

Pengaruh Latihan *Passing* Bawah Berpasangan Dan Individu Terhadap Ketepatan *Passing* Bawah Bola Voli Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 8 Padang

Muhammad Ardi Nasution^{1*}, Hermanzoni², Umar³, Yogi Arnaldo Putra⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia.

Email Korespondensi: muhammadardi230303@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya ketepatan *passing* bawah bola voli pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 8 Padang. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *passing* bawah berpasangan dan individu terhadap ketepatan *passing* bawah siswa. Metode yang digunakan adalah eksperimen dengan desain *two group pretest-posttest*. Populasi berjumlah 23 siswa (13 putra, 10 putri), dan sampel diambil secara *purposive sampling* sebanyak 12 siswa putra. Instrumen penelitian menggunakan *Brumbach Forearms Pass Wall Volley Test*. Analisis data dilakukan dengan uji t. Hasil penelitian menunjukkan: (1) Latihan *passing* bawah berpasangan berpengaruh signifikan terhadap ketepatan *passing* bawah ($t_{hitung} 7,511 > t_{tabel} 2,571$ dan nilai sig. $0,001 < 0,05$). (2) Latihan *passing* bawah individu juga berpengaruh signifikan ($t_{hitung} 10,189 > t_{tabel} 2,571$ dan nilai sig. $0,000 < 0,05$). (3) Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara kedua metode latihan ($t_{hitung} 5,375 > t_{tabel} 2,228$ dan nilai sig. $0,000 < 0,05$), dengan hasil bahwa latihan berpasangan lebih efektif dibandingkan latihan individu dalam meningkatkan ketepatan *passing* bawah bola voli siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 8 Padang.

Kata Kunci: Ketepatan *passing* bawah, Latihan Berpasangan, Latihan Individu, Bola Voli.

The Effect Of Paired And Individual Lower Passing Exercises On The Accuracy Of Volleyball Lower Passing Of Extracurricular Student Of SMA Negeri 8 Padang

ABSTRACT

This study was motivated by the low accuracy of underhand passing in volleyball among extracurricular students at SMA Negeri 8 Padang. The purpose of this study was to determine the effect of paired and individual underhand passing training on students' underhand passing accuracy. The method used was an experiment with a two-group pretest-posttest design. The population consisted of 23 students (13 males, 10 females), and the sample was selected using purposive sampling, comprising 12 male students. The research instrument used was the Brumbach Forearms Pass Wall Volley Test. Data analysis was conducted using a t-test. The results of the study showed: (1) Partnered underhand passing drills significantly influenced underhand passing accuracy ($t\text{-calculated } 7.511 > t\text{-table } 2.571$ and sig. value $0.001 < 0.05$). (2) Individual underhand passing training also had a significant effect ($t\text{-calculated } 10.189 > t\text{-table } 2.571$ and sig. value $0.000 < 0.05$). (3) There is a significant difference in the effect between the two training methods ($t\text{-calculated } 5.375 > t\text{-table } 2.228$ and sig. value $0.000 < 0.05$), with the result that paired training is more effective than individual training in improving the accuracy of underhand passing in volleyball among extracurricular students at SMA Negeri 8 Padang.

Keywords: *Accuracy of Passing Below, Pair Practice, Individual Training, Volleyball*

PENDAHULUAN

Olahraga berperan penting dalam kehidupan modern, tidak hanya untuk meningkatkan prestasi tetapi juga menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh. Selain manfaat fisik, olahraga turut mendukung perkembangan mental, sosial, dan moral individu. Berdasarkan Pasal 1 Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, olahraga adalah kegiatan terpadu yang melibatkan pikiran, tubuh, dan jiwa guna mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya seseorang. Salah satu cabang olahraga beregu adalah bola voli, yang dimainkan oleh dua tim masing-masing enam pemain, dengan tujuan mencetak poin melalui pukulan bola melewati net (Budi, 2021). Bola voli menuntut strategi, kekuatan fisik, serta keterampilan gerak seperti melompat, memukul, dan mengoper bola secara cepat dan tepat (Aini *et al*, 2021). Permainan ini juga menekankan pentingnya kerja sama dan komunikasi antar pemain dalam mendukung upaya mencetak poin (Mulyadi & Pratiwi, 2020:10). Menurut Nasuka (2019:2), keterampilan dasar bola voli meliputi *servis*, *passing*, *smash*, dan *dig*.

