

Pengaruh Latihan Berpasangan terhadap Ketepatan Passing Bawah dalam Permainan Bola Voli di Ekstrakurikuler SMPN 1 Luragung

Faturohman Fadilah^{1,*}, Budi¹, Elang Fauzan¹

¹Universitas Muhammadiyah Kuningan

*Corresponding Author: faturohmanfadilah9@gmail.com

Abstrak

Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang diajarkan di sekolah melalui kegiatan pembelajaran maupun ekstrakurikuler. Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai peserta didik adalah passing bawah karena berperan penting dalam menerima servis, mengendalikan bola, dan membangun serangan. Namun, ketepatan passing bawah peserta ekstrakurikuler SMPN 1 Luragung masih belum optimal sehingga diperlukan metode latihan yang efektif untuk meningkatkannya. Salah satu metode yang dapat diterapkan adalah latihan berpasangan karena memberikan kesempatan melakukan pengulangan gerak secara terarah dan memperoleh umpan balik secara langsung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan berpasangan terhadap ketepatan passing bawah dalam permainan bola voli di ekstrakurikuler SMPN 1 Luragung. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan one group pretest-posttest design. Populasi dalam penelitian ini 30 siswa ekstrakurikuler dan sampel yang diambil sebanyak 12 siswa ekstrakurikuler SMPN 1 Luragung dengan menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen berupa *wall volley test* (Tes ketepatan). Teknik analisis data menggunakan uji normalitas, homogenitas dan uji hipotesis (*uji paired simple test*). Teknik pengumpulan data dilakukan 2x pengukuran sebelum menerima treatment yang disebut pretest dan setelah diberikan treatment yang disebut posttest. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan berpasangan terhadap ketepatan passing bawah dalam permainan bola voli di ekstrakurikuler SMPN 1 Luragung. Hal tersebut dibuktikan dengan uji normalitas yang menunjukkan bahwa data pretest dan posttest lebih dari 0,05 data tersebut dapat dikatakan normal dengan hasil pretest $0,333 > 0,05$ dan posttest $0,811 > 0,05$ pada hasil uji homogenitas nilai sig $0,133 > 0,05$ hasil tersebut menunjukkan data tersebut homogen dan pada uji hipotesis (*uji t*) pretest-posttest sig sebesar $0,000 < 0,05$ dan nilai t hitung 9,841 lebih besar dari t tabel 1,795.

Kata Kunci: Latihan Berpasangan; Ketepatan Passing Bawah; Bola Voli

Received: 22 Jul 2026; Revised: 28 Jul 2026; Accepted: 5 Agu 2026; Available Online: 17 Agu 2026

1. PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu proses yang dirancang secara sistematis untuk mengembangkan potensi peserta didik agar memiliki pengetahuan, keterampilan, sikap, dan karakter yang diperlukan dalam kehidupan bermasyarakat. Melalui pendidikan, peserta didik diharapkan mampu berkembang secara utuh baik dari aspek kognitif, afektif, maupun psikomotor. Keberhasilan proses pendidikan dipengaruhi oleh interaksi antara pendidik sebagai fasilitator pembelajaran dengan peserta didik sebagai subjek belajar yang aktif dalam mengembangkan kompetensinya. Oleh karena itu, pendidikan tidak hanya berorientasi pada pencapaian akademik, tetapi juga pada pembentukan keterampilan hidup, kesehatan, dan kualitas sumber daya manusia Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003; (Indrawati, 2024).

Salah satu implementasi pendidikan di sekolah diwujudkan melalui Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Pendidikan jasmani berperan dalam meningkatkan kebugaran jasmani, keterampilan motorik, kemampuan berpikir, pengendalian emosi, serta pembentukan karakter peserta didik melalui aktivitas fisik yang terencana. Selain itu, olahraga yang dilakukan secara rutin juga memberikan manfaat terhadap kesehatan fisik dan mental, seperti meningkatkan kebugaran tubuh, mengurangi tingkat stres, menurunkan kecemasan, serta meningkatkan kualitas hidup seseorang (Pascos et al., 2020). Kegiatan ekstrakurikuler olahraga menjadi salah satu sarana penting dalam mengembangkan kemampuan teknik, fisik, dan prestasi peserta didik di luar jam pembelajaran formal.

