

Pengaruh Latihan *Passing* Atas Dinamis Terhadap Ketepatan *Passing* Atas Bolavoli.

Tio Akbar^{1*}, Donie², Yogi Setiawan³ Yogi Arnaldo⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang, Indonesia.
Email Korespondensi: tioakbar055@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan passing atas dinamis terhadap ketepatan passing atas pada atlet Klub Bolavoli Kamang Magek. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen dan desain two group pre-test post-test design. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Klub Bolavoli Kamang Magek yang berjumlah 17 orang, dengan sampel sebanyak 10 orang yang diambil menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan adalah tes ketepatan passing atas dengan menggunakan standar tes dari Richard H. Cox. Prosedur penelitian meliputi tes awal (*pre-test*), pemberian perlakuan berupa latihan passing atas dinamis, dan tes akhir (*post-test*). Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan uji statistik untuk melihat perbedaan hasil sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan ketepatan passing atas setelah diberikan latihan passing atas dinamis. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan passing atas dinamis memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan ketepatan passing atas pada atlet Klub Bolavoli Kamang Magek. Latihan yang bersifat dinamis terbukti lebih efektif karena mampu meningkatkan koordinasi, adaptasi gerak, serta ketepatan dalam situasi permainan yang sebenarnya.

Kata Kunci: latihan dinamis, passing atas, ketepatan, bolavoli.

The Effect of Dynamic Overhead Passing Training on Overhead Passing Accuracy

ABSTRACT

This study aimed to determine the effect of dynamic overhead passing training on the accuracy of overhead passing among athletes of Kamang Magek Volleyball Club. This research used a quantitative approach with an experimental method and a two-group pre-test post-test design. The population of this study consisted of all athletes of Kamang Magek Volleyball Club, totaling 17 athletes, with a sample of 10 athletes selected using purposive sampling. The instrument used in this study was an overhead passing accuracy test based on the test standard developed by Richard H. Cox. The research procedure consisted of an initial test or pre-test, the implementation of dynamic overhead passing training as treatment, and a final test or post-test. The data obtained were then analyzed using statistical tests to determine the difference between the results before and after the treatment. The results showed an improvement in overhead passing accuracy after the athletes were given dynamic overhead passing training. Therefore, it can be concluded that dynamic overhead passing training has a significant effect on improving overhead passing accuracy among athletes of Kamang Magek Volleyball Club. Dynamic training proved to be more effective because it can improve coordination, movement adaptation, and accuracy in actual game situations.

Keywords: *dynamic training, overhead passing, accuracy, volleyball.*

PENDAHULUAN

Olahraga dan aktivitas fisik memiliki peran penting dalam meningkatkan kebugaran tubuh, kesehatan mental, serta kesejahteraan secara menyeluruh *World Health Organization* (2010). Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, olahraga merupakan aktivitas yang dilakukan secara sistematis untuk mendorong, membina, dan mengembangkan potensi jasmani, rohani, serta sosial. Partisipasi dalam olahraga memberikan kontribusi besar terhadap pengembangan kerja sama tim, kepemimpinan, dan sportivitas (Bailey, 2006) . Dalam konteks pendidikan dan pembinaan prestasi, olahraga tidak hanya berfungsi untuk meningkatkan kesehatan jasmani, tetapi juga sebagai sarana pembentukan karakter, kedisiplinan, kerja sama, dan sportivitas. Sutrisno dan Isnaini (2020) menjelaskan bahwa olahraga berperan sebagai sarana pembentukan karakter dan kepribadian melalui aktivitas fisik yang menyenangkan, kompetitif, dan penuh tantangan.

