



Pengaruh Variasi Latihan Passing Bawah Terhadap Kemampuan Passing Bawah Pada Permainan Bola Voli

Muhamad Sehabudin, Berliana, Ridha Mustaqim

Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Indonesia

Abstrak – Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hasil tes kemampuan passing bawah serta membandingkan variasi latihan passing bawah yang lebih efektif dari variasi latihan passing bawah ke atas, passing bawah menggunakan talang, passing bawah ke tembok, dan passing bawah berpasangan. Populasi pada penelitian ini yaitu siswa ekstrakurikuler bola voli sebanyak 30 orang dan sampel sebanyak 12 orang, Treatment pada penelitian ini diberikan selama 16 pertemuan dengan hasil 1). Terdapat pengaruh yang variasi latihan passing bawah ke atas terhadap kemampuan passing bawah pada permainan bola voli. 2). Terdapat pengaruh yang variasi latihan passing bawah dengan menggunakan alat berupa talang terhadap kemampuan passing bawah pada permainan bola voli. 3). Terdapat pengaruh yang variasi latihan passing bawah dengan menggunakan sasaran tembok terhadap kemampuan passing bawah pada permainan bola voli. 4). Terdapat pengaruh yang variasi latihan passing bawah berpasangan terhadap kemampuan passing bawah pada permainan bola voli. Berdasarkan keempat variasi latihan tersebut, variasi latihan passing bawah dengan menggunakan sasaran tembok lebih berpengaruh secara signifikan terhadap kemampuan passing bawah pada permainan bola voli dibandingkan dengan variasi latihan yang lainnya. Hasil analisis dengan uji statistik uji normalitas dan uji one sample t-test. Dari analisis data diperoleh nilai uji normalitas kelompok eksperimen memiliki nilai $= 0.200 > 0.05$. Dan nilai dari uji homogenitas $0.038 < 0.05$. Peneliti berharap untuk penelitian selanjutnya agar bisa lebih baik lagi dalam melihat dan mengembangkan pengaruh variasi-variasi latihan passing bawah terhadap kemampuan passing bawah pada cabang olahraga permainan bola voli. Khususnya pada latihan passing bawah untuk menambah variasi latihan yang baik kedepannya, karena dalam penelitian ini telah dibuktikan adanya pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan passing bawah pada permainan bola voli.

Pendahuluan

Berdasarkan hasil pengamatan yang terjadi di lapangan, peneliti melihat adanya sebuah persoalan yang terjadi pada pemain dalam melakukan *passing* bawah yang kurang baik ditandai dengan belum bisa melakukan *passing* sendiri maupun berpasangan, dan juga kurang baik dalam penerimaan bola pertama khususnya yang berada di daerah peneliti yaitu di Subang. Persoalan penelitian ini menjadi penting karena *passing* dijadikan sebagai modal dasar utama untuk menerima bola pertama

dan cara menghantarkan bola dengan baik ke teman se-timnya.

Berdasarkan sebelum dilakukan sebuah penelitian pada *passing* bawah itu kurang baik dan benar, dan maka tentunya diharapkan sesudah dilakukan penelitian variasi latihan ini mampu dilakukan secara baik dan benar, baik itu dengan variasi latihan *passing* bawah ke atas, variasi latihan *passing* bawah dengan menggunakan alat berupa talang, variasi latihan *passing* bawah dengan sasaran tembok, maupun variasi latihan *passing* bawah berpasangan.

Agar cara mengatasi persoalan diatas maka peneliti akan menggunakan metode variasi latihan *passing* bawah yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah pada siswa ekstrakurikuler bola voli di SMAN 1 Pusakanagara Kabupaten Subang.

