

Pengaruh latihan *Passing* Bawah Berpasangan dan Menggunakan Latihan Visualisasi Terhadap Ketepatan *Passing* Bawah dalam Permainan Bolavoli Pada Siswa SMA Negeri 9 Gowa

M.Thalha Hasan¹, Sudirman², Irfan³

Email: mthalhahasan@gmail.com¹, sudirman@unm.ac.id², irfan7705@unm.ac.id³

Universitas Negeri Makassar, Indonesia^{1, 2, 3}

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan *passing* bawah berpasangan dan latihan visualisasi terhadap ketepatan *passing* bawah dalam permainan bola voli pada siswa SMA Negeri 9 Gowa. Permasalahan penelitian berangkat dari rendahnya ketepatan *passing* bawah siswa meskipun telah diberikan pembelajaran teknik dasar dan latihan ekstrakurikuler secara rutin. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu menggunakan desain nonequivalent control group design. Populasi penelitian terdiri atas seluruh siswa ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 9 Gowa yang berjumlah 16 orang dan seluruh populasi dijadikan sampel penelitian. Sampel dibagi ke dalam kelompok latihan visualisasi dan kelompok kontrol. Pengumpulan data dilakukan menggunakan Volleyball Skill Test Passing untuk mengukur ketepatan *passing* bawah. Analisis data dilakukan melalui uji inferensial menggunakan uji-t pada taraf signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *passing* bawah berpasangan pada kelompok visualisasi berpengaruh signifikan terhadap ketepatan *passing* bawah dengan nilai t sebesar -5,000 dan signifikansi 0,004. Kelompok kontrol juga menunjukkan pengaruh signifikan dengan nilai t sebesar -10,510 dan signifikansi 0,000. Selain itu, terdapat perbedaan pengaruh antara kelompok visualisasi dan kelompok kontrol, di mana kelompok visualisasi menunjukkan hasil yang lebih baik dengan nilai t sebesar -2,277 dan signifikansi 0,046. Dengan demikian, latihan *passing* bawah berpasangan yang dipadukan dengan latihan visualisasi terbukti lebih efektif dalam meningkatkan ketepatan *passing* bawah pada permainan bola voli siswa SMA Negeri 9 Gowa.

Kata kunci: Latihan Berpasangan, Visualiasi, Ketepatan *Passing* bawah

ABSTRACT

This study aimed to analyze the effect of paired underhand passing drills and visualization training on the accuracy of underhand passing in volleyball among students at SMA Negeri 9 Gowa. The study was motivated by the low accuracy of students' underhand passing performance despite regular basic technique instruction and extracurricular training sessions. This research employed a quantitative approach using a quasi-experimental method with a nonequivalent control group design. The population consisted of all 16 students participating in the volleyball extracurricular program at SMA Negeri 9 Gowa, and the entire population was used as the research sample. The participants were divided into a visualization training group and a control group. Data were collected using the Volleyball Skill Test Passing instrument to measure underhand passing accuracy. Data analysis was conducted using inferential statistics through the t-test at a significance level of 0.05. The results showed that paired underhand passing drills combined with visualization training had a significant effect on underhand passing accuracy, with a t-value of -5.000 and a significance value of 0.004. The control group also demonstrated a significant improvement, with a t-value of -10.510 and a significance value of 0.000. Furthermore, there was a significant difference between the visualization group and the control group, in which the visualization group demonstrated better results, with a t-value of -2.277 and a significance value of 0.046. Therefore, paired underhand passing drills combined with visualization training were proven to be more effective in improving volleyball underhand passing accuracy among students at SMA Negeri 9 Gowa..

Keywords: Paired practice, visualization, forearm passing accuracy.

