

**PENGARUH LATIHAN PASSING BAWAH PERORANGAN DAN
PASSING BAWAH BERPASANGAN TERHADAP KEMAMPUAN
PASSING BAWAH ATLET BOLAVOLI KLUB ACTIVA**

SKRIPSI

**Untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperolehgelar Sarjana Pendidikan**



**Oleh :
KASMI RAIS
21087125/2021**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2025**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

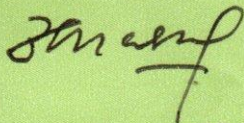
Judul : Pengaruh Bentuk Latihan *Passing* Bawah Perorangan
Dan *Passing* Bawah Berpasangan Terhadap Kemampuan
Passing Bawah Atlet Bolavoli Klub ACTIVA
Nama : Kasmi Rais
Nim/BP : 21087125/2021
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2025

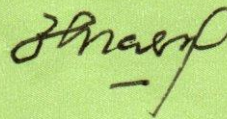
Disetujui Oleh:

Kepala Departemen Kepelatihan

Dosen Pembimbing Akademik



Dr. Masrun, M.Kes
NIP. 196311041987031002



Dr. Masrun, M.Kes
NIP. 196311041987031002

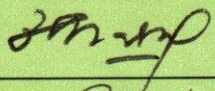
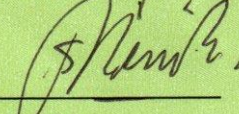
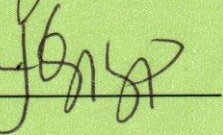
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Kasmi Rais
NIM : 21087125/2021

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

Pengaruh Bentuk Latihan *Passing* Bawah Perorangan Dan *Passing* Bawah
Berpasangan Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah
Atlet Bolavoli Klub ACTIVA

Padang, Agustus 2025

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Masrun, M.Kes	1. 
2. Anggota	: Drs. Hermanzoni, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Yogi Arnaldo Putra S.Pd, M.Pd	3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul Pengaruh Bentuk Latihan *Passing* Bawah Perorangan Dan *Passing* Bawah Berpasangan Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Atlet Bolavoli Klub ACTIVA, adalah asli karya saya sendiri
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2025
Yang membuat pernyataan,



Kasmi Rais
NIM. 21087125/2021

ABSTRAK

Kasmi Rais (2025)

Pengaruh Bentuk Latihan *Passing* Bawah Perorangan Dan *Passing* Bawah Berpasangan Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Atlet Bolavoli Klub ACTIVA

Masalah dalam penelitian ini adalah tim masih belum menunjukkan prestasi yang memuaskan, dimana dalam beberapa pertandingan yang telah dilaksanakan atlet tersebut masih kurang biasa mengontrol bola yang datang dengan *Passing* bawah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh metode latihan perorangan dan berpasangan terhadap *passing* bawah atlet Klub ACTIVA.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen, yang dilakukan pada bulan April – Mei 2025 terhadap atlet Bolavoli Klub ACTIVA. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Bolavoli KTC Pakandangan Kabupaten Padang Pariaman yang berjumlah 20 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu sampel putra yang berjumlah 12 orang. Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Brady Wall Volleys Test*, sedangkan teknik analisis data statistik menggunakan uji normalitas dan uji-t.