Berdasarkan hasil dari permasalahan penelitian sebelumnya menjelaskan bahwa banyak faktor yang mempengaruhi keterampilan teknik dasar bola voli. Pada penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Imran (2019). Kemudian, Muhaimin, A., & Yusuf, P. M. (2019), dan ROZZAQ A (2019) dapat menjelaskan bahwa pada penelitian terdahulu adalah menghadirkan dua variasi yang belum ada pada penelitian terdahulu Namun, bahwasannya pada penelitian ini akan menambahkan dua variasi lain yang menurut peneliti sangat penting yang belum pernah diteliti oleh orang lain, yaitu 1.) variasi latihan *passing* bawah ke atas 2.) variasi latihan *passing* bawah dengan menggunakan alat berupa talang.

Variasi latihan adalah bentuk-bentuk latihan yang diberikan oleh pelatih atau guru dalam melakukan kegiatan latihan. Agar dalam melakukan latihan tidak terjadi kebosanan dan kejenuhan siswa dalam berlatih. Menurut pendapat yang dinyatakan oleh Hendri (2011:32) adalah Variasi latihan diartikan sebagai bentuk penyajian atau pelaksanaan kegiatan latihan dengan berbagai bentuk atau metode, guna mencapai suatu tujuan. Yang artinya untuk meraih suatu tujuan latihan sebaiknya digunakan beberapa cara, agar dalam latihan tidak timbul kebosanan.

Beberapa bentuk variasi latihan *passing* bawah diantaranya: 1. Latihan *passing* bawah ke atas. Latihan yang dimaksud adalah pemain melakukan *passing* bawah sendiri ke atas kemudian diharapkan pemain bisa menjaga keseimbangan ketika melakukan *passing* bawah ke atas. 2. Latihan *passing* menggunakan alat berupa talang. Latihan yang dimaksud adalah latihan *passing* dengan menggunakan alat berupa talang yang digantung diatas kemudian dimasukkan bola voli, lalu bola dijatuhkan ke arah bawah, dan siswa melakukan *passing* bawah. 3. Latihan *passing* bawah dengan menggunakan sasaran tembok. Latihan *passing* bawah dengan menggunakan sasaran tembok ini bersumber dari Faruq (2009) “*Passing* bawah merupakan suatu teknik dasar permainan bola voli yang harus dikuasai oleh pemain bola voli, dimana *passing* bawah ini sangat berguna atau berkepentingan untuk menyambut bola *service* lalu mengoperkan kepada toser untuk memudahkannya dalam memberikan umpan yang baik bagi *smasher*”. 4. Latihan *passing* berpasangan. Latihan *passing* bawah berpasangan ini bersumber dari Muhaimin, A., & Yusuf, P.M. (2018) latihan yang dimaksudkan ini pemain berpasangan dengan temannya dan melakukan *passing* bawah usahakan bola tidak jatuh dan pantulan bola selalu ajek. Sikap permulaan berdiri berhadapan lalu melakukan umpan setelah itu di *passing* bawah secara berulang-ulang.

Permainan bola voli merupakan suatu permainan kompleks yang tidak mudah untuk dilakukan setiap orang. Diperlukan teknik- teknik dasar dan teknik- teknik

lanjutan untuk dapat bermain bola voli secara efektif. Pendapat yang dinyatakan oleh Abrasyi dkk (2020) adalah Olahraga mempunyai peran yang sangat penting dalam kehidupan. Dalam kehidupan modern saat ini manusia tidak dapat dipisahkan dari kegiatan olahraga, baik untuk meningkatkan prestasi maupun kebutuhan dalam menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat. Dengan olahraga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani serta mempunyai watak disiplin dan akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas.

Olahraga permainan bola voli sudah dikenalkan pada waktu pembelajaran Sekolah Dasar sampai tingkat Sekolah Menengah Atas. Olahraga permainan bola voli menjadi salah satu olahraga ekstrakurikuler, kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti oleh siswa tujuannya untuk kegiatan perkembangan gerak siswa supaya banyak mendapatkan pengalaman gerak dan menjadi mahir pada olahraga permainan bola voli. Pada kegiatan ekstrakurikuler bola voli tersebut penulis melihat dalam permainan yang dimainkan oleh siswa dengan teknik yang kurang dikuasai oleh beberapa siswa yang melakukan permainan bola voli.