Salah satu cabang olahraga yang banyak diminati di lingkungan sekolah adalah bola voli. Bola voli merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri atas enam pemain dengan tujuan memperoleh poin sebanyak-banyaknya melalui kerja sama tim dan penguasaan teknik dasar yang baik. Permainan ini tidak hanya membutuhkan kondisi fisik yang prima, tetapi juga koordinasi, komunikasi,

strategi, dan penguasaan teknik dasar yang baik agar permainan dapat berlangsung secara efektif ((Kardiyanto & Sunardi, 2020).

Penguasaan teknik dasar merupakan faktor utama yang menentukan keberhasilan permainan bola voli. Salah satu teknik dasar yang sangat penting adalah passing bawah. Teknik ini digunakan untuk menerima servis, menerima serangan lawan, mempertahankan bola tetap hidup, serta menjadi awal penyusunan serangan. Oleh karena itu, passing bawah harus dikuasai dengan baik oleh setiap pemain karena menjadi fondasi dalam membangun pola permainan suatu tim (Ari et al., 2021). Kesalahan dalam melakukan passing bawah akan menghambat proses penyerangan dan mengurangi peluang tim memperoleh poin.

Hasil survei mengenai keterampilan teknik dasar atlet bola voli menunjukkan bahwa kemampuan passing bawah masih menjadi salah satu teknik yang perlu ditingkatkan melalui program latihan yang sistematis (Keswando et al., 2022). Kondisi tersebut juga ditemukan pada peserta ekstrakurikuler bola voli SMPN 1 Luragung. Berdasarkan hasil observasi awal, masih banyak peserta didik yang belum mampu melakukan passing bawah secara tepat. Kesalahan yang sering terjadi meliputi posisi badan yang kurang benar, koordinasi gerak lengan yang belum optimal, serta arah pantulan bola yang kurang akurat sehingga permainan sering terhenti dan kerja sama tim menjadi kurang efektif. Permasalahan tersebut menunjukkan perlunya metode latihan yang mampu meningkatkan ketepatan passing bawah secara optimal.

Berbagai penelitian telah dilakukan untuk meningkatkan kemampuan passing bawah dalam permainan bola voli. (Ari et al., 2021) menyimpulkan bahwa latihan drill bola pantul mampu meningkatkan keterampilan passing bawah secara signifikan. (Roli Mardian, 2020) menemukan bahwa latihan mengumpan ke dinding dan latihan berpasangan memberikan pengaruh positif terhadap keterampilan passing bawah. Penelitian (Yulia Ratimiasih, 2021) juga menunjukkan bahwa kombinasi latihan drill dan latihan berpasangan mampu meningkatkan ketepatan passing bawah pada atlet bola voli putri. Selanjutnya, (Khafrawi & Khafrawi, 2024), (Hayadi et al., 2025), serta (Sepang et al., 2025) membuktikan bahwa latihan passing bawah berpasangan efektif meningkatkan kemampuan teknik dasar bola voli pada berbagai kelompok pemain.

Penelitian terbaru juga memperkuat temuan tersebut. (Rahmawati & Nurdiansyah, 2026) melaporkan bahwa latihan *drill passing* berpola secara signifikan meningkatkan keterampilan passing bawah peserta ekstrakurikuler melalui pengulangan gerak yang sistematis sehingga koordinasi dan akurasi gerakan menjadi lebih baik. (Azizah & Iskandar, 2026) menjelaskan bahwa metode drill efektif meningkatkan keterampilan teknik dasar bola voli karena memberikan kesempatan kepada peserta didik melakukan pengulangan gerakan secara konsisten sesuai prinsip motor learning. Sementara itu, (Faisal et al., 2025) menjelaskan bahwa performa teknik dalam permainan bola voli dipengaruhi oleh kemampuan fisik dan kualitas latihan yang dilakukan secara sistematis sehingga menghasilkan keterampilan bermain yang lebih optimal.

