

The Effect of Training Variations on the Forearm Passing Ability of Britama Muda Bungo Volleyball Club Athletes
PENGARUH VARIASI LATIHAN TERHADAP KEMAMPUAN PASSING BAWAH ATLET CLUB BOLA VOLI BRITAMA MUDA BUNGO

Bambang Ahmad Al Mukmin¹, Deka Ismi Mori Saputra², Ikhsan Maulana Putra³, Kahirul Saleh⁴

^{1 2 3} Universitas Muhammadiyah Muara Bungo, Indonesia

Article Info

Corresponding Author:

Penulis

ahmadalmukminbambang@gmail.com

dekaismimori@gmail.com

maulana.ikhsan101@gmail.com

khairulshalehk@gmail.com

History:

Submitted: xx-xx-xxxx

Revised: xx-xx-xxxx

Accepted: xx-xx-xxxx

Keyword:

Kata kunci: training variation; lower arm pass; volleyball.

Kata Kunci:

Kata kunci: variasi Latihan; passing bawah; bola voli

How to Cite:

Abstract

This research was motivated by the low forearm passing ability of athletes in the Junior Britama Muda Bungo volleyball club. Based on observations, many errors were still found in performing basic techniques, such as the ball often going out of bounds, inaccurate passing direction, and improper contact on the forearm. The purpose of this study was to determine the effect of forearm passing training variations on the forearm passing ability of Junior Britama Muda Bungo volleyball athletes. This research is classified as quantitative and use a quasi experimental menthod desain one grup pretest-posttest. The population consisted of all 62 athletes of Junior Britama Muda Bungo, with a sample of 20 male athletes aged 16–20 years. The training program was carried out over 16 sessions with a frequency of three times per week. The results showed an increase in the average score from 53.75 in the pretest to 55.40 in the posttest. Hypothesis testing indicated that the tcount value of 2.753 was greater than the ttable value of 1.729 at a significance level of 0.05, meaning that Ho was rejected and Ha was accepted. Thus, variations in forearm passing training had a significant effect on improving athletes' forearm passing ability.

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya kemampuan passing bawah atlet klub bola voli Britama Muda Bungo. Berdasarkan hasil pengamatan, masih banyak ditemukan kesalahan dalam pelaksanaan teknik dasar, seperti bola sering keluar lapangan, arah umpan tidak tepat sasaran, serta perkenaan bola yang kurang tepat pada pergelangan tangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh variasi latihan passing bawah terhadap kemampuan passing bawah atlet bola voli Junior Britama Muda Bungo. Jenis penelitian ini tergolong pada jenis penelitian kuantitatif dan menggunakan metode eksperimen semu dengan desain one grup pretest-posttest. Populasi penelitian adalah seluruh atlet Junior Britama Muda Bungo yang berjumlah 62 orang, dengan sampel 20 atlet putra berusia 16–20 tahun. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan rata-rata dari 53,75 pada pretest menjadi 55,40 pada posttest. Uji hipotesis menghasilkan thitung sebesar 2,753 lebih besar daripada ttabel 1,729 pada taraf signifikansi 0,05, sehingga Ho ditolak dan Ha diterima. Dengan demikian, variasi latihan passing bawah

terbukti berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan passing bawah atlet.

A. Pendahuluan

Permainan bola voli semakin berkembang terutama pada tahun-tahun terakhir ini, sejalan dengan perkembangan permainan ini ikut pula berkembang metode-metode latihan yang baru dengan kombinasi teknik baru yang lebih efektif dan efisien. Begitu banyak negara yang sebelumnya tidak diperhitungkan prestasinya saat ini dapat menghasilkan tim yang kompak dan cukup disegani, hal ini disebabkan karena tiap-tiap tim mampu memanfaatkan potensi yang ada secara optimal. Potensi tim meliputi dalam grup dan potensi setiap pemain. Untuk memaksimalkan potensi yang ada setiap atlet maka pembinaan kondisi fisik atlet dalam suatu pertandingan harus optimal, berkenaan dengan ini Harsono (1988 : 154) mengatakan, “ dalam pra-season , yaitu musim latihan jauh sebelumnya pertandingan berbagai komponen kondisi fisik haruslah dilatih agar pada waktu atlet memasuki musim latihan berikut yaitu early dan mead season, dia sudah mencapai kondisi fisik”.

