

Pengaruh Model Latihan *Passing* Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Atlet Bola Voli Tim Brilliant Kota Bukittinggi

Habib Husen Alqadri^{1*}, Masrun², Rudyanto³, Yogi Arnaldo Putra⁴

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

Email Korespondensi: habibhusenalqadri@gmail.com

Abstrak

Permasalahan penelitian ini adalah masih rendahnya tingkat kemampuan *passing* bawah atlet Bola Voli tim Brilliant kota Bukittinggi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh model latihan *passing* terhadap kemampuan *passing* bawah atlet Bola Voli tim Brilliant kota Bukittinggi. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu (*Quasy experiment*). Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari s.d Februari 2026 di lapangan bolavoli Fort De Cock kota Bukittinggi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Bola Voli tim Brilliant kota Bukittinggi yang berjumlah 12 orang atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 12 orang atlet. Instrument dalam penelitian ini menggunakan tes kemampuan *passing* bawah. Teknik analisis data menggunakan analisis statistic uji beda mean atau uji t. Hasil penelitian ini adalah: Terdapat pengaruh Model latihan *passing* terhadap kemampuan *passing* bawah atlet Bola Voli tim Brilliant kota Bukittinggi dengan $t_{hitung} 11,39 > t_{tabel} 1,79$, dimana terjadi rata-rata peningkatan rata-rata kemampuan *passing* bawah sebesar 4,17 poin.

Kata kunci: Model Latihan *Passing*, *Passing* Bawah, Bola Voli

The Effect of Passing Training Models on the Underhand Passing Ability of Volleyball Athletes of the Brilliant Team in Bukittinggi City

Abstract

The problem of this study is the low level of underhand passing ability of the volleyball athletes of the Brilliant team in Bukittinggi City. The purpose of this study was to determine the effect of a passing training model on the underhand passing ability of the volleyball athletes of the Brilliant team in Bukittinggi City. This research used a quasi-experimental design. The study was conducted from January to February 2026 at the Fort De Kock volleyball court in Bukittinggi City. The population consisted of all 12 athletes of the Brilliant volleyball team in Bukittinggi City. The sampling technique used was total sampling; therefore, all 12 athletes were included as the sample. The instrument used in this study was an underhand passing ability test. Data were analyzed using statistical analysis with a mean difference test (t-test). The results showed that there was a significant effect of the passing training model on the underhand passing ability of the athletes, with $t\text{-count} = 11.39 > t\text{-table} = 1.79$, and an average improvement in underhand passing ability of 4.17 points.

Keywords: *Passing Training Model, Underhand Passing, Volleyball*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu bentuk aktifitas fisik yang terstruktur dan terencana yang melibatkan gerakan tubuh yang dilakukan secara berulang yang tujuannya untuk meningkatkan kebugaran jasmani (Dayani, H., & Yenes, R. Masrun, Setiawan, Y., 2020). Olahraga merupakan sarana yang layak untuk melatih kualitas fisik dan mental, terutama untuk usia yang lebih muda (Arsita et al., 2021).”Olahraga ialah kegiatan gerak manusia yang dilaksanakan dengan sadar, dengan cara- cara efektif yang menyangkut ke upaya guna menjaga dan meningkatkan kualitas manusia” (Shanty et al., 2021) “Pembangunan dibidang olahraga terus ditingkatkan secara berkesinambungan. Ini disebabkan karena olahraga merupakan kegiatan jasmani yang dapat mendorong pembinaan fisik dan mental yang sangat dibutuhkan dalam kehidupan manusia sehari-hari” (Masrun, 2019)

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang penting dalam usaha membina kesehatan, kesegaran jasmani, dan rohani, karena kegiatan olahraga dalam pembinaan generasi muda di Indonesia dewasa ini mempunyai arti yang sangat penting, Olahraga, pada hakikatnya, bukan sekadar aktivitas fisik semata, melainkan sebuah manifestasi dari upaya manusia untuk mencapai kesempurnaan diri dan harmoni dengan lingkungannya. Secara filosofis, olahraga merefleksikan nilai-nilai luhur seperti perjuangan, ketekunan, disiplin, dan sportivitas, yang kesemuanya membentuk karakter individu dan bangsa. Dalam setiap gerakan, terdapat esensi kehidupan, di mana tubuh dan pikiran bersinergi menciptakan performa optimal, menjauhkan diri dari penurunan fungsi otot dan sendi yang kerap terjadi jika tanpa aktivitas fisik teratur.

