

**PENGARUH MODEL LATIHAN *PASSING* TERHADAP KEMAMPUAN
PASSING BAWAH ATLET BOLA VOLI
TIM BRILLIANT KOTA BUKITTINGGI**

SKRIPSI

**Untuk memenuhi sebagian persyaratan guna
Memperoleh gelar Sarjana Pendidikan**



**Oleh
HABIB HUSEN ALQADRI
NIM. 20087120**

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

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

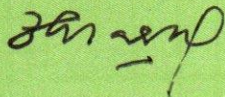
Judul : Pengaruh Model Latihan *Passing* Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Atlet Bola Voli Tim Brilliant Kota Bukittinggi
Nama : Habib Husen Alqadri
NIM : 20087120/2020
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2026

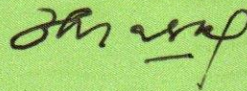
Disetujui Oleh:

Kepala Departemen Kepelatihan

Dosen Pembimbing Akademik



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



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

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Habib Husen Alqadri
NIM : 20087120/2020

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

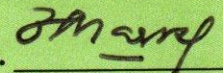
Pengaruh Model Latihan *Passing* Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah
Atlet Bola Voli Tim Brilliant Kota Bukittinggi

Padang, Mei 2026

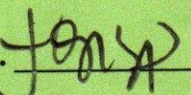
Nama

Tanda Tangan

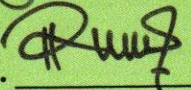
1. Ketua : Prof. Dr. Masrun, M.Kes. AIFO.

1. 

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

2. 

3. Anggota : Rudyanto, S.Pd., M.Pd.

3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis skripsi dengan judul “Pengaruh Model Latihan Passing Terhadap Kemampuan Passing Bawah Atlet Bola Voli Tim Brilliant Kota Bukittinggi” adalah asli karya saya sendiri;
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan, kecuali dosen pembimbing;
3. Di dalam karya tulis ini terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebut nama pengarang dan dicantumkan pada perpustakaan;
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan yang berlaku.

Padang, April 2026



Habib Husen Alqadri
NIM/BP. 20087120/2020

ABSTRAK

Habib Husen Alqadri. 2026. Pengaruh Model Latihan *Passing* Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Atlet Bola Voli Tim Brilliant Kota Bukittinggi

Permasalahan penelitian ini adalah masih rendahnya tingkat kemampuan *passing* bawah atlet Bola Voli tim Brilliant kota Bukittinggi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh model latihan *passing* terhadap kemampuan *passing* bawah atlet Bola Voli tim Brilliant kota Bukittinggi.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu (*Quasy experiment*). Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari s.d Februari 2026 di lapangan bolavoli Fort De Cock kota Bukittinggi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Bola Voli tim Brilliant kota Bukittinggi yang berjumlah 12 orang atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 12 orang atlet. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes kemampuan *passing* bawah. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik uji beda mean atau uji t.

Hasil penelitian ini adalah: Terdapat pengaruh Model latihan *passing* terhadap kemampuan *passing* bawah atlet Bola Voli tim Brilliant kota Bukittinggi dengan $t_{hitung} 11,39 > t_{tabel} 1,79$, dimana terjadi rata-rata peningkatan rata-rata kemampuan *passing* bawah sebesar 4,17 poin.

