

**PENGARUH LATIHAN *PASSING* ATAS *DINAMIS* TERHADAP
KETEPATAN *PASSING* ATAS KLUB BOLAVOLI KAMANG MAGEK**

SKRIPSI



Oleh:

**TIO AKBAR
21087191/2021**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2026**

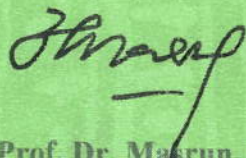
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan *Passing* Atas *Dinamis* Terhadap
Ketepatan *Passing* Atas Klub Bolavoli Kamang Magek
Nama : Tio Akbar
NIM/BP : 21087191 / 2021
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 20 Mei 2026

Mengetahui,
Kepala Departemen Kepelatihan

Disetujui,
Dosen Pembimbing



Prof. Dr. Masrun, M.Kes., AIFO
NIP.196311041987031002



Dr. Donie, S.Pd, M.Pd
NIP. 197207171998031004

HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Tio Akbar

NIM : 21087191

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Departemen Kepelatihan

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

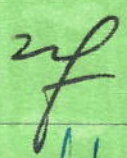
**Pengaruh Latihan *Passing* Atas *Dinamis* Terhadap Ketepatan *Passing* Atas
Klub Bolavoli Kamang Magek**

Padang, 20 Mei 2026

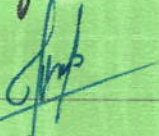
Tim Penguji

Tanda Tangan

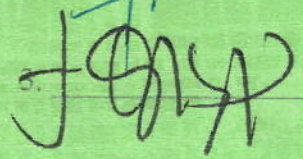
1. Ketua : Dr. Donie, S.Pd, M.Pd

1. 

2. Anggota : Yogi setiawan, S.Pd., M.Pd

2. 

3. Anggota : Yogi Arnaldo Putra, S.Pd., M.Pd

3. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "Pengaruh Latihan Passing Atas Dinamis Terhadap Ketepatan Passing Atas Klub Bolavoli Kamang Magek " adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak manapun, kecuali dari pembimbing dan pihak klub.
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 dalam pernyataan ini, saya bersedia sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan yang berlaku.

Padang, 13 Mei 2026
Yang membuat pernyataan



Tio Akbar
Nim.21087191

ABSTRAK

Tio Akbar, 2026. “Pengaruh Latihan *Passing* Atas *Dinamis* terhadap Ketepatan *Passing* Atas Klub Bolavoli Kamang Magek”. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang.

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

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Passing* Atas *Dinamis* terhadap Ketepatan *Passing* Atas Klub Bolavoli Kamang Magek”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa tanpa bantuan, bimbingan, serta dukungan dari berbagai pihak, skripsi ini tidak akan dapat diselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Teruntuk Ayahanda Edriyanto selaku Orang Tua yang telah memberikan bimbingan, dukungan dan saran-saran yang membangun dan motivasi saya selama saya membuat skripsi ini.
2. Almarhumah Susanti, wanita pelita hati, ibu paling hebat. Kiranya sebanyak apapun kalimat yang tertulis tidak akan bisa mengutarakan semua amal kebaikan ibu. Anakmu hanya bisa mengatakan maaf dan terima kasih. Maaf atas setiap tindakan yang mengecewakan. Maaf atas setiap hal hal yang belum mampu ku usahakan. Maaf karna masih belum mampu menjadi seperti yang ibu inginkan. Terima kasih atas kasih dan sayang yang tak pernah usai, terima kasih telah menjadi teman hidup, tempat bercerita dan rumah paling nyaman. Meskipun nanti pada saat wisuda ibu tidak dapat hadir, toga yang dipindahkan dan gelar yang bersanding dengan nama anakmu menjadi saksi bisu perjuangan yang selama ini ibu kerahkan. Mungkin, anakmu tergolong satu di antara milyaran manusia yang beruntung dilahirkan dari rahim wanita sehebat ibu. Sekali lagi terima kasih tak terhingga untuk ibu kuat dan hebat.
3. Kepada Bapak Dr. Donie., S.Pd., M.Pd selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, dukungan dan saran-saran yang membangun terkhususnya dalam penulisan maupun kesempurnaan skripsi ini.
4. Kepada Bapak Yogi Setiawan S. Pd, M. Pd dan Bapak Yogi Arnaldo S. Pd, M.