Passing bawah merupakan teknik dasar bola voli yang berfungsi sebagai gerakan pertama dalam serangan, digunakan untuk memukul bola setinggi di bawah pinggang, termasuk bola pantul dari net, serta untuk menerima *servis* dan *smash* (Pranata, 2023:28). Phytanza *et al*, (2022) menyebut *passing* bawah sebagai operan menggunakan satu atau dua lengan yang saling bertaut dengan titik awal bola di atas pergelangan tangan. 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. Hermanzoni *et al* (2025), membagi tahapan *passing* bawah menjadi tiga, yaitu persiapan, eksekusi, dan akhir. Gerakan dimulai dari posisi berdiri tegak secara anatomis. Adapun otot-otot yang berperan dalam *passing* bawah menurut Umar & Utama (2021), antara lain: *musculus deltoid*, *biceps brachii*, *triceps brachii*, *pectoralis mayor*, *latissimus dorsi*, *rectus abdominis*, *quadriceps femoris*, dan *gastrocnemius*.

Menurut Pasaribu (2020:8), ketepatan adalah elemen keterampilan fisik yang mencakup kemampuan mengatur waktu, kekuatan, dan ruang dengan koordinasi otot

yang optimal. Azhary & Sulistyarto (2021), mendefinisikan ketepatan sebagai kemampuan menggerakkan benda ke target yang diinginkan. Latihan berpasangan memungkinkan atlet berlatih langsung, meningkatkan keterampilan dan menciptakan suasana latihan yang menyenangkan (Purwanto, 2023). Lahinda *et al* (2022), menyatakan bahwa latihan ini mendorong kerja sama dua atlet untuk meningkatkan keterampilan passing bawah, sementara Aryanto *et al* (2023), menambahkan bahwa latihan berpasangan juga mengembangkan kemampuan reaktif dan adaptif. Sementara itu, latihan *passing* bawah individu adalah program pengulangan gerakan, di mana pemain melambungkan bola dari bawah ke atas secara terus-menerus (Ashar *et al*, 2023). Sehabudin (2023), menyebut metode ini menggunakan kedua lengan bagian dalam dan dilakukan secara berulang-ulang. Ramadhana (2023), menekankan bahwa latihan individu bertujuan meningkatkan kontrol bola dan kualitas gerakan pemain secara keseluruhan.

Berdasarkan observasi pada 20 Januari 2025 saat latihan ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 8 Padang, ditemukan bahwa sebagian besar siswa masih kesulitan dalam melakukan teknik *passing* bawah. Hal ini tampak saat sesi latihan permainan, di mana banyak *passing* tidak tepat sasaran seperti bola melesat ke belakang, keluar lapangan, tidak mencapai setter, atau justru melewati net dan masuk ke area lawan saat menerima servis. Menurut pelatih Bapak Hasmal, kemampuan *passing* bawah siswa masih rendah. Banyak siswa belum memahami teknik dasar dengan baik, ditambah kekuatan otot lengan yang lemah menyebabkan bola sulit diarahkan dengan tepat. Rendahnya motivasi berlatih juga membuat sebagian siswa jarang hadir latihan sehingga tertinggal dalam penguasaan teknik, posisi, rotasi, dan antisipasi bola. Beberapa siswa juga belum siap menghadapi tekanan saat menerima servis atau bermain dalam situasi cepat. Oleh karena itu, dibutuhkan program latihan yang tidak hanya fokus pada teknik dasar, tetapi juga mencakup latihan taktik, simulasi permainan, serta pendekatan psikologis untuk meningkatkan kepercayaan diri dan konsistensi performa siswa di lapangan.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen untuk mengetahui pengaruh suatu variabel terhadap variabel lain melalui pemberian perlakuan (Sugiyono, 2019:111), dengan desain *Two Groups Pretest-Posttest*. Pembagian kelompok dilakukan menggunakan *Ordinally Matching Pairing*, yaitu berdasarkan peringkat kemampuan

awal. Penelitian dilaksanakan di lapangan bola voli SMA Negeri 8 Padang dan lapangan bola voli Opel pada 1 Februari – 3 Maret 2025. Populasi berjumlah 23 siswa (13 putra dan 10 putri), dengan sampel 12 siswa putra yang dibagi menjadi dua kelompok: 6 siswa kelompok latihan berpasangan dan 6 siswa kelompok individu. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Prosedur penelitian dimulai dengan *pretest*, pemberian perlakuan, dan diakhiri dengan *posttest*. Instrumen yang digunakan adalah tes kemampuan passing bawah bola voli (*Brumbach Forearms Pass Wall Volley Test*). Teknik analisis data menggunakan uji-t.