Copyright © 2026 M.Thalha Hasan¹, Sudirman², Irfan³

Corresponding Author : Universitas Negeri Makassar, Kota Makassar, Indonesia^{1, 2, 3}

Email : mthalhahasan@gmail.com¹, sudirman@unm.ac.id², irfan7705@unm.ac.id³

PENDAHULUAN

Pendidikan nasional pada hakikatnya diarahkan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar memiliki kapasitas intelektual, spiritual, sosial, dan keterampilan yang mendukung pembentukan manusia Indonesia yang berkualitas. Dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 ditegaskan bahwa pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan serta membentuk watak dan peradaban bangsa yang bermartabat guna mencerdaskan kehidupan bangsa. Orientasi tersebut menempatkan pendidikan tidak hanya sebagai proses transfer pengetahuan, tetapi juga sebagai sarana pembentukan keterampilan, karakter, dan kemampuan adaptif peserta didik dalam kehidupan sosial. Sejalan dengan hal tersebut, My et al (2024) menyatakan bahwa pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar yang memungkinkan peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya, baik dalam aspek spiritual, pengendalian diri, kecerdasan, akhlak, maupun keterampilan yang dibutuhkan dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara. Dalam konteks tersebut, pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan memiliki posisi strategis karena tidak hanya berorientasi pada pengembangan kebugaran fisik, tetapi juga keterampilan motorik, sikap sportif, disiplin, dan kemampuan sosial peserta didik melalui aktivitas gerak yang sistematis (Arsyad et al., 2025).

Implementasi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah menengah salah satunya diwujudkan melalui pembelajaran permainan bola besar, termasuk permainan bola voli. Permainan bola voli menjadi materi pembelajaran penting karena menuntut penguasaan keterampilan teknik dasar yang berhubungan langsung dengan koordinasi gerak, ketepatan, dan kemampuan kerja sama. Teknik dasar dalam permainan bola voli meliputi passing bawah, passing atas, servis, dan smash, yang seluruhnya saling berkaitan dalam membangun pola permainan (Ramadhani et al., 2023). Di antara berbagai teknik tersebut, passing bawah merupakan keterampilan fundamental karena berfungsi sebagai dasar pertahanan dan awal penyusunan serangan. Penguasaan passing bawah yang baik akan menentukan kualitas penerimaan bola dan efektivitas distribusi serangan dalam permainan. Keterampilan passing atas adalah kemampuan seseorang dalam melakukan passing atas secara benar, akurat, dan konsisten sesuai dengan teknik yang telah ditentukan. Keterampilan ini mencakup aspek teknik, ketepatan arah bola, dan penguasaan gerak (Sudirman et al., 2026). Oleh sebab itu, kemampuan passing bawah menjadi salah satu indikator penting keberhasilan pembelajaran bola voli di lingkungan sekolah (Ramadhani et al., 2023).

Secara empiris, pembelajaran bola voli di SMA Negeri 9 Gowa menunjukkan bahwa siswa masih mengalami berbagai kesulitan dalam melakukan passing bawah secara tepat dan terarah. Hasil observasi menunjukkan bahwa kesalahan yang sering terjadi meliputi ketidaktepatan perkenaan bola pada lengan, posisi kaki yang kurang seimbang, tekukan lutut yang tidak optimal untuk mengeper, serta lemahnya kontrol arah bola ketika menerima dan mengoper bola. Kondisi tersebut menyebabkan akurasi passing bawah siswa belum efektif, baik dalam situasi bertahan maupun menyerang. Padahal, guru telah melakukan berbagai upaya perbaikan melalui pembelajaran berpasangan, latihan mandiri, serta penambahan jadwal ekstrakurikuler untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar siswa. Namun demikian, proses latihan yang telah diberikan belum sepenuhnya mampu menghasilkan ketepatan passing bawah yang konsisten dan terstruktur sesuai pola gerak yang diharapkan. Permasalahan ini menunjukkan adanya kesenjangan antara proses latihan yang dilakukan dengan hasil keterampilan yang dicapai siswa.

Ketepatan dalam melakukan passing bawah merupakan aspek penting dalam permainan bola voli karena berkaitan langsung dengan kemampuan pemain mengendalikan arah dan sasaran bola. Budiwanto (2012) menjelaskan bahwa ketepatan adalah kemampuan seseorang mengarahkan gerakan menuju sasaran sesuai tujuan tanpa melakukan kesalahan (Syahrudin et al., 2019). Dalam konteks bola voli, ketepatan passing bawah tidak hanya ditentukan oleh kemampuan fisik, tetapi juga dipengaruhi oleh koordinasi gerak, konsentrasi, serta kemampuan membaca arah datangnya bola (Istiawan et al., 2026; Muhlisin, 2021). Dengan demikian, pembelajaran teknik passing bawah membutuhkan metode latihan yang tidak hanya bersifat mekanis, tetapi juga mampu membangun stabilitas gerak dan kesiapan mental siswa ketika melakukan passing. Hal ini menjadi penting karena keberhasilan teknik dasar dalam olahraga tidak hanya dipengaruhi

oleh intensitas latihan fisik, melainkan juga kualitas pengulangan gerak dan penguatan aspek psikologis selama proses latihan berlangsung.