Meskipun berbagai penelitian tersebut menunjukkan bahwa latihan drill maupun latihan berpasangan mampu meningkatkan keterampilan passing bawah, sebagian besar penelitian dilakukan pada atlet klub, siswa SMA, maupun pemain tingkat remaja. Selain itu, penelitian terdahulu lebih banyak berfokus pada peningkatan kemampuan teknik secara umum, sedangkan penelitian mengenai pengaruh latihan berpasangan terhadap ketepatan passing bawah pada peserta ekstrakurikuler tingkat SMP masih relatif terbatas. Perbedaan karakteristik peserta didik, lingkungan latihan, dan tingkat kemampuan dasar memungkinkan diperolehnya hasil yang berbeda sehingga diperlukan penelitian yang lebih spesifik pada peserta ekstrakurikuler SMP.

Penelitian ini menjadi penting karena ketepatan passing bawah merupakan dasar keberhasilan permainan bola voli. Apabila kemampuan tersebut tidak ditingkatkan sejak usia sekolah, maka proses pembinaan prestasi olahraga akan kurang optimal. Latihan berpasangan dipilih karena mudah diterapkan, tidak memerlukan sarana yang kompleks, memberikan frekuensi sentuhan bola yang lebih tinggi, memungkinkan peserta memperoleh umpan balik secara langsung dari pasangan latihan, serta meningkatkan koordinasi dan komunikasi antarpemain selama latihan.

Kebaruan (*novelty*) penelitian ini terletak pada penerapan latihan berpasangan sebagai metode latihan untuk meningkatkan ketepatan passing bawah pada peserta ekstrakurikuler SMPN 1 Luragung menggunakan desain eksperimen *One Group Pretest–Posttest Design* dengan instrumen *Wall Volley Test*. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang lebih banyak meneliti metode drill atau dilakukan pada jenjang pendidikan yang berbeda, penelitian ini secara khusus menguji efektivitas latihan berpasangan pada peserta ekstrakurikuler

tingkat SMP sehingga diharapkan dapat menjadi alternatif model latihan yang efektif bagi guru PJOK maupun pelatih ekstrakurikuler bola voli.

Berdasarkan uraian tersebut, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan berpasangan terhadap ketepatan passing bawah dalam permainan bola voli pada peserta ekstrakurikuler SMPN 1 Luragung.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Menurut (Sugiyono, 2020) metode penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mengetahui pengaruh perlakuan terhadap variabel terikat dalam kondisi yang takterkendalikan.

Metode eksperimen dilakukan untuk melihat ada tidaknya sebab akibat dari suatu perlakuan terhadap kelompok uji coba (*treatment*), dapat dikatakan bahwa metode eksperimen ini untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan berpasangan terhadap ketepatan passing bawah dalam permainan bola voli di ekstrakurikuler smpn 1 Luragung.

Desain penelitian merupakan bagian penting yang berfungsi sebagai acuan dalam mempermudah langkah-langkah yang harus dilakukan dalam suatu penelitian. Dengan adanya desain penelitian, peneliti memiliki acuan yang jelas sehingga proses penelitian tetap berada dalam ketentuan yang telah ditetapkan dan hasil yang diperoleh sesuai dengan tujuan penelitian. Dalam penelitian eksperimen, desain penelitian ini mencakup perencanaan serta tahapan kegiatan yang telah disusun secara berurutan dan menyeluruh. Dalam penelitian ini menerapkan metode eksperimen dengan desain penelitian *One Group Pretest-Posttest design*.

Populasi adalah sesuatu yang terdiri dari sampel atau subjek yang akan di gunakan dalam sebuah penelitian. Populasi merupakan keseluruhan elemen atau objek yang memiliki kualitas serta sifat tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2020). Dengan demikian, populasi tidak hanya menjadi sumber utama tetapi juga menentukan keakuratan hasil penelitian karena mencerminkan kondisi nyata dari fenomena yang sedang di teliti. Dalam penelitian ini populasi yang diambil adalah siswa ekstrakurikuler bola voli SMPN 1 Luragung yang berjumlah 30 orang.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah purposive sampling. Menurut (Sugiyono, 2020) Purposive sampling adalah sebuah teknik pengambilan sampel yang ciri atau karakteristiknya sudah ditentukan lebih dulu oleh peneliti, misalnya kita akan meneliti tentang siswa ekstrakurikuler maka sampel yang akan diambil para siswa ekstrakurikuler bukan yang lain. Dengan demikian, yang akan dijadikan sampel penelitian adalah 12 orang yang aktif mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMPN 1 Luragung.

