumber : Data hasil penelitian

Berdasarkan kriteria pengambilan keputusan dalam uji hipotesis, jika nilai Sig. (2-tailed) < 0,05, maka hipotesis diterima karena 0,00 < 0,05 yang membuktikan bahwa adanya pengaruh yang sangat signifikan pada hasil uji hipotesis (uji-t) *passing* atas.

b. Hasil Uji-t *Passing* Bawah

Tabel 8. Hasil Uji Paired Samples Statistics *Passing* Bawah

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	25,9444	18	4,19344	,98840
	Posttest	33,0000	18	3,34312	,78798

Sumber : Data hasil penelitian

Data hasil uji hipotesis *passing* bawah pada tabel *paired samples statistics*, nilai

mean kemampuan *passing* bawah pada saat pretest adalah 25,94 dan setelah diberikan perlakuan (*treatment*) berupa model latihan *passing* nilai mean pada *posttest* meningkat menjadi 33,00. Hal ini menunjukkan bahwa adanya kenaikan pada mean sebesar 7,05 poin.

Tabel 9. Hasil Uji Paired Samples Correlations *Passing* Bawah

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Posttest	18	-,008	,974

Sumber : Data hasil penelitian

Selanjutnya, pada tabel *Paired Samples Correlations* nilai korelasi yang diperoleh adalah sebesar -0,008. Nilai ini mendekati angka nol (0), yang menunjukkan bahwa hampir tidak ada hubungan yang linear antara skor *pretest* dengan skor *posttest* secara individu. Kemudian, pada tabel *Paired Sampels Test* nilai mean sebesar -7,05 dengan SD 5,38 menunjukkan adanya selisih antara nilai *pretest* dan *posttest*.

Hal ini terjadi, karena terdapat indikasi bahwa nilai rata-rata pada saat *posttest* jauh lebih tinggi dibandingkan saat *pretest*. Selisih sebesar 7,05 poin tersebut secara deskriptif menunjukkan peningkatan kemampuan yang sangat signifikan pada teknik *passing* bawah atlet. Jika dilihat berdasarkan hasil perhitungan, diperoleh nilai t_{hitung} sebesar -5,559 dengan derajat kebebasan (df) sebesar 17 ($N - 1$).

Nilai t_{hitung} yang negatif dan cukup besar tersebut menunjukkan arah perubahan yang positif, dimana model latihan yang diberikan secara efektif meningkatkan performa atlet dari kondisi sebelum diberikan perlakuan (*pretest*). Lalu, untuk nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) diperoleh

sebesar 0,00 yang menunjukkan tingkat kepercayaan penelitian mencapai 99%, jauh melampaui standar minimal yaitu 95% (0,05).

Tabel 10. Hasil Uji *Paired Samples Test* Passing Bawah

		Paired Samples Test								
		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)		
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference					
Pair 1					Lower	Upper				
	Pretest - Posttest	-7,05556	5,38486	1,26922	-9,73338	-4,37773	-5,559	17	,000	

Sumber : Data hasil penelitian

Berdasarkan kriteria pengambilan keputusan dalam uji hipotesis, jika nilai Sig. (2-tailed) < 0,05, maka hipotesis diterima karena 0,00 < 0,05 yang membuktikan bahwa adanya pengaruh yang sangat signifikan pada hasil uji hipotesis (uji-t) *passing* bawah atlet Club Produser.

PEMBAHASAN

Hasil analisis data menunjukkan bahwa pemberian perlakuan (*treatment*) berupa model latihan *passing* atas dan bawah selama 16 pertemuan memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan kemampuan teknik atlet bola voli Club Produser. Temuan ini didasarkan pada hasil uji prasyarat analisis yang menunjukkan bahwa seluruh data berdistribusi normal berdasarkan uji *One-Sample Kolmogorov-Smirnov*.

Kondisi ini membuktikan bahwa sampel penelitian memiliki karakteristik representatif dan bebas dari *outlier ekstrem*, sehingga fluktuasi skor yang terjadi mencerminkan kondisi kemampuan teknis atlet secara objektif dan alami. Validitas data semakin diperkuat oleh hasil uji homogenitas melalui *Levene's Test* yang menunjukkan varians data

seragam, baik pada tahap *pre-test* maupun *post-test*.

Terpenuhinya syarat homogenitas mengindikasikan bahwa model latihan yang diberikan mampu meningkatkan kemampuan seluruh atlet secara proporsional tanpa menimbulkan kesenjangan kemampuan yang mencolok di dalam tim.

Pengujian hipotesis menggunakan *Paired Sample T-Test* mengonfirmasi adanya pengaruh positif yang signifikan dari model latihan terhadap kemampuan *passing*. Kenaikan nilai rata-rata (*mean*) pada *passing* atas membuktikan bahwa proses repetisi dalam latihan berperan krusial dalam memperbaiki koordinasi gerak dan akurasi sentuhan bola.