Salah satu bentuk latihan yang dinilai potensial dalam meningkatkan ketepatan passing bawah adalah latihan passing berpasangan yang dipadukan dengan latihan imagery atau visualisasi. Latihan passing berpasangan dilakukan dengan pola latihan berulang antara dua siswa yang saling berhadapan untuk mempertahankan kestabilan passing dan arah bola secara konsisten (Viktorius, 2016). Latihan ini memungkinkan siswa membangun koordinasi gerak, ritme permainan, serta sensitivitas terhadap bola atau *feel the ball* melalui interaksi latihan yang berulang. Di sisi lain, latihan imagery merupakan latihan mental yang dilakukan dengan membayangkan gerakan secara rinci melalui konsentrasi dan visualisasi pengalaman latihan maupun pertandingan (Baidillah et al., 2023). Setyobroto dan Komaruddin menjelaskan bahwa imagery membuat atlet melihat dirinya sendiri seperti dalam rekaman video ketika melakukan suatu gerakan. Penggunaan imagery dalam latihan olahraga dipandang mampu meningkatkan kepercayaan diri, konsentrasi, dan kualitas penguasaan teknik karena individu memperoleh penguatan mental sebelum melakukan gerakan aktual. Dengan demikian, kombinasi latihan passing berpasangan dan imagery diperkirakan dapat membantu siswa memperbaiki pola gerak passing bawah secara lebih efektif dibandingkan latihan konvensional.

Meskipun latihan teknik dasar bola voli telah banyak diterapkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani, penelitian yang secara spesifik mengkaji pengaruh kombinasi latihan passing berpasangan dengan penguatan imagery terhadap ketepatan passing bawah pada siswa sekolah menengah masih relatif terbatas. Sebagian besar pembelajaran teknik bola voli cenderung menitikberatkan pada pengulangan gerak fisik tanpa integrasi pendekatan mental imagery sebagai bagian dari proses peningkatan keterampilan. Selain itu, penelitian sebelumnya umumnya lebih berfokus pada aspek teknik secara umum, bukan pada efektivitas kombinasi metode latihan terhadap peningkatan akurasi passing bawah siswa. Kondisi tersebut menunjukkan adanya *research gap* dan *empirical gap* terkait efektivitas integrasi latihan fisik dan mental dalam pembelajaran bola voli di tingkat sekolah menengah. Oleh karena itu, diperlukan kajian ilmiah yang mampu menjelaskan sejauh mana latihan passing berpasangan dengan penguatan imagery memberikan pengaruh terhadap ketepatan passing bawah dibandingkan kelompok kontrol.

Penelitian ini menjadi penting karena memberikan kontribusi teoritis dan praktis dalam pengembangan metode pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya pada materi permainan bola voli. Secara teoritis, penelitian ini dapat memperkuat kajian tentang integrasi latihan fisik dan latihan mental dalam pengembangan keterampilan olahraga di lingkungan pendidikan. Secara praktis, hasil penelitian diharapkan menjadi alternatif strategi pembelajaran bagi guru pendidikan jasmani dalam meningkatkan efektivitas latihan teknik dasar bola voli, khususnya passing bawah. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi dasar pengembangan program latihan yang lebih sistematis dan adaptif terhadap kebutuhan siswa dalam meningkatkan akurasi gerak dan performa bermain bola voli.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan passing berpasangan pada kelompok visualisasi terhadap ketepatan passing bawah siswa SMA Negeri 9 Gowa, menganalisis pengaruh latihan passing berpasangan pada kelompok kontrol terhadap ketepatan passing bawah siswa SMA Negeri 9 Gowa, serta menguji perbedaan pengaruh antara kelompok visualisasi dan kelompok kontrol terhadap ketepatan passing bawah dalam permainan bola voli pada siswa SMA Negeri 9 Gowa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (*quasi experimental design*) untuk menganalisis pengaruh latihan passing bawah berpasangan dan latihan visualisasi terhadap ketepatan passing bawah dalam permainan bola voli pada siswa SMA Negeri 9 Gowa. Desain penelitian yang digunakan adalah nonequivalent control group design, yaitu desain yang melibatkan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tanpa proses randomisasi subjek (Sugiyono, 2022). Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 9 Gowa, Provinsi Sulawesi Selatan, pada September–November 2024. Seluruh peserta diberikan pretest sebelum perlakuan dan posttest setelah perlakuan menggunakan instrumen yang sama. Kelompok pertama diberikan latihan passing bawah berpasangan yang dipadukan dengan visualisasi, sedangkan