Data yang terkumpul harus dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah, dengan cara pemilihan teknik dan alat data yang benar-benar tepat dan sesuai dengan masalah yang diangkat. Untuk membantu mekanisme kerja dalam penelitian ini, maka harus menggunakan teknik dan alat yang tepat karena sangat berpengaruh pada objektifitas hasil penelitian. Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan 2x pengukuran, sebelum melakukan treatment yang disebut pretest dan setelah melakukan treatment yang disebut posttest Instrumen penelitian adalah sebuah alat ukur yang digunakan untuk memperoleh informasi dan sebagai alat untuk mengumpulkan data. Menurut (Sugiyono, 2020) instrumen penelitian merupakan sarana yang dipakai untuk melakukan pengukuran terhadap variabel yang menjadi fokus dalam penelitian. Instrumen yang digunakan dalam penelitian tes ketepatan passing bawah dalam permainan bola voli diukur menggunakan *wall volley test* (tes ketepatan) yang dirumuskan oleh (Argantara et al., 2021) dengan bertujuan untuk mengukur keterampilan teknik dasar permainan bola voli, khususnya mengukur ketepatan passing dan kontrol bola. Instrumen ini digunakan untuk mengukur tingkat ketepatan peserta dalam melakukan passing bawah sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dalam *One Group Pretest-Posttest Design*.

Analisis data dalam penelitian merupakan satu kegiatan yang sangat penting dan memerlukan ketelitian dari peneliti. Data yang diperoleh dari penelitian kemudian diolah dan dianalisa untuk menjawab permasalahan dan hipotesis penelitian. Sebelum dilakukan analisis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis (*paired simple test*). Pengujian data hasil pengukuran berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik.

Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan di analisis. Pengujian dilakukan berdasarkan variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran menggunakan uji shaapiro wilk adalah uji normalitas yang efektif dan valid digunakan sampel yang berjumlah kecil kurang dari 30 orang. Dalam pengujian suatu data dengan bantuan SPSS 25. Uji ini dikatakan normal jika nilai signifikan lebih dari 0.05 ($\text{sig} > 0,05$) (Sugiyono, 2020).

Uji Homogenitas

Selain uji normalitas, untuk menguji penyebaran nilai yang akan dianalisis perlu adanya uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Uji homogenitas dilakukan dengan menggunakan levene test SPSS 25 dalam uji homogenitas berlaku ketentuan seperti jika $p\text{-value} > 0,05$ dinyatakan homogen dan $p\text{-value} < 0,05$ dinyatakan tidak homogen (Sugiyono, 2020).

Uji hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk memperoleh kesimpulan dari hipotesis yang telah diajukan diterima atau ditolak. Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji paired simple test (Sugiyono, 2020). Uji paired simple test digunakan untuk mengetahui ada tidaknya peningkatan ketepatan passing bawah sebelum dan sesudah diberikan treatment latihan berpasangan.

Dasar pengambilan putusan untuk menerima atau menolak pada uji ini adalah sebagai berikut: (a) Jika nilai signifikan $> 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak (tidak ada pengaruh yang signifikan latihan berpasangan terhadap ketepatan passing bawah dalam permainan bola voli di ekstrakurikuler SMPN 1 Luragung); (b) Jika nilai signifikan $< 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima (terdapat pengaruh yang signifikan latihan berpasangan terhadap ketepatan passing bawah dalam permainan bola voli di ekstrakurikuler SMPN 1 Luragung).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini melibatkan 12 siswa ekstrakurikuler bola voli SMPN 1 Luragung yang memperoleh perlakuan berupa latihan berpasangan. Pengukuran kemampuan ketepatan passing bawah dilakukan dua kali, yaitu sebelum perlakuan (*pretest*) dan setelah perlakuan (*posttest*).

Hasil uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa data *pretest* memiliki nilai signifikansi sebesar 0,333, sedangkan data *posttest* sebesar 0,811. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05 sehingga data berdistribusi normal. Selanjutnya, hasil uji homogenitas menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,133 ($> 0,05$), yang mengindikasikan bahwa data memiliki varians yang homogen. Dengan demikian, data memenuhi prasyarat untuk dilakukan analisis menggunakan paired sample t-test.

