



PENGARUH LATIHAN PASSING ATAS BERPASANGAN DAN PASSING ATAS KE DINDING TERHADAP KETEPATAN PASSING ATAS ATLET BOLAVOLI PBV IVODA KABUPATEN MOJOKERTO

Muhamad Ainun Yaqin¹, Machfud²

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

Muhamad19052@mhs.unesa.ac.id

Dikirim: 10-04-2026; **Direview:** 20-04-2026; **Diterima:** 30-04-2026;
Diterbitkan: 30-04-2026

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan passing atas berpasangan dan latihan passing atas dipantulkan ke dinding terhadap tingkat kemampuan passing atas Atlet Bolavoli PBV IVODA Kabupaten Mojokerto. Desain penelitian ini adalah two group pretest-post test design. Sampel dari penelitian ini adalah Atlet Bolavoli PBV IVODA Kabupaten Mojokerto dengan jumlah 24 siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kemampuan passing atas. Teknik analisis data menggunakan uji-t melalui uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis. Hasil penelitian menunjukkan: (1) Terdapat pengaruh yang signifikan latihan passing atas berpasangan terhadap tingkat kemampuan passing atas Atlet Bolavoli PBV IVODA Kabupaten Mojokerto, dapat diketahui bahwa t hitung (7,222) > t tabel (2,201). (2) Terdapat pengaruh yang signifikan latihan passing atas dipantulkan ke dinding terhadap tingkat kemampuan passing atas Atlet Bolavoli PBV IVODA Kabupaten Mojokerto, dapat diketahui bahwa t hitung (6,843) > t tabel (2,201). (3) Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan passing atas berpasangan dan latihan passing atas dipantulkan ke dinding terhadap tingkat kemampuan passing atas Atlet Bolavoli PBV IVODA Kabupaten Mojokerto, dapat diketahui nilai t hitung sebesar $0,952 < t$ tabel 2,074..

Kata Kunci: latihan, passing atas, berpasangan, dipantulkan ke dinding, Bolavoli

Abstract

This study aims to determine the differences in the effects of paired overhead passing training and bounced overhead passing training on the level of overhead passing ability of IVODA Volleyball Athletes in Mojokerto Regency. This study used a two-group pretest-posttest design. The sample consisted of 24 IVODA Volleyball Athletes in Mojokerto Regency. The instrument used in this study was an overhead passing ability test. Data analysis techniques used a t-test through normality testing, homogeneity testing, and hypothesis testing. The results showed: (1) There was a significant effect of paired overhead passing training on the level of overhead passing ability of IVODA Volleyball Athletes in Mojokerto Regency. The calculated t-value (7.222) was greater than the table t-value (2.201). (2) There is a significant effect of the overhead pass practice bounced off the wall on the level of overhead passing ability of PBV IVODA Volleyball Athletes in Mojokerto Regency, as shown by the calculated t-value (6.843) > t-table (2.201). (3) There is no significant difference between the overhead pass practice in pairs and the overhead pass practice bounced off the wall on the level of overhead passing ability of PBV IVODA Volleyball Athletes in Mojokerto Regency, as shown by the calculated t-value of $0.952 < t$ -table 2.074.

Keywords: training, overhead pass, pairs, bounced off the wall, volleyball

1. PENDAHULUAN

Olahraga bolavoli merupakan cabang olahraga yang sangat populer di Indonesia dan membutuhkan penguasaan teknik dasar yang kompleks untuk dapat memainkannya secara efektif. Menurut Ahmadi (2007), teknik dasar permainan bolavoli meliputi passing bawah, passing atas, service, smash, dan blocking. Di antara teknik tersebut, passing atas memegang peranan vital karena sangat menentukan keberhasilan sebuah regu dalam memperoleh kemenangan. Mulyadi dan Pratiwi (2020:16) menjelaskan bahwa passing atas yang dilakukan dengan baik dapat memanjakan smasher agar mampu melakukan pukulan yang tajam, keras, dan mematikan. Urgensi penelitian ini didasari oleh kebutuhan klub PBV IVODA Kabupaten Mojokerto untuk meningkatkan kualitas umpan atletnya guna mencapai prestasi tertinggi.