kelompok kedua berfungsi sebagai kelompok kontrol. Program latihan dilaksanakan selama 16 kali pertemuan, termasuk pretest dan posttest, dengan frekuensi tiga kali seminggu dan durasi latihan 120 menit setiap pertemuan.

Populasi penelitian terdiri atas seluruh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 9 Gowa yang berjumlah 14 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling karena jumlah populasi kurang dari 100 orang (Sugiyono, 2019)). Seluruh populasi dijadikan sampel penelitian dan dibagi ke dalam dua kelompok, masing-masing terdiri atas tujuh siswa.

Pengumpulan data dilakukan melalui tes pengukuran menggunakan Volleyball Skill Test “Passing” untuk mengukur ketepatan passing bawah. Tes dilakukan dengan meminta peserta melakukan passing bawah melewati tali setinggi 2,438 meter menuju area target tertentu. Setiap peserta memperoleh 20 kali percobaan, terdiri atas 10 percobaan ke sisi kanan dan 10 percobaan ke sisi kiri. Skor diberikan berdasarkan ketepatan jatuhnya bola pada area sasaran. Passing yang tidak sah, seperti bola tidak melewati tali atau jatuh di luar target, diberikan nilai nol. Instrumen penelitian memiliki validitas sebesar 0,83 dan reliabilitas sebesar 0,83 (Jaya et al., 2023), sehingga dinilai layak digunakan untuk mengukur kemampuan passing bawah.

Secara operasional, latihan passing bawah berpasangan didefinisikan sebagai latihan passing yang dilakukan dua siswa secara berhadapan dan berulang untuk menjaga kestabilan arah bola, sedangkan latihan visualisasi merupakan latihan mental dengan membayangkan gerakan passing bawah secara visual dan kinestetik selama tiga menit. Ketepatan passing bawah diartikan sebagai kemampuan mengarahkan bola secara tepat menuju sasaran menggunakan kedua lengan bawah.

Analisis data dilakukan menggunakan bantuan SPSS versi 24 for Windows. Sebelum pengujian hipotesis, dilakukan uji prasyarat berupa uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* dan uji homogenitas menggunakan uji F untuk memastikan data berdistribusi normal dan homogen. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan paired sample t-test untuk mengetahui perbedaan hasil pretest dan posttest pada masing-masing kelompok, serta independent sample t-test untuk menganalisis perbedaan pengaruh antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Seluruh pengujian statistik dilakukan pada tingkat signifikansi 95%.

PEMBAHASAN

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat analisis yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Uji prasyarat dilakukan untuk memastikan bahwa data penelitian memenuhi asumsi statistik parametrik sehingga layak digunakan dalam pengujian hipotesis menggunakan uji-t.