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

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah rabbil 'Alamiin, puji syukur penulis sampaikan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, karunia dan hidayah-Nya kepada kita semua, khususnya kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Model Latihan *Passing* Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Atlet Bola Voli Tim Brilliant Kota Bukittinggi”**. Skripsi ini ditulis dalam rangka memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Proses penyusunan skripsi ini mendapatkan banyak bantuan, dorongan, nasihat, dan bimbingan dari berbagai pihak, maka penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Teristimewa penulis sampaikan ucapan ribuan terimakasih kepada kedua orang tua tercinta Ayahanda (Nariza Effendi) terimakasih selalu berjuang untuk kehidupan penulis hingga sampai saat ini, beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan sampai bangku perkuliahan, namun beliau mampu mendidik dan memotivasi, serta memberi dukungan hingga penulis mempunyai semangat dalam menyusun skripsi. Dan pintu surgaku, ibunda (Yasniati) tercinta yang tiada henti-hentinya memberikan kasih sayang dengan penuh cinta serta melangitkan doa-doanya demi kemudahan dan kelancaran penulis dalam menjalankan kehidupan perkuliahan.
2. Bapak Prof Dr. Masrun, M.Kes,. Selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberikan saran dan masukan kepada penulis dengan penuh kesabaran serta kesediaan meluangkan waktu di tengah kesibukan beliau, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

3. Bapak Yogi Arnaldo Putra, S.Pd., M.Pd dan Bapak Rudyanto, S.Pd, M.Pd, selaku penguji yang telah memberikan kritik dan sarannya bagi kesempurnaan penulisan skripsi ini
4. Prof. Dr. Masrun, M.Kes, selaku kepala Departemen Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya bisa menyelesaikan skripsi ini.
5. Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP yang telah memberikan fasilitas untuk kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
6. Dr. Ir. Krismadinata, S.T., M.T. selaku Rektor UNP yang telah memberikan kesempatan untuk menuntut ilmu sehingga nantinya bisa memperoleh gelar sarjana.
7. Staf tata usaha Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bantuan dalam proses administrasi demi kelancaran penyelesaian proposal penelitian ini.
8. Rekan-rekan mahasiswa Departemen Kepelatihan Olahraga FIK UNP yang senasib, seperjuangan dan maupun yang sudah terlebih dulu diwisuda yang telah berperan dalam memberikan waktu untuk membantu penyusunan skripsi ini.
9. Bapak dan Ibu dosen Departemen Kepelatihan Olahraga dan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu pengetahuan.

Semoga Allah SWT memberikan pahala dan kemuliaan untuk segala bantuan yang diberikan kepada penulis. Penulis menyadari proposal penelitian ini masih terdapat kekurangan, untuk itu penulis berharap agar pembaca dapat memberikan saran dan masukan yang konstruktif. Semoga proposal penelitian ini dapat bermanfaat tidak hanya untuk penulis juga bagi para pembaca.

Padang, Februari 2026

Habib Husen Alqadri
NIM. 20087120

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABLE.....	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Pembatasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Kajian Teori	10
1. Permainan Bola Voli	10
2. <i>Passing</i> Bawah dalam Permainan Bola Voli	19
3. Prinsip Latihan dan Model Latihan atau Rangkaian Latihan dalam <i>Passing</i> Bawah Bola Voli.....	22
B. Penelitian Yang Relevan	28
C. Kerangka Konseptual	30
D. Hipotesis.....	31
BAB III METODE PENELITIAN.....	32
A. Desain Penelitian.....	32
B. Tempat dan Waktu Penelitian	32
C. Populasi dan Sampel Penelitian	32
D. Defenisi Operasional	34
E. Jenis dan Sumber Data	35
F. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	35
G. Teknik Analisis Data.....	39

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	42
1. Hasil Tes Awal <i>Passing</i> bawah Atlet Bola Voli Tim Brilliant kota Bukittinggi.....	43
2. Hasil Tes Akhir <i>Passing</i> bawah Atlet Bola Voli Tim Brilliant kota Bukittinggi.....	44
B. Pengujian Persyaratan Analisis	45
C. Pengujian Hipotesis.....	47
D. Pembahasan.....	48
E. Keterbatasan Penelitian	53
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	55
B. Saran.....	55
DAFTAR PUSTAKA	57