Salah satu cabang olahraga yang banyak dikembangkan dalam pembinaan prestasi adalah Bolavoli. Bolavoli merupakan olahraga beregu yang menuntut penguasaan teknik dasar, koordinasi tubuh, serta kerja sama antar pemain. Salah satu teknik dasar yang penting dalam permainan Bolavoli adalah *passing* atas. Bentuk latihan yang dipilih juga akan sangat menentukan dalam mencapai target latihan yang diinginkan (Edmizal, E., Rahman, D., Barlian, E., Donie, D., & Alnedral, A. (2024) *Passing* atas (*setting*) merupakan keterampilan dasar penting dalam bolavoli yang sangat menentukan keberhasilan serangan *American Volleyball Coaches Association* (AVCA, 2015). Teknik ini digunakan untuk menerima bola atau mengoper bola kepada rekan satu tim sebelum melakukan serangan atau smash (Siregar & Abady, 2021). *Passing* atas dilakukan dengan menggunakan ujung jari-jari tangan ketika bola berada di sekitar kepala pemain. Ketepatan dalam melakukan *passing* atas sangat penting karena dapat menentukan kelancaran strategi permainan, pengaturan serangan, dan penguasaan bola. Apabila *passing* atas dilakukan secara tidak akurat, maka pola permainan akan terganggu dan lawan dapat mengambil keuntungan dari situasi tersebut (Karim, Mongsidi, & Arwih, 2020).

Kemampuan *passing* atas tidak hanya ditentukan oleh pemahaman teori, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh model latihan yang digunakan. Menurut Andini dan rekan-rekan (2022), latihan yang dinamis, yaitu latihan yang dilakukan dalam kondisi bergerak

dan menyerupai situasi pertandingan, lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan passing atas dibandingkan latihan statis. Latihan dinamis meningkatkan pembelajaran gerak karena melibatkan gerakan yang bervariasi dan adaptif Schmidt & Lee (2011). Variasi latihan dapat meningkatkan kemampuan adaptasi dan pengambilan keputusan atlet (Davids et al., 2008).

Bentuk latihan dinamis dapat berupa perpindahan posisi, gerakan menyilang, atau simulasi permainan nyata, selain itu, latihan passing atas dengan variasi seperti penggunaan sasaran tertentu atau melibatkan pasangan yang bergerak dapat membantu meningkatkan ketepatan arah bola serta kemampuan pemain dalam mengambil keputusan selama pertandingan (Setiawan, 2019; Rahmawati et al., 2022).

Dalam praktik pelatihan, masih sering ditemukan bahwa latihan passing atas dilakukan secara monoton, kurang variatif, dan tidak dinamis. Latihan yang dilakukan secara monoton tanpa variasi dapat menurunkan motivasi dan minat atlet dalam mengikuti proses latihan.”

Harsono (2015). Latihan yang dilakukan secara berulang dengan pola yang sama dapat menimbulkan kejenuhan dan menurunkan motivasi atlet. Kondisi ini menyebabkan perkembangan keterampilan atlet tidak berlangsung secara optimal. Oleh karena itu, diperlukan model latihan yang lebih efektif, variatif, progresif, dan sesuai dengan situasi permainan sebenarnya, sehingga atlet mampu meningkatkan passing merupakan salah satu keterampilan penting yang harus dikuasai dengan baik oleh setiap pemain agar dapat bermain secara efektif dan efisien. Tanpa penguasaan passing yang baik, maka bola akan sering mati di area sendiri dan menguntungkan pihak lawan. Keterampilan (Yendrizal, and Yogi Arnaldo Putra, 2025) teknik sekaligus beradaptasi dengan kondisi pertandingan.

Klub Bolavoli Kamang Magek merupakan salah satu klub olahraga yang aktif dalam pembinaan atlet Bolavoli di Kabupaten Agam, Sumatera Barat. Klub ini didirikan pada tahun 2016 dan berlokasi di Jorong Pintu Koto, Nagari Kamang Magek, Kecamatan Kamang Magek. Klub ini memiliki sekitar 25 anggota aktif yang terdiri dari atlet putra dan putri serta didukung oleh pelatih bersertifikat dari PBVSI. Program latihan yang dilaksanakan meliputi penguasaan teknik dasar seperti passing, servis, smash, dan blocking, serta latihan fisik, strategi, dan simulasi pertandingan. Klub ini juga telah meraih beberapa prestasi, di antaranya Juara 1 Turnamen Bolavoli Antar Nagari se-Kabupaten Agam tahun 2022 dan Runner-up Kejuaraan Bolavoli U-21 se-Sumatera

Barat tahun 2023.