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov dengan bantuan program SPSS versi 24 for Windows pada taraf signifikansi 0,05. Data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas Data Ketepatan Passing Bawah Kelompok Visualisasi

Variabel	N	Kolmogorov-Smirnov Z	Sig.
Pretest Kelompok Visualisasi	8	0.146	0.200
Posttest Kelompok Visualisasi	8	0.135	0.200

Berdasarkan Tabel 1, hasil uji normalitas pada kelompok visualisasi menunjukkan bahwa nilai signifikansi pretest dan posttest masing-masing sebesar 0,200 ($>0,05$). Dengan demikian, data ketepatan passing bawah pada kelompok visualisasi dinyatakan berdistribusi normal.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Data Ketepatan Passing Bawah Kelompok Kontrol

Variabel	N	Kolmogorov-Smirnov Z	Sig.
Pretest Kelompok Kontrol	8	0.166	0.200
Posttest Kelompok Kontrol	8	0.147	0.200

Berdasarkan Tabel 2, hasil uji normalitas pada kelompok kontrol menunjukkan bahwa nilai signifikansi pretest dan posttest masing-masing sebesar 0,200 ($>0,05$). Dengan demikian, data ketepatan passing bawah pada kelompok kontrol dinyatakan berdistribusi normal. Secara keseluruhan, hasil uji normalitas menunjukkan bahwa seluruh data penelitian memiliki nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 sehingga data berasal dari populasi yang berdistribusi normal dan memenuhi syarat untuk dilakukan pengujian hipotesis parametrik.

Uji homogenitas bertujuan untuk mengetahui kesamaan varians antara kelompok visualisasi dan kelompok kontrol. Pengujian homogenitas dilakukan menggunakan Levene's Test dengan bantuan program SPSS versi 24 for Windows pada taraf signifikansi 0,05. Data dinyatakan homogen apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05.

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas Data Ketepatan Passing Bawah

Variabel	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Ketepatan Passing Bawah	0.271	1	14	0.611

Berdasarkan Tabel 3, hasil uji homogenitas menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,611 ($>0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa data ketepatan passing bawah pada kelompok visualisasi dan kelompok kontrol memiliki varians yang homogen sehingga memenuhi syarat untuk dilakukan pengujian hipotesis.

Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui pengaruh latihan passing bawah berpasangan pada kelompok visualisasi dan kelompok kontrol terhadap ketepatan passing bawah permainan bola voli siswa SMA Negeri 9 Gowa. Pengujian dilakukan menggunakan paired sample t-test dan independent sample t-test pada taraf signifikansi 0,05.

Pengujian hipotesis pertama dilakukan untuk mengetahui pengaruh latihan passing bawah berpasangan pada kelompok visualisasi terhadap ketepatan passing bawah permainan bola voli siswa SMA Negeri 9 Gowa.

Tabel 4. Hasil Uji Paired Sample t-Test Kelompok Visualisasi

Variabel	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Ketepatan Passing Bawah	0.271	1	14	0.611

Berdasarkan Tabel 4, hasil analisis menunjukkan nilai t sebesar -10,583 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($<0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan latihan passing bawah berpasangan pada kelompok visualisasi terhadap ketepatan passing bawah permainan bola voli siswa SMA Negeri 9 Gowa.

Tabel 5. Nilai Rata-Rata Pretest dan Posttest Kelompok Visualisasi

Variabel	Mean	N	Std. Deviation
Pretest Kelompok Visualisasi	5.25	8	2.188
Posttest Kelompok Visualisasi	9.25	8	2.493

Berdasarkan Tabel 5, nilai rata-rata ketepatan passing bawah pada kelompok visualisasi mengalami peningkatan dari 5,25 pada pretest menjadi 9,25 pada posttest. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan sebesar 4 poin setelah diberikan perlakuan latihan passing bawah berpasangan menggunakan visualisasi.

Pengaruh Latihan Passing Bawah Berpasangan pada Kelompok Kontrol

Pengujian hipotesis kedua dilakukan untuk mengetahui pengaruh latihan passing bawah berpasangan pada kelompok kontrol terhadap ketepatan passing bawah permainan bola voli siswa SMA Negeri 9 Gowa.

Tabel 6. Hasil Uji Paired Sample t-Test Kelompok Kontrol

Variabel	t	Sig.	α
Latihan Passing Bawah Berpasangan Kelompok Kontrol	-7.937	0.000	0.05

Berdasarkan Tabel 6, hasil analisis menunjukkan nilai t sebesar -7,937 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($<0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan latihan passing bawah berpasangan pada kelompok kontrol terhadap ketepatan passing bawah permainan bola voli siswa SMA Negeri 9 Gowa.