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Sampel.....	39
Tabel 2. Norma <i>Passing</i> Bawah.....	44
Table 3. Rekap Data Hasil Penelitian	42
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal (<i>Pre-test</i>) <i>Passing</i> bawah Atlet Bola Voli Tim Brilliant kota Bukittinggi	43
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Akhir (<i>Post-test</i>) <i>Passing</i> bawah Atlet Bola Voli Tim Brilliant kota Bukittinggi	44
Tabel 6. Uji Normalitas Kemampuan <i>passing</i> bawah	46
Tabel 7. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Servis atas	13
Gambar 2.	<i>Passing</i> bawah.....	15
Gambar 3	<i>Passing</i> atas.....	16
Gambar. 4	Umpan (set up).....	16
Gambar 5	Smash/spike	17
Gambar. 6	Block	18
Gambar. 7	Kerangka Konseptual	31
Gambar 8.	Bagan Rancangan Penelitian.....	32
Gambar 9.	Bentuk Ukuran Instrument Tes	37
Gambar 10.	Histogram Hasil Tes Awal (<i>Pre-test</i>) <i>Passing</i> bawah Atlet Bola Voli Tim Brilliant kota Bukittinggi.....	44
Gambar 11.	Histogram Hasil Tes Akhir (<i>Post-test</i>) <i>Passing</i> bawah Atlet Bola Voli Tim Brilliant kota Bukittinggi	45

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu bentuk aktifitas fisik yang terstruktur dan terencana yang melibatkan gerakan tubuh yang dilakukan secara berulang yang tujuannya untuk meningkatkan kebugaran jasmani (Dayani, H., & Yenes, R. Masrun, Setiawan, Y., 2020). Olahraga merupakan suatu kegiatan yang penting dalam usaha membina kesehatan, kesegaran jasmani, dan rohani, karena kegiatan olahraga dalam pembinaan generasi muda di Indonesia dewasa ini mempunyai arti yang sangat penting, Olahraga, pada hakikatnya, bukan sekadar aktivitas fisik semata, melainkan sebuah manifestasi dari upaya manusia untuk mencapai kesempurnaan diri dan harmoni dengan lingkungannya. Secara filosofis, olahraga merefleksikan nilai-nilai luhur seperti perjuangan, ketekunan, disiplin, dan sportivitas, yang kesemuanya membentuk karakter individu dan bangsa. Dalam setiap gerakan, terdapat esensi kehidupan, di mana tubuh dan pikiran bersinergi menciptakan performa optimal, menjauhkan diri dari penurunan fungsi otot dan sendi yang kerap terjadi jika tanpa aktivitas fisik teratur.

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

sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”.

Melalui kegiatan olahraga kita harapkan dapat menciptakan suatu penampilan sikap baru dari seluruh bangsa Indonesia dalam mengisi pembangunan. Pada akhirnya dapat diperoleh peningkatan prestasi olahraga dapat membangkitkan kebanggaan daerah, nasional, dan ketahanan nasional secara umum.

Perkembangan dalam permainan Bola voli ditandai dengan penampilan pemain dan daya saing untuk antar tim Bola voli didunia yang meningkat pesat, berbagai kejuaraan nasional maupun kejuaraan internasional menuntut pemain harus siap dengan latihanlatihan yang berat untuk memantapkan teknik maupun taktik agar dapat bermain lebih baik lagi pada kejuaraan-kejuaraan lainnya. Olahraga bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang populer di Indonesia, baik di tingkat nasional maupun daerah.

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

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

Kemampuan melakukan *passing* bawah yang baik merupakan salah satu faktor kunci dalam kesuksesan permainan bola voli. Teknik dasar ini memiliki peran penting dalam berbagai situasi permainan, seperti saat menerima servis dari lawan, mengantisipasi serangan berupa spike, maupun saat mengoper bola secara akurat kepada setter sebagai langkah awal untuk membangun pola serangan. Jika seorang pemain atau tim tidak menguasai teknik *passing* bawah dengan baik, maka penguasaan bola akan menjadi lemah, menyebabkan alur permainan menjadi tidak stabil dan serangan yang dibangun cenderung kacau serta mudah dibaca oleh tim lawan. Dengan demikian, penguasaan teknik *passing* bawah secara optimal sangat berpengaruh terhadap efektivitas permainan tim secara keseluruhan.