Pd, selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan dalam penulisan skripsi.

5. Kepada Bapak Prof.Dr.Masrun,M.Kes.AIFO selaku ketua Departemen Kepeatihan yang telah memberikan bimbingan, dukungan, dan saran yang membangun kepada penulis dengan sabar dan penuh semangat sehingga terselesaikannya skripsi ini.
6. Pelatih dan atlet Klub Bolavoli Kamang Magek yang telah membantu dan bersedia menjadi subjek dalam penelitian ini.
7. Kepada teman-teman terdekat saya yang telah memberi masukan, bantuan, dan dorongan kuat untuk menyelesaikan studi penulis, terimakasih atas semuanya.
8. Kepada seseorang yang tak sengaja bertemu yaitu Elsa Desi Wahyuni, terimakasih telah hadir dan menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis. Berkontribusi banyak dalam penulisan karya tulis ini, baik waktu maupun tenaga kepada penulis. Telah mendukung, menghibur, dan mendengarkan keluh kesah, serta memberikan semangat pantang menyerah untuk menyelesaikan studi ini;

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan di masa yang akan datang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis khususnya dan bagi pembaca pada umumnya.

Padang, 2026

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR TABEL	viii
BAB I.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II	9
A. Kajian Teori	9
1. Bolavoli.....	9
2. <i>Passing</i> Atas.....	16
3. Latihan	21
4. Keterampilan.....	25
5. Ketepatan	27
B. Penelitian Relevan	29
C. Kerangka Konseptual.....	31
D. Hipotesis Penelitian.	33
BAB III.....	34
A. Desain Penelitian	34
B. Defenisi Operasonal dan Variabel.	35
C. Populasi dan Sampel Penelitian	36
D. Instrumen Penelitian Dan Teknik Pengumpulan Data	38
BAB IV	43
A. Deskripsi Data Penelitian.....	43
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	46
C. Pembahasan.....	49

BAB V	52
A. Kesimpulan	52
B. Saran.....	52
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Lapangan Bolavoli	12
Gambar 2. Teknik Dasar <i>Passing</i> Atas Bolavoli	18
Gambar 3. Posisi Jari pada <i>Passing</i> Atas	19
Gambar 4. Kerangka Konseptual	33
Gambar 5. Desain Penelitian Eksperimen.....	35
Gambar 6. Tes Instrumen Ketepatan <i>Passing</i> Atas.....	38
Gambar 7. Histogram Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal (Pre- test) Kemampuan <i>Passing</i> Atas Klub Bolavoli Kamang Magek.....	44
Gambar 8. Histogram Distribusi Frekuensi Hasil Tes Akhir (Post-Test) Kemampuan <i>Passing</i> Atas Klub Bolavoli Kamang Magek.....	46

