

## PENGARUH LATIHAN *HAND GRIP* UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN PASSING ATAS PADA PEMAIN BOLAVOLI DI SKANOR LAMONGAN

Rifqi Dwi Yanto, Machfud Irsyada

S1 Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

rifqi.19143@mhs.unesa.ac.id

**Dikirim:** 01-06-2025; **Direview:** 03-06-2025; **Diterima:** 06-06-2025;  
**Diterbitkan:** 06-06-2025

### Abstrak

Penelitian ini memiliki tujuan untuk menganalisis pengaruh latihan hand grip terhadap peningkatan kemampuan passing atas pada pemain bola voli di PBV Skanor Lamongan. Passing atas menjadi salah satu dari sekian banyak teknik pada permainan bola voli yang membutuhkan koordinasi tangan yang baik serta kekuatan genggam yang optimal. Latihan *hand grip* menjadi solusi untuk dapat meningkatkan daya tahan, kekuatan untuk otot tangan dan jari, sehingga berkontribusi pada peningkatan presisi serta stabilitas dalam melakukan passing atas. Metode eksperimen dengan desain *One Group Pretest-Posttest Design* menjadi metode yang tepat untuk menganalisis adanya pengaruh. Adapun sampel yang dilibatkan sebanyak 16 pemain bolavoli berusia 17 hingga 20 tahun, yang diberikan perlakuan berupa latihan *hand grip* secara terstruktur selama periode tertentu. Pengumpulan data berupa tes kemampuan passing atas sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, kemudian uji statistik deskriptif dan inferensial dilakukan untuk mengukur efektivitas latihan. Perolehan analisis diperoleh adanya peningkatan yang signifikan dalam kemampuan passing atas setelah menjalani latihan *hand grip*. Perbedaan antara skor pretest dan posttest membuktikan bahwa latihan ini efektif dalam meningkatkan keterampilan passing atas pada pemain bolavoli. Dengan demikian, latihan hand grip dapat dijadikan sebagai metode latihan alternatif yang dapat mendukung peningkatan performa atlet, khususnya dalam teknik passing atas.

**Kata Kunci:** Latihan *hand grip*, Keterampilan dasar, Bolavoli, *Passing* atas, Kekuatan tangan.

### Abstract

*This study aims to analyze the effect of hand grip training on improving the overhead passing ability of volleyball players at PBV Skanor Lamongan. Overhead passing is a fundamental technique in volleyball that requires good hand coordination and optimal grip strength. Hand grip training is believed to enhance hand and finger muscle endurance, contributing to greater precision and stability in executing overhead passes. The experimental method with a One Group Pretest-Posttest Design is the right method for analyzing the existence of an influence. The study sample consists of 16 volleyball players aged 17 to 20 years, who underwent a structured hand grip training program over a specific period. Data collection in the form of an overhead passing ability test before and after training was given, then descriptive and inferential statistical tests were carried out to measure the effectiveness of the training. The results indicate a significant improvement in overhead passing ability following the hand grip training. The differences between pretest and posttest scores demonstrate that this training method effectively enhances overhead passing skills in volleyball players. Therefore, hand grip training can be considered an alternative training method to support athletes in improving their performance, particularly in overhead passing techniques.*

**Keywords:** *Hand grip training, fundamental skills, Volleyball, Overhead Passing, Hand Strength.*

### 1. PENDAHULUAN

Olahraga mempunyai peranan penting dalam kehidupan manusia, karena tidak hanya melibatkan aktivitas fisik semata, tetapi juga berkaitan erat dengan kondisi psikologis dan mental seseorang. Selain itu,

olahraga berfungsi sebagai sarana positif dalam pembentukan karakter suatu bangsa (Fatinabila, 2022). Oleh karena itu, peningkatan partisipasi dalam kegiatan olahraga memerlukan dukungan dari berbagai pihak agar setiap individu dapat termotivasi untuk menghadapi berbagai tantangan demi mencapai