Dalam permainan bola voli terdapat beberapa teknik dasar yang harus dikuasai, berikut diantaranya: 1. *Service*, 2. *Passing*, 3. *Smash*, 4. *Blocking*. *Passing* adalah upaya seorang pemain dengan menggunakan suatu teknik tertentu untuk mengumpan bola yang dimainkannya kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri. *Passing* bawah adalah salah satu teknik dalam permainan bola voli saat pemain menerima servis dari lawan. Teknik ini juga

merupakan upaya pemain untuk mengoper bola ke teman dalam satu regu saat melakukan serangan dengan menggunakan lengan bawah.

Dari hasil penjelasan di atas maka peneliti mempunyai ketertarikan untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Variasi Latihan *Passing* Bawah terhadap Kemampuan *Passing* Bawah pada Permainan Bola Voli”.

Metode dan Desain Penelitian

Metode yang di pakai dalam penelitian ini adalah metode eksperimen, (Sugiyono, 2015) menjelaskan “penelitian eksperimen dapat di artikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali”. Metode ini digunakan untuk mencobakan sesuatu agar mengetahui pengaruh atau akibat dari suatu perlakuan atau *treatment*.

Penulis menggunakan *Desain penelitian yang digunakan ialah “One-Group Pretest-Posttest Design”* Artinya dalam desain terdapat satu subyek yang diberi perlakuan (*treatment*) dengan dua kali pengukuran yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen atau tes awal (*pre-test*) dan tes akhir (*post-test*).”

Kelompok	Pretest	Treatment	Posttest
Eksperimen 1	O1	X	O2
Eksperimen 2	O1	X	O2
Eksperimen 3	O1	X	O2
Eksperimen 4	O1	X	O2
Eksperimen 5	O1	X	O2

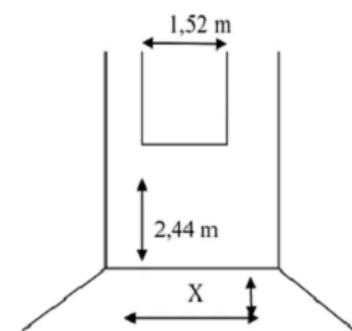
Gambar 1. (*One-Group Pretest-Posttest Design*)
(Sumber: Suharsimi Arikunto. 2010:124)

Sampel

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli SMAN 1 Pusakanagara Kabupaten Subang yang berjumlah 12 orang, yang terdiri dari 6 orang siswa putra dan 6 orang siswa putri. Dengan pertimbangan sebagai berikut: Dengan karakteristik yang diharapkan peneliti adalah: Siswa pemula yang aktif dalam mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Pusakanagara Kabupaten Subang.

Intrumen

Dalam pengumpulan data untuk mengetahui kemampuan awal dan kemampuan setelah diberikan perlakuan, penelitian ini menggunakan instrumen tes sebagai alat untuk mengumpulkan data. Tes yang digunakan yaitu: (*Brumbach forearms pass wallvolley test*). (Suharsimi Arikunto, 2002:136).



Tes Passing Bawah (Brumbach) Sumber: Richard H.Cox (1980: 100)

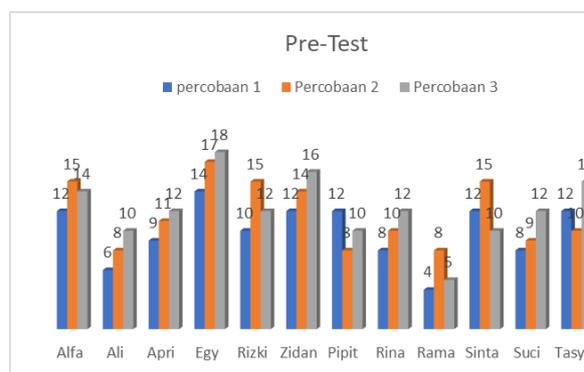
Analisis Data

Pada penelitian ini terdapat beberapa uji statistik menggunakan software SPSS versi Uji statistik tersebut diantaranya uji normalitas data hasil penelitian dengan uji