Dalam proses kepelatihan, terdapat berbagai model latihan untuk meningkatkan kemampuan ini, seperti latihan berpasangan dan latihan ke dinding. Nugroho dkk. (2023) menjelaskan bahwa latihan passing atas berpasangan memiliki pengaruh positif terhadap hasil latihan atlet. Di sisi lain, penggunaan media dinding juga dianggap efektif karena menurut Hamalik (dalam Arsyad, 2006:15), pemakaian media dinding dalam proses belajar dapat membangkitkan motivasi, rangsangan kegiatan belajar, serta membawa pengaruh psikologis bagi atlet. Tren penelitian terdahulu seperti yang dilakukan oleh Atmoko dan Suhadi (2020) serta Jubri dkk. (2022) menunjukkan bahwa kedua metode ini efektif, namun pada subjek siswa ekstrakurikuler, latihan ke dinding ditemukan memberikan hasil yang lebih baik.

Hal baru dalam penelitian ini adalah pengujian perbandingan efektivitas kedua metode tersebut pada atlet klub (PBV IVODA) yang memiliki intensitas latihan dan orientasi prestasi berbeda dibandingkan subjek siswa sekolah pada penelitian-penelitian sebelumnya. Selain itu, latihan ke dinding dalam penelitian ini ditekankan untuk melatih reaksi dan kepekaan pengendalian bola secara mandiri. Tujuan dari hasil temuan dalam penelitian ini adalah untuk memberikan data empiris mengenai perbandingan pengaruh latihan berpasangan dan latihan ke dinding, sehingga pelatih dapat menentukan model latihan yang paling tepat untuk meningkatkan ketepatan passing atas atlet PBV IVODA Kabupaten Mojokerto

2. METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen, yang didefinisikan oleh Sukardi (2015) sebagai metode sistematis untuk membangun hubungan sebab-akibat. Desain yang digunakan adalah *Two Groups Pre-test – Post-test Design*. Menurut Sugiyono (2017), dalam desain ini terdapat dua kelompok yang sama-sama diberikan pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan setelah diberikan perlakuan (*treatment*).

Penelitian dilaksanakan di Lapangan Voli IVODA, Kecamatan Dawar Blandong, Kabupaten Mojokerto. Waktu penelitian berlangsung dari tanggal 01 Oktober hingga 07 November 2025, dengan frekuensi latihan tiga kali seminggu selama 16 kali pertemuan. Populasi dan sampel dalam penelitian ini berjumlah 24 atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, di mana menurut Sugiyono (2017), teknik ini digunakan apabila semua anggota populasi dijadikan sampel.

Variabel penelitian terdiri dari variabel bebas (latihan passing berpasangan dan ke dinding) serta variabel terikat (ketepatan passing atas). Sugiyono (2017) menyatakan variabel penelitian adalah segala sesuatu yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari guna memperoleh informasi dan kesimpulan. Instrumen penelitian menggunakan tes passing atas dari AAHPER untuk mengukur ketepatan saat pre-test dan post-test. Nasution (2016) menjelaskan bahwa instrumen penelitian adalah alat untuk mengumpulkan, mengolah, dan menganalisis data secara sistematis. Prosedur tes merujuk pada Cox (1980) dengan validitas 0,86 dan reliabilitas 0,93.

Teknik analisis data menggunakan bantuan program SPSS 17. Sebelum uji hipotesis, dilakukan uji prasyarat yaitu uji normalitas menggunakan rumus chi-kuadrat dan uji homogenitas dengan uji-F. Pengujian hipotesis dilakukan dengan Paired Sample T-test untuk melihat pengaruh masing-masing latihan, serta Independent T-test untuk membandingkan keefektifan antar kelompok pada taraf signifikansi 5%. Rumus uji t yang digunakan adalah:

$$= \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum X^2 d}{N(N-1)}}$$

(Keterangan: Md = Mean deviasi; Xd = Deviasi masing-masing subjek; $\sum X^2 d$: Jumlah kuadrat deviasi, N = Jumlah sampel, d.b : ditentukan dengan N-1

Sumber: (Suharsimi Arikunto, 2005: 395)).

