



**PENGARUH VARIASI LATIHAN *OVERHEAD PASSING* TERHADAP HASIL *PASSING* ATAS BOLA VOLI PADA ATLET PUTRA USIA 16-18 TAHUN CLUB VOLI RELASIN PADANGSIDIMPUAN TAHUNN 2025**

***THE EFFECT OF OVERHEAD PASSING TRAINING VARIATIONS ON OVERHEAD PASSING RESULTS IN MALE VOLLEYBALL ATHLETES AGED 16-18 YEARS AT CLUB VOLLEY RELASIN PADANGSIDIMPUAN IN 2025***

**Ale Efendi<sup>1</sup>, Irwansyah Siregar<sup>2</sup>, Indra Dharma Sitepu<sup>3</sup>**

<sup>123</sup>Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Medan, Medan, Indonesia.

**\*Corresponding Author: Ale Efendi, [efendiale111@gmail.com](mailto:efendiale111@gmail.com)**

**Abstrak**

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya kemampuan teknik overhead passing pada atlet putra usia 16–18 tahun di Club Voli Relasi Padangsidimpuan. Observasi awal menunjukkan mayoritas atlet berada pada kategori kurang, yang diduga disebabkan oleh metode latihan konvensional yang monoton dan menimbulkan kejenuhan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh variasi latihan terhadap peningkatan kemampuan passing atas. Metode yang digunakan adalah eksperimen dengan desain One Group Pre-test Post-test. Populasi berjumlah 30 atlet, dengan sampel 10 orang yang dipilih melalui purposive sampling. Instrumen penelitian berupa tes passing atas ke dinding selama 60 detik dengan target 2,5 meter. Prosedur penelitian meliputi pre-test, pemberian perlakuan selama 6 minggu (18 pertemuan), dan post-test. Latihan yang diberikan mencakup Passing Ladder, Shuffle Passing, Pipeline Passing, dan Pola Segitiga. Analisis data menggunakan uji normalitas, homogenitas, dan uji-t. Hasil menunjukkan adanya peningkatan signifikan, dengan nilai t-hitung (8,478) lebih besar dari t-tabel (1,833) pada taraf signifikansi 5%. Disimpulkan bahwa variasi latihan berpengaruh signifikan dalam meningkatkan kemampuan passing atas serta efektif mengurangi kejenuhan latihan dibandingkan metode konvensional..

**Kata Kunci:** Overhead Passing, Variasi Latihan, Passing Atas, Bola Voli.

**Abstract**

*This study was motivated by the low overhead passing ability of male volleyball athletes aged 16–18 years at Relasi Volleyball Club, Padangsidimpuan. Preliminary observations indicated that most athletes were in the low performance category, likely due to the use of conventional and monotonous training methods that led to boredom. This study aimed to examine the effect of varied training methods on improving overhead passing skills. An experimental method with a one-group pretest-posttest design was employed. The population consisted of 30 athletes, with 10 selected as samples using purposive sampling. The instrument used was a 60-second wall passing test with a target height of 2.5 meters. The research procedure included a pretest, a 6-week training program (18 sessions), and a posttest. The training variations included Passing Ladder, Shuffle Passing, Pipeline Passing, and Triangle Pattern drills. Data were analyzed using normality, homogeneity, and paired sample t-test. The results showed a significant*

improvement, with the *t*-value (8.478) exceeding the *t*-table value (1.833) at a 5% significance level. It can be concluded that varied training methods significantly improve overhead passing skills and are effective in reducing training boredom compared to conventional methods.

**Keywords:** *Overhead Passing, Training Variations, Volleyball.*

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang memiliki peran penting dalam meningkatkan kualitas kesehatan jasmani dan mental individu. Selain sebagai sarana rekreasi, olahraga juga berfungsi sebagai media pembinaan prestasi yang membutuhkan penguasaan keterampilan teknik secara sistematis dan berkelanjutan. Salah satu cabang olahraga yang berkembang pesat dan memiliki tingkat partisipasi tinggi dimasyarakat adalah bola voli. Popularitas bola voli didukung oleh karakteristik permainannya yang relatif mudah dimainkan, bersifat kompetitif, serta dapat dilakukan oleh berbagai kelompok usia.