Olahraga saat ini menjadi sebuah trend atau gaya hidup bagi Sebagian Masyarakat umum, bahkan hingga menjadi sebuah kebutuhan mendasar dalam hidup. Olahraga menjadi kebutuhan yang sangat penting karena tidak terlepas dari kebutuhan mendasar dalam melaksanakan aktivitas Gerak sehari-hari (Prianto, 2021). Hal ini juga tercantum dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 tahun 2005 tentang sistim keolahragaan nasional Pasal 4 Berbunyi: “Keolahragaan Nasional Bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”.

“Bola voli adalah olahraga tim yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari enam pemain, dengan tujuan memukul bola melewati net agar jatuh di area lawan” (FIVB, 2021). “Bola voli adalah olahraga dengan intensitas tinggi yang bersifat intermiten, yang menuntut pemain untuk melakukan aktivitas berulang seperti melompat, berlari cepat (sprint), dan melakukan keterampilan teknik (Sheppard, J. M., et al., 2008). “Permainan bola voli memiliki karakteristik cepat dan membutuhkan kombinasi teknik, taktik, dan kondisi fisik” (Marcelino et al., 2011). “Tujuan utama permainan bola voli adalah untuk mencetak poin dengan menjatuhkan bola di area lawan dan mencegah bola jatuh di area sendiri” (García-de-Alcaraz, A., et al., 2014). “Sebagai olahraga kompetitif, pengembangan dan pelatihan bola voli harus dilakukan secara terus menerus melalui latihan dan fokus yang lebih besar pada teknik, taktik, dan strategi yang tepat” (Aprianto, H., & Putra, Y. A. (2025).

Olahraga ini tidak hanya membutuhkan kekuatan fisik, tetapi juga keterampilan teknis, taktis, dan kerja sama tim yang baik. Salah satu keterampilan dasar yang sangat penting dalam permainan bola voli adalah *passing* bawah. *Passing* bawah adalah teknik dasar yang digunakan untuk menerima *servis*, menahan serangan lawan, dan mengoper bola kepada rekan setim. Kemampuan *passing* bawah yang baik menjadi fondasi utama dalam membangun serangan dan mempertahankan permainan.

Passing merupakan teknik dasar yang sangat penting dalam membangun serangan (Afonso, J., et al., 2012). Kemampuan *passing* bawah dalam olahraga bola voli tidak dapat diperoleh secara instan, melainkan memerlukan proses latihan yang terencana, berkelanjutan, dan dilakukan secara efektif. Untuk mencapai penguasaan teknik ini, dibutuhkan program latihan yang tepat dan sistematis. Salah satu faktor penting yang memengaruhi peningkatan kemampuan tersebut adalah model latihan yang diterapkan selama proses pelatihan. Model latihan yang sesuai tidak hanya membantu atlet memahami teknik dasar dengan lebih baik, tetapi juga mempercepat proses adaptasi gerakan secara optimal. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengevaluasi sejauh mana pengaruh model latihan *passing* terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah para atlet bola voli yang tergabung dalam Tim Kota Bukittinggi.

Selain itu, *passing* bawah juga memengaruhi mental dan kepercayaan diri atlet. Atlet yang mahir dalam *passing* bawah cenderung lebih percaya diri dalam menerima

bola dan tidak mudah panik di bawah tekanan. Oleh karena itu, peningkatan kemampuan *passing* bawah tidak hanya berdampak pada aspek teknis, tetapi juga pada aspek psikologis atlet.

