

Pengaruh Latihan Passing Bawah Bergerak Ke Kiri dan Ke Kanan Terhadap Ketepatan Passing Bawah Bola Voli Pemain Unimuda Sorong

Aprilia Grasela Safkaur¹, Saiful Anwar², Leo Pratama³

^{1,2,3}, Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong

Email: apriliagraselaSafkaur@gmail.com¹, saifulanwar260793@gmail.com², leo@unimudasorong.ac.id³

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui (1) Pengaruh latihan passing bawah bergerak ke kiri terhadap ketepatan passing bawah bola voli bagi pemula, (2) Pengaruh latihan passing bawah bergerak ke kanan terhadap ketepatan passing bawah bola voli Pemain Unimuda Sorong, dan (3) Latihan manakah yang lebih baik terhadap ketepatan passing bawah bola voli untuk pemula. Hasil analisis dari pengolahan data penelitian ini diketahui bahwa (1) Ada pengaruh yang signifikan latihan passing bawah bergerak ke kiri terhadap ketepatan passing bawah bagi pemula, dengan nilai signifikan $0,000 < 0,05$. Latihan passing bawah bergerak ke kiri tidak lebih baik dipahami oleh pemain, secara signifikan dari pada latihan passing bawah bergerak kekanan terhadap ketepatan passing bawah bagi pemula, meskipun ada selisih rata-rata posttest sebesar 2,33, lebih besar yang bergerak ke kiri, tetapi tidak berbeda secara signifikan ($\text{sigp } 0,129 > 0,05$).

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Bibliometrik, Pendidikan Jasmani, VOSviewer.

This study aims to determine (1) The effect of underhand passing exercises moving to the left on the accuracy of underhand passing in volleyball for beginners, (2) The effect of underhand passing exercises moving to the right on the accuracy of underhand passing in volleyball for Unimuda Sorong players, and (3) Which exercise is better for the accuracy of underhand passing in volleyball for beginners. The results of the analysis of the data processing of this study show that (1) There is a significant effect of underhand passing exercises moving to the left on the accuracy of underhand passing for beginners, with a significance value of $0.000 < 0.05$. Underhand passing exercises moving to the left are not better understood by players, significantly than underhand passing exercises moving to the right on the accuracy of underhand passing for beginners, although there is a difference in the average posttest of 2.33, which is greater for those moving to the left, but not significantly different ($\text{sigp } 0.129 > 0.05$).

Key words: lower passing moves left, right and accuracy of lower passing.

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima : 14 Juli 2025

Disetujui : 30 November 2025

Tersedia secara Online 2020

Doi: 10.36232

<https://unimuda.e-journal.id/unimudasportjournal/index>

PENDAHULUAN

Federation International de Volleyball (FIVB) dalam *Official Volleyball Rules* tahun 2017-2020 menerangkan bahwa bola voli adalah olahraga kompetitif dan rekreasi paling sukses dan populer di dunia dengan permainan yang cepat (*fast*), menyenangkan (*exiting*), aksi yang meledak (*explosive*) dan terdiri dari beberapa elemen yang interaktif dan menjadikan unik dibandingkan permainan (*rally*) lainnya (Rizal et al., 2023). Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang menuntut koordinasi, kelincahan, teknik, serta kemampuan kerja sama yang baik antar pemain. Salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam permainan bola voli adalah passing bawah (Afriyani et al., 2022). Teknik ini digunakan untuk menerima servis, mengontrol bola pertama, maupun mempertahankan ritme permainan. Ketepatan passing bawah sangat menentukan keberhasilan tim dalam membangun serangan. Kesalahan pada passing pertama biasanya menyebabkan alur permainan terputus dan peluang mencetak angka menjadi berkurang. Dalam permainan bola voli pemain harus memiliki tehnik dalam bermain bola voli dengan menguasai tehnik dasar tersebut maka seseorang dapat bermain bola voli dengan baik. Seorang pemain bola voli yang baik, maka akan tercipta prestasi yang optimal (Sidik Siregar et al., 2022).