HASIL

Hasil penelitian diperoleh dari data *pretest* dan *posttest* kelompok latihan berpasangan dan individu. Pada kelompok berpasangan, *pretest* menunjukkan nilai mean 29,33, standar deviasi 3,54, nilai maksimum 35, minimum 24, dan varians 14,4. Setelah diberi perlakuan, hasil *posttest* menunjukkan peningkatan dengan mean 43,00, standar deviasi 5,16, nilai maksimum 50, minimum 34, dan varians 32,00. Data lengkap ditampilkan pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelompok *Passing* Bawah Berpasangan

OMP	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1	30	47
4	30	45
5	35	42
8	31	50
9	26	40
11	24	34
Jumlah	176	258
Mean	29,33	43,00
SD	3,54	5,16
Maksimum	35	50
Minimum	24	34
Varians	15,07	32,00

Berdasarkan data hasil *pretest* kelompok berpasangan, maka distribusi frekuensi dapat peneliti sajikan pada tabel 2 di bawah ini sebagai berikut.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Pretest* Kelompok *Passing* Bawah Berpasangan

Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
24 – 26	2	33%	Kurang
27 – 29	0	0%	Sedang
30 – 32	3	50%	Baik
33 – 35	1	17%	Baik Sekali
Jumlah	6	100%	

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas dapat diketahui data hasil *pretest* dari

kelompok berpasangan diantaranya: dua siswa berada pada kategori kurang dengan persentase 33% pada rentang skor 24-25, nihil berada di kategori sedang dengan persentase 0% pada rentang skor 27-29, tiga siswa berada pada kategori baik dengan persentase 50% pada rentang skor 30-32, dan 1 siswa kategori baik sekali dengan persentase 17% pada rentang skor 33-35. Pada data hasil *posttest* kelompok berpasangan, maka distribusi frekuensi dapat peneliti sajikan pada tabel 3 di bawah ini sebagai berikut.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi *Post-Test* Kelompok *Passing* Bawah Berpasangan

Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
34 – 37	1	17%	Kurang
38 – 41	1	17%	Sedang
42 – 45	2	33%	Baik
46 - 50	2	33%	Baik Sekali
Jumlah	6	100%	

Tabel distribusi frekuensi di atas menunjukkan hasil *posttest* kelompok berpasangan, diantaranya: satu siswa berada pada kategori kurang dengan persentase 17% pada rentang skor 34-37, satu siswa berada pada kategori sedang dengan persentase 17% pada rentang skor 38-41, dua siswa berada pada kategori baik dengan persentase 33% pada rentang skor 42-45, dan 2 siswa berada pada kategori baik sekali dengan persentase 33% pada rentang skor 46-50. Hasil data *pretest* pada kelompok individu diperoleh nilai *mean* sebesar 30,83, standar deviasi 6,94, nilai maksimum 40, nilai minimum 20, dan varians 57,8. Sementara itu, untuk data *posttest* nilai *mean* sebesar 42,50, *standar devasi* 5,80, nilai maksimum 53, nilai minimum 35, dan varians 40,3. Sebagaimana ditunjukkan pada tabel di bawah ini sebagai berikut.

Tabel 4. Hasil *Pre-Test* dan *Posttest* Kelompok *Passing* Bawah Individu

OMP	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
2	40	53
3	30	40
6	20	35
7	38	45
10	25	38
11	32	44
<i>Mean</i>	30,83	42,50
SD	6,94	5,80
Maksimum	40	53
Minimum	20	35
Varians	57,8	40,3

Berdasarkan data hasil *pretest* kelompok individu, maka distribusi frekuensi dapat peneliti sajikan berikut ini.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Data *Pretest* Kelompok *Passing* Bawah Individu

Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
20 – 24	1	17%	Kurang Sekali
25 – 28	1	17%	Kurang
29 – 32	2	33%	Sedang
33 – 35	0	0%	Baik
37 - 40	2	33%	Baik Sekali
Jumlah	6	100%	