Hasil penelitian ini adalah 1) Terdapatnya peningkatan secara nyata dari perlakuan yang diberikan dengan metode latihan perorangan terhadap kemampuan *Passing* bawah, dengan demikian terdapat pengaruh metode latihan *Passing* bawah perorangan terhadap Kemampuan *Passing* bawah secara signifikan terlihat dari hasil yang diperoleh $t_{hitung} = 4,980 > t_{tabel} = 2,015$ pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$. 2) Terdapatnya peningkatan secara nyata dari perlakuan yang diberikan dengan metode latihan berpasangan terhadap kemampuan *Passing* bawah, dengan demikian terdapat pengaruh metode latihan *Passing* bawah berpasangan terhadap Kemampuan *Passing* bawah secara signifikan terlihat dari hasil yang diperoleh $t_{hitung} = 6,450 > t_{tabel} = 2,015$ pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$, 3) Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan *Passing* bawah perorangan dengan *Passing* bawah berpasangan dengan $t_{hitung} = 4,919 > t_{tabel} = 2,015$ pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ungkapkan kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunia serta hidayah-Nya yang telah memberikan kekuatan kepada peneliti. Sehingga telah dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh Latihan *Passing* Bawah Perorangan dan *Passing* Bawah Berpasangan Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Atlet Bolavoli Klub ACTIVA ”. Shalawat beserta salam teruntuk Nabi besar Muhammad SAW yang telah bersusah payah merubah peradapan manusia dari zaman Jahiliah kepada zaman yang berilmu pengetahuan pada saat sekarang ini. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk ujian skripsi pada program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, baik secara moril maupun materil, sehingga peneliti bisa menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat peneliti pada kesempatan ini, peneliti ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tidak terhingga kepada:

1. Allah SWT telah melimpahkan rahmat dan karunianya serta meridhoi hambanya .
2. Dr. Ir. Krismadinata,S.T, M.T sebagai Rektor Universitas Negeri Padang beserta staf yang telah memberikan izin dalam pemakaian atau fasilitas yang ada untuk menyelesaikan skripsi ini
3. Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini

4. Dr. Masrun, M.Kes, selaku Kepala Departemen Kevelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang Sekaligus dosen pembimbing saya, yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Drs. Hermanzoni,M.Pd dan Yogi Arnaldo Putra S.Pd, M.Pd selaku penguji yang telah membimbing saya dalam penyelesaian skripsi ini.

Pada kesempatan ini peneliti mengaharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan penyusunan skripsi ini. Akhir kata peneliti ucapkan terima kasih untuk semua pihak yang telah memberikan bantuan

Padang, 2025

Kasmi Rais
NIM: 21087125

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	i
SURAT PERNYATAAN	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Perumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	10
1. Permainan Bolavoli	10
2. <i>Passing</i> Bawah Bolavoli	15
3. Hakikat Latihan	20
4. Latihan <i>Passing</i> Bawah Perorangan.....	24
5. Latihan <i>Passing</i> Bawah Berpasangan	27
B. Penelitian Relevan.....	30
C. Kerangka Konseptual	31
D. Hipotesis Penelitian.....	33
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Desain dan Rancangan Penelitian	35
B. Definisi Oprasional Penelitian	37
C. Populasi dan Sampel	37
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Penelitian.....	38
E. Teknik Analisa Data.....	44

BAB IV PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskriptif Data Penelitian	46
B. Uji Persyaratan Analisis	48
C. Pengujian Hipotesis	49
D. Pembahasan	53
E. Keterbatasan Penelitian	58

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan.....	59
B. Saran.....	59

DAFTAR PUSTAKA	61
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	66
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Desain penelitian.....	36
2. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal (<i>Pre Test</i>) Kemampuan <i>Passing</i> bawah atlet bolavoli klub ACTIVA	46
3. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Akhir (<i>Post Test</i>) Kemampuan <i>Passing</i> bawah atlet bolavoli klub ACTIVA	47
4. Uji Normalitas Data	49
5. Perbandingan <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Metode Latihan <i>Passing</i> Bawah Perorangan.....	50
6. Uji-t <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Metode Latihan <i>Passing</i> Bawah Perorangan	50
7. Perbandingan <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Metode Latihan <i>Passing</i> bawah berpasangan.....	51
8. Uji-t <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Latihan <i>Passing</i> Bawah Berpasangan.....	52
9. Uji-t Data <i>Post Test</i>	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lapangan bolavoli	14
2. Gerakan <i>passing</i> bawah	19
3. Kerangka konseptual.....	33
4. <i>Ordinally meatching pairing</i>	35
5. Tes <i>passing</i> bawah	39
6. Bentuk pelaksanaan latihan <i>passing</i> bawah perorangan	43
7. Bentuk pelaksanaan latihan <i>passing</i> bawah berpasangan	44
8. Histogram Hasil Tes Awal (<i>Pre-Test</i>) Kemampuan <i>Passing</i> bawah.....	46
9. Histogram Hasil Tes Akhir (<i>Pos-Test</i>) Kemampuan <i>Passing</i> Bawah	48