Model latihan merupakan kerangka atau metode yang digunakan dalam proses pelatihan untuk meningkatkan keterampilan atlet. Dalam konteks bola voli, model latihan *passing* dapat bervariasi, mulai dari latihan repetisi, latihan interval, latihan berbasis game, hingga latihan spesifik teknik. Setiap model latihan memiliki kelebihan dan kekurangan, serta dampak yang berbeda terhadap perkembangan kemampuan atlet.

Kota Bukittinggi merupakan salah satu daerah di Sumatera Barat yang memiliki minat tinggi terhadap olahraga bola voli. Tim bola voli Brilliant Kota Bukittinggi telah beberapa kali mengikuti kompetisi kabupaten ataupun provinsi, menunjukkan potensi yang besar dalam cabang olahraga ini. Namun, berdasarkan observasi awal, kemampuan *passing* bawah atlet tim ini masih perlu ditingkatkan untuk bersaing di tingkat yang lebih tinggi.

Untuk memperoleh kemampuan dan keterampilan *passing* bawah dengan baik tentu harus dengan latihan. Dan dalam hal ini, metode latihan *passing* bawah sangat berpengaruh terhadap pengembangan dan penguasaan kemampuan *passing* bawah bagi pemain bolavoli. Selama ini, latihan yang diterapkan untuk menguasai teknik *passing* bawah masih banyak menggunakan metode/model konvensional, sehingga hasil permainan tidak berkembang yang disebabkan banyak faktor yang tidak lagi sesuai. Salah satu latihan yang menjawab permasalahan tersebut dan bisa meningkatkan kemampuan serta keterampilan *passing* bawah melalui latihan *passing* bawah (Hidayat & Rifki, 2020)

Selama waktu observasi, baik itu selama waktu latihan, pertandingan ataupun laga persahabatan, banyak yang didapati para atlet tidak melakukan *passing* bawah dengan benar. Sehingga bola yang sampai kepada setter tidak baik yang mengakibatkan serangan tidak dapat dioptimalkan dengan baik. Hal itu bisa menjadi salah satu faktor yang membuat tim kalah dalam pertandingan. Banyak contoh kejadian yang sebenarnya simple tapi para atlet melakukan dengan tidak baik, yang mengakibatkan kondisi dalam permainan menjadi buruk.

Kemampuan *passing* bawah merupakan aspek fundamental dalam permainan bola voli yang memengaruhi performa tim secara keseluruhan. Model latihan yang diterapkan dalam proses pelatihan memiliki peran penting dalam meningkatkan kemampuan atlet.

Oleh karena itu, penelitian tentang pengaruh model latihan *passing* terhadap kemampuan *passing* bawah atlet bola voli Tim Brilliant Kota Bukittinggi menjadi sangat relevan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif bagi perkembangan olahraga bola voli, khususnya di Kota Bukittinggi.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen semu (*Quasi Experimental*). Eksperimen semu adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara faktor yang sengaja ditimbulkan oleh si peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang bisa mengganggu, eksperimen selalu dilakukan dengan maksud untuk melihat akibat dari suatu perlakuan. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan bola voli tim Brilliant Kota Bukittinggi dan waktu pelaksanaan penelitian akan dilakukan setelah proposal diseminarkan.

Populasi merupakan kumpulan dari semua kemungkinan orang-orang, bendabenda dan ukuran lain yang menjadi objek perhatian dalam sebuah penelitian (Purnawansa et al., 2022). Populasi dalam penelitian ini adalah anggota tim bola voli Brilliant Kota Bukittinggi yang mengikuti latihan bola voli. Sampel merupakan bagian dari populasi. Sampel ditentukan oleh peneliti dengan mempertimbangkan beberapa hal yaitu dengan mempertimbangkan masalah yang dihadapi dalam sebuah penelitian, tujuan yang ingin dicapai dalam sebuah penelitian, hipotesis penelitian yang dibuat, metode penelitian serta instrumen sebuah penelitian (Purnawansa et al., 2022). Sampel berjumlah 12 orang.