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas dapat diketahui data hasil *pretest* kelompok individu diantaranya: satu siswa berada pada kategori kurang sekali dengan persentase 17% pada rentang skor 20-24, satu siswa berada pada kategori kurang dengan persentase 17% pada rentang skor 25-28, dua siswa berada pada kategori sedang dengan persentase 33% pada rentang skor 29-32, dan nihil berada pada kategori baik dengan persentase 33% pada rentang skor 33-36, dua siswa berada pada kategori baik sekali dengan persentase 33% pada rentang skor 37-40. Untuk data hasil *posttest* kelompok individu maka distribusi frekuensi dapat peneliti sajikan berikut ini.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Data *Posttest* Kelompok *Passing* Bawah Individu

Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
35 – 39	2	33%	Kurang
40 – 44	2	33%	Sedang
45 – 49	1	17%	Baik
50 – 54	1	17%	Baik Sekali
Jumlah	6	100%	

Berdasarkan distribusi frekuensi di atas dapat diketahui data hasil *posttest* kelompok individu diantaranya: dua siswa berada pada kategori kurang dengan persentase 33% pada rentang skor 35-39, dua siswa berada pada kategori sedang dengan persentase 33% berkisar antara 40-44, satu siswa berada pada kategori baik dengan persentase 17% pada rentang skor 45-49, dan satu siswa berada pada kategori baik sekali dengan persentase 17% pada rentang skor 50-54.

Tabel 7. Uji Normalitas

Kelompok		<i>Kolmogorov-Smirnov</i>			<i>Shapiro-Wilk</i>		
		<i>statistic</i>	df	sig.	<i>statistic</i>	df	sig.
<i>Pretest</i>	• Berpasangan	.235	6	.200	.954	6	.770
	• Individu	.160	6	.200	.964	6	.849
<i>Posttest</i>	• Berpasangan	.138	6	.200	.979	6	.948
	• Individu	.180	6	.200	.958	6	.802

Berdasarkan hasil tabel diatas menunjukkan bahwa nilai signifikansi untuk *pretest* pada kelompok latihan *passing* bawah berpasangan adalah 0,770 lebih besar dari 0,05 ($0,770 > 0,05$) sehingga data tersebut memenuhi asumsi normalitas.

Tabel 8. Uji Homogenitas

Kelompok Berpasangan dan Individu	Levene Statistic	df1	df2	sig.	Keterangan
<i>Pretest</i>					
• <i>Based on Mean</i>	2.366	1	10	.155	Normal
<i>Posttest</i>					
• <i>Based on Mean</i>	.069	1	10	.798	Normal

Berdasarkan tabel 8 diatas, nilai signifikansi sebesar 0,155 dan 0,798 menunjukkan bahwa data memenuhi asumsi homogenitas. Untuk mengetahui pengaruh kedua jenis latihan, digunakan *paired sample t-test* dan *independent sample t-test*. Hipotesis pertama menyatakan bahwa “terdapat pengaruh latihan *passing* bawah berpasangan terhadap ketepatan *passing* bawah bola voli siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 8 Padang.” Hasil pengujian hipotesis pertama disajikan pada Tabel 9 berikut.

Tabel 9. Uji t *Pretest- Posttest Passing* Bawah Berpasangan

Kelompok Berpasangan	t hitung	t tabel	sig. (2-tailed)	Keterangan
<i>Pretest-Posttest</i>	7,511	2,571	0,001	Terdapat pengaruh yang signifikan

Hasil uji t menunjukkan bahwa nilai $t_{hitung} 7,511 > t_{tabel} 2,571$ dan signifikansi $0,001 < 0,05$, sehingga hipotesis nol (H_0) ditolak. Artinya, latihan *passing* bawah berpasangan berpengaruh signifikan terhadap ketepatan *passing* bawah bola voli siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 8 Padang. Hipotesis kedua menyatakan bahwa “terdapat pengaruh latihan *passing* bawah individu terhadap ketepatan *passing* bawah bola voli siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 8 Padang.” Hasil pengujian hipotesis kedua ditampilkan pada Tabel 10 berikut.