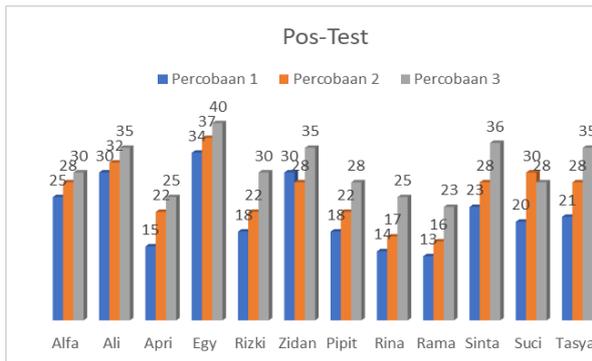
Kolmogorov-Smirnov, uji homogenitas data, Uji Parametrik (Uji korelasi pearson). Uji parametrik adalah pengujian yang memiliki informasi tentang paramete populasi. Uji Paired Sample T-Test, Paired sampel t-Test merupakan uji beda dua sampel berpasangan. Sampel berpasangan merupakan subjek yang sama, tapi mengalami perlakuan yang berbeda.

Hasil

Hasil dari Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah terdapat pengaruh variasi latihan *passing* bawah yang signifikan terhadap kemampuan *passing* bawah pada permainan bola voli di SMAN 1 Pusakanagara Kabupaten Subang. Untuk mengetahui pengaruh latihan *passing* bawah dengan menggunakan variasi latihan *passing* bawah terhadap kemampuan *passing* bawah pada permainan bola voli siswa ekstrakurikuler maka dalam penelitian ini dilakukan sebuah eksperimen sehingga data yang diperoleh merupakan hasil data kelompok eksperimen.



Gambar 1. Diagram Pretest



Gambar 2. Diagram Postest

Adapun data yang diperoleh dari penelitian ini merupakan data eksperimen dari data hasil tes. Data yang dimaksud adalah sebagai berikut:

Tabel 4. 1. Hasil Penelitian

Tabel 4.1 Hasil Penelitian

NO	NAMA	JK	SKOR PRE-TEST				SKOR POST-TEST			
			1	2	3	Rata-rata	1	2	3	Rata-rata
1	Alfa	L	12	15	14	14,5	25	28	30	29
2	Ali	L	6	8	10	9	30	32	35	33,5
3	Apri	L	9	11	12	11,5	15	22	25	23,5
4	Egy	L	14	17	18	17,5	34	37	40	38,5
5	Rizki	L	10	15	12	13,5	18	22	30	26
6	Zidan	L	12	14	16	15	30	28	35	32,5
7	Pipit	P	12	8	10	11	18	22	28	25
8	Rina	P	8	10	12	11	14	17	25	21
9	Rama	P	4	8	5	6,5	13	16	23	19,5
10	Sinta	P	12	15	10	13,5	23	28	36	32
11	Suci	P	8	9	12	10,5	20	30	28	29
12	Tasya	P	12	10	15	13,5	21	28	35	31,5
13	Mean		11,7	12,5	9,4	12,25	21,7	25,8	30,8	28,4
14	Max		14	17	18		34	37	40	
15	Min		4	8	5		13	16	23	

Tabel 4.2 Hasil Uji Normalitas

Test of Normality			
Kolmogorov-Sminov			
	Statistic	Df	Sig.
Pretest passing bawah	.165	12	.200*
Posttest passing bawah	.165	1 2	.200*

Jika nilai sig $\geq 0,05$ maka normal, sebaliknya jika nilai sig $< 0,05$ maka dikatakan tidak normal. Berdasarkan tabel 4.2 nilai sig (0,200) $> 0,05$, maka H_0 diterima maka dapat disimpulkan bahwa seluruh data berdistribusi normal.

Tabel 4.3 Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variance					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil passing bawah	Based on Mean	4.872	1	22	.038
	Based on Median	3.976	1	22	.059
	Based on Median and with adjusted df	3.976	1	16.543	.063
	Based on trimmed mean	4.963	1	22	.036

Berdasarkan table Test of Homogeneity of Variance menunjukkan hasil nilai signifikansi sebesar $0.038 < 0.05$, sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa data bersifat tidak homogen.