Tabel 7. Nilai Rata-Rata Pretest dan Posttest Kelompok Kontrol

Variabel	Mean	N	Std. Deviation
Pretest Kelompok Kontrol	4.63	8	2.504
Posttest Kelompok Kontrol	6.13	8	2.232

Berdasarkan Tabel 7, nilai rata-rata ketepatan passing bawah pada kelompok kontrol mengalami peningkatan dari 4,63 pada pretest menjadi 6,13 pada posttest. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan sebesar 1,5 poin setelah diberikan perlakuan.

Perbedaan Pengaruh antara Kelompok Visualisasi dan Kelompok Kontrol

Pengujian hipotesis ketiga dilakukan untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara latihan passing bawah berpasangan pada kelompok visualisasi dan kelompok kontrol terhadap ketepatan passing bawah permainan bola voli siswa SMA Negeri 9 Gowa.

Tabel 8. Hasil Independent Sample t-Test

Variabel	t	Sig.	α
Kelompok Visualisasi dan Kelompok Kontrol	2.642	0.019	0.05

Berdasarkan Tabel 8, hasil analisis menunjukkan nilai t sebesar 2,642 dengan nilai signifikansi sebesar 0,019 ($<0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara kelompok visualisasi dan kelompok kontrol terhadap ketepatan passing bawah permainan bola voli.

Tabel 9. Nilai Rata-Rata Posttest Kelompok Visualisasi dan Kelompok Kontrol

Kelompok	N	Mean	Std. Deviation
Visualisasi	8	9.25	2.493
Kontrol	8	6.13	2.232

Berdasarkan Tabel 9, kelompok visualisasi memperoleh nilai rata-rata lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Hasil tersebut menunjukkan bahwa latihan passing bawah berpasangan yang dipadukan dengan visualisasi lebih efektif dalam meningkatkan ketepatan passing bawah permainan bola voli siswa SMA Negeri 9 Gowa dibandingkan kelompok kontrol.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan passing bawah berpasangan yang dipadukan dengan visualisasi memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan ketepatan passing bawah permainan bola voli siswa SMA Negeri 9 Gowa. Hasil analisis uji-t menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($<0,05$) dengan peningkatan nilai rata-rata dari 5,25 pada pretest menjadi 9,25 pada posttest. Temuan tersebut menunjukkan bahwa latihan passing bawah berpasangan menggunakan visualisasi mampu meningkatkan kemampuan siswa dalam mengontrol arah dan ketepatan passing bawah secara lebih efektif.

Peningkatan kemampuan passing bawah terjadi karena latihan dilakukan secara berulang-ulang dengan mempertahankan kestabilan bola serta disertai penguatan mental melalui visualisasi gerakan. Dalam proses latihan, siswa tidak hanya melakukan pengulangan teknik secara fisik, tetapi juga membangun gambaran mental mengenai gerakan passing bawah yang benar. Kondisi ini membantu siswa memperbaiki koordinasi gerak, posisi tubuh, serta akurasi perkenaan bola saat melakukan passing bawah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat Baidillah et al (2023) yang menyatakan bahwa latihan passing berpasangan memiliki keuntungan dalam meningkatkan feel the ball, ketepatan arah bola, dan kesesuaian gerak dengan situasi permainan sesungguhnya. Selain itu, visualisasi membantu siswa meningkatkan pemahaman teknik melalui representasi mental terhadap gerakan yang dilakukan selama latihan. Temuan ini juga mendukung pendapat Anira & Budiana (2022) bahwa latihan olahraga bertujuan meningkatkan kesadaran

siswa terhadap penerapan teknik yang tepat sesuai situasi permainan. Secara fisiologis, latihan yang dilakukan secara berulang dapat meningkatkan adaptasi gerak dan respons fisiologis terhadap keterampilan yang dilatih (Oktavia & Hariyanto, 2017). Oleh karena itu, kombinasi latihan fisik dan visualisasi memberikan kontribusi yang lebih optimal terhadap peningkatan ketepatan passing bawah permainan bola voli siswa SMA Negeri 9 Gowa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan passing bawah berpasangan pada kelompok kontrol juga memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan ketepatan passing bawah permainan bola voli siswa SMA Negeri 9 Gowa. Hasil analisis uji-t menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($<0,05$) dengan peningkatan nilai rata-rata dari 4,63 pada pretest menjadi 6,13 pada posttest. Meskipun peningkatan yang diperoleh tidak sebesar kelompok visualisasi, hasil tersebut menunjukkan bahwa latihan passing bawah berpasangan tetap efektif dalam meningkatkan kemampuan dasar passing bawah siswa.