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai *pretest* dan *posttest*. Nilai t hitung sebesar 9,841 lebih besar daripada t tabel sebesar 1,795 dengan nilai signifikansi 0,000 ($< 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa latihan berpasangan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan ketepatan passing bawah pada siswa ekstrakurikuler SMPN 1 Luragung.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan berpasangan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan passing bawah pada siswa ekstrakurikuler SMPN 1 Luragung. Temuan ini menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan secara berulang dengan pasangan mampu meningkatkan kemampuan peserta didik dalam mengontrol arah, kekuatan, dan ketepatan pantulan bola saat melakukan passing bawah. Peningkatan tersebut terjadi karena selama proses latihan setiap peserta didik memperoleh frekuensi sentuhan bola yang lebih tinggi sehingga kesempatan untuk memperbaiki teknik menjadi semakin besar.

Secara teoritis, hasil penelitian ini sesuai dengan teori pembelajaran gerak (*motor learning*) yang dikemukakan oleh (Schmidt & Lee, 2025). Teori tersebut menjelaskan bahwa keterampilan gerak berkembang melalui proses latihan yang dilakukan secara berulang (*practice*) dan disertai umpan balik (*feedback*). Pengulangan gerakan secara konsisten akan memperkuat koordinasi neuromuskular sehingga pola gerak menjadi lebih efisien, sedangkan umpan balik memungkinkan peserta didik memperbaiki kesalahan teknik selama proses latihan. Pada

latihan berpasangan, kedua prinsip tersebut berlangsung secara bersamaan karena peserta didik terus melakukan pengulangan gerakan sambil menerima koreksi dari pasangan maupun pelatih. Akibatnya, koordinasi gerak, posisi tubuh, serta ketepatan arah bola mengalami peningkatan setelah diberikan perlakuan.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan prinsip latihan yang dikemukakan oleh (Kardiyanto & Sunardi, 2020) yang menyatakan bahwa peningkatan keterampilan teknik olahraga hanya dapat dicapai melalui latihan yang dilakukan secara sistematis, bertahap, dan berkesinambungan. Latihan berpasangan memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk melakukan lebih banyak repetisi dibandingkan latihan konvensional karena setiap peserta aktif selama proses latihan. Semakin tinggi frekuensi pengulangan gerak yang benar, semakin baik pula penguasaan teknik passing bawah yang dimiliki pemain. Pendapat tersebut diperkuat oleh (Edi irwanto, 2021) yang menjelaskan bahwa penguasaan teknik dasar bola voli memerlukan latihan yang terencana agar gerakan menjadi otomatis dan konsisten ketika diterapkan dalam permainan.

Temuan penelitian ini konsisten dengan penelitian (Argantara et al., 2021) yang menyimpulkan bahwa latihan passing bawah menggunakan metode berpasangan mampu meningkatkan ketepatan permainan bola voli. Hasil serupa juga ditemukan oleh (Sarwita, 2017) yang melaporkan bahwa latihan passing bawah berpasangan berpengaruh positif terhadap ketepatan passing bawah pemain klub bola voli. Kesamaan hasil tersebut menunjukkan bahwa interaksi antarpemain selama latihan memberikan kesempatan untuk saling memberikan umpan yang lebih stabil sehingga peserta didik dapat lebih fokus memperbaiki teknik dasar passing bawah.

Selain itu, hasil penelitian ini mendukung penelitian (Mualim & Habibaen, 2023), (Hayadi et al., 2025) serta (Sepang et al., 2025) yang sama-sama menunjukkan bahwa latihan berpasangan efektif meningkatkan kemampuan passing bawah pada berbagai kelompok pemain bola voli. Persamaan hasil tersebut mengindikasikan bahwa latihan berpasangan merupakan metode latihan yang adaptif dan dapat diterapkan pada berbagai jenjang usia maupun tingkat kemampuan pemain. Meskipun karakteristik subjek penelitian berbeda, prinsip latihan yang digunakan tetap sama, yaitu meningkatkan frekuensi latihan, koordinasi gerak, komunikasi antarpemain, serta ketepatan teknik melalui pengulangan yang terstruktur.