Tabel 4.4 Hasil Uji Parametrik (Uji korelasi pearson)

Correlations			
		Hasil pretes passing bawah	Hasil postest passing bawah
Hasil pretes passing bawah	Pearson Correlation	1	.472
	Sig. (2-tailed)		.121
	N	12	12
Hasil postest passing bawah	Pearson Correlation	.472	1
	Sig. (2-tailed)	.121	
	N	12	12

Uji parametrik adalah pengujian yang memiliki informasi tentang parameter populasi. Hipotesis Statistik: H_0 : Tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari *treatment* variasi latihan

passing bawah terhadap kemampuan *passing* bawah pada permainan bola voli.

Hi: Terdapat pengaruh signifikan dari *treatment* variasi latihan *passing* bawah terhadap kemampuan *passing* bawah pada permainan bola voli. Dasar Pengambilan Keputusan: Jika nilai sig ≥ 0.05 maka H_0 ditolak. Jika nilai sig < 0.05 maka H_0 diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan. Uji Korelasi Parametrik (Pearson) Jika nilai r hitung lebih besar dari r tabel maka H_0 diterima r hitung 0.472, N 15.

Pembahasan

Pada saat awal minggu pertama saya amati ketika saya sedang melakukan penelitian saya mengamati ada beberapa siswa yang tidak serius ketika proses penelitian berlangsung. Pada pertemuan minggu pertama melakukan penelitian yaitu dengan diberikan *treatment passing* bawah ke atas itu awalnya saya melihat adanya siswa yang melakukan *passing* bawahnya tidak dengan serius atau pada saat penelitian berlangsung siswa tersebut hanya bermain-main. Kemudian saya hanya menegur secara biasa saja dengan langsung pada siswa yang tidak serius ketika melaksanakan awal penelitian. Lalu saya perhatikan kembali dalam beberapa pertemuan kedepan di minggu pertama ini beberapa siswa tersebut masih saja melakukannya dengan tidak serius, hal ini dibuktikan dengan pengamatan saya di lapang ketika siswa harus melambungkan bola voli ke atas dengan menggunakan *passing* bawah siswa tersebut tidak melakukan sesuai dengan instruksi di awal. Ada juga siswa yang memang benar-benar dengan serius dalam melaksanakan penelitian yang saya lakukan. Akan tetapi, setelah saya mengamati hal tersebut saya langsung melakukan evaluasi pada saat sesudah melakukan penelitian kepada para siswa/i yang dijadikan sampel penelitian.

Tabel 4.5 Hasil Uji Paired Sample T-Test Data Pretest *passing* bawah ke atas

	Mean	Paired Differences			t	df	Sig. (2-tailed)	
		Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower				Upper
Pair 1 Pretest <i>passing</i> bawah ke atas -	12.25000	1.67462	.34183	11.54287	12.95713	35.837	.000	

Berdasarkan tabel pretest (sebelum diberikan *treatment*) di atas dapat diketahui memiliki hasil nilai mean 12.25 dan nilai t 35.83

	Mean	Paired Differences			t	df	Sig. (2-tailed)	
		Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower				Upper
Pair 1 posttest <i>passing</i> bawah ke atas	15.25000	1.67462	.34183	14.54287	15.95713	40.613	.000	

Berdasarkan data posttest (setelah diberikan *treatment*) di atas memiliki hasil nilai mean 15.25 dan nilai t 40.61. Maka, dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan signifikan setelah diberikannya *treatment*.