Selanjutnya macam-macam teknik dasar dalam permainan bola voli menurut(*et al.*, 2022) terdiri dari servis (service), passing bawah, passing atas, smash, umpan (set uper) dan bendungan (block). Passing dalam permainan bola voli merupakan suatu teknik dalam permainan bola voli yang tujuannya adalah untuk mengoper bola kesuatu tempat atau kepada teman sendiri dalam satu regu, untuk selanjutnya dimainkan kembali dan dapat juga dikatakan sebagai langkah awal untuk menyusun serangan kepada regu lawan. Menurut Erianti (Yanti *et al.*, 2023) “passing bawah merupakan elemen utama untuk mempertahankan regu dari serangan lawan (bola yang datangnya terlalu keras dan sulit di mainkan dengan passing atas, maka diambil dengan passing bawah)”.

Berpedoman pada pendapat di atas, maka jelaslah bahwa passing bawah merupakan salah satu teknik penting yang harus dikuasai oleh pemain bolavoli, terutama dalam mempertahankan regu dari serangan lawan. Misalnya saja seorang pemain libero harus memiliki teknik passing bawah dengan baik, karena pemain libero fungsi sebagai pemain bertahan. Libero harus mampu menerima bola-bola 18 tajam dari pukulan smash, servis atas atau lompat yang merupakan serangan utama dari tim lawan. Di samping untuk mempertahankan serangan dari tim lawan, dan juga sangat berperan untuk membangun serangan. Passing bawah dapat berfungsi sama dengan passing atas seperti memberikan umpan di atas net oleh tosser atau pemain yang lain yang berada dekat net. Dalam permainan passing bawah dapat dilakukan

dengan satu atau dua tangan yang penggunaannya sesuai situasi dan tujuan yang hendak di capai. Untuk dapat memiliki kemampuan passing bawah dengan baik tentu diperlukan latihan secara kontinyu, dan proses latihan tersebut dilakukan secara yang sistematis, dan berulang ulang dengan teknik atau cara yang benar.

Selanjutnya untuk memiliki kemampuan passing bawah dengan baik, pemain bola voli harus mempersiapkan dengan baik kemampuan beberapa unsur kondisi fisik yang dominan dibutuhkan dalam pelaksanaan teknik passing bawah. Diantaranya adalah kemampuan daya tahan kekuatan otot lengan, kelincahan yaitu kemampuan pemain dalam merubah-ubah posisi tubuh atau bagian-bagian tubuh dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan. Kemudian kelentukan yaitu kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot, semua unsur kondisi fisik ini tentu dilakukan sebelum diberikan model latihan teknik passing diberikan.

Latihan variasi merupakan salah satu metode latihan yang lazim dipergunakan dalam meningkatkan kondisi fisik guna menunjang kemampuan teknik dasar dalam bola voli. Latihan variasi adalah suatu metode yang isi latihan yang berbeda untuk mencegah kebosanan dalam meningkatkan kemampuan atau 19 meningkatkan kondisi fisik.

Berdasarkan observasi awal bertepatan tanggal 16 Januari 2025 yang penulis lakukan ketika pemain bola voli britama muda bungo latihan di lapangan, penulis melihat terdapat banyak kesalahan pada saat melakukan passing bawah. Bola sering kebelakang ketika melakukan passing bawah, bola keluar dari lapangan ketika melakukan passing bawah, bola tidak tepat sasaran pada rekan satu tim, tidak stabilnya passing bawah yang dilakukan pemain sehingga peneliti beranggapan bahwa penguasaan teknik passing bawah belum mereka kuasai dengan benar dan latihan mereka belum efektif. Hal ini dapat dilihat dari perkenaan bola yang tidak tepat pada pergelangan tangan, posisi kedua kaki yang tidak dibuka selebar bahu pada saat menerima bola, menempatkan posisi badan pada saat datangnya bola.