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu wadah dalam meningkatkan sumber daya manusia, bagi sebagian banyak orang berolahraga secara rutin dan teratur bisa meningkatkan kualitas fisik dan mental seseorang. Secara umum olahraga mempunyai fungsi untuk meningkatkan kesegaran jasmani, mental, dan rohani serta ditujukan untuk membentuk sikap, kepribadian, disiplin, dan sportifitas tinggi. Sedangkan secara khusus olahraga mempunyai tujuan untuk mencapai prestasi (Darmawan, 2016).

Pemerintah Indonesia sekarang ini sedang giat melakukan pembangunan di berbagai bidang, salah satunya adalah pembangunan di bidang olahraga. Olahraga merupakan jati diri bangsa yang berperan penting dalam pembangunan bangsa. Dalam kehidupan modern ini manusia tidak dapat dipisahkan dari kegiatan olahraga baik untuk prestasi maupun untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat dan bugar. Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia No. 11 Tahun 2022 pasal 20 ayat (1) sampai (3) menjelaskan bahwa: “Olahraga prestasi dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka harkat dan martabat bangsa. Dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan, potensi untuk mencapai prestasi. Melalui pembinaan dan pengembangan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan dengan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Dengan adanya undang-undang di atas di harapkan dapat memberikan kesempatan hukum bagi pemerintah pusat, pemerintah daerah dan masyarakat dalam kegiatan keolahragaan untuk mewujudkan masyarakat dan bangsa yang gemar, aktif, sehat dan bugar serta berprestasi dalam olahraga. Menurut Masrun, dkk. (2022), Olahraga prestasi dipengaruhi berbagai faktor seperti fisik, teknik, taktik dan psikologis. Untuk memajukan olahraga prestasi, olahraga dibagi menjadi beberapa klasifikasi, antara lain berdasarkan cabangnya dan ruang kegiatannya.

Pada masa sekarang olahraga tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi, dan kebugaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang prestasi. Untuk meraih prestasi yang tinggi dalam olahraga, diperlukan adanya usaha-usaha pembinaan dan pengembangan secara berkelanjutan, terarah, dan terprogram dalam rangka mengembangkan potensi dan bakat yang dimiliki untuk mencapai prestasi yang diinginkan.

Salah satu cara untuk meningkatkan indeks pembangunan olahraga adalah program yang mengharuskan warga melakukan aktivitas olahraga lebih aktif lagi setiap bulan, minggu, hingga harinya, tentunya didukung oleh kebijakan pemerintah yang berlandaskan UU No. 11 tahun 2022 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Dimana pada Bab II pasal 4 disebutkan keolahragaan bertujuan untuk: 1) Memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kecerdasan, kualitas manusia. 2) Menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, kompetitif, dan disiplin. 3) Mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa. 4) Memperkukuh pertahanan nasional.

5) Mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa. 6) Menjaga perdamaian dunia.

Dari sekian banyak cabang olahraga, bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga yang populer dan digemari berbagai kalangan masyarakat mulai dari anak-anak, remaja, orang tua, laki-laki maupun perempuan. Hal ini dilihat dari makin menjamurnya klub-klub bolavoli mulai dari kota-kota besar sampai ke pelosok daerah yang terpencil. Pertandingan dan kejuaraan bolavoli selalu diadakan baik antar kecamatan, provinsi, nasional maupun internasional, sehingga tidak jarang masyarakat mengatakan bahwa bolavoli merupakan olahraga rakyat. Permainan bolavoli adalah salah satu cabang olahraga permainan beregu, yang masing-masing regu terdiri dari 6 pemain. Olahraga bolavoli adalah olahraga tim, akan tetapi kondisi fisik yang dimiliki seorang atlet juga akan mempengaruhi kinerja kerjasama tim. Semakin seimbang kondisi fisik yang dimiliki maka performa tim akan lebih maksimal lagi (Gilang Nuari Panggraita dkk., 2022: 4).