kesuksesan(Lestari et al., 2023). Menurut (Amri Rahma Maulida Rambe Siti Azzuhra Fadhillah, n.d.) ada pun prestasi olahraga adalah jenis olahraga yang bertujuan untuk mencapai hasil tertinggi melalui kompetisi yang disusun secara sistematis dan terukur. Cabang olahraga ini mengharuskan adanya latihan yang intensif, disiplin yang ketat, serta pelatihan yang berkelanjutan agar performa atlet dapat mencapai puncaknya. Para atlet dalam olahraga prestasi diwajibkan menjalani program pelatihan yang meliputi aspek fisik, teknik, strategi, dan mental secara terstruktur. Pemerintah bersama organisasi olahraga memiliki peran krusial dalam menyediakan fasilitas, infrastruktur, serta dukungan kebijakan yang mendukung perkembangan prestasi olahraga. Selain itu, prestasi olahraga kerap menjadi simbol kebanggaan nasional karena mampu mengangkat nama bangsa di tingkat internasional.

Di Indonesia, olahraga yang paling sering dijumpai di masyarakat antara lain bola voli, sepak bola, bulu tangkis, dan futsal. Perkembangan bola di Indonesia tergolong sangat pesat dan banyak diminati oleh masyarakat sehingga menjadi salah satu olahraga terpopuler. Hal ini disebabkan karena bola voli tidak memerlukan tempat yang luas, sehingga memudahkan penyebarannya. Perkembangan bola di Indonesia pun sangat baik, terbukti dengan berhasilnya meraih dua medali emas pada dua ajang SEA Games. Prestasi tersebut menjadi bukti bahwa olahraga berperan penting dalam memperkenalkan Indonesia di kancah internasional.

(Irwanto, 2021) Bola voli adalah cabang olahraga yang dimainkan oleh dua tim di atas lapangan yang dibagi oleh sebuah jaring di bagian tengah. Sebagai calon pendidik maupun pendidik, sangat penting untuk memiliki pemahaman yang menyeluruh tentang permainan bola voli, mulai dari sejarah, perkembangan, teknik dasar, hingga strategi dalam bermain. Dalam permainan bola voli, terdapat beberapa teknik dasar yang wajib dikuasai agar pemain dapat tampil lebih baik, antara lain *servis, passing, blocking, dan smash*.

Adapun pengertian *passing* atas adalah cara mengoper atau menerima bola dengan dua tangan diatas depan kepala secara bersamaan(Syarifuddin, 2021). *Passing* atas diperlukan kekuatan otot pada jari tangan.

Terdapat latihan *hand grip* yang di bisa di gunakan Kekuatan jari tangan memiliki pengaruh yang signifikan dalam melakukan *passing* atas ada permainan bola voli. Kekuatan jari tangan dapat diukur menggunakan alat tes *hand grip*. *Hand grip* juga merupakan salah satu jenis latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan otot atau kelompok otot dalam melakukan kontraksi maksimal satu kali melawan penahan atau beban(Racmat, 2021). Secara mekanis, kekuatan otot didefinisikan sebagai gaya (*force*) yang dapat dihasilkan oleh otot atau kelompok otot saat melakukan kontraksi secara maksimal.

Penelitian ini di lakukan di club bola voli skanor Lamongan sehingga perlu adanya program latihan khusus guna meningkatkan mereka.Penelitian ini bertujuan untuk mendalami pengaruh latihan *hand grip* terhadap *passing* atas bola voli skanor lamongan.

## 2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah berupa *Eksperimen* dengan desain *Pre-Experimental* , untuk mengetahui pengaruh latihan *hand grip* terhadap kekuatan otot jari-jari tangan dapat meningkatkan kemampuan *passing* atas pada atlet bola voli Skanor Lamongan. Populasi penelitian kali ini adalah atlet bola vilo skanor lamongan sejumlah 16 atlet. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling. Dengan syarat sebagai sampel adalah 1.) rata-rata usia 17 tahun sampai usia 20 tahun 2.) bersedia mengikuti pretest, treatmen, dan postest. Berdasarkan syarat yang ada terdapat 16 siswi yang menjadi sampel dalam penelitian kali ini. Tes pengukuran yang digunakan yaitu pretest dan postest dengan melakukan tes ketepatan *passing* atas bola voli.