Instrumen penelitian pada dasarnya alat yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian. Instrumen penelitian dibuat sesuai dengan 2 tujuan pengukuran dan teori yang digunakan sebagai dasar (Komang Sukendra, 2023). Data yang diperlukakn dalam penelitian in adalah nilai kemampuan *passing* bawah bola voli. Tes yang digunakan dalam penelitian ini Adalah dengan menggunakan tes ketetampilan bolavoli dari Brady dengan validitas 0,86 reliabilitas 0,92. (Winarno,2006). Teknik analisis data menggunakan analisis statistic uji beda mean atau uji t.

HASIL

1. Hasil Tes Awal *Passing* bawah Atlet Bola Voli Tim Brilliant kota Bukittinggi

Berdasarkan analisis data tes awal (*pre-test*) *passing* bawah terhadap 12 orang peserta ekstrakurikuler, maka dari 12 orang atlet yang dijadikan sebagai sampel diperoleh skor tertinggi = 29 dan skor terendah = 12. Kemudian diperoleh standar deviasi = 5,43 dan skor rata-rata = 24,75.

Tabel 1.
Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal (*Pre-test*) *Passing* bawah Atlet Bola Voli Tim Brilliant kota Bukittinggi

No	Kelas Interval	<i>Pre-test</i>		Kriteria
		Absolut (Fa)	Relatif (%)	
1	>30	0	0,0	Baik sekali
2	23 - 29	9	75,0	Baik
3	16 - 22	2	16,7	Sedang
4	9-15	1	8,3	Kurang
5	<8	0	0,0	Kurang sekali
	Jumlah	12	100	

Hasil *Passing* bawah Atlet Bola Voli Tim Brilliant kota Bukittinggi, dari data *pre-test*, tidak ada peserta yang memiliki *passing* bawah pada kategori baik sekali. 9 orang (75%) atlet memiliki skor *passing* bawah pada kelas interval 23 - 29, berada pada kategori baik. 2 orang (16,7%) atlet memiliki skor *passing* bawah pada kelas interval 16 - 22, berada pada kategori sedang. 1 orang (8,3%) atlet memiliki skor *passing* bawah pada kelas interval 9-15, berada pada kategori kurang. Dari analisis data yang dilakukan diperoleh skor rata-rata 24,75. Dapat disimpulkan *passing* bawah (*pre-test*) Atlet Bola Voli Tim Brilliant kota Bukittinggi berada pada kategori baik.

2. Hasil Tes Akhir *Passing* bawah Atlet Bola Voli Tim Brilliant kota Bukittinggi

Berdasarkan analisis data tes akhir (*post-test*) *passing* bawah terhadap 12 orang peserta ekstrakurikuler, maka dari 12 orang atlet yang dijadikan sebagai sampel diperoleh skor tertinggi = 34 dan skor terendah = 16. Kemudian diperoleh standar deviasi = 5,68 dan skor rata-rata = 28,92.

Tabel 2.
Distribusi Frekuensi Hasil Tes Akhir (*Post-test*) *Passing* bawah Atlet Bola Voli Tim Brilliant kota Bukittinggi

No	Kelas Interval	Post-test		Kriteria
		Absolut (Fa)	Relatif (%)	
1	>30	8	66,7	Baik sekali
2	23 - 29	2	16,7	Baik
3	16 - 22	2	16,7	Sedang
4	9-15	0	0,0	Kurang
5	<8	0	0,0	Kurang sekali
	Jumlah	12	100	

Hasil *Passing* bawah Atlet Bola Voli Tim Brilliant kota Bukittinggi, dari data *post-test*, 8 orang (66,7%) atlet memiliki *passing* bawah pada kelas interval >30, berada pada kategori baik sekali. 2 orang (16,7%) atlet memiliki skor *passing* bawah pada kelas interval 23 - 29, berada pada kategori baik. 2 orang (16,7%) atlet memiliki skor *passing* bawah pada kelas interval 16 - 22, berada pada kategori sedang. Dari analisis data yang dilakukan diperoleh skor rata-rata 28,92. Dapat disimpulkan kemampuan *passing* bawah (*post-test*) Atlet Bola Voli Tim Brilliant kota Bukittinggi berada pada kategori baik sekali.