Pada pertemuan minggu kedua yaitu dengan diberikannya *treatment passing* bawah dengan menggunakan alat berupa talang, saya amati kembali para siswa maupun siswi yang dijadikan sampel penelitian sudah agak berubah dalam hal melakukan penelitiannya dengan serius dan sungguh-sungguh ingin bisa untuk melakukan *passing* bawah. Kemudian di

pertemuan minggu ketiga dengan diberikannya treatment passing bawah dengan menggunakan sasaran tembok saya pun kembali mengamati para siswa maupun siswi yang sebelumnya tidak serius pada saat penelitian berlangsung akhirnya mulai menunjukkan keseriusannya dalam melakukan penelitian, dan adapun pada pertemuan terakhir yaitu di minggu keempat dengan diberikannya treatment passing bawah berpasangan para siswa maupun siswi terus menunjukkan ke arah hal positif disaat melakukan penelitian berlangsung. Berdasarkan hasil dari pengamatan selama proses diadakan penelitian dapat disimpulkan bahwa mengapa variasi latihan passing bawah dengan sasaran tembok itu lebih berpengaruh terhadap kemampuan passing bawah karena tembok itu sifatnya diam, dan walaupun berbeda dengan simulasi bermain artinya siswa mampu untuk mengatur dirinya untuk mampu mengembalikan bola itu dengan baik sekaligus melatih passing siswa. Jadi, dapat diklaim bahwa data distribusi 0.05 itu kesalahan the gree of redeem nya itu kesamaan antara treatment dengan instrument itu ada pada sasaran tembok. Sehingga, variasi latihan passing bawah menggunakan sasarann tembok lah yang berpengaruh terhadap kemampuan passing bawah.

Berdasarkan dari pertemuan minggu pertama hingga pertemuan minggu keempat pada pertemuan berikutnya ternyata setelah dilakukan evaluasi tersebut para siswa/i menjadi lebih kondusif dan tidak banyak bermain-main dalam penelitian. Justru yang ada terlihat enjoy dan lebih menikmati proses pada saat penelitian berlangsung, dan terdapat perubahan yang positif bagi para

siswa maupun siswa yang sebelumnya tidak serius pada saat proses penelitian berlangsung menjadi serius dan sungguh-sungguh hingga akhir selama melakukan proses penelitian itu berlangsung. Untuk hasil dari ke-empat variasi latihan *passing* bawah yang sudah dijelaskan tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa variasi latihan *passing* bawah dengan menggunakan sasaran tembok lebih berpengaruh secara signifikan berdasarkan hasil dari penelitian yang sudah dilakukan.

Berdasarkan pembahasan variasi latihan ke-empat *passing* bawah di atas, terdapat juga kekurangan yang didapat. Bahwasannya variasi latihan *passing* bawah pada saat situasi simulasi berlatih dan bertanding *passing* yang diberikan itu tidak kita atur sedangkan *passing* yang diberikan ini kita atur.

Adapun selama proses penelitian eksperimen yang saya lakukan tidak hanya memberikan materi mengenai variasi latihan *passing* bawah saja, tetapi juga saya sedikit membagikan pengalaman saya tentang proses latihan maupun bertanding bola voli dahulu ketika masih sekolah kepada mereka yang bertujuan agar mereka termotivasi dengan rasa semangat dalam hal melakukan latihan dengan sungguh- sungguh terutama latihan *passing* bawah. Mengapa variasi dalam setiap latihan berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah pada permainan bola voli karena variasi latihan merupakan suatu bentuk latihan yang diberikan oleh pelatih yang bertujuan agar mencegah timbul adanya rasa kebosanan dalam berlatih. Sesuai dengan pernyataan Hendri (2011:32) Variasi latihan adalah bentuk-bentuk latihan yang diberikan oleh pelatih atau guru dalam melakukan

kegiatan latihan. Agar dalam melakukan latihan tidak terjadi kebosanan.

Variasi latihan diartikan sebagai bentuk penyajian atau pelaksanaan kegiatan latihan dengan berbagai bentuk atau metode, guna mencapai suatu tujuan. Yang artinya untuk meraih suatu tujuan latihan sebaiknya digunakan beberapa cara, agar dalam latihan tidak timbul kebosanan.