Dalam pembelajaran maupun latihan bola voli, masih banyak pemain khususnya pemula atau atlet usia sekolah yang mengalami kesulitan dalam melakukan passing bawah dengan tepat. Kesulitan tersebut muncul karena kurangnya penguasaan teknik dasar, lemah dalam posisi tubuh yang benar, serta kurang variatifnya bentuk latihan yang diberikan (Nurfalah et al., 2019). Sering kali latihan passing hanya dilakukan dalam posisi diam sehingga pemain tidak terbiasa melakukan kontrol bola saat bergerak. Padahal, situasi pertandingan menuntut pemain untuk dapat melakukan passing sambil bergerak ke berbagai arah.

Salah satu bentuk latihan yang dianggap efektif untuk meningkatkan ketepatan passing adalah latihan passing bawah sambil bergerak ke kiri dan ke kanan. Latihan ini melibatkan unsur kelincahan, keseimbangan, serta koordinasi mata–tangan, sehingga pemain dapat lebih adaptif dalam menghadapi bola yang datang dari berbagai arah. Gerakan lateral ke kiri dan ke kanan juga melatih kemampuan pemain dalam menempatkan posisi tubuh sebelum melakukan sentuhan terhadap bola, yang pada akhirnya dapat meningkatkan akurasi passing. Dengan adanya latihan variasi passing bawah pemain tidak merasa bosan, kejenuhan, keresahan saat latihan karena program latihan yang berbeda pada setiap minggunya (Afdol et al., 2025).

Namun, sejauh ini belum banyak penelitian yang secara khusus mengkaji efektivitas latihan bergerak ke kiri dan ke kanan terhadap peningkatan ketepatan passing bawah dalam bola voli. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui sejauh mana pengaruh latihan tersebut terhadap peningkatan kemampuan teknik passing bawah.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk mengkaji “Pengaruh Latihan Passing Bawah Bergerak Ke Kiri dan Ke Kanan Terhadap Ketepatan Passing Bawah Bola Voli Pemain Unimuda Sorong”. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pelatih, guru pendidikan jasmani, dan pemain dalam meningkatkan kualitas latihan serta performa permainan bola voli.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen. Metode eksperimen didefinisikan sebagai metode sistematis guna membangun hubungan yang mengandung fenomena sebab akibat (*Causal-effect relation ship*). Menggunakan metode penelitian eksperimen karena ingin mengetahui hasil dari sebuah perlakuan dan dengan harapan hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat karena dapat membandingkan hasil sebelum diberikan perlakuan dengan setelah diberikan perlakuan (Narlan et al., 2023). Penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu latihan passing bawah bergerak ke kanan dan ke kiri sebagai variabel bebas dan ketepatan passing bawah. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah “Two Groups Pretest-Posttest Design”, yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan, dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan.

Penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu latihan passing bawah bergerak ke kanan dan ke kiri sebagai variabel bebas dan ketepatan passing bawah sebagai variabel terikat. Adapun definisi variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kelompok latihan passing bawah bergerak ke kiri yaitu latihan teknik passing bawah bergerak dari arah kiri. Latihan dilakukan selama 16 kali pertemuan.
2. Kelompok latihan passing bawah bergerak ke kanan yaitu latihan teknik passing bawah bergerak dari arah kanan. Latihan dilakukan selama 16 kali pertemuan.
3. Kemampuan passing bawah bola voli yaitu kecakapan melakukan passing bawah normal ke tembok selama satu menit, tes dilakukan sebanyak dua kali dan diambil nilai yang terbaik, diukur dengan memvoli bola ke tembok.