Uji Normalitas

Tabel 3. Uji Normalitas Kemampuan *passing* bawah

No	Variabel	N	L _o	L _t	Distribusi
1	Kemampuan <i>passing</i> bawah (<i>pre-test</i>)	12	0,216	0,242	Normal
2	Kemampuan <i>passing</i> bawah (<i>post-test</i>)	12	0,185	0,242	Normal

Hasil analisis uji *liliefors* tersebut dapat diketahui bahwa hasil uji normalitas untuk data awal (*pre-test*) Kemampuan *passing* bawah Atlet Bola Voli Tim Brilliant kota Bukittinggi diperoleh skor $L_o = 0,216$ dengan $n = 12$, dan L_t pada taraf pengujian signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh 0,242 yang lebih besar dari pada L_o . Sehingga dapat disimpulkan bahwa data tes awal (*pre-test*) kemampuan *passing* bawah Atlet Bola Voli Tim Brilliant kota Bukittinggi berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Begitu juga dengan data akhir (*post-test*) kemampuan *passing* bawah Atlet Bola Voli Tim Brilliant kota Bukittinggi diperoleh skor $L_o = 0,185$ dengan $n = 12$, dan L_t pada taraf pengujian signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh 0,242 yang lebih besar dari pada L_o . Sehingga dapat disimpulkan bahwa data tes akhir kemampuan *passing* bawah Atlet Bola Voli Tim Brilliant kota Bukittinggi berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Pengujian Hipotesis

Tabel 4. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis

Variabel		Rata-rata	N	t _{hitung}	t _{tabel}	Keterangan
Kemampuan <i>passing</i> bawah	Data awal (<i>pre-test</i>)	24,75	12	11,39	1,79	Signifikan
	Data akhir (<i>post-test</i>)	28,92				

Hasil analisis Uji beda t tersebut menyatakan bahwa terdapat pengaruh Model latihan *passing terhadap* kemampuan *passing* bawah Atlet Bola Voli Tim Brilliant kota Bukittinggi dimana rata-rata kemampuan *passing* bawah (*pre-test*) adalah sebesar 24,75 dan rata-rata data akhir (*post-test*) kemampuan *passing* bawah sebesar 28,92. Hal ini juga didasari atas hasil analisis uji t, dimana diperoleh $t_h = 11,39 < t_t = 1,79$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Dengan demikian H_a (hipotesis) diterima sedangkan H_o ditolak. Kesimpulannya, bahwa terdapat terdapat pengaruh Model latihan *passing* terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah Atlet Bola Voli Tim Brilliant kota Bukittinggi..

PEMBAHASAN

Hasil pengujian hipotesis menyatakan bahwa berdasarkan hasil perhitungan data *pre test* dan *post test* dengan menggunakan pendekatan statistik uji-t Model latihan *passing* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah Atlet Bola Voli Tim Brilliant kota Bukittinggi dengan t_{hitung} 11,39 sedangkan t_{tabel} sebesar 1,79 dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan $n - 1 = 11$, maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($11,39 > 1,79$). Dengan kata lain hipotesis penelitian yang diajukan secara signifikan teruji kebenarannya. Artinya semakin seringnya seorang pemain sepakbola melakukan Model latihan *passing*, maka akan semakin baik juga kemampuan *passing* bawah pemain tersebut.

Kemampuan *passing* merupakan fondasi utama dalam permainan bola voli karena hampir seluruh rangkaian serangan diawali dari kualitas *passing* yang baik (Ahmadi, 2018). *Passing* yang akurat memungkinkan setter mengatur tempo dan variasi serangan secara efektif, sedangkan *passing* yang buruk akan menghambat organisasi permainan dan menurunkan peluang mencetak poin. Oleh karena itu, peningkatan kemampuan *passing* atlet bola voli menjadi fokus utama dalam proses pembinaan, terutama melalui penerapan model latihan *passing* yang tepat, sistematis, dan berkesinambungan.