**Table 1.** Ketagori Ketepatan *Passing* Atas Bola Voli

Skor	Kategori
0-20	Sangat Kurang
21-40	Kurang
41-60	Cukup
61-80	Baik
81-100	Sangat Baik

## 3. HASIL

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui signifikan dari latihan *hand grip* pada *passing* atas pada atlet bola voli skanor lamongan. Pengujian dalam penelitian ini yaitu uji deskriptif uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis hasil yang di peroleh dari treatment. Data yang diperoleh dari pretest dan postest dengan tes ketepatan *passing* atas bola voli Program latihan ini ditentukan dari repetisi maksimal (RM) sebagai dasar dari intensitas latihan dan menggunakan rasio 1:3.

**Table 2.** Hasil *Pretest* dan *Posttest*

No.	Sampel	Total Nilai	
		<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1	Rasya	43	57
2	Ikmal	47	59
3	Hafis	37	60
4	Chandra	44	54
5	Arif	58	73
6	Sahil	53	69
7	Rukhul	49	70
8	Femas	57	73

9	Paul	56	67
10	Farel	60	67
11	Masturi	47	61
12	Reza	55	61
13	Diki	51	59
14	Kepin	51	66
15	Hendri	45	72
16	Fadil	52	78

Berdasarkan tabel diatas hasil nilai kemampuan *pretest passing* atas atlet pemain bolavoli klub skanor Lamongan memperoleh nilai terkecil yaitu 37 dan nilai tertinggi yakni 60. Sedangkan nilai kemampuan *posttest passing* atas atlet pemain bola voli memperoleh nilai terkecil yaitu 54 dan nilai tertinggi yakni 78. Hasil pelaksanaan penelitian juga akan membahas tentang beberapa hal berdasarkan hasil analisis data untuk mengetahui hasil dan menjawab hipotesis penelitian. Secara rinci hasil penelitian membahas mengenai deskripsi data, persyaratan uji analisis yang meliputi, uji normalitas dan uji homogenitas varians, serta uji hipotesis penelitian. Untuk analisis data menggunakan uji-t aitu dengan membandingkan hasil *pretest* dengan *posttest* pada kelompok eksperimen pelaksanaan penelitian.

### Hasil Uji Persyaratan dan Analisis Data

#### Uji Deskriptif

- Hasil *pretest* kemampuan ketepatan *passing* atas atlet bolavoli di klub skanor Lamongan.

**Table 3.** Statistic Deskriptif *Pretest* Kemampuan Ketepatan *Passing* Atas

Statistik Deskriptif	Nilai
Banyak Sampel	16
Nilai Terendah	37
Nilai Tertinggi	60
Mean	50,31
Median	51
Varians	6,247
Standar Devisiasi	39,029
Total	805

Berdasarkan hasil data *pretest* kemampuan *passing* atas pada sampel penelitian yang ditunjukkan pada tabel 4.2 diatas memperoleh hasil nilai minimal 37, nilai maksimal 60 mean 50,31 serta total nilai 805 dari jumlah sampel penelitian 16 atlet pemain bola voli di klub skanor Lamongan.

**Table 4.** Distribusi *Pretest* Frekunsi Data Kemampuan *Passing* Atas

No	Kelas Interval	Frekuensi	Presentase
1	37 – 42	1	6,25 %
2	43 – 48	5	31,25%
3	49 – 54	5	31,25%
4	55 – 60	5	31,25%

Menunjukkan hasil frekuensi data *pretest* kemampuan *passing* atas atlet bolavoli di skanor Lamongan yang

menunjukkan nilai di kelas interval 37-42 memperoleh frekuensi 1 atlet pemain bolavoli dengan presentase 6,25 %, kelas interval 43- 48 memperoleh frekuensi 5 atlet pemain bolavoli dengan presentase 31,25%, kelas interval 49-54 memperoleh frekuensi 5 atlet pemain bola voli dengan presentase 31,25%, sedangkan kelas interval 55-60 memperoleh frekuensi 5 atlet pemain bolavoli dengan presentase 31,25%.