Tempat penelitian yaitu di lapangan voli Unimuda Sorong. Penelitian ini dilaksanakan di Unimuda Sorong yang beralamat di Aimas Kabupaten Sorong. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Maret - April 2024. Pemberian perlakuan (*treatment*) dilaksanakan sebanyak 16 kali pertemuan, dengan frekuensi 3 kali dalam satu Minggu, yaitu hari Rabu, Sabtu, dan Minggu.

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan (Amruddin et al., 2022). Sampel adalah sebagian jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Amruddin et al., 2022). Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan purposive sampling. Kriteria dalam penentuan sampel ini meliputi: (2) Tim Pemain Unimuda Sorong yang sanggup mengikuti seluruh program latihan yang telah disusun selama 16 kali pertemuan. Arikunto (2006: 134) menyatakan instrumen penelitian adalah alat bantu yang digunakan dan dipilih peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah. Instrumen tes yang digunakan untuk pengukuran awal (*pretest*) maupun pengukuran akhir (*posttest*) menggunakan tes memvoli bola ke sasaran di tembok. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil penelitian untuk hasil tes awal nilai minimal = 18,00, nilai maksimal = 27,00, rata-rata = 22,33, simpang baku = 2,87, sedangkan untuk tes akhir nilai minimal = 24,00, nilai maksimal

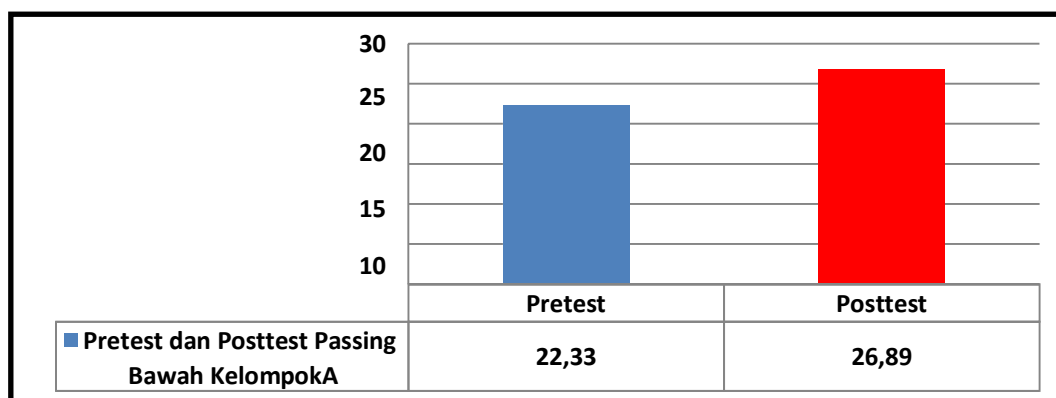
= 32,00, rata-rata = 26,89, simpang baku = 2,85.

Hasil selengkapnya sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Passing Bawah Kelompok A

No	Tes Awal	Tes Akhir	Selisih
1	27	31	4
2	25	32	7
3	24	26	2
4	23	25	2
5	23	26	3
6	21	27	6
7	21	24	3
8	19	27	8
9	18	24	6
Mean	22.3333	26.8889	
SD	2.87228	2.84800	
Minimal	18.00	24.00	
Maksimal	27.00	32.00	

Berdasarkan data pada tabel 1 tersebut di atas, tes awal dan tes akhir *passing* bawah kelompok latihan *passing* bawah bergerak ke kiri dapat disajikan pada gambar 1 sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram Batang Tes Awal dan Tes Akhir *Passing* Bawah Kelompok Latihan *Passing* Bawah Bergerak Ke Kiri