Selain itu, *passing* bawah juga memengaruhi mental dan kepercayaan diri atlet. Atlet yang mahir dalam *passing* bawah cenderung lebih percaya diri dalam menerima bola dan tidak mudah panik di bawah tekanan. Oleh karena itu, peningkatan kemampuan *passing* bawah tidak hanya berdampak pada aspek teknis, tetapi juga pada aspek psikologis atlet.

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

Misalnya, penerapan **latihan repetisi** dapat memberikan dampak positif dalam membantu atlet menguasai gerakan dasar *passing* bawah melalui pengulangan teknik yang dilakukan secara terus-menerus dan terstruktur. Latihan ini berfokus pada pembentukan memori otot sehingga gerakan menjadi lebih otomatis dan akurat.

Di sisi lain, **latihan berbasis permainan (*game-based training*)** memberikan kesempatan bagi atlet untuk mengasah kemampuan *passing* bawah dalam konteks yang lebih dinamis dan menyerupai kondisi pertandingan sesungguhnya, sehingga atlet dapat belajar mengambil keputusan dan menyesuaikan teknik dalam situasi yang tidak terduga. Oleh karena itu, pemilihan dan penerapan model latihan yang sesuai sangatlah krusial. Hal ini bertujuan agar atlet tidak hanya memahami teknik *passing* bawah secara teori dan praktik dasar,

tetapi juga mampu menerapkannya secara efektif saat berada di bawah tekanan dalam situasi pertandingan nyata.

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

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

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

Sarana dan prasarana yang tersedia pada tim bola voli Brilliant Kota Bukittinggi belum sepenuhnya memenuhi standar yang dibutuhkan dalam proses latihan. Keterbatasan jumlah bola yang tidak sebanding dengan jumlah atlet, serta kondisi alat-alat perlengkapan yang sudah tidak layak pakai, menyebabkan proses latihan berjalan kurang optimal. Kondisi tersebut berdampak langsung pada kualitas pelaksanaan latihan, khususnya dalam penguasaan teknik *passing* bawah, karena atlet tidak memperoleh kesempatan latihan yang memadai dan berkesinambungan.

Selain itu, program latihan yang diterapkan belum disusun secara terstruktur dan sistematis, sehingga pelaksanaan latihan di lapangan sering tidak sesuai dengan perencanaan yang telah dibuat. Model latihan *passing* yang dipraktikkan juga tidak selaras dengan program latihan yang disusun, yang mengakibatkan tujuan latihan tidak tercapai secara maksimal. Hal ini diperparah dengan rendahnya motivasi bermain sebagian atlet serta kondisi fisik atlet yang belum terlatih secara optimal untuk menjalankan program latihan yang dirancang, sehingga kemampuan *passing* bawah atlet bola voli tim Brilliant Kota Bukittinggi masih belum menunjukkan peningkatan yang signifikan.

Penelitian ini penting dilakukan untuk mengidentifikasi model latihan *passing* yang paling efektif dalam meningkatkan kemampuan *passing* bawah atlet bola voli Tim Brilliant Kota Bukittinggi. Dengan memahami pengaruh berbagai model latihan terhadap kemampuan atlet, pelatih dapat merancang program latihan yang lebih terarah dan efektif. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi tim-tim bola voli lain yang menghadapi masalah serupa.

Kemampuan *passing* bawah merupakan aspek fundamental dalam permainan bola voli yang memengaruhi performa tim secara keseluruhan. Model latihan yang diterapkan dalam proses pelatihan memiliki peran penting dalam meningkatkan kemampuan atlet. Oleh karena itu, penelitian tentang pengaruh model latihan *passing* terhadap kemampuan *passing* bawah atlet bola voli Tim Brilliant Kota Bukittinggi menjadi sangat relevan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif bagi perkembangan olahraga bola voli, khususnya di Kota Bukittinggi.