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi Atlet Bolavoli Kamang Magek	37
Tabel 2. Sistem Penilaian AAHPER Tes <i>Passing</i> Atas	40
Tabel 3. Norma Penilaian.....	40
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal (Pre Test) Kemampuan <i>Passing</i> Atas Klub Bolavoli Kamang Magek	44
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Akhir (Post-Test) Kemampuan <i>Passing</i> Atas Klub Bolavoli Kamang Magek	45
Tabel 6. Data Uji Normalitas Kemampuan <i>Passing</i> Atas.....	47
Tabel 7. Hasil Uji T.....	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal Latihan.....	57
Lampiran 2. Program Latihan Pertemuan 1	58
Lampiran 3. Program Latihan Pertemuan 2	59
Lampiran 4. Program Latihan Pertemuan 3	61
Lampiran 5. Program Latihan Pertemuan 4	62
Lampiran 6. Program Latihan Pertemuan 5	63
Lampiran 7. Program Latihan Pertemuan 6	65
Lampiran 8. Program Latihan Pertemuan 7	66
Lampiran 9. Program Latihan Pertemuan 8	67
Lampiran 10. Program Latihan Pertemuan 9	69
Lampiran 11. Program Latihan Pertemuan 10	70
Lampiran 12. Program Latihan Pertemuan 11	71
Lampiran 13. Program Latihan Pertemuan 12	72
Lampiran 14. Program Latihan Pertemuan 13	74
Lampiran 15. Program Latihan Pertemuan 14	75
Lampiran 16. Program Latihan Pertemuan 15	76
Lampiran 17. Program Latihan Pertemuan 16	78
Lampiran 18. Data Pretest.....	80
Lampiran 19. Data Posttest	80
Lampiran 20. Hasil Normalitas	81
Lampiran 21. Hasil Uji Hipotesis	81

Lampiran 22. Nilai Kritis L untuk Uji Liliefors.....	81
Lampiran 23. Nilai Persentil untuk Distribusi T.....	82
Lampiran 24. Norma Standar Baku dari 0 ke Z.....	83
Lampiran 25. Dokumentasi Penelitian.....	84
Lampiran 26. Surat Izin Penelitian.....	86
Lampiran 27. Surat Balasan Penelitian.....	87
Lampiran 28. Surat Validasi Alat.....	88
Lampiran 29. Absensi Kehadiran.....	89

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dan terencana dengan tujuan utama untuk meningkatkan kebugaran tubuh, kesehatan secara umum, serta kemampuan fisik dan mental seseorang. Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, olahraga didefinisikan sebagai aktivitas yang dilakukan secara sistematis untuk mendorong, membina, dan mengembangkan potensi jasmani, rohani, serta sosial baik secara individu maupun kelompok.

Dalam konteks akademik, olahraga tidak hanya berkaitan dengan kesehatan jasmani, tetapi juga mencakup aspek pendidikan, hiburan (rekreasi), dan pencapaian prestasi. Seperti yang dijelaskan oleh Sutrisno dan Isnaini (2020), olahraga berperan sebagai sarana pembentukan karakter dan kepribadian melalui aktivitas fisik yang bersifat menyenangkan, kompetitif, dan penuh tantangan. Oleh karena itu, olahraga juga berfungsi sebagai media untuk menanamkan nilai-nilai sosial seperti kerja sama, semangat *sportivitas*, dan kedisiplinan.

Seiring kemajuan ilmu dan teknologi, fungsi olahraga terus berkembang dan kini dimanfaatkan dalam berbagai bidang seperti kesehatan, psikologi, dan pendidikan sebagai bagian dari pendekatan ilmiah. Dengan begitu, olahraga memiliki peranan yang luas, tidak hanya sebagai kegiatan fisik harian, tetapi juga sebagai profesi dan sarana kompetisi di tingkat nasional dan internasional.

Bolavoli merupakan olahraga beregu yang menuntut keterampilan koordinasi tubuh, teknik bermain yang baik, serta kemampuan bekerja sama antar pemain. Salah satu elemen teknik dasar yang memegang peranan penting dalam permainan ini adalah *passing* atas. Teknik ini umumnya digunakan saat menerima servis atau untuk mengoper bola kepada rekan satu tim sebelum melakukan serangan atau *smash* (Siregar & Abady, 2021).

Passing atas dilakukan ketika bola datang dari atas dan berada di sekitar kepala pemain. Dalam teknik ini, pemain menggunakan ujung jari-jari tangan untuk mendorong bola ke arah pemain lain. Ketepatan dalam melakukan *passing* atas menjadi faktor penting dalam menjaga kelancaran strategi permainan, mengatur serangan yang efektif, serta mempertahankan penguasaan bola. Jika *passing* dilakukan secara tidak akurat, pola permainan akan terganggu dan lawan bisa mengambil keuntungan dari situasi tersebut (Karim, Mongsidi, & Arwih, 2020).