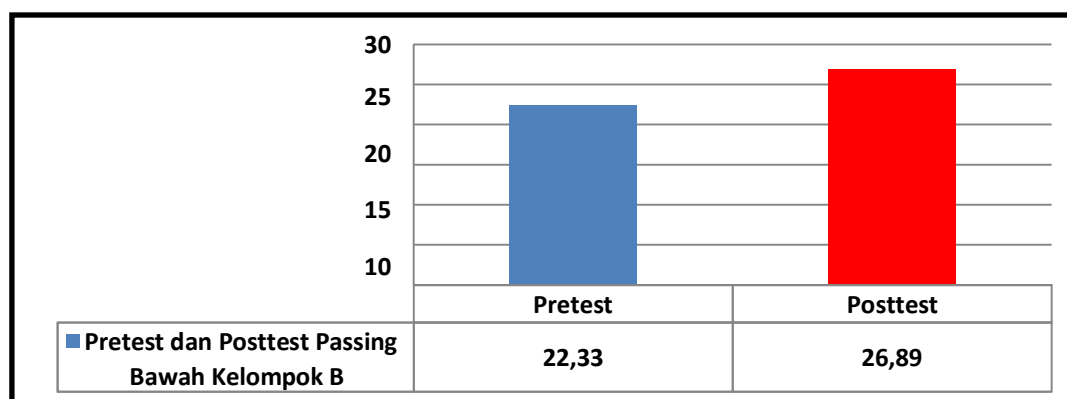
a. Tes Awal dan Tes Akhir *Passing* Bawah Kelompok B

Hasil penelitian untuk hasil tes awal nilai minimal = 17,00, nilai maksimal = 27,00, rata-rata = 22,22, simpang baku = 3,15, sedangkan untuk tes akhir nilai minimal = 20,00, nilai maksimal = 29,00, rata-rata = 24,56, simpang baku = 3,32. Hasil selengkapnya sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Passing Bawah Kelompok B

No	Tesawal	Tesakhir	Selisih
1	27	29	2
2	25	28	3
3	24	27	3
4	24	24	0
5	22	25	3
6	22	26	4
7	20	22	2
8	19	20	1
9	17	20	3
Mean	22.2222	24.5556	
SD	3.15348	3.32081	
Minimal	17.00	20.00	
Maksimal	27.00	29.00	

Berdasarkan data pada tabel4 tersebut di atas, tes awal dantes akhir *passing* bawah kelompok latihan *passing* bawah bergerak kekanan dapat disajikan pada gambar 9 sebagai berikut :



Gambar 2. Diagram Batang Tes Awal dan Tes Akhir *Passing* Bawah Kelompok Latihan *Passing* Bawah Bergerak KeKanan.

Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov Z*. dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program *SPSS 16*. Hasilnya disajikan pada tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 3. Uji Normalitas

Kelompok	P	Sig.	Keterangan
Tes awal Kelompok A	0,990	0.05	Normal

Tes akhir Kelompok A	0,566	0.05	Normal
Tes awal Kelompok B	0,978	0.05	Normal
Tes akhir Kelompok B	0,996	0.05	Normal

Dari hasil tabel 5 di atas dapat dilihat bahwa semua data memiliki nilai p (Sig.) > 0.05 . maka variabel berdistribusi normal. Karena semua data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik.

Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika $p > 0.05$. maka tes dinyatakan homogen, jika $p < 0.05$. maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel 6 berikut:

Tabel 4. Uji Homogenitas

Kelompok	df1	df2	Sig.	Keterangan
Tes awal	1	16	0.826	Homogen
Tes akhir	1	16	0.456	Homogen

Dari tabel 6 di atas dapat dilihat nilai tes awal-tes akhir sig. $p > 0.05$ sehingga data bersifat homogen. Oleh karena semua data bersifat homogen maka analisis data dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik.

Tabel 5. Uji-t Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Ketepatan *Passing* Bawah Bola Voli Kelompok A

Kelompok	Rata-rata	<i>t-test for Equality of means</i>				
		t ht	t tb	Sig.	Selisih	%
Tes awal	22.3333	6,095	2,306	0.000	4,55556	20,40%

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t_{hitung} 6,095 dan t_{tabel} (df 8) 2,306 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena t_{hitung} 6,095 $>$ t_{tabel} 2,306, dan nilai signifikansi 0,000 $<$ 0,05. maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan latihan *passing* bawah bergerak ke kiri terhadap ketepatan *passing* bawah bola voli untuk pemula”, telah terbukti. Dari data tes awal memiliki rerata 22,33, selanjutnya pada saat tes akhir rerata mencapai 26,89. Besarnya peningkatan *passing* bawah tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 4,56 dengan kenaikan persentase sebesar 20,40%.