Selanjutnya peneliti juga beranggapan ada banyak faktor yang menyebabkan passing bawah pemain klub bola voli Britama Muda bungo masih lemah di antaranya ada faktor model latihan passing bawah yang kurang efektif dan optimal, kemudian kekuatan otot lengan yang masih lemah, kelincahan yang masih lemah, kelentukan yang masih lemah, koordinasi mata tangan yang masih lemah. Pemberian program

latihan permainan bola voli dirasa masih kurang berpengaruh. Hal ini mengakibatkan kemampuan teknik dasar passing bawah masih kurang, maka diperlukan program latihan yang tepat dan efisien.

Hal ini terbukti dari observasi dan wawancara peneliti kepada bapak Syamsurizal selaku pelatih klub bola voli Britama Muda Bungo beliau mengatakan bahwa, "Banyaknya atlet yang tidak mampu melakukan passing bawah dikarenakan kurang latihan teknik, karena selama ini yang dilatih lebih ke fisik dari pada ke 20 teknik, sehingga latihan yang mempengaruhi teknik itu kurang diperhatikan".

Berdasarkan hasil observasi di atas penulis memberikan program variasi latihan passing bawah dengan harapan agar dapat meningkatkan kemampuan teknik passing dengan adanya kenyataan masalah di lapangan dan untuk mengetahui informasi yang jelas tentang apa yang telah diutarakan, maka perlu suatu pembuktian, untuk itu penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian dan mengambil sebuah judul tentang "pengaruh variasi latihan passing bawah terhadap kemampuan passing bawah pemain klub Britama Muda Bungo

B. Metode

Jenis penelitian ini tergolong pada jenis penelitian kuantitatif. Menurut Sugiyono (2018: 213) kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat, yang digunakan untuk meneliti pada kondisi ilmiah di mana peneliti sebagai instrumen, teknik pengumpulan data dan analisis yang bersifat kuantitatif lebih menekankan pada makna. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah quasi eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah "One Groups Pretest- Posttest design.

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan bola voli Britama Muda Bungo Jl. H. Hoesin Saad Kec. Pasar Muara Bungo, Kabupaten Bungo, Provinsi Jambi, Sedangkan waktu penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 30 Juni sampai 4 Agustus 2025.

Adapun populasi dalam penelitian ini adalah pemain yang mengikuti latihan bola voli Britama Muda Bungo sebanyak 62 orang sumber dari pelatih Britama Muda Bungo. Sampel penelitian ini setiap unsur dari keseluruhan populasi mempunyai kesempatan yang sama untuk dipilih. Pada penelitian ini teknik pengambilan sampelnya dilakukan dengan cara purposive sample yaitu teknik ini digunakan apabila anggota sampel yang dipilih secara khusus berdasarkan tujuan penelitian.

Merujuk dari teori di atas maka yang menjadi sampel 20 atlet dengan ketentuan yang berusia 16 – 20 tahun.

Instrumen dalam penelitian ini adalah menggunakan tes, yaitu tes *passing* bawah menggunakan *Brumbach forearm paswall-volley test*. Ukuran untuk *Brumbach forearm pas wall-volley test* adalah dinding tembok yang halus dan rata dengan lebar garis 2,54 cm dan panjang 1,52 m dengan tinggi dari lantai 2,44 m. Adapun petunjuk instrumen dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Tes *Passing* Bawah

a. Tes

Karena penelitian ini adalah mengukur kemampuan *passing* bawah, maka instrumen tes pengukuran yang digunakan adalah menggunakan instrumen tes pengukuran dari *Brumbach forearm pass wall volley test* Richard H.Cox (1980 : 101-103). Ukuran untuk tes *Brumbach forearm pass wall volley test* adalah sasaran di tembok yang berukuran lebar 1,52m, tinggi garis 2,54 cm dengan jarak petak sasaran dari lantai 2,44 m. Tujuan dari tes ini untuk mengukur kemampuan dan kecepatan dalam *passing* bola ke dinding (tembok) dengan menggunakan *passing* bawah. *Brumbach forearm pass wall volley test* ini memiliki reliabilitas test 0,896 dan validitas 0,80 (Richard H.Cox, 1980 : 101-103).