Dengan demikian, latar belakang penelitian ini menekankan pentingnya penguasaan teknik *passing* bawah sebagai salah satu keterampilan dasar yang krusial dalam permainan bola voli. Selain itu, dijelaskan pula bagaimana model latihan yang diterapkan secara tepat dan sistematis berperan signifikan dalam mendukung peningkatan keterampilan teknis para atlet.

Penelitian ini juga mengangkat kondisi nyata yang dialami oleh Tim Bola Voli Brilliant Kota Bukittinggi, yang menunjukkan adanya kendala dalam pelaksanaan teknik *passing* bawah secara efektif. Oleh karena itu, fokus penelitian diarahkan untuk mengevaluasi dan menganalisis pengaruh model latihan terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah pada tim tersebut, guna memberikan kontribusi terhadap perbaikan kualitas latihan dan performa atlet secara keseluruhan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan observasi awal, kemampuan *passing bawah* atlet bola voli Tim Brilliant Kota Bukittinggi masih belum optimal. Beberapa indikator yang menunjukkan hal ini antara lain:

1. Kemampuan teknik dasar *passing bawah* yang masih kurang. Tidak memenuhi kriteria dasar dalam pelaksanaan *passing bawah* yang baik.
2. Sarana dan prasarana yang tidak memenuhi standar, seperti jumlah bola yang tidak sebanding dengan jumlah atlet dan alat-alat perlengkapan yang tidak layak pakai sehingga mempengaruhi kemampuan *passing bawah* atlet bola voli tim Brilliant Kota Bukittinggi.
3. Program latihan yang belum terstruktur yang dilakukan oleh tim Brilliant Kota Bukittinggi.
4. Model latihan *passing* yang dipraktekkan tidak sesuai dengan program latihan yang disusun.
5. Kurangnya motivasi bermain dari atlet bola voli tim Brilliant Kota Bukittinggi.
6. Kondisi fisik para atlet kurang terlatih untuk melaksanakan program yang dirancang.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah pada penelitian ini maka peneliti membatasi masalah dengan kajian berikut:

1. Model-model latihan *passing* bola voli pada tim Brilliant Kota Bukittinggi.
2. Kemampuan *passing* bola voli pada tim Brilliant Kota Bukittinggi.

D. Rumusan Masalah

Adapun yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: apakah terdapat pengaruh model latihan *passing* terhadap kemampuan *passing* bawah pada atlet bola voli tim Brilliant Kota Bukittinggi.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh model latihan *passing* terhadap kemampuan *passing* bawah atlet bola voli tim Brilliant Kota Bukittinggi.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat berguna dan memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Sebagai acuan bagi pelatih, pembina dan guru-guru olahraga yang akan megajar di tim, sekolah dan lainnya.
2. Sebagai bantuan untuk atlet dalam memperbaiki kemampuan *passing* bawah atlet.
3. Sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa pada perpustakaan Departemen Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK dan perpustakaan pusat UNP.
4. Sebagai bagian dari tugas akhir penulis dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
5. Sebagai bahan pertimbangan bagi peneliti selanjutnya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut: Terdapat pengaruh Model latihan *passing* terhadap kemampuan *passing* bawah Atlet Bola Voli Tim Brilliant kota Bukittinggi dengan $t_{hitung} 11,39 > t_{tabel} 1,79$, dimana terjadi rata-rata peningkatan rata-rata kemampuan *passing* bawah sebesar 4,17 poin. Artinya Model latihan *passing* sangat efektif untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah.