Tabel 6. Uji-t Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Ketepatan *Passing* Bawah Bola Voli Kelompok B

Kelompok	Rata-rata	<i>t-test for Equality of means</i>				
		t ht	t tb	Sig.	Selisih	%
Tes awal	22,2222	5,715	2,306	0,000	2,33333	10,50%

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t_{hitung} 5,715 dan t_{tabel} (df 8) 2,306 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena t_{hitung} 5,715 > t_{tabel} 2,306, dan nilai signifikansi 0,000 < 0,05. maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan latihan *passing* bawah bergerak ke kanan terhadap ketepatan *passing* bawah bola voli”, telah terbukti. Dari data tes awal memiliki rerata 22,22, selanjutnya pada saat tes akhir rerata mencapai 24,56. Besarnya peningkatan *passing* bawah tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 2,33 dengan kenaikan persentase sebesar 10,50%.

Tabel 7. Uji t Tes Akhir Kelompok A dengan Kelompok B

Kelompok	Persentase	<i>t-test for Equality of means</i>			
		t ht	t tb	Sig.	Selisih
Kelompok A	20,40%	1,600	2,101	0,129	2,333
Kelompok B	10,50%				

Dari tabel hasil uji t di atas dapat dilihat bahwa t_{hitung} sebesar 1,600 dan t_{tabel} (df =16) = 2,101, sedangkan besarnya nilai signifikansi p 0,129. Karena t_{hitung} 1,600 < t_{tabel} = 2,101 dan sig, 0,129 > 0,05, berarti tidak berbeda secara signifikan. Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai rerata *posttest* kelompok A sebesar 26,89, nilai rerata tes akhir kelompok B sebesar 24,56, dilihat dari selisih nilai tes akhir sebesar 2,33. Dengan demikian hipotesis (H_a) yang berbunyi “Latihan *passing* bawah bergerak ke kiri lebih baik daripada latihan *passing* bawah bergerak ke kanan terhadap ketepatan *passing* bawah bola voli”, telah terbukti.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *passing* bawah bergerak ke kiri dan kekanan dengan memukul bola ke tembok, pemain melakukan tes *passing* bawah selama 1 Menit di beri 2 kali kesempatan Selama 16 kali pertemuan dapat meningkatkan ketepatan *passing* bawah pada peserta bola voli pemain Unimuda Sorong. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *passing* bawah bergerak ke kiri memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan ketepatan *passing* bawah, dilihat dari selisih rata-rata tes awal-

tes akhir. Kelompok latihan passing bawah bergerak ke kiri yaitu latihan teknik passing bawah bergerak dari arah kiri. Kelompok A dengan dilatih bergerak ke kiri akan membiasakan ketika bergerak ke kiri, kaki kiri yang akan melangkah ke kiri, sehingga pada saat akan memassing bola kaki tidak akan menyilang. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan passing bawah bergerak ke kanan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan ketepatan passing bawah, dilihat dari selisih rata-rata tes awal-tes akhir. Kelompok latihan passing bawah bergerak ke kanan yaitu latihan teknik passing bawah bergerak dari arah kanan. Kelompok B dengan bergerak ke kanan karena anak sudah terbiasa bergerak ke kanan dengan demikian ketika tangan menyentuh bola kemungkinan kaki menyilang sangat kecil.