Meskipun demikian, berdasarkan hasil observasi awal, masih ditemukan bahwa sebagian besar atlet Klub Bolavoli Kamang Magek mengalami kesulitan dalam melakukan passing atas secara tepat. Kesalahan yang sering terjadi antara lain posisi tangan yang kurang tepat, arah pantulan bola yang tidak terarah, serta kurangnya koordinasi antara tubuh bagian atas dan bawah saat melakukan passing. passing atas membutuhkan koordinasi yang baik antara tangan, kaki, dan tubuh agar berhasil dengan optimal (Beutelstahl, 2013) Akibatnya, bola sering tidak sampai kepada rekan satu tim secara akurat, bahkan keluar dari area permainan. Selain itu, metode latihan yang digunakan masih cenderung konvensional, monoton, dan kurang menyesuaikan dengan dinamika permainan sesungguhnya. Hal ini berdampak pada rendahnya efektivitas latihan dan belum optimalnya kemampuan passing atas atlet.

Permasalahan tersebut menunjukkan bahwa diperlukan latihan yang lebih tepat untuk meningkatkan ketepatan passing atas atlet. Penelitian ini difokuskan pada pengaruh latihan passing atas dinamis terhadap ketepatan passing atas atlet Klub Bolavoli Kamang Magek. Penelitian ini tidak membahas teknik Bolavoli lainnya seperti passing bawah, smash, atau service, serta tidak mengkaji faktor fisik dan psikologis atlet secara menyeluruh. Berdasarkan fokus tersebut, permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh latihan passing atas dinamis terhadap ketepatan passing atas Klub Bolavoli Kamang Magek.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan passing atas dinamis terhadap ketepatan passing atas Klub Bolavoli Kamang Magek. ketepatan seseorang. Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri seorang atlet atau yang dapat di kontrol, dan faktor eksternal berasal dari luar diri atlet sehingga atlet tidak bisa mengontrol hal tersebut (Ningsih, T. G., Witarsyah, W., Sin, T. H., & Setiawan, Y. (2020).. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi peneliti sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi pelatih dan pengajar dalam menyusun bentuk latihan yang lebih variatif untuk meningkatkan kemampuan passing atas Bolavoli. Bagi atlet Klub Bolavoli Kamang Magek, hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu meningkatkan keterampilan passing atas, sedangkan bagi Program

Studi Departemen Kepelatihan Olahraga, penelitian ini dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Metode eksperimen digunakan untuk melihat pengaruh suatu perlakuan dengan membandingkan kondisi sebelum dan sesudah perlakuan diberikan. Metode ini digunakan karena penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan passing atas dinamis terhadap ketepatan passing atas atlet Klub Bolavoli Kamang Magek. Desain penelitian yang digunakan adalah *one group pre-test post-test design*, yaitu desain penelitian yang dilakukan dengan memberikan tes awal sebelum perlakuan dan tes akhir setelah perlakuan diberikan. Melalui desain ini, hasil tes awal dan tes akhir dibandingkan untuk mengetahui adanya perubahan kemampuan ketepatan passing atas setelah atlet mengikuti latihan passing atas dinamis.

Penelitian ini dilaksanakan di Klub Bolavoli Kamang Magek yang berlokasi di Jorong Pintu Koto, Nagari Kamang Magek, Kecamatan Kamang Magek, Kabupaten Agam, Sumatera Barat. Pelaksanaan penelitian dilakukan sesuai dengan jadwal latihan klub, yaitu pada hari Senin, Rabu, Jumat, dan Minggu pukul 16.30–17.15 WIB. Program latihan diberikan sebanyak 16 kali pertemuan. Sasaran dalam penelitian ini adalah peningkatan ketepatan passing atas atlet melalui penerapan latihan passing atas dinamis. Latihan ini diarahkan untuk membantu atlet meningkatkan kemampuan mengarahkan bola secara tepat dalam kondisi bergerak dan menyerupai situasi permainan sebenarnya.