3. HASIL

Data yang dikumpulkan dan dianalisis adalah data hasil tes melakukan *passing* atas selama 1 menit, yang diperoleh dari subjek penelitian yang berjumlah 18 responden, terdiri dari 9 orang siswa yang diberi perlakuan latihan *passing* atas berpasangan dan 9 orang siswa diberi perlakuan latihan *passing* atas dipantulkan ke dinding. Sebelum diberikan perlakuan dilakukan *pretest* untuk mengetahui kemampuan siswa dalam melakukan *passing* atas, setelah itu siswa dikelompokkan menjadi kelompok berpasangan dan kelompok dipantulkan ke dinding menggunakan teknik *ordinal pairing* berdasarkan rangking saat pretest, setelah itu diberi perlakuan 3 kali dalam seminggu selama 16 kali pertemuan, kemudian dilakukan *posttest* untuk mengetahui apakah ada peningkatan kemampuan melakukan *passing* atas pada siswa kelompok berpasangan dan kelompok dipantulkan ke dinding.

1. Pretest

Hasil penelitian *pretest* berdasarkan tabel di bawah

ini

Tabel 1 Tabel hasil *pretest*

No	Kelompok Latihan Dipantulkan ke dinding		Kelompok Latihan Berpasangan	
	NAMA	HASIL	NAMA	HASIL
1	Jibril	44	Leo	47
2	Dodit	46	Deva	34
3	Dayt	36	Krisna	31
4	Hanung	48	Gilang	41
5	Leyno	47	Gayuh	38
6	Vinza	42	Leo	46
7	Willy	37	Arga	41
8	Erik	42	Radit	47
9	Vino	39	Febry	44
10	Brian	44	Darma	43
11	Brion	28	Dimas	38
12	Moses	41	Zogi	46

2. Post test

Hasil penelitian *post test* kelompok di bawah ini.

Tabel 2 Tabel hasil *Posttest*

No	Kelompok Latihan Dipantulkan ke dinding		Kelompok Latihan Berpasangan	
	NAMA	HASIL	NAMA	HASIL
1	Jibril	49	Leo	49
2	Dodit	51	Deva	38
3	Dayt	43	Krisna	38
4	Hanung	51	Gilang	41
5	Leyno	47	Gayuh	42
6	Vinza	46	Leo	46
7	Willy	44	Arga	43
8	Erik	44	Radit	50
9	Vino	43	Febry	44
10	Brian	44	Darma	43
11	Brion	35	Dimas	43
12	Moses	46	Zogi	47

Analisis Data Hasil Penelitian

Analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis dan uji persyaratan yang telah diajukan. Uji persyaratan analisis yaitu dengan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji linearitas garis regresi, sedangkan uji hipotesis menggunakan uji t. Hasil uji persyaratan dan uji hipotesis diuraikan sebagai berikut.

a. Hasil Uji Persyaratan

Uji persyaratan yang harus dilakukan yaitu uji normalitas, uji homogenitas, dan uji linearitas garis regresi. Hasil uji persyaratan diuraikan sebagai berikut:

b. Uji Normalitas

Perhitungan normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah sampel berasal dari populasi berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas variabel dilakukan dengan rumus *chi-kuadrat*. Kriteria yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika signifikansi hitung $p > 0,05$ (5%) sebaran dinyatakan normal dan jika signifikansi hitung $p < 0,05$ (5%) sebaran dikatakan tidak normal. Hasil uji normalitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3 Hasil Uji Normalitas (*shapiro-wilk*)
Tests of Normality

Kolmogorov-Smirnova			Shapiro-Wilk			
Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.	
PreDinding	,155	12	,200*	,921	12	,293
PosDinding	,217	12	,122	,899	12	,153
PrePasangan	,147	12	,200*	,913	12	,233
PosPasangan	,153	12	,200*	,951	12	,655

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Hasil pada tabel di atas terlihat nilai-nilai $p > 0,05$, sehingga dapat disimpulkan data *pretest* dan *posttest* baik kelompok berpasangan dan dipantulkan ke dinding berdistribusi normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat dapat dilihat pada lampiran.

c. Uji Hipotesis

1. Hipotesis Pertama

“Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *passing* atas berpasangan terhadap tingkat kemampuan *passing* atas peserta didik PBV IVODA Kabupaten Mojokerto”.