Kemampuan *passing* atas tidak cukup hanya dikuasai secara teoritis, tetapi sangat ditentukan oleh model latihan yang diterapkan. Menurut Andini dan rekan-rekan (2022), latihan yang *dinamis* yakni latihan yang dilakukan dalam kondisi bergerak dan meniru situasi pertandingan lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan *passing* atas daripada latihan yang dilakukan secara statis. Bentuk latihan *dinamis* ini bisa berupa perpindahan posisi, gerakan menyilang, atau simulasi permainan nyata, yang bertujuan melatih pemain agar lebih cepat beradaptasi dengan berbagai kondisi di lapangan.

Penelitian lain mengungkapkan bahwa penerapan 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).

Oleh karena itu, teknik *passing* atas memiliki peran yang sangat penting dalam mendukung efektivitas permainan Bolavoli. Ketepatan dalam melakukan teknik ini dapat dikembangkan melalui pola latihan yang *dinamis*, sistematis, dan menyerupai situasi permainan yang sesungguhnya. Fakta ini menjadi landasan utama perlunya penelitian lebih lanjut, khususnya dalam rangka meningkatkan keterampilan pemain di lingkungan klub olahraga.

Dalam olahraga Bolavoli, keterampilan *passing* atas merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting untuk dikuasai oleh setiap pemain. Teknik ini digunakan untuk menerima dan mengatur bola agar dapat dilanjutkan ke tahapan serangan yang efektif. Namun, dalam praktik pelatihan, sering ditemukan bahwa latihan *passing* atas dilakukan dengan metode yang *monoton*, kurang *variatif*, dan tidak *dinamis*. Hal ini dapat berdampak pada motivasi, antusiasme, serta perkembangan keterampilan atlet. Latihan sering kali dilakukan secara berulang dengan pola yang sama dan tanpa variasi yang cukup, sehingga menimbulkan kejenuhan dan kurangnya tantangan bagi atlet. Hal ini dapat berdampak pada rendahnya efektivitas latihan, di mana peningkatan keterampilan pemain tidak berlangsung secara optimal.

Kondisi tersebut menunjukkan adanya kebutuhan akan model latihan yang lebih efektif, yang tidak hanya mampu meningkatkan keterampilan teknik

passing atas, tetapi juga memperhatikan aspek motivasi, pemahaman taktik, serta kemampuan adaptasi terhadap situasi permainan yang sebenarnya. Model latihan yang baik seharusnya bersifat *variatif*, *progresif*, dan *kontekstual*, sehingga pemain dapat belajar dalam situasi yang menyerupai pertandingan sesungguhnya.

Dengan pengembangan model latihan yang lebih efektif, diharapkan proses pembelajaran teknik *passing* atas dapat berlangsung dengan lebih menarik, menantang, dan menghasilkan peningkatan keterampilan yang signifikan. Oleh karena itu, penting bagi pelatih dan praktisi olahraga untuk mengkaji dan menerapkan model latihan yang inovatif guna menunjang prestasi atlet secara menyeluruh.

Klub Bolavoli Kamang Magek merupakan salah satu klub olahraga yang aktif dalam pembinaan atlet Bolavoli di wilayah Kabupaten Agam, Sumatera Barat. Didirikan pada tahun 2016, klub ini berlokasi di Jorong Pintu Koto, Nagari Kamang Magek, Kecamatan Kamang Magek. Sejak awal berdirinya, klub ini berkomitmen untuk mengembangkan potensi atlet lokal, khususnya usia remaja, melalui program latihan yang terstruktur dan berkelanjutan. Dengan visi menjadi klub Bolavoli yang unggul dan berprestasi di tingkat daerah hingga nasional, Klub Kamang Magek berupaya menanamkan nilai-nilai sportivitas, disiplin, dan kerja sama tim dalam setiap kegiatan latihannya. Didukung oleh pelatih bersertifikat dari PBVSI, klub ini memiliki sekitar 25 anggota aktif yang terdiri dari atlet putra dan putri. Program latihan yang dijalankan mencakup penguasaan teknik dasar seperti *passing*, servis, *smash*,

dan blocking, serta latihan fisik, strategi, dan simulasi pertandingan. Klub ini juga telah meraih berbagai 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.