Kemampuan *passing* merupakan salah satu teknik dasar yang sangat menentukan kualitas permainan bola voli, karena *passing* menjadi awal dari terbentuknya serangan

yang efektif. *Passing* yang baik memungkinkan setter mengatur pola serangan secara variatif dan meningkatkan peluang tim untuk memperoleh poin. Oleh karena itu, Penguasaan teknik dasar bola voli, terutama passing bawah dan passing atas, harus dilatih secara sistematis dan berulang agar pemain mampu mengontrol arah serta kecepatan bola dengan baik (Faruq, 2019). Model latihan *passing* tidak hanya berfokus pada pengulangan gerak, tetapi juga memperhatikan prinsip latihan seperti spesifisitas, progresivitas, dan variasi agar adaptasi kemampuan atlet dapat berkembang secara optimal.

Model latihan *passing* yang terstruktur terbukti memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan *passing* atlet bola voli (Ahmadi, 2018). Latihan *passing* dengan pendekatan teknik dasar yang dilakukan secara bertahap, mulai dari latihan statis, semi-dinamis, hingga dinamis dalam situasi permainan, mampu meningkatkan akurasi dan konsistensi *passing* atlet. Penelitian oleh Ahmadi (2018) menunjukkan bahwa atlet yang diberikan model latihan *passing* secara bertahap mengalami peningkatan ketepatan *passing* bawah yang lebih tinggi dibandingkan atlet yang hanya melakukan latihan konvensional. Hal ini menunjukkan bahwa model latihan yang dirancang sesuai tahapan belajar gerak sangat efektif dalam memperbaiki kualitas teknik *passing*.

Model latihan *passing* memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap peningkatan kemampuan *passing* atlet karena latihan yang terstruktur mampu membantu atlet memahami dan menguasai teknik gerak secara benar. Model latihan yang dirancang mulai dari tahap pengenalan gerak, penguasaan teknik dasar, hingga penerapan dalam situasi permainan memungkinkan atlet berkembang secara bertahap. Melalui pengulangan yang terkontrol dan koreksi teknik yang berkelanjutan, atlet dapat memperbaiki posisi tubuh, sudut lengan, koordinasi mata dan tangan, serta kekuatan dorongan bola saat melakukan *passing*.

Penerapan model latihan *passing* secara berulang dan konsisten juga berkontribusi terhadap pembentukan otomatisasi gerak. Latihan yang dilakukan secara berulang akan membentuk memori motorik sehingga gerakan dapat dilakukan secara otomatis tanpa memerlukan banyak kontrol kognitif (Schmidt, R. A., & Lee, T., 2014). Dengan latihan yang dilakukan secara terus-menerus, gerakan *passing* akan tersimpan dalam memori motorik atlet sehingga dapat dilakukan secara refleks tanpa banyak berpikir. Otomatisasi

ini sangat penting dalam pertandingan karena situasi permainan berlangsung cepat dan atlet dituntut untuk mengambil keputusan dalam waktu singkat. Model latihan *passing* yang menekankan pengulangan gerak yang benar akan mempercepat proses adaptasi neuromuskular atlet.

Selain pengulangan, variasi dalam model latihan *passing* juga berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan *passing*. Variasi latihan sangat penting untuk meningkatkan kemampuan adaptasi gerak atlet terhadap berbagai situasi permainan (Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C., 2012).

Model latihan yang mengombinasikan berbagai arah datangnya bola, kecepatan bola, serta posisi tubuh atlet akan meningkatkan kemampuan adaptasi atlet terhadap kondisi permainan yang dinamis. Variasi latihan mencegah kejenuhan dan membuat atlet lebih siap menghadapi situasi tak terduga dalam pertandingan. Dengan demikian, atlet tidak hanya mahir melakukan *passing* dalam kondisi ideal, tetapi juga mampu melakukan *passing* yang efektif dalam tekanan permainan.