Diperkuat oleh ungkapan Harsono (1988:121) menyatakan bahwa penambahan variasi dalam latihan merupakan untuk pencegahan kemungkinan timbulnya kebosanan dalam berlatih, pelatih harus kreatif dan pandai-pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan, kemampuan ini penting agar motivasi dan rangsangan minat berlatih tetap tinggi. *Passing* merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain bola voli. Teknik ini digunakan untuk menerima servis, menerima spike, memukul bola setinggi pinggang ke bawah dan memukul bola yang memantul dari net. Untuk mengetahui pengaruh latihan *passing* bawah dengan menggunakan variasi latihan *passing* bawah terhadap kemampuan *passing* bawah pada permainan bola voli siswa ekstrakurikuler maka dalam penelitian ini dilakukan sebuah eksperimen sehingga data yang diperoleh merupakan hasil data kelompok eksperimen. Berdasarkan hasil penelitian bahwa bentuk latihan dengan menggunakan variasi latihan *passing* bawah dapat meningkatkan kemampuan *passing* bawah pada permainan bola voli. Seperti yang diungkapkan (Hendri, 2011:32) bahwa variasi latihan dapat diartikan sebagai bentuk penyajian atau pelaksanaan kegiatan latihan dengan berbagai bentuk atau metode,

guna meningkatkan kemampuan *passing* bawah pada permainan bola voli.

Passing pada dasarnya merupakan kunci dasar dalam suatu permainan bola voli yang paling utama ketika ingin bisa bermain bola voli. Pada tahap awal permainan bola voli sudah memadai apabila pemain menguasai satu unsur dasar yaitu *passing*. Penguasaan tehnik dasar secara sempurna dapat dicapai dengan melakukan latihan-latihan yang berkelanjutan dan menggunakan metode latihan yang baik. Penguasaan teknik dasar sebagai salah satu penunjang keberhasilan permainan bola voli sangat di pengaruhi oleh unsur lain yaitu unsur kondisi fisik.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat diambil beberapa kesimpulan diantaranya:

1. Terdapat pengaruh variasi latihan *passing* bawah ke atas terhadap kemampuan *passing* bawah pada permainan bola voli.
2. Terdapat pengaruh variasi latihan *passing* bawah dengan menggunakan alat berupa talang terhadap kemampuan *passing* bawah pada permainan bola voli.
3. Terdapat pengaruh variasi latihan *passing* bawah dengan menggunakan sasaran tembok terhadap kemampuan *passing* bawah pada permainan bola voli.
4. Terdapat pengaruh variasi latihan *passing* bawah berpasangan terhadap kemampuan *passing* bawah pada permainan bola voli.
5. Variasi latihan dengan menggunakan sasaran tembok lebih berpengaruh

secara signifikan dibandingkan dengan variasi latihan lainnya, diantaranya: passing bawah ke atas, passing bawah menggunakan talang, dan variasi passing bawah berpasangan terhadap kemampuan passing bawah pada permainan bola voli.

Saran

Adapun saran yang dapat peneliti berikan terkait dengan hasil penelitian adalah sebagai berikut :

1. Pelatih bola voli di SMAN 1 Pusakanagara kabupaten Subang dapat menerapkan variasi latihan passing bawah diantaranya yaitu :
 - a. Passing bawah ke atas.
 - b. Passing bawah dengan menggunakan alat berupa talang.
 - c. Passing bawah menggunakan tembok sasaran dengan memakai lingkaran.
 - d. Passing bawah berpasangan.

Sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan passing bawah para pemainnya. Disamping itu, pada dasarnya latihan passing bawah menggunakan tembok sasaran dengan memakai tali juga dapat dilakukan sebagai variasi lain agar pemain tidak merasa bosan dengan program latihan yang ada. Namun jika mengacu pada hasil penelitian maka latihan passing bawah menggunakan tembok sasaran dengan memakai lingkaran hendaknya lebih diprioritaskan.
2. Untuk peneliti yang akan datang dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai bahan acuan khususnya bagi penelitian yang sejenis. Peneliti yang akan datang diharapkan dapat

mengembangkan metode latihan lain untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar pemain dalam bola voli khususnya kemampuan passing. Diharapkan pula untuk peneliti selanjutnya agar memberikan batasan dalam mengembangkan variasi latihan passing bawah ke atas setinggi 1 meter dari atas kepala, dan tidak disarankan dalam melakukan passing bawah berpasangan itu hanya berdua, melainkan lebih dari 3 orang.