Penelitian ini juga memiliki keterkaitan dengan penelitian terbaru mengenai metode latihan teknik dasar bola voli. (Rahmawati & Nurdiansyah, 2026) melaporkan bahwa latihan drill passing berpola mampu meningkatkan koordinasi gerak dan akurasi passing bawah melalui latihan yang dilakukan secara sistematis dan berulang. (Azizah & Iskandar, 2026) juga menyatakan bahwa metode drill meningkatkan keterampilan teknik dasar karena peserta didik memperoleh kesempatan melakukan pengulangan gerakan secara konsisten sehingga pola gerak menjadi lebih otomatis. Walaupun bentuk latihan yang digunakan dalam penelitian tersebut berbeda dengan penelitian ini, keduanya memiliki prinsip yang sama, yaitu menekankan pentingnya pengulangan gerak sebagai dasar peningkatan keterampilan motorik.

Dari sudut pandang teori latihan olahraga, hasil penelitian ini dapat dijelaskan melalui prinsip spesifisitas (*specificity*) dan pengulangan (*repetition*). Prinsip spesifisitas menyatakan bahwa adaptasi latihan akan terjadi apabila bentuk latihan sesuai dengan keterampilan yang ingin ditingkatkan. Dalam penelitian ini, latihan berpasangan secara langsung melatih gerakan passing bawah sehingga adaptasi yang terjadi juga spesifik terhadap kemampuan tersebut. Sementara itu, prinsip pengulangan menjelaskan bahwa semakin sering suatu gerakan dilakukan dengan teknik yang benar, semakin tinggi tingkat otomatisasi gerakan yang terbentuk. Kondisi ini menyebabkan peserta didik menjadi lebih mudah mengontrol arah bola, menjaga keseimbangan tubuh, dan menghasilkan passing yang lebih akurat.

Meskipun demikian, peningkatan ketepatan passing bawah tidak hanya dipengaruhi oleh metode latihan. Faktor lain seperti koordinasi mata-tangan, kekuatan otot lengan, konsentrasi, motivasi berlatih, pengalaman bermain, dan intensitas latihan juga berpotensi memengaruhi hasil yang diperoleh. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya dapat mengombinasikan latihan berpasangan dengan latihan kondisi fisik maupun latihan koordinasi agar diperoleh peningkatan keterampilan yang lebih optimal.

Kebaruan (*novelty*) penelitian ini terletak pada pengujian efektivitas latihan berpasangan terhadap ketepatan passing bawah pada peserta ekstrakurikuler SMP menggunakan desain eksperimen one group pretest-posttest dengan instrumen *Wall Volley Test*. Berbeda dengan sebagian penelitian terdahulu yang lebih banyak dilakukan pada atlet klub atau siswa SMA, penelitian ini memberikan bukti empiris bahwa latihan berpasangan juga efektif diterapkan pada peserta didik tingkat sekolah menengah pertama. Temuan ini memberikan implikasi

praktis bagi guru PJOK dan pelatih ekstrakurikuler untuk menjadikan latihan berpasangan sebagai salah satu alternatif metode latihan dalam meningkatkan ketepatan passing bawah.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh dari latihan berpasangan terhadap ketepatan passing bawah dalam permainan bola voli di ekstrakurikuler SMPN 1 Luragung. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil perhitungan uji t yang telah dilakukan nilai sig sebesar 0,000 atau bisa diartikan ($0,000 < 0,05$) maka H_0 ditolak dan H_a diterima dan nilai t hitung 9,841 lebih besar dari nilai t tabel. Yaitu terdapat pengaruh dari latihan berpasangan terhadap ketepatan passing bawah dalam permainan bola voli di ekstrakurikuler SMPN 11 Luragung.