B. Saran

Berdasarkan dari kesimpulan tersebut, maka peneliti dapat memberikan saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam meningkatkan kemampuan *passing* bawah pemain, diantaranya:

1. Bagi pengurus bolavoli Tri Arga Bukittinggi, untuk lebih melengkapi sarana dan prasarana yang dibutuhkan dalam latihan, karena dengan sarana dan prasarana yang lengkap, maka pelatih akan terbantu dalam menjalankan program-program latihan yang dirancang.
2. Bagi pelatih, khususnya bagi pelatih bolavoli tim Tri Arga Bukittinggi, disarankan untuk menggunakan Model latihan *passing* untuk peningkatan kemampuan *passing* bawah pemain dan merancang program latihan yang sesuai dengan tujuan latihan.
3. Bagi pemain, khususnya bagi Atlet Bola Voli Tim Brilliant kota Bukittinggi disarankan untuk melakukan Model latihan *passing* dengan

teratur dan kontinu untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah, dan serius dan disiplin yang tinggi dalam melaksanakan proses latihan. Selanjutnya untuk menambah jam latihan mandiri diluar jam latihan yang telah ditetapkan oleh pelatih.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad, I. Z., Aminudin, R., Sumarsono, R. N., & Mahardika, B. (2020). Tingkat Ketrampilan Teknik Dasar Permainan Bola Voli Mahasiswa PJKR Semester II Di Universitas Singaperbangsa Karawang Tahun Ajaran 2018/2019 Irfan Zinat Achmad, Rizki Aminudin, Rhama Nurwasyah Sumarsono, Dhika Bayu Mahardika. *Jurnal Ilmiah PENJAS*, 5(2), 48–60.
- Ahmadi, N. (2018). Hubungan kemampuan teknik dasar terhadap hasil permainan bola voli. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 14(2), 85–92.
- Ahmadi, N. (2018). Pengaruh model latihan teknik terhadap peningkatan keterampilan passing bola voli. *Jurnal Keolahragaan*, 6(2), 123–131.
- Aziz, A. A. (2020). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Servis Atas Bolavoli Pada Siswa Ekstrakurikuler SMK Harapan Bangsa Bojonghaur Tahun 2018/2019. *Jurnal Utile*, VI(I), 111–120. jurnalummi.agungprasetyo.net/index.php/JUT/article/view/764
- Baitul Afdi, R., Asmi, A., & Sain Olahraga dan Pendidikan Jasmani, J. (11 C.E.). Sport Science: Pengaruh Model Latihan *Passing* Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Dan *Passing* Atas Pemain Bolavoli. *Wonosobo*, 123(123), tidak tau-tdak tau. <http://sportscience.ppj.unp.ac.id/index.php/jss/index>
- Behm, D. G. (2017). *Neuromuscular Training and Adaptations*. Champaign: Human Kinetics.
- Bule Jefri, & Donie. (2020). Perbedaan Latihan *Passing* Target dan Rangkaian Latihan *Passing* terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Atlet Bolavoli SMAN 8 Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 26–31.
- Bumburo, B., Ita, S., Wanena, T., Wandik, Y., & Putra, M. F. P. (2023). Permainan Bola Voli: Sebuah Tinjauan Konseptual Volleyball Game: a conceptual overview. *Multilateral : Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 22 No.4(4), 38.
- Chu, D. A. (2013). *Jumping into Plyometrics*. Champaign: Human Kinetics.
- Dayani, H., & Yenes, R. Masrun, Setiawan, Y (2020). Studi Minat Mahasiswa Terhadapolahraga Tenis Lapangan. *Jurnal Patriot*, 2(3), 796-811.
- Faruq, M. M. (2019). Peningkatan keterampilan teknik dasar bola voli melalui model latihan teknik. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(1), 45–52.
- Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (2012). *Understanding Motor Development*. New York: McGraw-Hill.