Tabel 10. Uji t Data *Pretest- Posttest Passing* Bawah Individu

Kelompok Individu	t hitung	t tabel	sig. (2-tailed)	Keterangan
<i>Pretest-Posttest</i>	10,189	2,571	0,000	Terdapat pengaruh yang signifikan

Berdasarkan uji t diatas menunjukkan $t_{hitung} 10,189 > t_{tabel} 2,571$ dan signifikansi $0,000 < 0,05$, sehingga hipotesis nol (H_0) ditolak. Ini membuktikan bahwa latihan *passing* bawah individu berpengaruh signifikan terhadap peningkatan ketepatan *passing* bawah bola voli siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 8 Padang. Hipotesis ketiga menyatakan bahwa “terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *passing* bawah berpasangan dan individu terhadap ketepatan *passing* bawah bola voli siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 8 Padang.” Hasil pengujian hipotesis ketiga disajikan pada Tabel 11 berikut.

Tabel 11. Uji t Perbedaan Kelompok Berpasangan dan Individu

Kelompok	t hitung	t tabel	sig. (2- tailed)	Keterangan
Berpasangan dan Individu	5,375	2,228	0.000	Terdapat perbedaan yang signifikan

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 11 diatas, diperoleh nilai $t_{hitung} 5,375 > t_{tabel} 2,228$ dan signifikansi (2-tailed) $0,000 < 0,05$, sehingga hipotesis nol (H_0) ditolak. Dengan demikian, disimpulkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *passing* bawah berpasangan dan individu terhadap ketepatan *passing* bawah bola voli siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 8 Padang.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, kelompok yang diberikan perlakuan berupa latihan *passing* bawah berpasangan menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam ketepatan teknik dari hasil *pretest* ke *posttest*. Pada saat *pretest*, distribusi frekuensi menunjukkan bahwa dari enam siswa, sebanyak dua siswa (33%) berada dalam kategori “Kurang”, tiga siswa (50%) berada dalam kategori “Baik”, dan satu siswa (17%) berada dalam kategori “Baik Sekali”. Tidak terdapat siswa yang termasuk dalam kategori “Sedang”. Setelah diberikan perlakuan latihan *passing* bawah berpasangan selama beberapa pertemuan, terjadi perubahan distribusi yang cukup mencolok pada hasil *posttest*. Sebanyak dua siswa (33%) berada dalam kategori “Baik Sekali”, dua siswa (33%) dalam kategori “Baik”, serta masing-masing satu siswa (17%) berada dalam kategori “Sedang” dan “Kurang”. Peningkatan tersebut dapat dilihat juga melalui nilai rata-rata (*mean*) *pretest* ke *posttest*.

Nilai rata-rata (*mean*) pada saat *pretest* sebesar 29,33 dan *posttest* sebesar 43,00, maka peningkatan ketepatan *passing* bawah kelompok *passing* bawah berpasangan sebesar 13,67. Perubahan kategori dan peningkatan nilai rata-rata (*mean*) dari kelompok *passing* bawah berpasangan mengindikasikan bahwa latihan *passing* bawah secara berpasangan memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan ketepatan *passing* bawah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 8 Padang. Hasil temuan ini diperkuat oleh analisis statistik menggunakan uji *paired sample t-test*, yang menunjukkan nilai t hitung sebesar 7,511 lebih besar dari t tabel sebesar 2,571 ($7,511 > 2,571$) dan nilai sig. 2-tailed yang diperoleh sebesar 0,001, lebih kecil dari 0,05 ($0,001 < 0,05$) maka H_0 ditolak. Hasil ini menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan latihan *passing* bawah berpasangan terhadap ketepatan *passing* bawah bola voli siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 8 Padang. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa

latihan *passing* bawah secara berpasangan memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan ketepatan *passing* bawah siswa.

Temuan penelitian ini sejalan dengan Karisman dan Supriadi (2022), yang menyatakan bahwa latihan berpasangan menciptakan suasana latihan yang menyenangkan serta meningkatkan kerja sama tim dan komunikasi antar siswa. Kusbani *et al* (2022), menambahkan bahwa variasi jarak dalam latihan berpasangan, seperti 2–3 meter dapat meningkatkan akurasi dan penguasaan teknik *passing* bawah. Girsang dan Nofrizal (2024), juga menyatakan bahwa latihan berpasangan menghasilkan arah dan kecepatan bola yang dinamis sehingga menuntut pemain untuk menyesuaikan posisi tubuh dan sudut. Ilhamdi *et al* (2023), turut menguatkan bahwa latihan ini mendorong pengulangan gerakan dalam konteks permainan, meningkatkan respons motorik, menjaga stabilitas teknik, dan mendukung pengambilan keputusan di lapangan. Secara teoritis, temuan ini mendukung pandangan Iskandar (2013), bahwa ketepatan gerakan dipengaruhi oleh koordinasi tubuh, kekuatan otot, dan fokus terhadap sasaran.