Ada dua faktor yang mempengaruhi prestasi atlet dalam olahraga yaitu faktor endogen dan eksogen. Faktor endogen adalah faktor yang muncul dari diri sendiri, contohnya fisik, teknik, taktik, bahkan mental atlet. Sementara itu faktor eksogen merupakan faktor-faktor dari luar yang mempengaruhi prestasi atlet, meliputi pelatih, kondisi alam, sarana, dan prasarana. Menurut Sepriadi et.,al (2018) mengemukakan bahwa untuk meraih prestasi olahraga yang baik, disamping usaha pembinaan dan pelatihan yang teratur, terarah dan kontiniu hendaknya pembinaan tersebut diarahakan kepada pembinaan kondisi fisik

sebagai faktor yang paling dominan terhadap keberhasilan dalam meraih prestasi puncak.

Menurut Julien (2017:104) keberhasilan atau prestasi seseorang dalam berolahraga sangat tergantung pada kualitas kemampuan fisik (kondisi fisik) yang dimilikinya”. Semakin baik kondisi atau kemampuan fisik seseorang, maka semakin besar peluangnya untuk berprestasi. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah tingkat kondisi fisiknya maka semakin sulit ia untuk meraih prestasi. Menurut Yang Cheng (2014:200) kemampuan otot lengan untuk mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang singkat untuk memberikan momentum yang paling baik pada objek dalam suatu gerakan eksplosif yang utuh mencapai tujuan yang dikehendaki.

Berpedoman pada kutipan di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa olahraga prestasi merupakan olahraga yang dipertandingkan dan dalam pembinaannya harus dilakukan secara berkesinambungan melalui latihan-latihan yang terencana dan terprogram dengan tujuan untuk menciptakan atlet-atlet yang berprestasi. Menurut Hermazoni (2016:75) Ditinjau dari mental, merupakan aspek psikologis (kejiwaan) manusia. Aspek kejiwaan itu merupakan bagian internal atlet, yang sangat mempengaruhi kinerja atau kemampuan seorang atlet dalam mengambil keputusan. Menurut Ningsih (2020:137) Agar bisa mencapai suatu prestasi yang maksimal dibutuhkan kemampuan fisik, teknik, taktik serta mental. Seorang atlet harus menguasai 4 elemen yang ada. Kondisi fisik yang baik akan memberikan performa yang

maksimal ketika melakukan suatu olahraga. Jika atlet menguasai teknik dan taktik yang benar maka atlet tersebut dapat menguasai suatu permainan.

Menurut Kusuma, dkk (2022: 13) permainan bolavoli adalah permainan yang terdiri dari dua regu yang masing-masing regu beranggotakan 6 orang yang dibatasi net dengan ukuran lapangan panjang 18 meter dan lebar 9 meter. Permainan bolavoli telah menjadi olahraga kompetitif resmi yang selalu dipertandingkan dalam setiap pesta olahraga. Orientasi pembinaannya lebih mengarah kepada pencapaian prestasi. Prestasi seorang atlet sangat ditentukan oleh kualitas pelatih, sarana prasarana, dan program latihan, sehingga didirikanlah klub sebagai wadah pelatihan dan pembinaan atlet.

Dalam permainan bolavoli ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain bolavoli. Teknik dasar dalam permainan bolavoli meliputi *Service*, *Passing*, Umpan (*set-up*), *Smash* (pukulan), dan *Block* (bendungan). Penguasaan teknik dalam permainan bolavoli sangatlah penting, karena seni dalam permainan bolavoli terlihat dalam permainan yang sudah menguasai teknik tinggi hingga menyerupai akrobatik dengan pukulan-pukulan dan tipu muslihat yang akan membuat penonton terpesona menyaksikannya. Berdasarkan pernyataan di atas, selain teknik yang bagus, kondisi fisik yang bagus juga sangat dibutuhkan, karena dengan kondisi fisik yang bagus seorang atlet akan mudah menguasai teknik dengan baik.