**Table 5.** Deskriptif *Pretest Presentase* Kemampuan *Passing* Atas

No	Tingkat Pencapaian Skor	Frekuensi	Presentase	Kategori
1	0 - 20	0	0%	Sangat Kurang
2	21 - 40	1	6,25%	Kurang
3	41 – 60	15	93,75%	Cukup
4	61 – 80	0	0%	Baik
5	81 – 100	0	0%	Sangat Baik

Diketahui bahwa tabel diatas menjelaskan kemampuan *passing* atas atlet pemain bolavoli klub skanor Lamongan sebelum diberikan *treatment* menunjukkan hasil presentase 6,25% dengan kategori kurang dengan jumlah 1 atlet pemain bolavoli, sedangkan 15 atlet pemain bolavoli menunjukkan kategori memiliki kemampuan *passing* atas cukup dengan presentase 93,75% dari sampel penelitian yang digunakan pada pelaksanaan penelitian.

- Hasil *posttest* kemampuan *passing* atas atlet bolavoli di pbv skanor Lamongan

**Table 6.** Statistic Deskriptif *Posttest* Kemampuan Ketepatan *Passing* Atas

Statistik Deskriptif	Nilai
Banyak Sampel	16
Nilai Terendah	54
Nilai Tertinggi	78
Mean	65,38
Median	66,50
Varians	47,183
Standar Devisiasi	6,869
Total	1046

Hasil data pelaksanaan penelitian *posttest* kemampuan *passing* atas pada sampel penelitian yang ditunjukkan pada tabel 4.5 diatas memperoleh hasil nilai minimal 54, nilai maksimal 78 mean 65,38 serta total nilai 1,046 dari jumlah sampel penelitian 16 atlet pemain bolavoli di klub skanor Lamongan.

**Table 7.** *Posttest* Frekuensi Data Kemampuan *Passing* Atas

No	Kelas Interval	Frekuensi	Presentase
1	54- 59	4	25 %
2	60 – 65	3	18,75%
3	66 – 71	5	31,25%

4	72 – 77	3	18,75%
5	78 – 83	1	6,25 %

Menunjukkan hasil frekuensi data *Posttest* setelah diberikan *treatment* di klub skanor Lamongan yang menunjukkan nilai di kelas interval 54-59 memperoleh frekuensi 4 atlet pemain bolavoli dengan presentase 25 %, kelas interval 60-65 memperoleh frekuensi 3 atlet pemain bolavoli dengan presentase 18,75%, kelas interval 66-71 memperoleh frekuensi 5 atlet pemain bola voli dengan presentase 31,25%, kelas interval 72-77 memperoleh frekuensi 3 atlet pemain bola voli dengan presentase 18,75%, sedangkan kelas interval 78-83 memperoleh frekuensi 1 atlet pemain bolavoli dengan presentase 6,25%.

**Table 8.** Deskripsi *Posttest Presentase* Kemampuan *Passing Atas*

No.	Tingkat Pencapaian Skor	Frekuensi	Presentase	Kategori
1	0 – 20	0	0%	Sangat Kurang
2	21 – 40	0	0%	Kurang
3	41 – 60	5	31,25%	Cukup
4	61 – 80	11	68,75%	Baik
5	81 – 100	0	0%	Sangat Baik

Diketahui bahwa kemampuan *passing atas* atlet pemain bolavoli klub skanor Lamongan setelah diberikan *treatment* menunjukkan hasil presentase 31,25% dengan kategori cukup dengan jumlah 5 atlet pemain bolavoli, sedangkan 11 atlet pemain bolavoli menunjukkan kategori memiliki kemampuan *passing atas* baik dengan presentase 68,75% dari sampel penelitian yang digunakan pada pelaksanaan penelitian.

#### Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan menggunakan ShapiroWilk dengan SPSS 22. Datadinyatakan normal apabila nilai signifikan lebih dari 0,05 berikut hasil perhitungan uji normalitas.