Model latihan *passing* yang bersifat progresif juga sangat berperan dalam meningkatkan kemampuan *passing* atlet bola voli. Latihan yang dimulai dari tingkat kesulitan rendah kemudian meningkat secara bertahap sesuai perkembangan kemampuan atlet akan membantu atlet menyesuaikan diri secara fisik dan mental. Peningkatan beban latihan yang terencana, baik dari segi intensitas, volume, maupun kompleksitas gerakan, memungkinkan atlet mengembangkan ketepatan, kekuatan, dan konsistensi *passing* secara optimal tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan atau risiko cedera.

Menurut Donald Chu (2013) latihan kerja sama seperti latihan berpasangan atau kelompok dapat meningkatkan koordinasi, komunikasi, serta sinkronisasi gerakan antar pemain dalam permainan tim. Melalui model latihan ini, atlet belajar menyesuaikan arah dan kekuatan *passing* dengan posisi rekan setim. Selain itu, latihan berkelompok melatih komunikasi, rasa percaya, dan koordinasi tim yang sangat dibutuhkan dalam permainan bola voli. *Passing* yang baik tidak hanya ditentukan oleh teknik individu, tetapi juga oleh pemahaman antar pemain dalam satu tim.

Model latihan *passing* yang dipadukan dengan situasi permainan atau *game-based training* juga terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan *passing* atlet. Menurut Light R (2013) pendekatan latihan berbasis permainan membantu atlet memahami penerapan teknik dan taktik secara bersamaan dalam situasi yang menyerupai

pertandingan. Dalam latihan berbasis permainan, atlet dituntut untuk menerapkan teknik *passing* dalam kondisi yang menyerupai pertandingan sebenarnya. Hal ini membantu atlet mengintegrasikan aspek teknik, taktik, dan mental secara bersamaan. Dengan demikian, atlet tidak hanya menguasai teknik *passing* secara mekanis, tetapi juga mampu menggunakannya secara efektif dalam konteks permainan yang sesungguhnya.

Pengaruh model latihan *passing* juga terlihat pada peningkatan kepercayaan diri atlet. Atlet yang terbiasa menjalani latihan *passing* yang terstruktur dan bervariasi cenderung lebih yakin dalam menerima dan mengarahkan bola saat pertandingan. Kepercayaan diri ini muncul karena atlet memiliki pengalaman latihan yang cukup dalam berbagai situasi, sehingga mampu mengatasi tekanan lawan dan kondisi pertandingan yang kompetitif. Kepercayaan diri yang baik akan berdampak langsung pada konsistensi kualitas *passing* selama pertandingan.

Selain aspek teknik dan mental, model latihan *passing* juga berpengaruh terhadap peningkatan kondisi fisik pendukung *passing*, seperti kekuatan otot lengan, kelenturan pergelangan tangan, dan koordinasi mata-tangan. Menurut Behm (2017) latihan teknik yang dilakukan dengan intensitas dan frekuensi yang tepat dapat meningkatkan kekuatan otot, koordinasi, serta stabilitas tubuh yang mendukung performa olahraga. Model latihan yang dirancang dengan intensitas dan frekuensi yang tepat akan membantu meningkatkan kemampuan fisik tersebut secara bersamaan. Dengan kondisi fisik yang baik, atlet dapat melakukan *passing* dengan lebih stabil, akurat, dan bertenaga sepanjang pertandingan.

Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa model latihan *passing* memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap peningkatan kemampuan *passing* atlet bola voli. Model latihan yang terencana, bervariasi, progresif, dan sesuai dengan karakteristik atlet akan membantu meningkatkan kualitas teknik, konsistensi gerak, kepercayaan diri, serta efektivitas *passing* dalam permainan. Oleh karena itu, pelatih diharapkan mampu memilih dan mengembangkan model latihan *passing* yang inovatif dan aplikatif agar kemampuan *passing* atlet dapat berkembang secara maksimal dan berkontribusi terhadap peningkatan prestasi tim bola voli secara menyeluruh.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut: Terdapat pengaruh Model latihan *passing*

terhadap kemampuan *passing* bawah Atlet Bola Voli Tim Brilliant kota Bukittinggi dengan $t_{hitung} 11,39 > t_{tabel} 1,79$, dimana terjadi rata-rata peningkatan rata-rata kemampuan *passing* bawah sebesar 4,17 poin. Artinya Model latihan *passing* sangat efektif untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah.