b. Alat

Alat dan perlengkapan yang dipakai yaitu:

- 1) Dinding atau tembok
- 2) Bola voli
- 3) Peluit
- 4) *Stopwatch*
- 5) Lakban

6) Formulir dan alat tulis

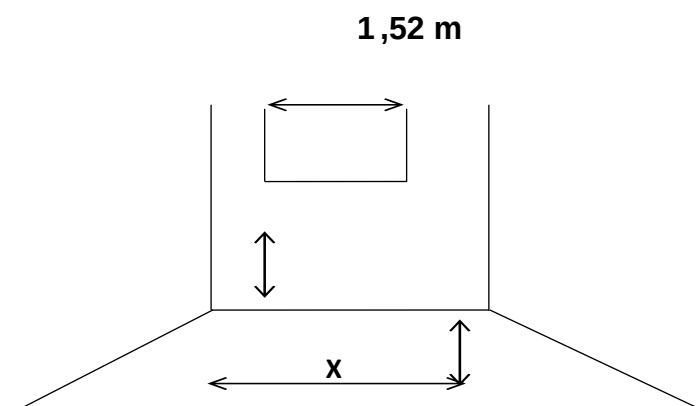
c. Tester

Tabel 3.2 Petugas Penelitian

No	Nama	Tugas
1.	Bambang ahmad al mukmin	Peneliti
2.	Syamsurizal	Pelatih
3.	Azriel	Pencatat skor
4.	Hanang agus vian	Dokumentasi
5.	Zaki	Pemantau Waktu

d. Pelaksanaan Test

Testi berdiri di belakang garis yang telah dibatasi dengan pita perekat, menunggu aba-aba dari penguji. Bila ada tanda dari penguji maka testi harus segera melaksanakan *passing* bawah ke dinding selama 1 menit (bola lambungan pertama tidak dihitung, dihitung mulai pantulan ke dua menggunakan *passing* bawah, begitu juga ketika di tengah ujian bola mati, maka bola harus segera diambil dan melanjutkan kembali *passing* bawah ke dinding, dilambung bola tidak dihitung). Testi di beri kesempatan sebanyak 2 kali. Skor akhir adalah skor tertinggi diambil dari 2 kali melakukan.



Gambar 3.1 Tes kemampuan *passing* bawah *Brumbach forearm pass wall volley test* (Richard H. Cox, 1980:101-103)

Uji Normalitas

Pada penelitian ini teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis statistik menggunakan uji-t dengan bantuan analisis statistik data SPSS versi 26.0. Analisis data bertujuan untuk mengetahui jawaban pertanyaan dalam penelitian. Sebelum diadakan pengujian dalam uji-t, perlu dilakukan uji prasyarat terlebih dahulu. Uji prasyarat dimaksudkan untuk mengetahui apakah data yang dianalisis memenuhi persyaratan untuk dilakukan analisis data dan pengujian hipotesis. Uji prasyarat yang dilakukan adalah uji normalitas dengan uji Kolmogorov-Smirnov. Setelah semua uji prasyarat analisis terpenuhi, langkah berikutnya adalah analisis dengan uji-t. Uji-t untuk mengetahui ada atau tidaknya peningkatan kemampuan *passing* bawah bola voli pada atlet setelah diberikan perlakuan.

Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan menggunakan bantuan program SPSS 26, yaitu dengan membandingkan mean antara pretest dan posttest. Apabila nilai t hitung lebih kecil dari t tabel, maka H_a ditolak, jika t hitung lebih besar dibanding t tabel maka H_a diterima. Berkenaan dengan hal itu Leo (2021:57)

C. Hasil dan Pembahasan

1. Hasil Penelitian

a. Data Tes Awal (*Pre-test*)

Deskripsi Data *Pre-test* Kemampuan *Passing* Bawah

Hasil penelitian data *pre-test* kemampuan *passing* bawah diperoleh data statistik sebagai berikut:

Tabel 4.1 Data Statistik *pre-test* kemampuan *passing* bawah

Statistik	<i>Pre-test</i>
N	20

<i>Mean</i>	53.75
<i>SD</i>	4.229
<i>Minimum</i>	46
<i>Maximum</i>	61

Deskripsi data hasil penelitian *pre-test* kemampuan *passing* bawah atlet Bola Voli Junior Britama Bungo dideskripsikan sebagai berikut:

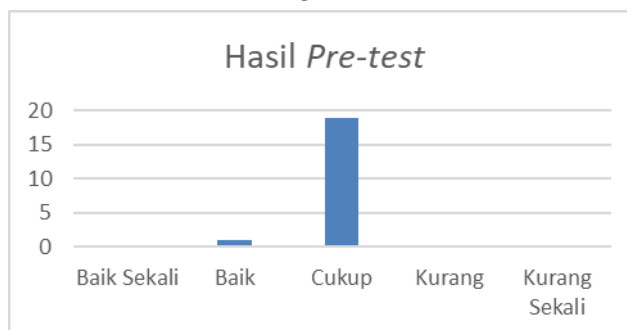
Tabel 4.2. Hasil Distribusi Data *Pre-Test* Kemampuan *Passing* Bawah

No	Interval	Frekuensi	Kategori
1	>81	0	Baik Sekali
2	61-80	1	Baik
3	41-60	19	Cukup
4	21-40	0	Kurang
5	<20	0	Kurang Sekali

Berdasarkan tabel di atas, tidak terdapat sampel yang termasuk ke dalam kategori baik sekali, terdapat 1 sampel yang termasuk ke dalam kategori baik, terdapat 19 sampel lainnya termasuk ke dalam kategori cukup, tidak terdapat sampel yang termasuk ke dalam kategori kurang, tidak terdapat sampel yang termasuk ke dalam kategori kurang sekali. Hasil tersebut dapat dilihat dalam

diagram berikut:

Gambar 4.1 Diagram Hasil *Pre-Test*



b. Data Tes Akhir (*Post-test*)

Deskripsi Data *Post-test* Kemampuan *Passing* Bawah

Hasil penelitian data *post-test* kemampuan *passing* bawah diperoleh data statistik sebagai berikut:

Tabel 4.3 Data Statistik *post-test* kemampuan *passing* bawah

Statistik	<i>Post-test</i>
<i>N</i>	20
<i>Mean</i>	55.40
<i>SD</i>	4.740
<i>Minimum</i>	46
<i>Maximum</i>	63

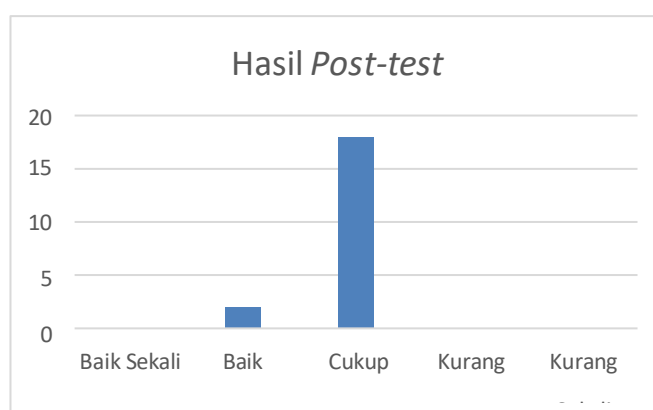
Deskripsi data hasil penelitian *post-test* kemampuan *passing* bawah atlet Bola Voli Junior Britama Bungo dideskripsikan sebagai berikut:

Tabel 4.4. Hasil Distribusi Data *Post-test* Kemampuan *Passing* Bawah

No	Interval	Frekuensi	Kategori
1	>81	0	Baik Sekali
2	61-80	2	Baik
3	41-60	18	Cukup
4	21-40	0	Kurang
5	<20	0	Kurang Sekali

Berdasarkan tabel di atas, tidak terdapat sampel yang termasuk ke dalam kategori baik sekali, terdapat 2 sampel yang termasuk ke dalam kategori baik, terdapat 18 sampel lainnya termasuk ke dalam kategori cukup, tidak terdapat sampel yang termasuk ke dalam kategori kurang, tidak terdapat sampel yang termasuk ke dalam kategori kurang sekali. Hasil tersebut dapat dilihat dalam diagram berikut:

Gambar 4.2 Diagram Hasil *Post-Test*



c. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dilakukan dengan *Kolmogorov-Smirnov*. Adapun kriteria pengambilan keputusan didasarkan pada nilai signifikan $> 0,05$ maka residual berdistribusi normal, jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka residual tidak normal. Hasil *output* uji normalitas adalah sebagai berikut:

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Sebelum Latihan	.174	20	.116	.941	20	.249
Setelah Latihan	.132	20	.200*	.965	20	.640

Berdasarkan uji normalitas dengan uji *Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan bahwa nilai signifikansi *pre-test* = 0,116 $> 0,05$ dan nilai signifikansi *post-test* = 0,200 $> 0,05$. Hasil pengujian normalitas *pre-test* dan *post-test* menunjukkan bahwa data-data penelitian ini berdistribusi normal.

d. Uji Hipotesis (Uji t)

Uji ini dilakukan untuk menguji apakah terdapat pengaruh yang signifikan atau tidak sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Berikut hasil *output* uji t:

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Sebelum Latihan	53.75	20	4.229	.946
	Setelah Latihan	55.40	20	4.740	1.060

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, diperoleh nilai rata-rata *pre-test* = 53.75, dan pada *post-test* = 55.40. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kemampuan *passing* bawah setelah melakukan variasi latihan pada atlet klub

bola voli Junior Britama Muda Bungo.

Paired Samples Test

			t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Sebelum Latihan - Setelah Latihan	-2.753	19		.013

Hipotesis analisis:

H_0 : Tidak ada pengaruh variasi latihan terhadap kemampuan *passing* bawah

H_a : Terdapat pengaruh variasi latihan terhadap kemampuan *passing* bawah

Berdasarkan tabel *output* hasil uji t, karena uji yang dilakukan uji dua arah, maka diperoleh nilai mutlak (tanpa tanda) dari $|t_{hitung}| = |-2.753|$ adalah = 2.753. Maka dapat dilihat bahwa $t_{hitung} = 2.753 > t_{tabel} = 1.729$. Dengan demikian H_0 ditolak H_a diterima. Hal ini menunjukkan bahwa variasi latihan berpengaruh terhadap kemampuan *passing* bawah atlet klub bola voli Junior Britama Muda Bungo.

2. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh variasi latihan terhadap kemampuan *passing* bawah atlet klub bola voli Junior Britama Muda Bungo. Berdasarkan hasil uji t, dinyatakan bahwa hasilnya adalah variasi latihan berpengaruh terhadap kemampuan *passing* bawah atlet klub bola voli Junior Britama Muda Bungo. Dalam hal ini sesuai dengan (Kusbani & Jurya, 2024) bahwa