**Table 9.** Data Uji Normalitas

Kelompok	P	Sig.	Keterangan
Pretests	0.932	0.05	Normal
Posttest	0.675	0.05	Normal

Data di atas menjelaskan , dapat dilihat bahwa semua data (*pretest* dan *posttest*) nilai . nilai p memiliki (sig.) yang lebih besar dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut berdistribusi normal.

#### Uji Homogenitas

**Table 10.** Data Uji Homogenitas

Kelompok	Levene Statistik	df	Sig.	Keterangan
Kemampuan <i>passing atas</i> atlet pemain bola voli	0.483	16	0,942	Homogen

Dari tabel di atas menjelaskan bahwa di atas diperoleh nilai Sig sebesar 0,942 lebih besar dari pada 0,05 maka data adalah homogen.

#### Uji Hipotesis

**Table 11.** Data Uji Hipotesis

Kelompok	df	Sig.	Keputusan
Pretest-Posttest	16	0,000	Ha diterima

Berdasarkan hasil uji *SPSS Paired sample T-test* dengan nilai sig(2-tailed) dengan ketentuan nilai sig < 0,05. Hasil dari uji SPSS memperoleh nilai sig yakni 0,000.

## 4. PEMBAHASAN

Pembahasan Penelitian yang dilakukan di klub bolavoli skanor Lamongan bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan *passing atas* dengan bantuan latihan menggunakan alat *hand grip* dengan melakukan 2 kali uji yakni *pretest* dan *posttest*. Pelaksanaan penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh yang signifikan terhadap penggunaan latihan dengan alat bantu *hand grip* untuk meningkatkan kemampuan *passing atas* pada pemain bolavoli di klub skanor Lamongan. *Passing* merupakan teknik dasar paling awal yang harus dikuasai oleh pemain bola voli. Berikut pembahasan hasil pelaksanaan penelitian yakni:

1. Hasil pelaksanaan penelitian yang menggunakan sampel penelitian sebanyak 16 atlet pemain bolavoli di klub skanor Lamongan menunjukkan hasil *pretest* kemampuan *passing atas* pada pemain bolavoli yakni nilai terendah 37, nilai tertinggi 60, nilai rata-rata 50,31, nilai standar deviasi 6,247, nilai varians 39,029 dengan total nilai *pretest* keseluruhan yakni 805. Adapun presentase tingkat kemampuan *passing atas* pada atlet pemain bolavoli di klub skanor Lamongan menunjukkan 6,25% dengan kategori kurang dengan jumlah 1 atlet pemain bolavoli serta 15 atlet pemain bolavoli menunjukkan kategori cukup dengan presentase 93,75%. Sedangkan hasil *posttest* pelaksanaan penelitian yang telah diberikan *treatment* memperoleh hasil nilai terendah 54, nilai tertinggi 78 nilai rata-rata 65,38, nilai standar deviasi 6,869, nilai varians 47,183 dengan total nilai *posttest* keseluruhan yakni

1046. Berdasarkan nilai hasil rata-rata *posttest* > *pretest* yakni  $65,38 > 50,31$  maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *passing* atas pada pemain bolavoli di klub skanor Lamongan setelah melakukan latihan dengan alat bantu *hand grip*, hal tersebut juga dapat dilihat pada hasil uji *independent sample t test* memperoleh nilai sig (2-tailed) yakni  $0,000$  dengan ketentuan nilai sig <  $0,05$ .

2. Hasil pelaksanaan latihan menggunakan alat bantu *hand grip* berpengaruh terhadap peningkatan otot-otot jari pada pemain bola voli. Berdasarkan hasil uji *Paired sample T-Test* setelah melakukan pelaksanaan penelitian dengan menggunakan alat bantu *hand grip* menunjukkan hasil nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  yaitu  $9,425 > 2,135$  dengan melihat nilai sig (2-tailed) yakni  $0,000$  bisa dilihat pada tabel 4.10 lebih kecil dibandingkan dengan taraf signifikansi  $0,05$  maka terdapat perbedaan yang signifikan terhadap kemampuan *passing* atas pada pemain bolavoli di klub skanor Lamongan setelah diberikan *treatment* berupa latihan meningkatkan otot-otot jari dengan alat bantu *hand grip*. Hal ini juga dapat dilihat dari hasil nilai rata-rata *posttest* yakni  $65,38$  sedangkan nilai *pretest* menunjukkan hasil nilai rata-rata  $50,31$ , bisa diketahui dari nilai rata-rata tersebut menunjukkan nilai *posttest* > *pretest* yakni  $65,38 > 50,31$  dengan perbedaan nilai rata-rata pemain bola voli di klub skanor Lamongan yakni  $15,07$ . Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *passing* atas setelah diberikan latihan dengan alat bantu *hand grip* untuk meningkatkan kekuatan otot-otot jari tangan pada pemain bola voli di klub skanor Lamongan.