Dalam konteks pembinaan prestasi, penguasaan teknik dasar menjadi faktor kunci keberhasilan dalam permainan bola voli. Salah satu teknik dasar yang sangat penting adalah passing atas (*overhead passing*). *Overhead passing* berfungsi sebagai penghubung antara fase penerimaan bola dan serangan, sehingga kualitas passing sangat menentukan efektivitas serangan tim. *Overhead passing* yang akurat dan terkontrol memungkinkan pemain penyerang melakukan smash secara optimal. Sebaliknya, kesalahan dalam *overhead passing* dapat menghambat alur permainan dan menurunkan peluang tim dalam memperoleh poin. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kelemahan dalam teknik *overhead passing* menjadi salah satu faktor utama kegagalan tim dalam membangun serangan yang efektif (Fajri et al., 2023)

Meskipun demikian, dalam praktiknya masih banyak atlet yang belum menguasai teknik *overhead passing* secara optimal, terutama pada tahap pembinaan usia remaja. Hal ini juga ditemukan pada atlet di Voli Club Relasi Padangsidempuan. Berdasarkan hasil observasi awal, kemampuan *overhead passing* atlet masih berada pada kategori rendah. Hasil tes menunjukkan bahwa seluruh atlet yang diuji (100%) belum mencapai standar kemampuan yang diharapkan. Permasalahan yang ditemukan meliputi rendahnya akurasi arah bola, ketidaksesuaian tinggi umpan, serta kurangnya koordinasi gerak saat melakukan *overhead passing*. Kondisi ini berdampak langsung pada ketidakefektifan serangan, khususnya dalam memberikan umpan kepada spiker.

Permasalahan tersebut diduga tidak hanya disebabkan oleh faktor kemampuan individu, tetapi juga oleh metode latihan yang diterapkan. Hasil observasi menunjukkan bahwa program latihan yang digunakan masih kurang bervariasi dan cenderung monoton, sehingga kurang mampu mengembangkan keterampilan teknik secara optimal. Padahal, dalam teori pembelajaran gerak, variasi latihan merupakan salah satu strategi penting untuk meningkatkan efektivitas latihan, mengurangi kejenuhan, serta mempercepat penguasaan keterampilan (Gunawan & Muharam, 2022). Namun, penelitian yang secara spesifik mengkaji

efektivitas variasi latihan terhadap peningkatan kemampuan *overhead passing*, khususnya pada atlet usia remaja di tingkat klub, masih terbatas. Analisis kesenjangan menunjukkan bahwa kegagalan atlet dalam menguasai teknik ini disebabkan oleh kurangnya stimulus latihan yang mengintegrasikan aspek kelincahan (*agility*) dan koordinasi tangan-mata. Tanpa adanya inovasi dalam model latihan, kemampuan teknis atlet akan stagnan dan sulit mencapai prestasi maksimal. Sejalan dengan pandangan para ahli, variasi latihan merupakan kunci untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran gerak dan mencegah kebosanan (Gusti et al., 2025). Model latihan yang inovatif terbukti lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan motorik dibandingkan dengan latihan repetisi tunggal yang monoton (Yonelfan et al., 2024)

Berdasarkan hal tersebut, terdapat research gap berupa kurangnya kajian empiris mengenai penerapan variasi latihan yang terstruktur dan spesifik dalam meningkatkan kemampuan *overhead passing* pada atlet bola voli usia remaja. Oleh karena itu, diperlukan suatu pendekatan latihan yang inovatif dan berbasis variasi untuk mengatasi permasalahan tersebut. Dalam penelitian ini, variasi latihan yang digunakan meliputi *passing ladder*, *shuffle passing*, *pipeline passing*, dan *passing pola segitiga*. Keempat variasi latihan ini dirancang untuk meningkatkan akurasi, koordinasi, kelincahan, serta kontrol bola dalam melakukan *overhead passing*.

Urgensi penelitian ini terletak pada pentingnya peningkatan kualitas teknik dasar sebagai fondasi dalam pembinaan prestasi olahraga bola voli. Dengan adanya variasi latihan yang tepat, diharapkan kemampuan *overhead passing* atlet dapat meningkat secara signifikan, sehingga berdampak pada peningkatan performa tim secara keseluruhan. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi ilmiah bagi pelatih dalam merancang program latihan yang lebih efektif, khususnya dalam pengembangan teknik dasar passing atas.

Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh variasi latihan *overhead passing* terhadap peningkatan kemampuan passing atas pada atlet putra usia 16–18 tahun di Voli Club Relasi Padangsidempuan.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode kuasi-eksperimen (*quasi-experimental research*). Desain penelitian yang diterapkan adalah *one-group pretest-posttest design*, yaitu desain yang melibatkan satu kelompok subjek yang diberikan tes awal (*pretest*), perlakuan (*treatment*), dan tes akhir (*posttest*) untuk mengetahui perubahan yang terjadi akibat perlakuan yang diberikan (Sugiyono, 2022). Desain ini dipilih karena keterbatasan dalam pengelompokan subjek secara acak, namun tetap memungkinkan peneliti mengukur pengaruh perlakuan secara sistematis.