Dalam permainan bolavoli salah satu unsur yang sangat penting adalah *passing*. Kardiyanto, dkk (2020: 18) menjelaskan bahwa *passing* adalah suatu teknik memainkan bola dengan tujuan untuk mengarahkan bola tersebut ke

suatu tempat atau agar bola tersebut dapat diumpankan oleh pemain lainnya kepada *smasher*. Dalam teknik dasar permainan bolavoli terdapat dua jenis *passing* yaitu *passing* atas dan *passing* bawah, dimana teknik yang sering digunakan yaitu *passing* bawah, karena *passing* bawah merupakan elemen utama untuk mempertahankan regu dari serangan lawan dan berperan penting dalam menyusun strategi penyerangan. Di dalam *passing* bawah bolavoli, perkenaan bola pada *passing* bawah harus di atas pergelangan tangan dibagian luar forearm supaya *passing* dapat terlaksana dengan yang diinginkan. Posisi badan saat bola datang sangat berpengaruh terhadap keberhasilan *passing* bawah karena posisi badan bisa mempengaruhi arahnya bola saat dipassing.

Untuk menunjang keterampilan *passing* bawah yang baik terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan *passing* bawah tersebut diantaranya: penguasaan teknik, daya tahan otot lengan, koordinasi mata tangan, perkenaan bola dengan tangan serta kelincahan. Selain penguasaan teknik yang baik, seorang atlet harus memiliki mental yang kuat dalam menghadapi suatu pertandingan, dengan mental yang baik pemain dapat melakukan semua gerakannya dengan tenang dan waspada sehingga dalam pelaksanaan *passing* bawah bola terarah sesuai dengan apa yang sudah direncanakan.

Berdasarkan data yang diperoleh peneliti dari pelatih bola voli ACTIVA yang mana klub ACTIVA terlibat pada beberapa pertandingan antar klub yang ada di SUMBAR. Hal tersebut ditandai dengan keikutsertaan tim voli klub ACTIVA dalam beberapa pertandingan yang ada di SUMBAR, namun pada

saat beberapa event terakhir salah satunya event IPD CUP 1 MALALO, klub ACTIVA mengalami kekalahan di semi final melawan klub RATIH Sawahlunto dikarenakan salah satu faktornya banyaknya kesalahan saat penerimaan servis lawan menggunakan passing bawah sehingga banyaknya bola keluar dan toser susah untuk memberi umpan.

Kemudian berdasarkan hasil pengamatan dan observasi yang dilakukan peneliti di lapangan, terlihat bahwa atlet bolavoli putra klub ACTIVA belum menunjukkan prestasi yang memuaskan, dimana dalam beberapa pertandingan yang telah dilaksanakan atlet tersebut masih kurang biasa mengontrol bola yang datang dengan *passing* bawah. Beberapa program latihan yang diberikan seperti latihan *passing* bawah perorangan dan *passing* bawah berpasangan telah diberikan tetapi belum sepenuhnya terlaksana, sehingga kemampuan *passing* bawah klub bola voli ACTIVA masih banyak melakukan kesalahan.

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas peneliti tertarik untuk ikut berpartisipasi memecahkan persoalan tersebut, melalui penelitian yang akan dilakukan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Bentuk latihan *passing* bawah perorangan dan berpasangan yang masih kurang terlaksana oleh atlet Bolavoli klub ACTIVA.
2. Masih kurangnya kemampuan *passing* bawah atlet Bolavoli klub ACTIVA.

3. Kondisi fisik berpengaruh terhadap kemampuan *passing* bawah atlet Bolavoli klub ACTIVA.
4. Tidak tepatnya perkenaan bola pada tangan.
5. Posisi badan terhadap arah datangnya bola.
6. Bola yang di *passing* tidak terarah dengan baik.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan masalah yang diidentifikasi, maka penelitian ini dibatasi pada pengaruh bentuk latihan *passing* bawah perorangan dan *passing* bawah berpasangan terhadap kemampuan *passing* bawah atlet Bolavoli klub ACTIVA.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan batasan masalah, maka dapat dirumuskan sebagai berikut: Apakah terdapat pengaruh bentuk latihan *passing* bawah perorangan dan *passing* bawah berpasangan terhadap kemampuan *passing* bawah atlet Bolavoli klub ACTIVA?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui: bagaimana pengaruh bentuk latihan *passing* bawah perorangan dan *passing* bawah berpasangan terhadap kemampuan *passing* bawah atlet Bolavoli klub ACTIVA.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian yang dikemukakan dan memperhatikan masalah penelitian, maka diharapkan penelitian ini bermanfaat bagi:

Berdasarkan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan bisa bermanfaat sebagai berikut:

1. Bagi Pihak Pelatih

Penelitian ini hendaknya dapat menjadi masukan dalam memberikan sebuah materi latihan serta peningkatan kemampuan teknik *passing* bawah.

2. Bagi Atlet

Pembetulan terhadap teknik *passing* bawah pada permainan bolavoli yang salah sehingga kemampuan teknik *passing* bawah akan meningkat.

3. Bagi Peneliti

Mengembangkan teori-teori yang hasilnya dapat berguna bagi pelatih, atlet, dan pihak-pihak yang terkait dengan peningkatan prestasi di dunia Bolavoli.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat dikemukakan kesimpulan bahwa:

1. Terdapatnya peningkatan secara nyata dari perlakuan yang diberikan dengan metode latihan perorangan terhadap kemampuan *Passing* bawah, dengan demikian terdapat pengaruh metode latihan *Passing* bawah perorangan terhadap Kemampuan *Passing* bawah secara signifikan terlihat dari hasil yang diperoleh $t_{hitung} = 49,80 > t_{tabel} = 2,015$ pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$.
2. Terdapatnya peningkatan secara nyata dari perlakuan yang diberikan dengan metode latihan berpasangan terhadap kemampuan *Passing* bawah, dengan demikian terdapat pengaruh metode latihan *Passing* bawah berpasangan terhadap Kemampuan *Passing* bawah secara signifikan terlihat dari hasil yang diperoleh $t_{hitung} = 64,50 > t_{tabel} = 2,015$ pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$
3. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan *Passing* bawah perorangan dengan *Passing* bawah berpasangan dengan $t_{hitung} = 49,19 > t_{tabel} = 2,015$ pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam meningkatkan Kemampuan *Passing* bawah Bolavoli, diantaranya :

1. Kepada para pelatih Bolavoli disarankan untuk menggunakan metode latihan perorangan dan metode latihan berpasangan dalam meningkatkan kemampuan *Passing* bawah.
2. Kepada pelatih disarankan untuk menggunakan metode latihan *Passing* bawah perorangan untuk meningkatkan Kemampuan *Passing* bawah Bolavoli.
3. Bagi atlet Bolavoli disarankan memilih metode latihan *Passing* bawah perorangan untuk meningkatkan kemampuan *Passing* bawah.
4. Kepada peneliti yang ingin melakukan studi lebih mendalam tentang metode latihan yang dapat meningkatkan kemampuan *Passing* bawah, disarankan untuk memilih metode latihan yang lebih variatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnan. (2019). Permainan bola voli: Teknik dan strategi. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 11(3), 170-180.
- A. S. Hotchkiss (2011) Volley Ball Coaching, *American Physical Education Review*, 32:10, 755-761
- Ambia, S., & Ridwan, M. (2019). Korelasi Kelentukan Badan dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Smash Atlet Bola voli Klub Padang Adios. *Jurnal Patriot*, 1(1), 52-57.
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Aristrianto, R., & Rasyid, W. (2020). *Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Bolavoli*
- Baidawi, T., & -, M. (2019). Minat Siswa Terhadap Pembelajaran Bolavoli. *JurnalPatriot*, 1(3),
- Barlian, E. (2016). *Metodologi Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Padang: Sukabina Press.
- Biondi, R., Tassi, C., Rossi, R., Benedetti, C., Ferranti, C., Paolocci, N., ... Capodicasa, E. (2011). *Changes in Plasma Level of Human Leukocyte Elastase During Leukocytosis from Physical Effort*. *Immunopharmacology and Immunotoxicology*, 25(3), 385–396. doi:10.1081/iph-120024506
- Budiwanto, S. (2012). Teori dan metodologi latihan olahraga. Wineka Media.
- Blume, G. (2004). Teknik Dasar Bola Voli. Jakarta: Penerbit PT. Raja Grafindo Persada
- Candra, A., Rusip, M., & Machrina, M. (2016). Pengaruh frekuensi latihan terhadap kemampuan atlet. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 8(3), 330-340.
- Darmawan. (2016). Olahraga untuk mencapai prestasi. *Jurnal Olahraga*, 8(1), 1-10.
- Destriana. (2020). Teknik dasar bola voli: Passing bawah. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 12(2), 50-60.
- Erianti. (2019). Teknik dasar bola voli: Passing bawah. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 11(3), 140-150.