Daftar Pustaka

- Argantara, A., Iqbal, M., & Chan, A. S. (2021). Pengaruh latihan passing bawah dengan dinding dan berpasangan terhadap ketepatan permainan bola voli.
- Ari, F., Adi, P., Indarto, P., Studi, P., Olahraga, P., Keguruan, F., Pendidikan, I., Surakarta, M., & Bawah, P. (2021). Pengaruh latihan drill bola pantul terhadap peningkatan keterampilan passing bawah bola voli. 4(2), 95–102.
- Edi irwanto. (2021). Buku ajar bola voli.
- Girsang, E. A., & Hendrawan, D. (2022). Upaya meningkatkan kemampuan passing bawah bola voli melalui metode bermain. Jurnal bina pengabdian kepada masyarakat, 2(2), 56–67.
- Habib, I. (2020). Pengaruh model pembelajaran teaching games for understanding terhadap keterampilan bermain futsal siswa di SMA Negeri 13 Bandung. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Haetami & Triansyah. (2021). The effect of massage and active stretching on speeding up blood lactic acid recovery mimi. 4(Ii), 326–338. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31851/hon.v4i2.5572>
- Hayadi, S., Putra, D. M., & Apriansyah, D. (2025). Pengaruh latihan passing berpasangan terhadap kemampuan passing bawah pemain voli SMK Negeri 1 Bengkulu Selatan. 6(2), 51–56.
- Indrawati, F. (2024). Pandangan baru dunia pendidikan dalam meningkatkan kompetensi ilmiah melalui literasi sains. Sinasis (Seminar nasional sains), 5(1).
- Jafar, M., Rinaldy, A., Ambia, F., & Isdarianti, N. L. (2024). Evaluation of volleyball playing skills at pambers vc club, Indonesia. 10(5), 8001–8004. <https://doi.org/10.22178/pos.104-22>
- Kardiyanto & Sunardi. (2020). Kepelatihan bola voli. Zifatama Jawa.
- Keswando et al., (2022). Survei keterampilan teknik dasar atlet bola voli jurnal porkes (Jurnal pendidikan olahraga kesehatan & rekreasi). 5(1), 168–177. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1>
- Khafrawi & khafrawi. (2024). Pengaruh latihan pasing bawah berpasangan dan pasing bawah individu terhadap kemampuan wall volley pass pemain putra bola voli remaja jember. jurnal Anggara: Jurnal Pendidikan Olahraga, kesehatan, rekreasi dan terapannya, 1(2), 100–109. <https://doi.org/10.63987/anggara.v1i2.122>
- Kresnapati, P. (2020). Perbedaan latihan passing berpasangan dengan perubahan tinggi net berat bola terhadap kemampuan passing bawah. 1(1), 9–15.
- Mualim, H., & Habibaen, A. (2023). Pengaruh latihan passing bawah berpasangan terhadap peningkatan passing bawah dalam permainan bola voli di SMA Iqra kota Bengkulu. 4(3), 207–212.
- Mustafa. (2022). Peran Pendidikan Jasmani untuk Mewujudkan Tujuan Pendidikan Nasional Pinton Setya Mustafa Universitas Islam Negeri Mataram. 8(June), 68–80.
- Pascoe et al. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. International Journal of Adolescence and Youth, 25(1), 104–112. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>
- Pelamonia, S. P., Dinding, M., Sasaran, D., & Lurus, G. (2021). Pengaruh latihan passing bawah menggunakan media dinding dengan memakai sasaran garis lurus terhadap kemampuan passing bawah. 4(2), 140–148.

- Roli Mardian. (2020). Pengaruh latihan mengumpan ke dinding dan berpasangan terhadap keterampilan passing bawah bola voli roli. 9, 1–11.
- Sarwita, T. (2017). Pengaruh latihan passing bawah berpasangan terhadap ketepatan passing bawah dalam permainan bola voli pada klub PERVODAC. IV, 31–37.
- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2025). Motor learning and performance: From principles to application. Human Kinetics.
- Sepang, R. M., Hidayat, R., & Pribadi, I. (2025). Pengaruh latihan berpasangan terhadap keterampilan passing bawah bola voli pendahuluan. 8(1), 341–351. <https://doi.org/10.29408/porkes.v8i1.27485>
- sugiyono. (2020). Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D. Alfabeta, Bandung.
- Sutriawan, A., Syafruddin, M. A., Makassar, U. N., & Bawah, S. (2023). Analisis kemampuan servis bawah pada permainan bola voli analysis of down service capabilities on volleyball jurnal ilmiah stok bina guna Medan. 11, 39–44.
- Taris Nur Reni Fitriani et.al. (2023). Journal of S.P.O.R.T.
- Yulia Ratimiasih. (2021). Pengaruh latihan drill dan berpasangan terhadap ketepatan passing bawah pada bola voli putri. 1, 45–49.