Kemampuan *passing* atas dalam Bolavoli tidak dapat terbentuk dengan mudah. Hal ini harus dilatih dan dipelajari dengan tekun. *Passing* atas memiliki tingkat kesulitan yang lebih tinggi dibandingkan *passing* bawah. Namun *passing* atas lebih dominan berfungsi untuk membangun serangan dalam pertandingan Bolavoli dibandingkan *passing* bawah. Ini salah satu penyebab masih belum tercapai prestasi yang ditargetkan. Latihan *passing* atas dan *passing* bawah dibuat sama banyak dalam program Latihan. Seharusnya pada tingkat kesulitan yang lebih tinggi harus ditambah latihannya.

Berdasarkan hasil observasi awal, ditemukan bahwa sebagian besar atlet di klub ini masih mengalami kesulitan dalam menguasai teknik dasar *passing* atas secara tepat. Permasalahan ini terlihat dari banyaknya kesalahan teknis yang dilakukan oleh pemain, seperti posisi tangan yang kurang tepat, pantulan bola yang tidak terarah, serta kurangnya koordinasi antara tubuh bagian atas dan bawah saat melakukan *passing*. Akibatnya, bola sering kali tidak sampai ke rekan satu tim secara akurat, bahkan keluar dari area permainan. Kondisi ini berdampak langsung pada kualitas permainan tim, terutama dalam pengaturan serangan yang menjadi tidak terstruktur karena *passing* pertama yang kurang baik. Selain itu, metode latihan yang digunakan masih bersifat *konvensional*, cenderung *monoton*, dan minim *variasi*. Latihan dilakukan secara berulang

dalam situasi yang statis, tanpa menyesuaikan dengan dinamika permainan sesungguhnya. Hal ini menyebabkan pemain tidak hanya kurang berkembang secara teknis, tetapi juga cepat merasa jenuh dan kurang termotivasi.

Fakta ini menunjukkan bahwa diperlukan adanya model latihan yang lebih efektif dan variatif, agar pemain dapat mengembangkan keterampilan *passing* atas secara optimal dan siap menghadapi tekanan dalam pertandingan. Untuk itu, diperlukan penelitian yang mendalam mengenai pengaruh latihan *passing* atas *dinamis* terhadap ketepatan *passing* atas pada atlet Klub Bolavoli Kamang Magek. Dengan memahami pengaruh latihan tersebut, diharapkan dapat ditemukan metode latihan yang efektif untuk meningkatkan keterampilan *passing* atas, yang pada gilirannya akan meningkatkan performa tim dalam pertandingan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Masih banyak atlet yang belum menguasai teknik *passing* atas dengan baik, terutama dalam hal ketepatan arah umpan.
2. Latihan yang kurang *variatif* dan tidak *dinamis*
3. Belum tercapainya target prestasi klub
4. Kebutuhan akan model Latihan yang lebih efektif

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka peneliti secara khusus difokuskan untuk menguji pengaruh latihan *passing* atas yang bersifat *dinamis*

terhadap peningkatan ketepatan *passing* atas pada atlet Klub Bolavoli Kamang Magek. Penelitian tidak mencakup aspek teknik Bolavoli lainnya seperti *passing* bawah, *smash*, atau *service*, serta tidak membahas factor fisik maupun psikologis atlet secara menyeluruh. Subjek penelitian dibatasi pada anggota aktif klub yang terlibat langsung dalam program latihan, dengan pelaksanaan latihan dan pengukuran keterampilan dilakukan dalam rentang waktu dan tempat yang telah ditentukan. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih *spesifik* dan *aplikatif* mengenai efektivitas latihan *dinamis* dalam meningkatkan keterampilan *passing* atas di lingkungan pelatihan Klub Bolavoli.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang dikemukakan di atas maka dapat dirumuskan masalah yaitu “Apakah terdapat pengaruh latihan *passing* atas *dinamis* terhadap ketepatan *passing* atas Klub Bolavoli Kamang Magek?”