- Eriyaldi, E., & -, M. (2019). Pengaruh Latihan Plyometric Menggunakan Metode Circuit Terhadap Kemampuan Smash Atlet Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1160-1168.
- Fauzi, Muhammad Sukron. Permainan Bola Voli: Teknik dan Strategi. Jakarta: Penerbit Universitas Negeri Jakarta, 2023.
- Ginanjari, dkk. (2021). Permainan bola voli: Teknik dan strategi. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 13(1), 1-10.
- Geoffrey, M. (2011). Metode pelatihan ofisial olahraga. *Jurnal Olahraga dan Kepelatihan*, 13(4), 425-435.
- Gulo. (2002). Populasi dan sampel dalam penelitian olahraga. *Jurnal Olahraga*, 4(1), 1-10.
- Hasan, R., & Syarif, A. (2025). *Pengaruh Metode Active Learning dalam Meningkatkan Passing Bawah Bolavoli Kelas VI SD Negeri 2 Piasa*. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*
- Harsono. (1988). Prinsip-prinsip latihan olahraga. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- hermanzoni (2016). Tinjauan Iq Dan Motivasi Berprestasi Atlet Bolavoli Pra-PON Sumatera Barat. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(01), 13-26.
- hermanzoni, (2017). Kontribusi Motivasi Berprestasi Dan Iq Terhadap Keterampilan Bermain Atlet Bolavoli Putri UNP. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(02), 120-125.
- Hermazoni. (2017). Teknik dasar bola voli: Passing. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 9(2), 60-70.
- Hidayati, N. (2014). Metode penelitian eksperimen. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 10(2), 55-65.
- Irawadi. (2017). Prinsip-prinsip latihan olahraga. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 9(1), 15-25.
- Irawadi. (2018). "Intensitas Latihan dalam Olahraga". *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 10(2), 35-45. Jakarta: Penerbit Universitas Negeri Jakarta.
- Irene R. Faber, Johan Pion, Goran Munivrana, Niels R. Faber & Maria W.G. Nijhuis-Van der Sanden (2017): Does a perceptuomotor skills assessment have added value to detect talent for table tennis in primary school children?, *Journal of Sports Sciences*,