Latihan passing bawah berpasangan dilakukan secara berulang dengan tujuan menjaga kestabilan bola dan ketepatan arah passing. Pengulangan gerak secara terus-menerus membantu siswa meningkatkan kontrol bola, koordinasi gerak, dan ketepatan perkenaan bola pada lengan bawah. Dengan demikian, siswa menjadi lebih terbiasa melakukan passing bawah sesuai teknik dasar permainan bola voli.

Hasil penelitian ini relevan dengan pendapat Oktavia & Hariyanto (2017) yang menyatakan bahwa passing bawah merupakan teknik dasar yang digunakan saat menerima servis, smash, maupun memberikan umpan dalam permainan bola voli. Selain itu, Guntur et al (2014) menjelaskan bahwa latihan yang efektif harus dilakukan secara teratur, progresif, dan sistematis agar mampu meningkatkan penguasaan keterampilan olahraga secara optimal. Oleh karena itu, peningkatan kemampuan passing bawah pada kelompok kontrol terjadi karena latihan dilakukan secara konsisten dan terstruktur sesuai prinsip latihan olahraga.

Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan pengaruh antara latihan passing bawah berpasangan kelompok visualisasi dan kelompok kontrol terhadap ketepatan passing bawah permainan bola voli siswa SMA Negeri 9 Gowa. Hasil independent sample t-test menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,019 ($<0,05$). Selain itu, kelompok visualisasi memperoleh nilai rata-rata posttest sebesar 9,25, sedangkan kelompok kontrol sebesar 6,13. Hasil tersebut menunjukkan bahwa latihan passing bawah berpasangan yang dipadukan dengan visualisasi lebih efektif dibandingkan latihan passing bawah berpasangan tanpa visualisasi.

Perbedaan peningkatan kemampuan passing bawah terlihat pada proses pelaksanaan latihan. Kelompok visualisasi melakukan latihan teknik passing bawah secara berulang dan disertai latihan visualisasi untuk membangun gambaran mental mengenai gerakan yang benar. Melalui visualisasi, siswa dapat mengevaluasi kesalahan gerak dan memperbaiki teknik passing bawah secara lebih efektif. Sebaliknya, kelompok kontrol hanya melakukan latihan fisik tanpa penguatan mental melalui visualisasi sehingga proses koreksi gerak menjadi lebih terbatas.

Hasil penelitian ini mendukung pendapat yang menyatakan bahwa Ihsan et al (2024) visualisasi merupakan metode latihan mental yang digunakan untuk meningkatkan performa atlet melalui penggambaran gerak secara internal maupun eksternal. Dalam penelitian ini, visualisasi membantu siswa meningkatkan konsentrasi, koordinasi gerak, dan akurasi passing bawah. Dengan demikian, kombinasi latihan fisik dan visualisasi terbukti lebih efektif dalam meningkatkan ketepatan passing bawah permainan bola voli dibandingkan latihan fisik semata. Secara keseluruhan, hasil penelitian menegaskan bahwa penggunaan visualisasi dalam latihan passing bawah berpasangan dapat menjadi alternatif metode latihan yang efektif dalam meningkatkan keterampilan dasar bola voli, khususnya ketepatan passing bawah pada siswa SMA Negeri 9 Gowa.

Top of Form

Bottom of Form

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis statistik inferensial dalam pengujian hipotesis, maka hasil penelitian ini disimpulkan sebagai berikut :

1. Ada pengaruh latihan passing bawah berpasangan pada kelompok visualiasi terhadap ketepatan passing bawah permainan bolavoli siswa SMA Negeri 9 Gowa.
2. Ada pengaruh latihan passing bawah berpasangan kelompok control terhadap ketepatan passing bawah permainan bolavoli siswa SMA Negeri 9 Gowa.
3. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan passing bawah berpasangan pada kelompok visualisasi yang lebih baik, dibandingkan dengan kelompok latihan control terhadap ketepatan passing bawah permainan bolavoli siswa SMA Negeri 9 Gowa.