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui bagaimana pengaruh latihan *passing* atas *dinamis* terhadap ketepatan *passing* atas Klub Bolavoli Kamang Magek.

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti, Sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi pelatih, maupun pengajar dapat memberikan masukan dalam

menyusun bentuk latihan dan variasi pengajaran untuk meningkatkan kemampuan ketepatan *passing* atas Bolavoli.

3. Bagi atlet, khususnya Klub Bolavoli Kamang Magek, Agam diharapkan hasil penelitian ini akan memberikan sumbangan yang baik dan berguna untuk meningkatkan kemampuan *passing* atas Bolavoli.
4. Bagi Program Studi Departemen Kepelatihan Olahraga, Dapat menjadi salah satu refrensi bagi mahasiswa Departemen Kepelatihan Olahraga agar penelitian selanjutnya dapat menyajikan penelitian yang lebih baik.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh latihan *passing* atas *dinamis* terhadap ketepatan *passing* atas atlet Klub Bolavoli Kamang Magek, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data berdistribusi normal sehingga memenuhi syarat untuk dilakukan uji hipotesis menggunakan uji-t. Hasil uji-t menunjukkan bahwa nilai thitung (8,392) > ttabel (2,262) pada taraf signifikan 0,05. Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima, yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan latihan *passing* atas *dinamis* terhadap ketepatan *passing* atas atlet Klub Bolavoli Kamang Magek. Secara keseluruhan, latihan *passing* atas *dinamis* terbukti efektif dalam meningkatkan ketepatan *passing* atas, baik dari segi rata-rata nilai maupun pemerataan kemampuan antar atlet.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Pelatih

Latihan *passing* atas *dinamis* dapat dijadikan salah satu metode latihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar *passing* atas. Pelatih disarankan untuk menerapkan latihan ini secara sistematis dan berkelanjutan dalam program latihan rutin.

2. Bagi Atlet

Atlet diharapkan lebih disiplin, serius, dan konsisten dalam mengikuti program latihan agar peningkatan kemampuan teknik dapat tercapai secara maksimal.

3. Bagi Klub

Klub Bolavoli Kamang Magek diharapkan dapat mendukung program latihan yang lebih terstruktur dan terencana, serta menyediakan sarana dan prasarana yang memadai untuk menunjang peningkatan prestasi atlet.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah sampel yang relatif kecil (10 orang). Oleh karena itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan jumlah sampel yang lebih besar, waktu penelitian yang lebih lama, serta menambahkan variabel lain seperti koordinasi mata-tangan atau kelincahan untuk memperoleh hasil yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, D. (2025). Pengaruh Olahraga Bolavoli terhadap Solidaritas Sosial dan Interaksi Komunitas. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, 8(1), 3512–3517.
- 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 Kevelatihan Olahraga*, 4(1).
- Baker, J., Cobley, S., & Schorer, J. (2020). *Routledge handbook of sport expertise* (2nd ed.). Routledge.
- Cardinale, M. (2020). The evolution of sports training: From experience-based to evidence-based practices. *Strength and Conditioning Journal*, 42(4), 6–17.
- Dinata, M., & Imansyah, F. (2024). Analisis Keterampilan *Passing* Atas Permainan Bolavoli pada Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Toboali. *Populer: Jurnal Penelitian Mahasiswa*. 3(2), 84–94.
- Fédération Internationale de Volleyball (FIVB). (2022). *History of Volleyball*.
- Issurin, V. (2021). Benefits and limitations of block periodized training approaches to athletes' preparation: A review. *Sports Medicine*, 51(3), 321–329.
- 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).
- Keoliya, A. A., Ramteke, S. U., Boob, M. A., Somaiya, K. J., & Keoliya, A. (2024). Enhancing volleyball athlete performance: A comprehensive review of training interventions and their impact on agility, explosive power, and strength. *Cureus*, 16(1).
- Kosasih, E. (2019). Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Jakarta: Erlangga.
- Magill, R. A., & Anderson, D. I. (2021). *Motor learning and control: Concepts and applications* (12th ed.). McGraw-Hill Education.
- Mansyur. (2021) *Mengemukakan teknik passing harus berada dalam posisi optimal*.