Selanjutnya, untuk latihan individu secara deskriptif pada tahap *pretest*, distribusi skor peserta menunjukkan bahwa satu orang (17%) berada pada kategori “kurang sekali” dengan rentang nilai 20–24, satu orang (17%) berada pada kategori “kurang” (25–28), dua orang (33%) berada pada kategori “sedang” (29–32), dan dua orang lainnya (33%) mencapai kategori “baik sekali” (37–40). Hasil ini mencerminkan bahwa sebelum diberikan perlakuan, kemampuan siswa dalam melakukan *passing* bawah masih cukup beragam dan umumnya berada pada tingkat sedang ke bawah. Setelah mengikuti program latihan *passing* bawah secara individu, terjadi perubahan distribusi hasil pada *posttest* yaitu dua orang (33%) berada pada kategori “kurang” (35–39), dua orang (33%) pada kategori “sedang” (40–44), satu orang (17%) pada kategori “baik” (45–49), dan satu orang (17%) pada kategori “baik sekali” (50–54).

Nilai rata-rata (*mean*) pada saat *pretest* sebesar 30,83 dan *posttest* sebesar 42,50, maka peningkatan ketepatan *passing* bawah kelompok *passing* bawah individu sebesar 11,67. Pergeseran ini mengindikasikan adanya peningkatan ketepatan *passing* bawah yang signifikan setelah pelaksanaan latihan individu yang dirancang secara sistematis dan terstruktur. Hasil uji statistik menggunakan uji *paired sample t-test* menunjukkan bahwa nilai *t* hitung sebesar 10,189 lebih besar dari nilai *t* tabel sebesar 2,571 ($10,189 > 2,571$) dan nilai signifikansi sig. (2-tailed) yang diperoleh sebesar 0,001 lebih kecil dari 0,05

($0,000 < 0,05$) maka H_0 ditolak. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *passing* bawah individu terhadap ketepatan *passing* bawah bola voli siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 8 Padang.

Fanani (2020), menegaskan bahwa latihan individu berperan penting dalam pembentukan keterampilan motorik dasar dan penguasaan teknik olahraga. Pamungkas *et al*, (2019) dan Prasticia *et al* (2020), menemukan bahwa latihan drill individu secara signifikan meningkatkan koordinasi dan stabilitas gerakan tubuh. Martin *et al* (2022), menambahkan bahwa latihan mandiri memperkuat memori otot dan kontrol gerakan, terutama jika disertai pengulangan serta evaluasi yang terstruktur. Sementara itu, Podung *et al* (2023), merekomendasikan penggunaan media visual seperti cermin atau rekaman video sebagai sarana koreksi bagi siswa yang berlatih tanpa pengawasan langsung.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa nilai rata-rata *posttest* kelompok latihan *passing* bawah berpasangan adalah 43,00, sedangkan kelompok individu 42,50. Selisih ini menunjukkan bahwa latihan berpasangan memberikan peningkatan ketepatan *passing* bawah yang lebih tinggi dibanding latihan individu. Distribusi frekuensi juga memperlihatkan bahwa kelompok berpasangan lebih banyak berada pada kategori “baik” dan “baik sekali,” sementara kelompok individu mengalami peningkatan, namun tidak sebesar kelompok berpasangan. Peningkatan rata-rata nilai *posttest* juga menegaskan perbedaan signifikan antar kelompok, dengan peningkatan sebesar 13,67 pada kelompok berpasangan dan 11,67 pada kelompok individu. Temuan ini diperkuat oleh Fitriyanto *et al* (2024), yang menyatakan bahwa model latihan berpasangan efektif dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar melalui penguatan kerja sama, komunikasi, dan koreksi berkelanjutan.