Berdasarkan pembahasan pada rumusan masalah diatas diperoleh nilai rata-rata *posttest* lebih besar daripada hasil nilai rata-rata *pretest* yakni  $65,38 > 50,31$  dengan peningkatan nilai kemampuan sebesar  $15,07$ . Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan menggunakan alat bantu *hand grip* untuk meningkatkan kemampuan *passing* atas pada pemain bolavoli di klub skanor Lamongan. Penggunaan dari latihan menggunakan alat bantu *hand grip* dapat meningkatkan kekuatan otot jari-jari tangan pada pemain bolavoli untuk memperoleh hasil *passing* atas yang lebih maksimal.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh M. Haris Satria pengaruh latihan kekuatan jari-jari tangan terhadap peningkatan kemampuan *passing* atas dalam permainan bola voli, hal itu ditunjukkan dari hasil nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  yaitu  $1,85 > 1,673$ , berdasarkan penelitian tersebut yang menunjukkan nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan kemampuan *passing* atas pad

apemain bola voli dengan melakukan latihan terhadap kekuatan otot jari-jari tangan (M, Haris satria, 2019). Dan penelitian yang dilakukan oleh Nur ulin anwar Pengaruh Latihan *Push Up* Tangan Menumpu Bangku dan *Push Up* Kaki Ditinggikan Terhadap *Passing* Atas Di Klub IVOKAS. Berdasarkan hasil pelaksanaan penelitian tersebut menunjukkan hasil nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  yakni  $5,019 > 2,262$  dengan peningkatkan kemampuan *passing* atas sebesar  $2,757$ , dengan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa *passing* atas akan lebih maksimal dilakukan ketika pemain bola voli memiliki kekuatan otot jari-jari tangan lebih baik.

Berdasarkan uraian menyimpulkan bahwa memiliki kekuatan otot jari-jari tangan sangat berpengaruh terhadap tehnik dasar permainan bola voli yakni *passing* atas yang membutuhkan kekuatan lengan dan *fleksibilitass* pergelangan tangan. Dengan lebih maksimalnya salah satu tehnik permainan bola voli berupa kemampuan dasar yakni *passing* atas akan lebih baik dalam melakukan permainan tim bolavoli dan melakukan permainan tim lebih maksimal. Sehingga berdasarkan uraian hasil pelaksanaan diatas dengan didukung oleh uraian penelitian terdahulu peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa dengan menggunakan alat bantu latihan berupa *hand grip* dapat berpengaruh terhadap kekuatan otot jari-jari tangan dapat meningkatkan kemampuan *passing* atas pada pemain bolavoli di klub skanor Lamongan.

## 5. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan penelitian dan analisis yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa pengaruh latihan *hand grip* dapat meningkat secara signifikan untuk meningkatkan kekuatan otot jari-jari tangan dapat meningkatkan kemampuan *passing* atas pada atlet bola voli Skanor Lamongan. Hal tersebut dapat dilihat dari bantuan uji spss 22 yang memberikan hasil peningkatan saat sebelum pemberian tretment dapat dilihat dari *pretest* dan *posttest*.