- Mulyono, H., & Prasetyo, A. (2023). *Efektivitas Back Set dalam Strategi Permainan Bolavoli Tingkat SMA*. *Jurnal Sport Science Indonesia*, 11(1), 33–40.
- Nurhasan. (2017). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Pranata, D. (2022). Pengaruh Olahraga Dan Model Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10, 107–116.
- Prasetyo, A. H., & Nugroho, F. (2019). Pentingnya Olahraga Teratur dalam Meningkatkan Kesehatan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 5(1), 22–28.
- Puspitasari, A., & Sucipto, H. (2022). *Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Ketepatan Gerak pada Permainan Olahraga*. *Jurnal Keolahragaan Nusantara*, 7(1), 34–42.
- Putra, B. D. A. (2024). *Pengaruh Latihan Passing Atas Menggunakan Sasaran Tembok Terhadap Ketepatan Passing Atas Dalam Permainan Bolavoli UKM UNIMUDA Sorong* (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong).
- 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
- Rossi, F. E., De Freitas, E. C., & Bueno, D. R. (2022). Plyometric Training Effects on Jump Performance in Volleyball Athletes: A Meta-analysis. *Journal of Sports Science and Medicine*, 21(3), 467–476.
- Saharullah, S., Siregar, F. Z., & Amir, M. (2024). The Trend and Evolution of Training in Volleyball: A Bibliometric Analysis. *Sport Area: Journal of Physical Education and Sport*, 9(2), 199–210.
- Salamanang, R., & Hakim, L. (2023). Pengaruh Media Papan Bergerak terhadap Ketepatan *Passing* Atas Permainan Bolavoli. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 6(1), 1–8.
- Saputra, A., & Suryani, R. (2021). Peran Kerangka Berpikir dalam Penyusunan Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Pendidikan dan Penelitian*, 8(1), 12–20.
- Setiawan, G. (2019). *Pengaruh Latihan Passing Atas Menggunakan Sasaran Ban Terhadap Ketepatan Passing Atas dalam Permainan Bolavoli*. Repositori Universitas Siliwangi.

- Silva, J. R., Ramos, P., & Teixeira, F. (2024). Neuromuscular Adaptations to Lower-limb Strength Training in Elite Volleyball Athletes. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 19(1), 87–96.
- 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 (MJPES)*, 3(2).
- Studi Kebijakan PBVSI. (2024). *Peraturan Pertandingan Bolavoli PBVSI Terbaru*.
- Suharno, P. (2018). *Dasar-dasar Permainan Bola Voli*. Bandung: Alfabeta
- Sujana, I Made. (2017). Pembelajaran Teknik Dasar Permainan Bola Voli. Yogyakarta : UNY Press.
- Sukadiyanto & Muluk (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sutrisno, H., & Isnaini, M. (2020). Pendidikan Jasmani dan Olahraga Sebagai Sarana Pembentukan Karakter Siswa. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 9(1), 34–41.
- Tirto.id. (2025). *Teknik Dasar Bolavoli: Penjelasan Passing, Servis, Smash, Blocking*.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional.
- Widodo, S., Rizhardi, R., & Fahritsani, H. (2022). Pengaruh Latihan *Passing* Berpasangan dan *Passing* ke Dinding terhadap Akurasi *Passing* Atas pada Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 1 Belitang II. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 25(2), 1–10.
- Yusuf, M., & Widiastuti, A. (2021). Peranan Olahraga dalam Meningkatkan Kesehatan Mental dan Fisik Masyarakat di Masa Pandemi. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(2), 55–62.