Meskipun hasil korelasi berada dalam kategori sedang, hal ini menunjukkan adanya stabilitas hubungan antara kemampuan awal dengan pencapaian akhir atlet. Sementara itu, pada teknik *passing* bawah, model latihan terbukti efektif tidak hanya dalam meningkatkan skor individu, tetapi juga dalam meratakan kemampuan teknik seluruh tim.

Hal ini dapat dilihat dari menurunnya nilai simpangan baku (*standard deviation*) pada tahap akhir, yang menandakan kemampuan antar-atlet menjadi lebih homogen. Sehingga secara keseluruhan, temuan ini memberikan jaminan ilmiah bahwa program latihan yang terstruktur mampu memicu adaptasi gerak yang maksimal. Efektivitas model ini menegaskan bahwa pendekatan latihan yang bervariasi dan berulang merupakan instrumen penting dalam meningkatkan penguasaan teknik dasar bola voli secara komprehensif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan

pembahasan, dapat disimpulkan bahwa sampel atlet Club Produser bersifat representatif dengan sebaran data yang normal dan homogen, sehingga peningkatan kemampuan yang terjadi murni merupakan dampak dari intervensi latihan.

Penerapan model latihan *passing* atas secara repetitif terbukti efektif meningkatkan koordinasi gerak dan akurasi sentuhan bola secara signifikan. Sementara itu, latihan *passing* bawah tidak hanya meningkatkan skor individu, tetapi juga berhasil meratakan kemampuan teknik antar pemain dengan membantu atlet berkemampuan rendah mengejar ketertinggalannya.

Secara keseluruhan, program latihan yang disusun secara sistematis dan terstruktur ini terbukti menjadi metode yang sangat andal dalam memperbaiki teknik dasar bola voli bagi para atlet.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, K., Asmawi, M., & Pelana, R. (2020). Games based model of volleyball passing exercise for junior high school student. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 9(1), 17-22.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsil. (2015). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Wineka Media.
- Arsyad, M. F., Yaslindo, Y., Arsil, A., & Putra, A. N. (2022). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola Muspan Football Club Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 5(9), 92-98.
- Asnaldi, A. 2020. Meningkatkan keterampilan passing atas bola voli melalui media pembelajaran menggunakan alat bantu Improve volleyball passing skills through learning media using assistive devices. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 2(1), 23-35.
- Astuti, Y., Erianti, E., Lawanis, H., Orhan, B. E., Ikhlas, A., & Govindasamy, K. (2025). Implementing technical training models to enhance basic volleyball skills in students. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (63), 1075-1083.
- Destriana, Yusfi, H., & Muslimin. (2021). *Model Pembelajaran Permainan Bola Voli*. Bening Media.
- Febrian, A., Astuti, Y., Sepriadi, S., & Igoresky, A. (2026). Hubungan Daya Ledak Otot Lengan dan Kelentukan dengan Kemampuan Smash Bolavoli pada Atlet Balimbing Putra Club Kabupaten Tanah Datar. *Jurnal JPDO*, 9(3), 1095-1104.
- Ismail, M., & Tunggul, E. (2020). Pengaruh Latihan Bench Step Terhadap Kemampuan Smash Semi Dalam Permainan Bola Voli Pada Club Hmbs. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 8 (1), 131-136.
- Maksum, A. (2012). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Pamungkas, P., Rahmat, Z., & Irfandi, I. (2021). Pengaruh Latihan Variasi *Passing* terhadap Peningkatan Kemampuan Passing Bawah Permainan Bola Voli di SMAN 1 Darul Imarah. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan*, 2(2).
- Safkaur, A. G. (2024). Pengaruh Latihan Passing Bawah Bergerak Ke Kiri dan Ke Kanan Terhadap Ketepatan Passing Bawah Bola Voli Pemain Unimuda Sorong (*Doctoral dissertation*, Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong).
- Sari, L. P., Sembiring, I., Hendrawan, D., Aditya, R., & Dewi, R. (2020). Tingkat Motivasi Berprestasi Atlet Putri Cabang Olahraga Petanque Sumatera Utara Dimasa Pandemi Covid 19. *Sains Olahraga:*

- Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 4(2), 93–101.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Vladimir, V. F. (2023). Pendekatan Permainan Dan Pasing Bawah Bola Voli. *Gastronomía Ecuatoriana y Turismo Local.*, 1(69), 5–24.
- Yudi, A. A., & Anggara, D. (2021, February). *Plyometrics exercise effects vollyball athlete smash ability*. In *1st International Conference on Sport Sciences, Health and Tourism (ICSSHT 2019)* (pp. 24-30). Atlantis Press.