1. Hasil nilai *pretest* kemampuan *passing* atas pada pemain bolavoli yakni nilai terendah  $37$ , nilai tertinggi  $60$ , nilai rata-rata  $50,31$ , nilai standar deviasi  $6,247$ , nilai varians  $39,029$  dengan total nilai *pretest* keseluruhan yakni  $805$  dengan presentase yang menunjukkan  $6,25\%$  kategori kurang dengan jumlah  $1$  atlet serta  $15$  atlet pemain bola voli kategori cukup dengan presentase  $93,75\%$ . Adapun nilai *posttest* setelah diberikan *treatment* menunjukkan nilai terendah  $54$ , nilai tertinggi  $78$  nilai rata-rata  $65,38$ , nilai standar deviasi  $6,869$ , nilai varians  $47,183$  dengan total nilai *posttest* keseluruhan yakni  $1046$ . Hasil nilai rata-rata *posttest* > *pretest* yakni  $65,38 > 50,31$  dengan peningkatan kemampuan *passing* atas sebesar  $15,07$ .
2. Berdasarkan hasil uji *Paired sample T-Test* setelah melaksanakan penelitian memperoleh

hasil  $t_{hitung} > t_{tabel}$  yaitu  $9,425 > 2,135$  dengan melihat nilai sig (2-tailed) yakni 0,000 lebih kecil dengan taraf signifikansi 0,05. Hal ini juga dapat dilihat dari hasil nilai rata-rata *posttest* yakni 65,38 sedangkan nilai *pretest* menunjukkan hasil nilai rata-rata 50,31 yang menunjukkan nilai *posttest* > *pretest* yakni  $65,38 > 50,31$  dengan perbedaan nilai rata-rata pemain bola voli di klub skanor Lamongan yakni 15,07. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *passing* atas setelah diberikan *treatment* berupa latihan dengan alat bantu *hand grip* untuk meningkatkan kekuatan otot-otot jari tangan pada pemain bolavoli di pbv skanor Lamongan.

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam serta kontribusi yang signifikan dalam memperkaya informasi dan pengetahuan di antara pihak-pihak yang berkepentingan, baik dalam ranah akademik maupun dalam praktik di lapangan. Penelitian ini tidak hanya memberikan data empiris mengenai efektivitas metode pengaruh latihan *hand grip* terhadap kekuatan otot jari-jari tangan dapat meningkatkan kemampuan *passing* atas atlet, tetapi juga membuka ruang diskusi dan pengembangan lebih lanjut di bidang ilmu keolahragaan.

## REFERENSI

- Amri Rahma Maulida Rambe Siti Azzuhra Fadhillah. (n.d.). *Upaya Meningkatkan Pemahaman Siswa Tentang Olahraga Prestasi, Kebugaran, Kesehatan, Dan Rekreasi Melalui Metode Ajar Partisipatif Di Kelas X SMA Swasta Rantau Prapat*.
- Fatinabila, H. (2022). Sosialisasi Olahraga Dan Permainan Tradisional Untuk Mengatasi Kecanduan Gawai pada Siswa Selama Masa Pandemi. *Jurnal Abdimas Kartika Wijayakusuma*, 3(1), 88–93. <https://doi.org/10.26874/jakw.v3i1.186>
- Irwanto, E. (2021). Buku Ajar Bola Voli; Sejarah, Teknik Dasar, Strategi, Peraturan Dan Perwasitan. *K-Media*, 1–117.
- Lestari, F. A., Kurniawan, S., & Putri, V. A. R. (2023). Pedagogi Dalam Mengembangkan Diri Peserta Didik Melalui Olahraga. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti*, 10(3), 506–514. <https://doi.org/10.38048/jipcb.v10i3.1436>
- Racmat, F. (2021). *Analisis Hand Grip Dan Dumbbell Terhadap Mahasiswapendidikan Kepelatihan Olahraga Angkatan 2016 Hand Grip and Dumbbell Analysis on the Understanding Service Ability of Bolavoli Games in Training Education Students Force Sports 2016 Fatuh Rachmat Universit. 1*, 1–17.
- Syarifuddin, S. (2021). Upaya Meningkatkan Pembelajaran Passing Atas Pada Permainan Bola Voli Dengan Menggunakan Bola Plastik Pada Murid Kelas V SDN 360 Pintoe Kecamatan Bajo Kabupaten Luwu. *Экономика Региона*, 53(9), 167–169.