penerepan latihan variasi terhadap kemampuan passing bawah atlet klub bola voli Junior Britama Muda Bungo telah memberikan dampak positif bagi kemajuan kemampuan dalam melakukan passing bawah bola voli. Terlihat dari hasil penelitian, sebelum diterapkannya variasi latihan passing bawah bola voli dan sesudahnya diterapkan variasi latihan passing bawah bola voli mengalami kemajuan. Adanya pengaruh dari variasi latihan terdapat kemampuan passing bawah bola voli dibuktikan melalui hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa nilai $t_{hitung} = 2.753 > t_{tabel} = 1.729$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari variasi latihan sehingga dapat membiasakan anggota klub dalam melakukan teknik passing bawah. Selain itu, variasi latihan yang diberikan juga dapat memberikan suasana latihan yang menarik sehingga membuat anggota klub menjadi tertarik untuk mengikuti latihan passing bawah yang diberikan sehingga variasi latihan ini dapat meningkatkan kemampuan anggota klub menjadi lebih baik lagi.

Penelitian ini sejalan dengan (Muslimin, 2022) yang menyatakan bahwa variasi latihan berpengaruh terhadap kemampuan passing bawah. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang dihasilkan dari perlakuan yaitu peningkatan kemampuan passing bawah. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Mardian, 2020) yang menyatakan bahwa latihan passing bawah ke dinding dan berpasangan berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan passing bawah atlet klub bola voli Junior Britama Muda Bungo. Penelitian ini juga didukung oleh temuan Rezma Annisa Fitri (2021) yang menyimpulkan bahwa variasi latihan passing bawah dengan model huruf mampu meningkatkan hasil passing bawah pada atlet bola voli. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat bukti empiris bahwa penerapan variasi latihan yang sistematis dan terprogram dapat meningkatkan kemampuan dasar bola voli, khususnya teknik passing bawah.

Berdasarkan teori dan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa variasi latihan memiliki peran penting dalam meningkatkan kemampuan passing bawah. Harsono (1988:121) menegaskan bahwa variasi latihan diperlukan untuk mencegah kejenuhan, menjaga motivasi, dan meningkatkan hasil latihan. Dengan memberikan variasi-variasi latihan passing bawah secara teratur, terprogram, dan sesuai kebutuhan atlet, maka kemampuan teknik passing bawah dapat meningkat secara signifikan. Oleh sebab itu, pelatih klub bola voli perlu menerapkan variasi latihan ini secara berkesinambungan agar atlet dapat menguasai teknik passing bawah dengan

baik serta mendukung peningkatan prestasi tim secara keseluruhan.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, dekripsi, pengujian hasil penelitian dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan variasi latihan terhadap kemampuan passing bawah atlet klub bola voli Britama Muda Bungo dengan hasil uji t diperoleh nilai $t_{hitung} = 2.753 > t_{tabel} = 1.729$. Sehingga H_a diterima yaitu terdapat pengaruh terhadap kemampuan passing bawah atlet Klub Bola Voli Britama Muda Bungo.

Daftar Pustaka

- Fitri, R.A. & Siregar, Y.I. 2021. Pengaruh Variasi Latihan Passing Bawah Dengan Model Huruf Terhadap Hasil Passing Bawah Bola Voli Putri Klub Tvri Medan Tahun 2021. 2(November): 1–9.
- Keswando, Y., Septi Sistiasih, V. & Marsudiyanto, T. 2022. Survei Keterampilan Teknik Dasar Atlet Bola Voli. *Jurnal Porkes*, 5(1): 168–177.
- Kusbani & Jurya 2024. Jurnal Pendidikan | Jurnal Pendidikan. *Jurnal Pendidikan IPS*, 4(2): 53–60.
- Mardian, R. 2020. Pengaruh Latihan Mengumpan Ke Dinding Dan Berpasangan Terhadap Keterampilan Passing Bawah Bola Voli. 2: 1–9.
- Muslimin, H.P. 2022. Pengaruh Metode Latihan Variasi terhadap Keterampilan Passing Bawah dalam Permainan Bola Voli pada Siswa SMP Negeri 59 Palembang. *Journal on Teacher Education*, 4: 628–639.
- Yanti, A.F., Pitnawati, P., Erianti, E. & Sari, D.N. 2023. Studi Kondisi Fisik Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli di SMA N 11 Padang. *Jurnal JPDO*, 6(5): 74–80.