Penelitian ini menemukan bahwa struktur latihan berpasangan yang sistematis, dengan fokus pada ketepatan gerakan, efisiensi, kerja sama, dan responsivitas antar siswa, berkontribusi nyata dalam pembinaan teknik dasar bola voli di tingkat SMA. Model ini juga mengisi kekosongan literatur terkait perbandingan efektivitas latihan berpasangan dan individu. Sementara itu, latihan individu menunjukkan keunggulan melalui pendekatan mandiri yang terstruktur dan berfokus pada evaluasi teknik. Penelitian ini tidak hanya membandingkan nilai *pretest* dan *posttest*, tetapi juga menganalisis distribusi kemampuan siswa untuk menggambarkan perkembangan keterampilan secara lebih mendalam.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat disimpulkan sebagai berikut: (1) latihan *passing* bawah berpasangan berpengaruh signifikan terhadap ketepatan *passing* bawah bola voli siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 8 Padang, dengan $t_{hitung} 7,511 > t_{tabel} 2,571$ dan $sig. 0,001 < 0,05$. (2) latihan *passing* bawah individu juga berpengaruh signifikan, ditunjukkan oleh $t_{hitung} 10,189 > t_{tabel} 2,571$ dan $sig. 0,000 < 0,05$. (3) terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan berpasangan dan individu, dengan $t_{hitung} 5,375 > t_{tabel} 2,228$ dan $sig. 0,000 < 0,05$ dengan hasil bahwa latihan berpasangan lebih efektif dibandingkan latihan individu dalam meningkatkan ketepatan *passing* bawah bola voli siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 8 Padang.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, K., Asnawi, M., Pelana, R., Tangkudung, J., & Muslimin. (2021). The effect of target and netting games on overhead pass volleyball accuracy. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(2), 224–230. <https://doi.org/10.13189/saj.2021.090209>
- Aryanto, H. N., Nur, S., & Hidayat, R. (2023). Penerapan metode berpasangan dalam meningkatkan kemampuan *passing* bawah pada permainan bola voli mini. *Pendahuluan*. 6(2), 747–759. <https://doi.org/10.29408/porkes.v6i2.21331>
- Ashar., Rahmat, Y., & Murni. (2023). Pengaruh Bentuk Latihan *Passing* Bawah Perorangan Dan *Passing* Bawah Berpasangan Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Bola Voli Siswa Kelas V SD Muhammad Alif Sejahtera Bontomanai Kabupaten Takalar. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 5, 217–223. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v5i4.17449>
- Azhary, I., & Sulistyarto, S. (2021). Analisis Perbedaan Ketepatan Serve Receive Dalam Bermain Bolavoli Pada Tim Putri Nasional. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(1), 75–84.
- Budi, A. S. (2021). Pengaruh Latihan *Passing* Bawah ke Dinding dan berpasangan Terhadap Keterampilan Bola Voli pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putri SMA Negeri 14 Muaro Jambi. *Indonesian Journal Of Sport Science and Coaching*, 03(02), 45–52. <https://doi.org/10.22437/ijssc.v3i2.15626>.
- Girsang, D. F & Nofrizal, D. (2024). Effect of Paired Down Passing Practice and Individual Drill Practice on Volleyball Down Passing Ability. *Journal Education Science Journal I*, 1(2), 49–54. <https://doi.org/10.4135/9781483346229.n119>.
- Hermanzoni, Rifki, M. S., Ilham, L., Ariston, A., Hanifah, R., Orhan, B. E., & Geanata, V. A. (2025). A comprehensive instrument for evaluating advanced volleyball