Pelatihan yang diberikan dalam jangka waktu 6-8 minggu, menurut Nala (2005) akan diperoleh hasil yang konstan, dimana tubuh telah teradaptasi dengan pelatihan tersebut. Gerak yang terjadi dalam aktivitas olahraga, merupakan akibat adanya stimulus yang diproses di dalam otak dan selanjutnya direspon melalui kontraksi otot, setelah menerima perintah dari sistem komando syaraf, yaitu otak. Keterampilan gerak selalu berhubungan dengan sistem motorik internal tubuh manusia yang hasilnya dapat diamati sebagai perubahan posisi sebagian badan atau anggota badan (Schmidt & Lee, 2008: 334). Belajar gerak merupakan suatu rangkaian asosiasi latihan atau pengalaman yang dapat mengubah kemampuan gerak ke arah kinerja keterampilan gerak tertentu. Sehubungan dengan hal tersebut, perubahan keterampilan gerak dalam belajar gerak merupakan indikasi terjadinya proses belajar gerak yang dilakukan oleh seseorang. Keterampilan gerak yang diperoleh bukan hanya dipengaruhi oleh faktor kematangan gerak melainkan juga oleh faktor proses belajar gerak. Selanjutnya gerak yang dilakukan secara berulang-ulang akan tersimpan dalam memori pelaku yang sewaktu-waktu akan muncul bila ada stimulus yang sama. Keterampilan gerak dalam olahraga harus selalu dilatihkan secara berulang-ulang agar tidak mudah hilang dari memori, sehingga individu tetap terampil dalam setiap melakukan gerakan.

Peningkatan kemampuan yang terjadi dikarenakan adanya asosiasi pengetahuan yang diperoleh anak pada pertemuan sebelumnya dengan pengetahuan yang baru dan asosiasi tersebut semakin kuat ketika dilakukan secara berulang. Hal ini berdasarkan pada teori belajar law of exercise yang dikemukakan oleh Rahyubi (2012: 164) yang menyatakan bahwa “prinsip hukum latihan menunjukkan bahwa prinsip utama dalam belajar adalah pengulangan, semakin sering diulangi materi pelajaran akan semakin dikuasai”. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara latihan passing bawah bergerak ke kiri dan latihan passing bawah bergerak ke kanan terhadap ketepatan passing bawah bola voli. Artinya bahwa kedua latihan ini dapat digunakan untuk meningkatkan passing bawah pemain, tetapi jika dilihat dari rata-rata kedua kelompok, kelompok latihan passing bawah bergerak ke kiri lebih baik daripada latihan passing bawah bergerak ke kanan dengan selisih rata-rata tes akhir sebesar 2,33, tetapi tidak signifikan. Passing bawah cukup banyak variabel yang menentukan terhadap keberhasilan passing. Kecepatan reaksi, perasaan, gerak tangan/lengan. Meskipun langkah baik, kalau variabel lain tidak mendukung hasil tidak maksimal. Kegagalan passing persentasenya tidak tinggi, tetapi dapat menyebabkan kekalahan, sehingga berbeda sedikitpun perlu diperhatikan. Penelitian ini telah dilakukan dengan semaksimal mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan-keterbatasan yang ada, yaitu: Sampel tidak di asramakan, sehingga kemungkinan ada yang berlatih sendiri di luar treatment. Dalam penelitian ini subjek yang diteliti

masih sangat sedikit, sebatas pada pemain bola voli Unimuda Sorong .Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil passing bawah, seperti kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu: Ada pengaruh yang signifikan latihan passing bawah bergerak ke kiri terhadap ketepatan passing bawah bagi pemula, dengan nilai signifikansi $p\ 0,000 < 0,05$. Dan pengaruh yang signifikan latihan passing bawah bergerak kekanan terhadap ketepatan passing bawah bagi pemula, dengan nilai signifikansi $p\ 0,000 < 0,05$. Latihan passing bawah bergerak ke kiri tidak lebih baik secara signifikan daripada latihan passing bawah bergerak ke kanan terhadap ketepatan passing bawah bagi pemula, meskipun ada selisih rata-rata posttest sebesar 2,33, lebih besar yang bergerak ke kiri, tetapi tidak berbeda secara signifikan (sig $p\ 0,129 > 0,05$). Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian di atas, implikasi dari hasil penelitian yaitu: hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan bagi pelatih, dalam membuat program latihan yang sesuai untuk meningkatkan passing bawah, dan latihan passing bawah bergerak ke kiri perlu diperhatikan lebih. Dengan demikian latihan akan efektif dan akan mendapatkan hasil sesuai dengan apa yang diharapkan.