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet Klub Bolavoli Kamang Magek yang berjumlah 17 orang. Sampel penelitian berjumlah 10 orang atlet yang ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu. Kriteria sampel dalam penelitian ini adalah atlet yang merupakan anggota aktif Klub Bolavoli Kamang Magek, mengikuti latihan minimal enam bulan terakhir, memiliki pengalaman bertanding minimal di tingkat kecamatan atau kabupaten, serta bersedia menjadi sampel penelitian.

Prosedur penelitian dilakukan melalui beberapa tahap. Tahap pertama adalah observasi awal untuk mengetahui kondisi kemampuan passing atas atlet. Tahap kedua adalah pelaksanaan tes awal atau *pre-test* untuk memperoleh data awal ketepatan passing atas sebelum diberikan perlakuan. Tahap ketiga adalah pemberian perlakuan berupa

latihan passing atas dinamis sebanyak 16 kali pertemuan. Bentuk latihan yang diberikan meliputi passing atas ke dinding, passing atas ke target, passing atas berpasangan, passing atas bergerak maju mundur, passing atas zig-zag, passing atas mengikuti bola, passing atas ke ember atau keranjang, passing atas dengan lompatan ringan, serta variasi latihan passing atas lainnya. Tahap terakhir adalah pelaksanaan tes akhir atau *post-test* untuk mengetahui ketepatan passing atas setelah diberikan perlakuan.

Data dalam penelitian ini berupa skor hasil tes ketepatan passing atas yang diperoleh dari tes awal dan tes akhir. Instrumen yang digunakan adalah tes keterampilan passing atas Bolavoli dari Richard H. Cox (1980:101–105). Tes ini bertujuan untuk mengukur ketepatan passing atas pemain terhadap sasaran yang telah ditentukan. Alat yang digunakan dalam pelaksanaan tes meliputi bola voli, dinding atau papan datar yang telah diberi sasaran, stopwatch, lembar penilaian, dan alat tulis. Pelaksanaan tes dilakukan dengan cara atlet berdiri di belakang garis yang telah ditentukan, kemudian melakukan passing atas ke arah sasaran selama satu menit. Sebelum tes sesungguhnya dilakukan, atlet diberi kesempatan uji coba selama 20 detik. Pada saat tes, atlet diberi tiga kali kesempatan, kemudian dua skor tertinggi diambil dan dirata-ratakan sebagai hasil tes. Instrumen passing atas ini memiliki validitas sebesar 0,86 dan reliabilitas sebesar 0,93.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui tes keterampilan passing atas. Tes awal atau *pre-test* dilakukan sebelum atlet diberikan perlakuan berupa latihan passing atas dinamis, sedangkan tes akhir atau *post-test* dilakukan setelah atlet mengikuti program latihan sebanyak 16 kali pertemuan. Hasil dari kedua tes tersebut digunakan sebagai dasar untuk mengetahui perbedaan ketepatan passing atas sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Data hasil penelitian dianalisis menggunakan bantuan program SPSS. Teknik analisis data dilakukan melalui uji normalitas dan uji hipotesis. Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak. Karena jumlah sampel kurang dari 50 orang, maka uji normalitas mengacu pada hasil Shapiro-Wilk dengan taraf signifikansi 0,05. Data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Selanjutnya, uji hipotesis dilakukan menggunakan uji-t untuk mengetahui pengaruh latihan passing atas dinamis terhadap ketepatan passing atas atlet Klub Bolavoli Kamang Magek. Kriteria pengujian hipotesis adalah apabila nilai thitung lebih besar dari ttabel pada taraf signifikansi 0,05, maka terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan

passing atas dinamis terhadap ketepatan passing atas.