- techniques in sport science students: design, reliability, and validity. *Retos: Nuevas Tendencias and Education Fisica, Deporte y Recreacion* 62(2), 379–387. <https://doi.org/10.47197/retos.v62.109456>.
- Ihamdi, I., Rahmat, A., & Daryanto, Z. P. (2023). Effect of Drill Passing Down With Walls and Pairs Against Accuracy of Underpass in Volleyball Game. *Jurnal Inspiree: Indonesian Sport Innovation Review*, 4(3), 117–128. <https://doi.org/10.53905/inspiree.v4i03.119>.
- Irwanto, E. (2021). *Buku Ajar Bola Voli*. Yogyakarta: K-Media.
- Iskandar. (2013). Analisis Gerakan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Berdasarkan Konsep Biomekanika. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 2, 150–162.
- Karisman, V. A., & Supriadi, D. (2022). Volleyball passing model through game-based approach. *Journal Sport Area*, 7(1), 79–88. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7\(1\).7708](https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7(1).7708).
- Kusbani, Saputra, R., Aprilianto, M., Setiadi, B., & Kurniasari, L. (2022). The effect of 3M passing and 2M passing trainings on the advantages of overpassing in volyball games in attack ivoba club players. *International Journal of Health Sciences*, 6(3), 1411–1419. <https://doi.org/10.53730/ijhs.v6ns3.5600>.
- Lahinda, J., Fenanlampir, M., & Riyanto, P. (2022). Pengembangan Model Pembelajaran Passing Atas Bola Voli Pada Peserta Didik Smp. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan (JURDIKBUD)*, 2(3), 291–305. <https://doi.org/10.55606/jurdikbud.v2i3.695>.
- Martin, R., Simbolon, M. E. M., Andriadi, A., & Naviri, S. (2022). The Influence of Personal Training Methods on Under Passing Skills In Volleyball Extracurricular Students of State 5 State Junior High School Pangkalpinang. *MIKI: Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 12(2), 45–49. <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/miki45>.
- Mulyadi, N. Y. D., & Pratiwi, E. (2020). *Pembelajaran Bola Voli*. Palembang: Bening Media Publishing.
- Nasuka. (2019). *Pemain Bola Voli Prestasi*. Semarang: LPMM Universitas Negeri Semarang.
- Pamungkas, W. P. A., Tandiho, R., & Rahayu, S. (2019). The Influence of Learning Approeach and Eye-Hand Coordination on The Learning Outcomes of Mini Volleyball Passing Skill Article Info. *Journal of Physical Education and Sports*, 8(1), 39–43. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes/article/view/26584>.
- Pasaribu, A. M. N. (2020). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Banten: Yayasan Pendidikan dan Sosial Indonesia Maju (YPSIM).

- Phytanza, D. T. P., Burhaein, E., Lourenço, C. C. V., & Andika, A. (2022). The Effect of Net Play on Forearm Passing Ability on Junior High School Level Inclusion Schools. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10(5), 1067–1074. <https://doi.org/10.13189/saj.2022.100525>.
- Podung, B., Pandleke, T., & Palenewen, A. (2023). Pengaruh Penerapan Umpan Balik Langsung Terhadap Gerak Dasar Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Siswa Putra SMK N 1 Air Madidi. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Dan Rekreasi UNIMA*, 4(1), 89–100. <https://doi.org/10.53682/jo.v4i1.7118>
- Pranata, D. (2023). *Pembelajaran bola voli*. Purwokerto: PT. Pena Persada Kerta Utama.
- Prasticia, A., Soegiyanto, S., & Rahayu, S. (2020). The Effect of Drill Exercise Methods and Eye Coordination on Forearm Passing Skills of Volleyball. *Journal of Physical Education and Sports*, 9(2), 195–200. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes>.
- Purwanto, H. (2023). Metode Pembelajaran “Permainan 3 On 3” Untuk Meningkatkan Kemampuan Passing Bawah Bola Voli Pada Siswa. *Jurnal Stamina*, 6(4), 177–186. <https://doi.org/10.24036/jst.v6i4.888>.
- Ramadhana, S. G., & Hidayat, T. (2023). Peningkatan Keterampilan Passing Bawah Permainan Bolavoli Dengan Menggunakan Metode Drilling Pada Siswa Ekstrakurikuler. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 11(2), 345–350.
- Sehabudin, M., Berliana., & Mustaqim, R. (2023). Pengaruh Variasi Latihan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Terhadap Defense. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga SMART SPORT*, 23(1), 21–30. <https://doi.org/10.20961/smsp.v23i1.98555>.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- 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>.
- Umar., & Utama, J. P. (2021). *Anatomi Tubuh Manusia*. Yogyakarta: Samudra Biru.
- Undang-Undang Republik Indonesia No. 11 Tahun 2022 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Jakarta: Menpora. [https://deputi4.kemempora.go.id/dokumen/21/uu-ri-nomor-11-tahun-2022tentang keolahragaan](https://deputi4.kemempora.go.id/dokumen/21/uu-ri-nomor-11-tahun-2022tentang%20keolahragaan).