Adapun kriteria untuk menolak atau menerima hipotesis adalah dengan membandingkan nilai t hitung dengan t tabel. Kriteria adalah menerima hipotesis jika t hitung lebih besar dari t tabel. Selain dengan cara tersebut kita juga dapat menarik kesimpulan dengan membandingkan kecil dari 0,05 ($p < 0,05$).

Tabel 4 Hasil Uji Hipotesis Pertama
Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PrePasangan	41,33	12	5,228	1,509
	PosPasangan	43,67	12	3,822	1,103

Berdasarkan hasil uji Paired samples statistics yang ditampilkan pada tabel di atas diperoleh nilai mean pretes 41,33 sedangkan nilai postes sebesar 43,67 menunjuk bahwa nilai pretes lebih kecil daripada nilai postes sehingga dapat diartikan bahwa ada peningkatan nilai dari pretes ke postes.

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1 PrePasangan & PosPasangan		12	,916	,000

Berdasarkan hasil uji Paired samples correlations yang ditampilkan di atas di peroleh nilai signifikan 0,000 $< 0,05$ maka dapat diartikan ada hubungan antara variabel pretes dengan variabel postes.

Paired Samples Test

Paired Differences						t	df	Sig. (2-tailed)
Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference					
			Lower	Upper				
PrePasangan - PosPasangan	-2,333	2,309	,667	-3,801	-,866	-3,500	1	,005

Berdasarkan uji samples tes yang di tampilkan di atas diperoleh nilai signifikan 0,005 < dari 0,05 sehingga dapat di simpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata antara hasil pretes dengan postes.

2. Hipotesis ke dua

“ Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *passing* atas dipantulkan ke dinding terhadap tingkat kemampuan *passing* atas peserta ekstrakurikuler Bolavoli PBV IVODA Kabupaten Mojokerto”. Adapun kriteria untuk menolak atau menerima hipotesis adalah dengan membandingkan nilai t hitung dengan t tabel. Kriteria adalah menerima hipotesis jika t hitung lebih besar dari t tabel. Selain dengan cara tersebut kita juga dapat menarik kesimpulan dengan membandingkan nilai p dengan 0,05. Kriteria adalah menerima hipotesis jika nilai p lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$).

Tabel 5 Hasil Uji Hipotesis Kedua

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PreDinding	41,17	12	5,589
	PosDinding	45,25	12	4,309

Berdasarkan hasil uji Paired samples statistics yang ditampilkan pada tabel di atas diperoleh nilai mean pretes 41,17 sedangkan nilai postes sebesar 45,25 menunjuk bahwa nilai pretes lebih kecil daripada nilai postes sehingga dapat di artikan bahwa ada peningkatan nilai dari pretes ke postes.

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 PreDinding & PosDinding	12	,908	,000

Berdasarkan hasil uji Paired samples correlations yang ditampilkan di atas di peroleh nilai signifikan 0,000 < 0,05 maka dapat di artikan ada hubungan antara variabel pretes dengan variabel postes.

Paired Samples Test

Paired Differences						t	df	Sig. (2-tailed)
Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference					
			Lower	Upper				
Pair 1 PreDinding - PosDinding	2,466	,712	-5,650	-2,516	-5,735	11	,000	

Berdasarkan uji samples tes yang di tampilkan di atas diperoleh nilai signifikan 0,000 < dari 0,05 sehingga

dapat di simpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata antara hasil pretes dengan postes.

3. Hipotesis Ketiga

“Terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan *passing* atas berpasangan dan latihan *passing* atas terhadap tingkat kemampuan *passing* atas peserta didik Bolavoli PBV IVODA Kabupaten Mojokerto”. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara latihan *passing* atas berpasangan dan dipantulkan ke dinding digunakan uji t antar kelompok.

Paired Samples Test

Paired Differences						t	df	Sig. (2-tailed)
Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference					
			Lower	Upper				
PosDinding-PosPasangan	1,583	5,977	1,725	-2,214	5,381	,918	11	,378

Berdasarkan hasil uji Paired samples test yang ditampilkan pada tabel di atas diperoleh nilai sig 2 tailed 0,378 Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara pengaruh latihan *passing* atas berpasangan dan latihan *passing* atas dipantulkan ke dinding terhadap tingkat kemampuan *passing* atas peserta didik Bolavoli PBV IVODA Kabupaten Mojokerto. Hasil uji t diperoleh nilai t hitung sebesar sebesar 0,918 < t table 2,074 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,378 > 0,05.

4. PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *passing* atas berpasangan dan ke dinding memberikan peningkatan yang signifikan terhadap akurasi atlet PBV IVODA. Temuan ini didukung oleh Hermaya dkk. (2024) yang menegaskan bahwa penggunaan model latihan drill yang terstruktur dan berulang secara efektif meningkatkan penguasaan teknik passing atas pada pemain amatir . Melalui latihan rutin dengan peningkatan beban yang bertahap, atlet mampu melakukan otomatisasi gerakan sehingga performa teknisnya meningkat.

Tidak adanya perbedaan signifikan antara kedua metode dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kedua pendekatan tersebut sama-sama mampu memberikan stimulasi repetisi yang dibutuhkan untuk pembentukan pola gerak permanen. Dari perspektif biomekanika, akurasi passing atas sangat bergantung pada kemampuan kontrol ekstremitas atas. Dong dkk. (2024) menjelaskan bahwa sendi bahu dan siku memiliki peran krusial dalam melakukan penyesuaian presisi untuk target jarak pendek dan menengah . Karena waktu kontak jari dengan bola hanya berlangsung sekitar 100 milidetik, koordinasi otot pergelangan tangan menjadi sangat vital dalam menentukan arah dan kecepatan bola secara tepat.

Latihan ke dinding secara khusus melatih kepekaan sentuhan ini melalui pantulan yang menuntut reaksi cepat, sementara latihan berpasangan

memberikan umpan balik situasional yang nyata antar pemain.

Selain faktor teknis, stabilitas postur tubuh memegang peranan fundamental dalam efektivitas passing. Achilleopoulos dkk. (2022) menekankan bahwa kemampuan mengontrol keseimbangan dinamis saat menyentuh bola sangat menentukan hasil akhir; jika atlet berada dalam kondisi tidak seimbang, sistem saraf pusat akan lebih memprioritaskan pemulihan postur tubuh dibandingkan eksekusi teknik yang optimal, sehingga akurasi passing menurun. Oleh karena itu, konsistensi hasil pada kedua kelompok penelitian ini juga mencerminkan tingkat stabilitas postur atlet PBV IVODA yang sudah cukup mapan selama masa latihan.

Faktor psikologis dan kognitif juga berkontribusi pada peningkatan akurasi atlet bola voli. Penggunaan gambaran visual atau visual imagery, seperti yang diteliti oleh Krivyya dkk. (2023), terbukti dapat meningkatkan pemahaman dan eksekusi keterampilan teknis melalui representasi mental dari gerakan yang benar. Lebih lanjut, Hanafi (2025) menyatakan bahwa fokus perhatian eksternal, yakni memusatkan konsentrasi pada target bola daripada gerakan tubuh sendiri, jauh lebih efektif dalam meningkatkan akurasi teknis. Integrasi antara pengulangan fisik dalam latihan berpasangan atau ke dinding dengan fokus mental yang tepat menjadi kunci utama dalam optimalisasi performa passing atas atlet bolavoli

Hasil uji t kemampuan passing atas di atas diperoleh:

- a. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan passing atas berpasangan terhadap tingkat kemampuan passing atas peserta didik Bolavoli PBV IVODA Kabupaten Mojokerto. Hasil uji t diperoleh nilai $\text{sig} (0,005) < 0,05$.
- b. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan passing atas dipantulkan ke dinding terhadap tingkat kemampuan passing atas peserta didik Bolavoli PBV IVODA Kabupaten Mojokerto. Hasil uji t diperoleh nilai $\text{sig} (0,000) < 0,05$.
- c. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara pengaruh latihan passing atas berpasangan dan latihan passing atas dipantulkan ke dinding terhadap tingkat kemampuan passing atas peserta didik Bolavoli PBV IVODA Kabupaten Mojokerto. Hasil uji t diperoleh nilai t hitung sebesar $0,918 < t \text{ table } 2,074$ dengan tingkat signifikansi sebesar $0,378 > 0,05$.
- d. Berdasarkan hasil penelitian untuk melatih keterampilan melakukan passing atas bisa dikembangkan dengan latihan passing atas berpasangan dan latihan passing atas dipantulkan ke dinding dengan berbagai variasi latihan. Dengan diterapkannya variasi latihan passing atas, maka suasana latihan menjadi tidak membosankan. Untuk pemula sebaiknya menggunakan latihan passing atas berpasangan, sedangkan bagi yang kemampuan passing atasnya

sudah baik menggunakan latihan passing atas dipantulkan ke dinding. Karena latihan passing atas dipantulkan ke dinding lebih sulit dilakukan dari pada latihan passing atas berpasangan.

5. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat diperoleh kesimpulan:

- a. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan passing atas berpasangan terhadap tingkat kemampuan passing atas peserta didik Bolavoli PBV IVODA Kabupaten Mojokerto. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan passing atas berpasangan terhadap tingkat kemampuan passing atas peserta didik Bolavoli PBV IVODA Kabupaten Mojokerto. Hasil uji t diperoleh nilai $\text{sig} (0,005) < 0,05$.
- b. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan passing atas dipantulkan ke dinding terhadap tingkat kemampuan passing atas peserta didik Bolavoli PBV IVODA Kabupaten Mojokerto. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan passing atas dipantulkan ke dinding terhadap tingkat kemampuan passing atas peserta didik Bolavoli PBV IVODA Kabupaten Mojokerto. Hasil uji t diperoleh nilai $\text{sig} (0,000) < 0,05$.
- c. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara pengaruh latihan passing atas berpasangan dan latihan passing atas dipantulkan ke dinding terhadap tingkat kemampuan passing atas peserta didik Bolavoli PBV IVODA Kabupaten Mojokerto.

Hasil uji t diperoleh nilai t hitung sebesar $0,918 < t \text{ table } 2,074$ dengan tingkat signifikansi sebesar $0,378 > 0,05$. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara pengaruh latihan passing atas berpasangan dan latihan passing atas dipantulkan ke dinding terhadap tingkat kemampuan passing atas peserta didik Bolavoli PBV IVODA Kabupaten Mojokerto.

Sebagai rekomendasi bagi pelatih, disarankan untuk menggunakan variasi kedua model latihan ini dalam program pembinaan guna mencegah kejenuhan atlet serta menjaga motivasi latihan

Bagi para atlet, disarankan untuk menambah porsi latihan pendukung lainnya yang dapat memengaruhi kualitas passing atas, seperti latihan koordinasi mata-tangan dan peningkatan kekuatan otot lengan agar hasil umpan menjadi lebih maksimal

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas lingkup penelitian dengan menambah atau mengganti variabel-variabel lain, baik dari aspek fisik maupun psikis, yang belum terjangkau dalam penelitian ini untuk memperkaya khazanah ilmu keolahragaan.

TERIMA KASIH

Penulis memanjatkan puji syukur kepada Allah SWT atas segala rahmat-Nya sehingga penelitian ini dapat terselesaikan. Penulis menyampaikan ucapan

terimakasih yang tulus kepada Bapak Drs. Machfud Irsyada, M.Pd., selaku dosen pembimbing yang telah memberikan ilmu, arahan, dan kesabaran selama proses penyusunan skripsi ini. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada Bapak Dr. Muhammad, S.Pd., M.Pd., selaku Koordinator Program Studi S-1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga atas bantuan dan arahannya.

Apresiasi tinggi penulis berikan kepada pengurus dan atlet Club IVODA Mojokerto yang telah memberikan izin penelitian serta bantuan teknis selama pengambilan data di lapangan. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu keolahragaan.