HASIL

Hasil penelitian diperoleh dari tes ketepatan passing atas yang dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan. Data hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan adanya peningkatan kemampuan passing atas atlet setelah mengikuti latihan passing atas dinamis. Ringkasan data hasil penelitian dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Pre-test dan Post-test

Tes	N	Skor Tertinggi	Skor Terendah	Rata-rata	Standar Deviasi
Pre-test	10	45	23	33,1	7,4
Post-test	10	47	30	40,4	6,22

Berdasarkan Tabel 1, nilai rata-rata ketepatan passing atas pada pre-test adalah 33,1 dengan standar deviasi 7,4. Setelah diberikan perlakuan berupa latihan passing atas dinamis, nilai rata-rata post-test meningkat menjadi 40,4 dengan standar deviasi 6,22. Peningkatan ini menunjukkan adanya perubahan kemampuan ketepatan passing atas setelah atlet mengikuti program latihan.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Pre-test Ketepatan Passing Atas

Klasifikasi	Frekuensi	Persentase	Kategori
>44	1	10%	Baik Sekali
38-44	2	20%	Baik
30-37	3	30%	Cukup
23-29	4	40%	Kurang
<22	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah	10	100%	

Tabel 2 menunjukkan bahwa pada tes awal masih terdapat atlet yang berada pada kategori kurang. Dari 10 orang sampel, sebanyak 1 orang berada pada kategori baik sekali, 2 orang berada pada kategori baik, 3 orang berada pada kategori cukup, dan 4 orang berada pada kategori kurang. Kondisi ini menggambarkan bahwa kemampuan awal ketepatan passing atas atlet masih perlu ditingkatkan melalui latihan yang lebih terarah.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil Post-test Ketepatan Passing Atas

Klasifikasi	Frekuensi	Persentase	Kategori
>=45	5	50%	Baik Sekali
38-44	2	20%	Baik
30-37	3	30%	Cukup

23-29	0	0%	Kurang
<22	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah	10	100%	

Setelah perlakuan diberikan, distribusi kategori kemampuan atlet mengalami peningkatan. Tabel 3 menunjukkan bahwa sebanyak 5 orang atlet berada pada kategori baik sekali, 2 orang berada pada kategori baik, dan 3 orang berada pada kategori cukup. Tidak terdapat lagi atlet yang berada pada kategori kurang maupun kurang sekali. Hal ini menunjukkan bahwa latihan passing atas dinamis memberikan perubahan positif terhadap ketepatan passing atas atlet.

Sebelum dilakukan uji hipotesis, data terlebih dahulu diuji normalitasnya. Karena jumlah sampel penelitian kurang dari 50 orang, hasil uji normalitas mengacu pada Shapiro-Wilk. Ringkasan hasil uji normalitas dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas Data Pre-test dan Post-test

Data	N	Shapiro-Wilk Sig.	Keterangan
Pre-test	10	0,108	Normal
Post-test	10	0,790	Normal

Berdasarkan Tabel 4, nilai signifikansi Shapiro-Wilk pada data pre-test dan post-test lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, data penelitian berdistribusi normal dan memenuhi syarat untuk dilanjutkan ke uji hipotesis menggunakan uji-t.

Tabel 5. Hasil Uji-t Ketepatan Passing Atas

Variabel	Tes	Mean	N	thitung	ttabel	Keterangan
Ketepatan Passing Atas	Pre-test	33,1	10	8,392	2,262	Signifikan
	Post-test	40,4	10			

Hasil uji-t pada Tabel 5 menunjukkan bahwa nilai thitung sebesar 8,392 lebih besar daripada ttabel sebesar 2,262 pada taraf signifikansi 0,05. Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima. Artinya, latihan passing atas dinamis berpengaruh signifikan terhadap ketepatan passing atas atlet Klub Bolavoli Kamang Magek.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan passing atas dinamis memberikan pengaruh terhadap peningkatan ketepatan passing atas atlet Klub Bolavoli Kamang

Magek. Peningkatan terlihat dari perubahan rata-rata hasil tes awal dan tes akhir serta perubahan distribusi kategori kemampuan atlet. Sebelum diberikan perlakuan, sebagian atlet masih berada pada kategori cukup dan kurang. Setelah mengikuti latihan passing atas dinamis, jumlah atlet pada kategori baik sekali meningkat dan tidak terdapat lagi atlet yang berada pada kategori kurang.