DAFTAR PUSTAKA

- Afonso, J., et al. (2012). Determinants of attack in volleyball. *International Journal of Performance Analysis in Sport*.
- Ahmadi, N. (2018). Hubungan kemampuan teknik dasar terhadap hasil permainan bola voli. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 14(2), 85–92.
- Ahmadi, N. (2018). Pengaruh model latihan teknik terhadap peningkatan keterampilan *passing* bola voli. *Jurnal Keolahragaan*, 6(2), 123–131.
- Aprianto, H., & Putra, Y. A. (2025). The Effect of Drill Practice on Students' Underhand Passing Skills. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 6(2), 707-714.
- Arsita, Putra, M. A., & Sinurat, R. (2021). Hubungan Koordinasi Mata-Kaki Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Sepak Sila Dalam Permainan Sepak Takraw. *JOSET*, 2(1), 40–49.
- Behm, D. G. (2017). *Neuromuscular Training and Adaptations*. Champaign: Human Kinetics.
- Chu, D. A. (2013). *Jumping into Plyometrics*. Champaign: Human Kinetics.
- Dayani, H., & Yenes, R. Masrun, Setiawan, Y (2020). Studi Minat Mahasiswa Terhadapolahraga Tennis Lapangan. *Jurnal Patriot*, 2(3), 796-811.
- Faruq, M. M. (2019). Peningkatan keterampilan teknik dasar bola voli melalui model latihan teknik. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(1), 45–52.
- Fédération Internationale de Volleyball (FIVB). (2021). *Official Volleyball Rules*.
- Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (2012). *Understanding Motor Development*. New York: McGraw-Hill.
- García-de-Alcaraz, A., et al. (2014). Performance indicators in volleyball. *Journal of Human Kinetics*.
- Hidayat, F., & Rifki, M. S. (2020). Pengaruh Latihan Drill Terhadap Peningkatan Kemampuan *Passing* Bawah Pemain Bolavoli. *Jurnal Stamina*, 3(11), 805–811. <http://117.74.115.107/index.php/jemasi/article/view/537>
- Komang Sukendra, I. (2023). Instrumen penelitian. In *Deepublish*. <https://penerbitdeepublish.com/instrumen-penelitian/>

Light, R. (2013). *Game Sense: Pedagogy for Performance, Participation and Enjoyment*. New York: Routledge.

Marcelino, R., et al. (2011). Analysis of game variables in volleyball. *International Journal of Performance Analysis in Sport*.

Masrun, M. (2016). Pengaruh mental toughness dan motivasi berprestasi terhadap prestasi olahraga atlet PPLP Sumbar. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(01), 1-11

Prianto, D. A. (2021). Olahraga Pendidikan Dan Olahraga Prestasi. *Kajian Ilmu Keolahragaan Ditinjau Dari Filsafat Ilmu*, 135.

Purnawansa, sena wahyu., Wardhana, A., Renggo, yuniarti reny., Hudang, adrianus kabubu., Darwin., Sayekti, siskha putri., Nugrohowardani, rambu luba kata respati., Amruddin., Hardiyani, tati., Tondok, santalia banne., & Priskusanti, retno dewi. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi. In *Media Sains Indonesia* (Issue March).

Schmidt, R. A., & Lee, T. (2014). *Motor Learning and Performance: From Principles to Application*. Champaign: Human Kinetics.

Shanty, E., Ridwan, M., Argantos, A., & Setiawan, Y. (2021). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan, Kekuatan Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Punggung terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter. *Jurnal Patriot*, 3(2), 179–191. <https://doi.org/10.24036/patriot.v3i2.703>

Sheppard, J. M., et al. (2008). The repeated sprint ability and agility in volleyball players. *Journal of Strength and Conditioning Research*.