- 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. <https://doi.org/10.55081/jbpkm.v2i2.560>
- Hidayat, F., & Rifki, M. S. (2020). Pengaruh Latihan Drill Terhadap Peningkatan Kemampuan *Passing* Bawah Pemain Bolavoli. *Jurnal Stamina*, 3(11), 805–811. <http://117.74.115.107/index.php/jemasi/article/view/537>
- Irfandi, I., & Rahmat, Z. (2022). Motivasi Atlet Dalam Peningkatan Teknik Dasar Bola Voli. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 2(2), 100–108. <https://doi.org/10.55081/joki.v2i2.591>
- Irwanto, E. (2021). Buku Ajar Bola Voli; Sejarah, Teknik Dasar, Strategi, Peraturan Dan Perwasitan. *K-Media*, 1–117.
- Irwanto, E., & Nuriawan, R. (2021). *Passing* , Pengumpan Dan Serangan Pada Permainan Bolavoli. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga*, 22, 6–9.
- Komang Sukendra, I. (2023). Instrumen penelitian. In *Deepublish*. <https://penerbitdeepublish.com/instrumen-penelitian/>
- Light, R. (2013). *Game Sense: Pedagogy for Performance, Participation and Enjoyment*. New York: Routledge.
- Martin, R., Simbolon, M. E. M., Andriadi, A., & Naviri, S. (2022). The Influence of Personal Training Methods on Under *Passing* Skills In Volleyball Extracurricular Students of State 5 State Junior High School Pangkalpinang. *MIKI: Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 12(2), 45–49. <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/miki45>
- Oktavia, S., & Putra, Y. A. (n.d.). *Pengaruh Metode Rangkaian Latihan dan Metode Rangkaian Bermain Terhadap Kemampuan Passing Bawah Atlet Bolavoli Klub FKAN Kuranji*. 1089–1100.
- Prasetyo, E. (2025). *PROBLEM BASED LEARNING DAN PROBLEMATIKA KEAKTIFAN SISWA DALAM PEMBELAJARAN BOLA VOLI*. Penerbit P4I.
- Prianto, D. A. (2021). Olahraga Pendidikan Dan Olahraga Prestasi. *Kajian Ilmu Keolahragaan Ditinjau Dari Filsafat Ilmu*, 135.
- Purnawansa, sena wahyu., Wardhana, A., Renggo, yuniarti reny., Hudang, adrianus kabubu., Darwin., Sayekti, siskha putri., Nugrohowardani, rambu luba kata respati., Amruddin., Hardiyani, tati., Tondok, santalia banne., & Prisusanti, retno dewi. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi. In *Media Sains Indonesia* (Issue March).

- Sahabuddin, Hakim, H., & Muslim. (2021). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan, Daya Tahan Otot Tungkai, Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Bolavoli. *Journal Coaching Education Sports*, 2(2), 235–250. <https://doi.org/10.31599/jces.v2i2.748>
- Siti euis kartika, P. A. wijaya. (2021). *Studi Literatur Latihan Vertical Jump Terhadap Teknik Block Pada Permainan Bola Voli*. [Http://Journal.Pjkr.Ac.Id/Sportif](http://Journal.Pjkr.Ac.Id/Sportif). 6(2), 42–51. <http://journal.pjkr.ac.id/sportif>
- Schmidt, R. A., & Lee, T. (2014). *Motor Learning and Performance: From Principles to Application*. Champaign: Human Kinetics.
- Susanto, A., Pradipta, G. D., & Wibisana, M. I. N. (2021). Pengaruh Latihan Drill untuk Meningkatkan Keterampilan *Passing* Bawah Bola Voli pada Kegiatan Ekstrakurikuler. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 9(1), 61–67.
- Susila Program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, L., & Yapis Dompus, S. (2021). Susila, L. (2021). Pengaruh metode latihan high intensity interval training (HIIT) dalam meningkatkan power otot tungkai dan kelincahan pada permainan bola voli. *Ainara Journal (Jurnal Penelitian Dan PKM Bidang Ilmu Pendidikan)*, 2(3), 230-238. *Ainara Journal*, 2(3), 230–238. <http://journal.ainarapress.org/index.php/ainj>
- Sutriawan, A., Syafruddin, M. A., Makassar, U. N., & Bawah, S. (2023). Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan ANALISIS KEMAMPUAN SERVIS BAWAH PADA PERMAINAN BOLA VOLI ANALYSIS OF DOWN SERVICE CAPABILITIES ON VOLLYBALL Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan. *Journal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 11, 39–44.