Peningkatan tersebut terjadi karena latihan passing atas dinamis memberikan pengalaman latihan yang lebih menyerupai kondisi permainan. Latihan dengan variasi gerak seperti berpindah tempat dan perubahan arah akan meningkatkan kemampuan koordinasi dan kelincahan atlet Budiwanto (2012) Dalam permainan Bolavoli, passing atas tidak selalu dilakukan dalam posisi diam, tetapi sering dilakukan saat pemain bergerak menyesuaikan arah datangnya bola. Oleh karena itu, latihan yang melibatkan gerakan maju mundur, zig-zag, perpindahan posisi, penggunaan target, dan latihan berpasangan dapat membantu atlet mengembangkan koordinasi mata, tangan, kaki, serta kemampuan mengarahkan bola secara lebih tepat.

Temuan ini sejalan dengan pendapat Andini dan rekan-rekan (2022) yang menyatakan bahwa latihan dinamis dalam kondisi bergerak dan menyerupai situasi pertandingan lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan passing atas dibandingkan latihan statis. Latihan dinamis mendorong atlet untuk beradaptasi terhadap perubahan posisi tubuh dan arah bola, sehingga keterampilan yang diperoleh tidak hanya bersifat mekanis, tetapi juga aplikatif dalam situasi permainan.

Hasil penelitian ini juga mendukung pernyataan Karim, Mongsidi, dan Arwih (2020) bahwa ketepatan passing atas berperan penting dalam menjaga kelancaran strategi permainan dan pengaturan serangan. Passing atas yang tepat memungkinkan bola diarahkan kepada rekan satu tim secara akurat sehingga pola serangan dapat dibangun dengan lebih baik. Sebaliknya, passing yang tidak akurat dapat mengganggu alur permainan dan memberikan peluang bagi lawan untuk mengambil keuntungan.

Selain itu, hasil penelitian ini relevan dengan penelitian Setiawan (2019) serta Rahmawati et al. (2022) yang menunjukkan bahwa variasi latihan passing atas dengan sasaran tertentu dan latihan yang melibatkan pasangan bergerak dapat membantu meningkatkan ketepatan arah bola. Dalam penelitian ini, variasi latihan seperti passing atas ke target, passing atas zig-zag, passing atas mengikuti bola, dan passing atas ke ember atau keranjang memberikan rangsangan yang bervariasi sehingga atlet tidak hanya

mengulang gerakan, tetapi juga belajar mengontrol arah, kekuatan, dan posisi tubuh saat melakukan passing.

Dari sisi prinsip latihan, latihan passing atas dinamis yang diberikan secara terprogram selama 16 kali pertemuan mencerminkan prinsip latihan yang sistematis, berulang, dan spesifik terhadap keterampilan yang ingin ditingkatkan. Prinsip spesifik dalam latihan menyatakan bahwa latihan harus sesuai dengan jenis keterampilan yang ingin ditingkatkan Sukadiyanto (2011) Latihan yang diberikan berfokus langsung pada gerakan passing atas dan ketepatan arah bola, sehingga sesuai dengan kebutuhan permainan Bolavoli. Dengan demikian, peningkatan ketepatan passing atas pada atlet dapat dipahami sebagai hasil dari latihan yang spesifik, terarah, dan dilakukan secara berkelanjutan.