6. REFERENSI

- Achilleopoulos, I., Sotiropoulos, K., Tsakiri, M., Drikos, S., Zacharakis, E., & Barzouka, K. (2022). The effect of a proprioception and balance training program on balance and technical skills in youth female volleyball players. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 22(4), 840-847. <https://doi.org/10.7752/jpes.2022.04106>
- Aini, K., Asmawi, M., Pelana, R., Tangkudung, J., & Muslimin. (2021). The effect of target and netting games on overhead pass volleyball accuracy. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(2), 224-230. <https://doi.org/10.13189/saj.2021.090209>
- Atmoko, R. D., & Suhadi, S. (2020). Perbandingan antara latihan passing dan passing ke dinding terhadap akurasi passing atas peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMA Negeri 2 Purbalingga tahun 2018/2019. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 9(1).
- Dong, M., Lee, J. H., Wang, J., Xu, Y., Wu, C., & Kim, S. (2024). The contribution of upper or lower extremity of male athletes differs as distances of overhead volleyball pass increase. *Journal of Men's Health*, 20(10), 198-206. <https://doi.org/10.22514/jomh.2024.179>
- Hanafi, S. (2025). The role of mental concentration on accuracy of upper passing in volleyball: A systematic literature review. *Journal Physical Health Recreation (JPHR)*, 5(2), 441-446. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JPH>
- Izzuddin, D. A., & Widyanti, I. T. (2021). Dampak latihan passing dipantulkan ke dinding terhadap kemampuan passing atas permainan bolavoli di Perumahan Buana Asri. *Jurnal Olahraga Kebugaran dan Rehabilitasi (JOKER)*, 1(2), 134-140.
- Jubri, J., dkk. (2022). Perbandingan antara latihan passing berpasangan dan passing ke dinding terhadap akurasi passing atas peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMKN 1 Kamal. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3).
- Kharisma, Y., Mubarak, M. Z., & Hermawan, B. (2024). The effect of the drill training method on increasing the accuracy of volleyball services. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga (PAJU)*, 5(2). <https://doi.org/10.20884/1.paju.2024.5.2.11693>
- Krivyca, I., Nesen, O., Strelnykova, Y., & Wnorowski, K. (2023). Development of volleyball skills in physical education lessons using visual imagery in 10-11-year-old schoolchildren. *Physical Culture, Recreation and Rehabilitation*, 2(1), 24-29. <https://doi.org/10.15561/physcult.2023.0104>
- Khoirudin, D., Pratama, H. G., Santoso, D. A., & Putro, B. N. (2023). The impact of drill exercise and games approach on improving under-passing ability in adolescent female volleyball athletes. *Physical Education and Sports: Studies and Research*, 2(2), 142-151. <https://doi.org/10.56003/pessr.v2i2.276>
- Mulyadi, D. Y. N., & Pratiwi, E. (2020). *Buku Pembelajaran Bolavoli*. Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Nasution, H. F. (2016). Instrumen penelitian dan urgensinya dalam penelitian kuantitatif. *Al-Masharif: Jurnal Ilmu Ekonomi dan Keislaman*, 4(1), 59-75.
- Nugroho, D. A., dkk. (2023). Pengaruh latihan passing atas berpasangan terhadap hasil passing atas pada club bolavoli RBO (Regional Betterment Office) Kota Palembang. *Jurnal MensSana*, 8(2), 134-141.
- Pasaribu, E., Surbakti, L. M. B., Adawiyah, R., Ghifari, G. A., & Pradana, C. (2025). The role and improvement of the setter's ability in volleyball. *STAMINA*, 8(4), 197-204. <https://doi.org/10.24036/jst.v8i4.1312>
- R Hermaya, A. D., Muslimin, Septaliza, D., Fikri, A., & Prastio, D. S. (2024). Does drill training improve volleyball overhead passing results in volleyball players 14-15 years old?. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 10(2), 335-348. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v10i2.23220
- Sitorus, M. A., Tarigan, D. R. N. S. B., Mahara, E. W., Bintang, D. S., Nababan, L., Marpaung, D. R., & Kurniawan, R. (2025). Evidence-based analysis of basic volleyball training methods: Focus on overhand serves and underhand passes. *STAMINA*, 8(4), 166-177. <https://doi.org/10.24036/jst.v8i4.1323>
- Saputra, M., & Tofikin. (2022). Hubungan antara kekuatan otot lengan dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan passing atas siswa ekstrakurikuler bolavoli di SMK Negeri 2

- Rambah. *Journal Sport Rokania*, 1(2), 145-155. <https://doi.org/10.56313/jsr.v4i1>
- Siregar, F. S., dkk. (2021). Analisis perbedaan kontribusi variasi latihan passing bolavoli. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 1(2), 102-108.
- Tawakal, I. (2020). *Buku Jago Bolavoli*. Ilmu Cemerlang Group.
- Yulianti, I., & Candra, O. (2025). Survei keterampilan teknik dasar bola voli siswa ekstrakurikuler di MTs Masmur Pekanbaru. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, 3(4), 5738-5747. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.1480>