Referensi

- (Abrasyi et al., 2014). *Model Latihan Passing Bawah Bola Voli Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama*. 110–120.
- (Abdurrahman Yusuf Anjani Pjt, D. M. S, 2022). *JUMPER (Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga) Vol. 2, No.1, Desember 2022*. 2(1), 1–7.
- (Afdi et al., 2019). Pengaruh Model Latihan Passing Terhadap Kemampuan Passing Bawah Dan Passing Atas Pemain Bolavoli. *Sport Science*, 19(1), 33–40.
- <https://doi.org/10.24036/jss.v19i1.26>
- (Afdinda, R, et al. 2021). Jurnal Olahraga & Kesehatan Indonesia. *Jurnal Olahraga & Kesehatan Indonesia*, 1, 136–142.
- (Barbara L. Viera, 2004) Pengaruh Latihan Passing Bawah Menggunakan Sasaran Tembok (Wall Bounce) Dan Passing Berpasangan Menggunakan Tali Terhadap Kemampuan Passing Bawah

- Dalam Permainan Bola Voli Klub Putra Montong Baan Lombok Timur Tahun 2019..
- (Muhaimin & Yusuf, 2018). Pengaruh Latihan Passing Bawah Menggunakan Sasaran Tembok (Wall Bounce) Dan Passing Berpasangan Menggunakan Tali Terhadap Kemampuan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Klub Putra Montong Baan Lombok Timur Tahun 2019. *JUPE : Jurnal Pendidikan Mandala*,
- (Mukholid, 2007) Perbedaan Latihan Passing Target dan Rangkaian Latihan Passing terhadap Kemampuan Passing Bawah Atlet Bolavoli SMAN 8 Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 26–31.
- (Nuril Ahmadi, 2007:22). Pengaruh Latihan Passing Bawah Menggunakan Sasaran Tembok (Wall Bounce) Dan Passing Berpasangan Menggunakan Tali Terhadap Kemampuan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Klub Putra Montong Baan Lombok Timur Tahun 2019. *JUPE : Jurnal Pendidikan Mandala*,
- (Olahraga, P. K., Keolahragaan, F. I., & Semarang, U. N. (2015). *Pengaruh Latihan Passing Bawah Dengan Ketepatan Passing Bawah Dalam Universitas Negeri Semarang*.
- Paulo, A., Zaal, F. T. J. M., Seifert, L., Fonseca, S., & Araújo, D. (2018). Predicting volleyball serve-reception at group level. *Journal of Sports Sciences*, 36(22), 2621–2630. <https://doi.org/10.1080/02640414.2018.1473098>
- (Ramadhan, 2019) *Pengaruh Metode Bentuk Bermain Dan Latihan Terhadap Passing Bawah Bola Voli*. 2(6), 31–34.
- (ROZZAQ, 2019) Pemberian Variasi Model Latihan Passing Bawah Bolavoli Pada Ekstrakurikuler Di Smp Negeri 12 Madiun. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2), 251–254.
- (Samsudin, S., & Rahman, H. A. 2016). Pengaruh metode pembelajaran drill, bermain, dan kelincihan terhadap kemampuan passing dalam permainan bola voli. *Jurnal Keolahragaan*, 4(2), 207.
- (Sugiyono, 2017) Pengaruh Latihan Passing Bawah Menggunakan Sasaran Tembok (Wall Bounce) Dan Passing Berpasangan Menggunakan Tali Terhadap Kemampuan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Klub Putra Montong Baan Lombok Timur Tahun 2019.
- (Yudiana, Y. 2015). Implementasi Model Pendekatan Taktik dan Teknik dalam Pembelajaran Permainan Bola Voli pada Pendidikan Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Kajian Pendidikan*, 5(1), 95–114.