Berdasarkan uraian tersebut, latihan passing atas dinamis dapat digunakan sebagai salah satu alternatif metode latihan untuk meningkatkan ketepatan passing atas. Latihan ini tidak hanya membantu atlet dalam penguasaan teknik, tetapi juga melatih kemampuan adaptasi gerak terhadap situasi permainan yang berubah-ubah. Oleh karena itu pelatih dapat mengintegrasikan bentuk latihan ini ke dalam program latihan rutin, terutama untuk meningkatkan kualitas teknik dasar dan mendukung efektivitas permainan tim.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa latihan passing atas dinamis berpengaruh terhadap ketepatan passing atas atlet Klub Bolavoli Kamang Magek. Latihan yang dilakukan secara bergerak, bervariasi, dan menyerupai situasi permainan mampu membantu atlet meningkatkan kemampuan mengarahkan bola dengan lebih tepat. Temuan ini menunjukkan bahwa latihan passing atas dinamis dapat dijadikan sebagai salah satu metode latihan yang efektif dalam pembinaan teknik dasar Bolavoli. Pelatih disarankan untuk menerapkan latihan ini secara terprogram dan berkelanjutan, sedangkan penelitian selanjutnya dapat mengembangkan kajian dengan jumlah sampel yang lebih besar, durasi latihan yang lebih panjang, atau menambahkan variabel lain seperti koordinasi mata-tangan dan kelincahan.

DAFTAR PUSTAKA

- American Volleyball Coaches Association (AVCA). (2015). *AVCA volleyball coaching manual*. AVCA.
- Andini, S. E., Yunus, M., Raharjo, S., & Sugiarto, D. (2022). Pengaruh Latihan Koordinasi dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Passing Atas Atlet Bolavoli Putra Universitas Negeri Malang Tahun 2022. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 4(1).
- Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. *Journal of School Health*, 76(8), 397–401.
- Beutelstahl, D. (2013). Belajar bermain bolavoli. Pionir Jaya.
- Budiwanto, S. (2012). Metodologi latihan olahraga. Universitas Negeri Malang.
- Davids, K., Button, C., & Bennett, S. (2008). *Dynamics of skill acquisition: A constraints-led approach*. Human Kinetics.
- Edmizal, E., Rahman, D., Barlian, E., Donie, D., & Alnedral, A. (2024). Analisis taktik dan strategi dalam bulu tangkis profesional: wawasan dari data pertandingan dan metrik kinerja - tinjauan sistematis. *Retos*, 61, 78-85.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan olahraga: Teori dan metodologi*. PT Remaja Rosdakarya.
- Karim, A., Mongsidi, W., & Arwih, M. Z. (2020). Hubungan Koordinasi Mata Tangan Dengan Kemampuan Passing Atas Pada Klub Bolavoli. *JOKER (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 5(2).
- Ningsih, T. G., Witarsyah, W., Sin, T. H., & Setiawan, Y. (2020). Manfaat Latihan Variasi Jarak Servis Terhadap Ketepatan Servis Atas Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli. *Jurnal Patriot*, 2(4), 916-927.
- Rahmawati, S., Sudrazat, A., & Lengkana, A. S. (2022). Pengaruh Pola Latihan Bertahap Pada Dinding Terhadap Penguasaan Passing Atas Pada Atlet Bolavoli Junior. *Journal of SPORT*, 11(1).
- Richard Cox. (1980). *Teaching Volleyball*. America: Moris Lundin.
- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2011). *Motor Control and Learning*. Human Kinetics.
- Setiawan, G. (2019). Pengaruh Latihan Passing Atas Menggunakan Sasaran Ban Terhadap Ketepatan Passing Atas dalam Permainan Bolavoli. *Repositori Universitas Siliwangi*.
- Siregar, F. S., & Abady, A. N. (2021). Pengaruh Latihan Passing Atas Berpasangan Dengan Latihan Passing Atas Ke Dinding Terhadap Hasil Passing Atas Dalam Permainan Bolavoli. *Musamus Journal of Physical Education and Sport*, 3(2).
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sutrisno, H., & Isnaini, M. (2020). Pendidikan Jasmani dan Olahraga Sebagai Sarana Pembentukan Karakter Siswa. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 9(1), 34-41.
- World Health Organization. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. WHO Press.

Yendrizar, Yendrizar, and Yogi Arnaldo Putra. "Analisis Teknik Passing Bawah Pemain Bola Voli Sman 8 Padang." Jurnal Gladiator 5.8 (2025): 1380-1389.