DAFTAR PUSTAKA

- Anira, A., & Budiana, D. (2022). Profile of Adaptive Physical Education Facilities and Infrastructure in Private and Public Schools: A Case in the City of Bandung. *ACPES Journal Of Physical Education, Sport, And Health*. <https://doi.org/10.15294/ajpesh.v2i2.64869>
- Arsyad, M. N. F., Burhanuddin, S., & Suwardi. (2025). Peningkatan Hasil Belajar Senam Lantai dengan Model Game-Based Learning Kelas V SDN Mattoanging II Kota Makassar. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 9(2), 198–207.
- Baidillah, B., Arifin, S., & Mashud, M. (2023). *Meningkatkan keterampilan gerak kata “empi” melalui kombinasi latihan hurdle drill dan imagery karateka lemkari Banjarmasin*.
- Guntur, G., Sukadiyanto, S., & Mardapi, D. (2014). Pengembangan Asesmen Hasil Belajar Penjasorkes Siswa SMA pada Permainan Bolavoli. *Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan*, 18(1), 13–29.
- Ihsan, F., Nasrulloh, A., Nugroho, S., & Yuniana, R. (2024). Mental training strategies in improving sport performance: A literature review. *Journal of Athletic Performance*, 24(3), 15–22.
- Istiawan, N., Susanti, D. M., & Pradipta, A. W. (2026). Pembiasaan Gerak Disiplin dalam Pengembangan Motorik Siswa melalui Ekstrakurikuler Bola Voli. *Paradigma: Jurnal Filsafat, Sains, Teknologi, Dan Sosial Budaya*, 32(1), 172–182.
- Jaya, G., Warsah, I., & Istan, M. (2023). Kiat Penelitian Dengan Model Pendekatan Telaah Kepustakaan. *Tik Ilmeu*. <https://doi.org/10.29240/tik.v7i1.6494>
- Muhlisin, S. P. (2021). Mental training bagi atlet di masa pandemi covid-19. *Olahraga Dan Pendidikan Jasmani Dalam Memacu Loncatan SDM Unggul Berkompetensi Selama Pandemi*, 94.
- My, N., Hajar, S., & Arsyad, M. N. F. (2024). Applications Utilizing Quizizz for Game-Based Learning in Elementary Science Education. *Journal of Education and Computer Applications* *Computer Applications*, 1(1). <https://jeca.aks.or.id/index.php/jeca/index>
- Oktavia, R. D., & Hariyanto, D. (2017). Pengaruh latihan passing berpasangan statis dan latihan passing bergerak dinamis terhadap ketepatan passing pada permainan futsal. *Jp. Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 1(1), 30–41.
- Ramadhani, R. A., Tomi, A., & Yudasmar, D. S. (2023). Peningkatan Keterampilan Passing Bawah, Passing Atas, Dan Smash Melalui Metode Bermain Pada Ekstrakurikuler Bola Voli Putra SMP Negeri 2 Pakisaji. *Bersatu: Jurnal Pendidikan Bhinneka Tunggal Ika*, 1(6), 264–277.
- Sudirman, A., Dahrial, D., & Pratama, N. Z. (2026). Kontribusi Koordinasi Mata-Tangan terhadap Keterampilan Passing Atas Bola Voli Siswa SMA Bhakti Nusa Simpang Kateman. *Indo Green Journal*, 4(3), 952 – 958. <https://doi.org/10.31004/green.v4i3.724>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Alfabeta.
- Syahrudin, S., Saleh, M. S., & Saleh, M. S. (2019). Pengaruh kinestetik, sikap, dan motivasi terhadap hasil belajar pendidikan jasmani (The influence of kinesthetics, attitude and motivation on the learning results of sports education). *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 5(2).
- Viktorius, J. (2016). *Pengaruh Latihan Passing Berpasangan Terhadap Kemampuan Passing Permainan Sepak Bola Pada Siswa Putra Kelas Ix Smp 1 Sanggau Ledo Kabupaten Bengkayang*.