Bagi para peneliti yang bermaksud melanjutkan atau mereplikasi penelitian ini disarankan untuk melakukan kontrol lebih ketat dalam seluruh rangkaian eksperimen.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan membuktikan bahwa metode latihan passing bawah bergerak ke kiri lebih baik daripada latihan passing bawah bergerak ke kanan terhadap ketepatan passing bawah bola voli. Untuk itu disarankan kepada pelatih, untuk menggunakan metode latihan passing bawah bergerak ke kiri dalam melatihkan passing bawah.

Perlu latihan passing bergerak ke depan dan ke belakang.

Perlu penelitian yang benar-benar memperhitungkan teknik dasar, selain langkah ke kanan dan ke kiri. Perlu penelitian dengan statistik buka Uji t (perbedaan) Sumbangan Variabel

DAFTAR PUSTAKA

- Afdol, R., Arhas Putra, M., Putra, R., Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, P., Keguruan dan Ilmu pendidikan, F., & Kata Kunci, A. (2025). Pengaruh Latihan Variasi Passing Bawah dan Metode Drill terhadap kemampuan Passing Bawah Pemain Bola Voli Club Putra Desa Alahan. In *Indonesian Research Journal on Education* (Vol. 5). <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/irje.v5i2.2375>
- Afriyani, T., Sumantri, A., & Martiani, I. (2022). Pengaruh Latihan Passing Berpasangan Terhadap Keterampilan Passing Bawah Pada Siswa Kelas X SMK S1 Pembangunan Kota Bengkulu. In *Educative Sportive-EduSport* (Vol. 2022, Issue 1).
- Amruddin, Priyanda Roni, Agustina Tri Siwi, & Arianti Sri Nyiman. (2022). *BUKU METODOLOGI PENELITIAN KUANTITATIF*.
- Narlan, A., Priana, A., & Gumilar, R. (2023). PENGARUH DRYLAND SWIMMING WORKOUT TERHADAP PENINGKATAN VO2MAX DALAM OLAHRAGA RENANG. In *Physical Education* (Vol. 7, Issue 1).

- Nurfalah, S., Sofyan Hanif, A., Satyakarnawijaya, Y., Jasmani Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta Jalan Rawamangun Muka, P., Gadung, P., & Jakarta Timur, K. (2019). *MODEL LATIHAN SMASH DALAM PERMAINAN BOLA VOLI UNTUK PEMULA*. 8(1), 2407–1528. <https://doi.org/10.3157/jpo.v8i1.1216>
- Rizal, A., Fahima, Z. Z., Irfan, M., Darumoyo, K., Sekolah,), Keguruan, T., Pendidikan, I., Ngawi, M., & Indonesia, ; (2023). *Perbedaan Pengaruh Latihan Metode Drill Passing Atas dan Passing Atas Berpasangan Terhadap Kemampuan Passing Atas Dalam Permainan Bola Voli pada Tim Bola Voli Putra SMP Muhammadiyah 5 Ngawi*. 1(1). <https://journal.civiliza.org/index.php/gej/>
- Sidik Siregar, F., Hasyim, A. H., Siregar, A., & Nugroho, A. (2022). *PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN PASSING ATAS BERPASANGAN DENGAN LATIHAN PASSING ATAS KE DINDING TERHADAP HASIL PASSING ATAS DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SMK SWASTA TELADAN MEDAN TAHUN AJARAN 2021*. 10(1).