- Iskandar. (2016). Keterampilan fisik dalam permainan bola voli. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 8(1), 1-10.
- Jan Haut & Christian Gaum (2017): Does elite success trigger massparticipation in table tennis? An analysis of trickle-down effects in Germany, France and Austria, *Journal of Sports Sciences*, DOI: 10.1080/02640414.2017.1361895
- Johan Pion, Veerle Segers, Job Fransen, Gijs Debuyck, Dieter Deprez, Leen Haerens, Roel Vaeyens, Renaat Philippaerts & Matthieu Lenoir (2014): Generic anthropometric and performance characteristics among elite adolescent boys in nine different sports, *European Journal of Sport Science*, DOI: 10.1080/17461391.2014.944875
- Julien Fuchs (2017): Les colonies de vacances en France, 1944–1958: impulsions politiques autour d'un fait social majeur, *Paedagogica Historica*, DOI: 10.1080/00309230.2017.1287745
- Kardiyanto, dkk. (2020). Teknik dasar bola voli: Panduan untuk pemain. Yogyakarta: Penerbit Universitas Negeri Yogyakarta.
- Kusuma, dkk. (2022). Permainan bola voli: Teknik dan strategi. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 14(1), 1-20.
- Lee Bell , Alan Ruddock , Thomas Maden-Wilkinson & David. Rogerson (2020): Overreaching and overtraining in strength sports and resistance training: A scoping review, *Journal of Sports Sciences*, DOI: 10.1080/02640414.2020.1763077
- Listiana, R. (2012). Permainan bola voli: Teknik dan strategi. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 4(1), 1-10.
- Mardela, R. (2016). Keterampilan Gerak Dasar Siswa Paud Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(02), 206-222.
- Masrun, M., & Rusdinal, R. (2022). Self-efficacy, learning motivation, learning environment and its effect on online learning outcomes. *Jurnal Kependidikan Penelitian Inovasi Pembelajaran*, 6(2), 143-151.
- Michael Fuchs, Ruizhi Liu, Ivan Malagoli Lanzoni, Goran Munivrana, GunterStraub, Sho Tamaki, Kazuto Yoshida, Hui Zhang & Martin Lames (2018): Table tenni smatch analysis: a review, *Journal of Sports Sciences*, DOI: 10.1080/02640414.2018.1450073
- Mulya, U., & -, P. (2019). Studi Tentang Tingkat Kemampuan Teknik Dasar Pemain Bola voli Putri. *Jurnal Patriot*, 1(3), 951-962.

- Nasuka. (2019). Teknik dasar bola voli untuk pemula. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 11(1), 1-10.
- Ningsih, T., Witarsyah, W., Sin, T., & Setiawan, Y. (2020). Manfaat Latihan Variasi Jarak Servis Terhadap Ketepatan Servis Atas Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli. *Jurnal Patriot*, 2(4), 916-927.
- Norma M. Leavitt (2014) Improving Public Relations through a Volley Ball Demonstration, *The Journal of Health and Physical Education*, 19:1, 25-70
- Oktayona, R., & Aziz, I. (2019). Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Atlet Bola Voli. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1259-1273.
- Panggraita, G. N., dkk. (2022). Pengaruh kondisi fisik terhadap performa tim. *Jurnal Olahraga*, 14(1), 1-10.
- Pranata. (2023). Teknik dasar bola voli: Passing bawah. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 15(1), 20-30.
- Saputra, et al. (2020). Permainan bola voli: Teknik dan strategi. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 12(2), 70-80.
- Subhananto. A., & Zulkiram, M. (2025). *Upaya Meningkatkan Pembelajaran Passing Bawah Bola Voli Melalui Metode Pembelajaran Kooperatif*. Seminar Nasional Teknologi dan Pendidikan, BBG Banda Aceh
- Sugiyono. (2010). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D. Alfabeta.
- Sepriadi, et al. (2018). Pembinaan kondisi fisik untuk meningkatkan prestasi olahraga. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 10(2), 1-10.
- Sukadiyanto. (2005). Prinsip-prinsip latihan olahraga. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 1(1), 1-10.
- Syafruddin. (2004). *Permainan Bola Voli Padang*:UNP
- Syafruddin. (2012). Prinsip-prinsip latihan olahraga. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 4(1), 20-30.
- Tawakal. (2020). Teknik dasar bola voli: Passing bawah. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 12(1), 40-50.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022. (2022). Jakarta: Sekretariat Negara Republik Indonesia.
- Wati, Widya, & Ridwan, M. (2019). Circuit Training Method Influences the Service Ability of Volleyball. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1114-1123.

Wismiarti, & Hermanzoni. (2020). Permainan bola voli: Teknik dan strategi. Jurnal Olahraga dan Kesehatan, 12(2), 90-100.

Yangfan Cheng , Honghao Ma , Rong Liu & Zhaowu Shen (2014) Explosion

Yunus, M. (1992). Tes dan Pengukuran dalam Olahraga (hlm. 288-294).

Yusuf, M. (2019). Metode latihan dalam olahraga. Jurnal Olahraga dan Kesehatan, 11(5), 830-840.

Yusuf, M. (2005). Metodologi penelitian. Penerbit Universitas Negeri Jakarta.