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 9 September hingga Oktober 2025 di lapangan Club Voli Relasi yang berlokasi di Jl. Moh. Arif No. 176, Batang Ayumi Julu, Kecamatan Padangsidempuan Utara, Kota Padangsidempuan, Sumatera Utara. Kegiatan penelitian berlangsung selama 6 (enam) minggu dengan total 18 kali pertemuan, yang dilakukan sebanyak 3 kali dalam seminggu (Selasa, Kamis, dan

Sabtu) pada pukul 15.00–17.30 WIB.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet putra usia 16–18 tahun Club Voli Relasi Padangsidempuan tahun 2025 yang berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu sesuai dengan tujuan penelitian (Saat & Mania, 2020). Adapun kriteria sampel meliputi: (1) atlet putra berusia 16–18 tahun, (2) aktif mengikuti latihan rutin, dan (3) bersedia mengikuti seluruh rangkaian perlakuan. Berdasarkan kriteria tersebut, diperoleh sampel sebanyak 10 atlet.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kemampuan *overhead passing* ke dinding dengan target tertentu. Pelaksanaan tes dilakukan dengan cara atlet berdiri pada jarak 1,5 meter dari dinding dan melakukan passing atas secara berulang selama 60 detik. Passing dinyatakan valid apabila bola mengenai target yang telah ditentukan pada dinding. Skor diperoleh dari jumlah keberhasilan passing yang tepat sasaran selama waktu yang ditentukan. Instrumen ini digunakan pada saat *pretest* dan *posttest* untuk mengukur peningkatan kemampuan *overhead passing* atlet.

Prosedur penelitian diawali dengan pelaksanaan tes awal (*pretest*) untuk mengetahui kemampuan dasar *overhead passing* atlet sebelum diberikan perlakuan. Selanjutnya, subjek diberikan perlakuan berupa program latihan variasi *overhead passing* selama 18 kali pertemuan. Variasi latihan yang diterapkan meliputi: (1) *passing ladder*, (2) *shuffle passing*, (3) *pipeline passing*, dan (4) *passing pola segitiga*. Latihan ini dirancang untuk meningkatkan koordinasi, akurasi, kelincahan, dan kontrol bola dalam melakukan passing atas. Setelah seluruh perlakuan selesai, dilakukan tes akhir (*posttest*) dengan prosedur yang sama seperti *pretest* untuk mengetahui perubahan kemampuan yang terjadi.

Teknik analisis data dilakukan secara kuantitatif dengan bantuan statistik inferensial. Data hasil *pretest* dan *posttest* terlebih dahulu dianalisis secara deskriptif untuk memperoleh nilai rata-rata (*mean*) dan simpangan baku (*standard deviation*). Selanjutnya dilakukan uji prasyarat analisis, yaitu uji normalitas menggunakan uji Liliefors pada taraf signifikansi 0,05 dan uji homogenitas menggunakan uji F. Apabila data berdistribusi normal dan homogen, maka pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji-t (*paired sample t-test*) untuk mengetahui perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest* (Iba & Wardhana, 2023). Seluruh analisis dilakukan pada tingkat signifikansi 5% ( $\alpha = 0,05$ ).

## HASIL

Hasil pelaksanaan *pretest* dan *posttest* Passing Atas Bola Voli Pada Atlet Usia 16-18 Tahun Club Voli Relasi Padangsidempuan Tahun 2025, dengan jumlah 18 kali pertemuan, selama 6 minggu berikut deskripsi data yang disajikan pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 1.** Deskripsi data Pre-Test dan Post-Test Hasil *Overhead Passing* Bola Voli Pada Atlet Usia 16-18 Tahun Club Voli Relasi Padangsidempuan

Deskripsi Data

Data Hasil *Passing Bawah*

	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
Nilai rata-rata	19,60	40,70
Simpangan baku	2,59	3,95
Rata-rata Beda		15,75
Simpangan baku beda		7,87
t-hitung		8,478
t-tabel		1,833

Berdasarkan Tabel 1, rata-rata hasil pre-test sebesar 19,60 dengan simpangan baku 2,59, sedangkan pada post-test meningkat menjadi 40,70 dengan simpangan baku 3,95. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan kemampuan overhead passing setelah diberikan perlakuan.

Rata-rata beda sebesar 15,75 dengan simpangan baku 7,87 mengindikasikan bahwa peningkatan terjadi secara konsisten pada atlet. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai t-hitung (8,478) lebih besar dari t-tabel (1,833) pada taraf signifikansi 5%, sehingga dapat disimpulkan bahwa variasi latihan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan overhead passing.

**Tabel 2.** Kategorisasi *Pre-Test* Hasil *Overhead Passing* Bola Voli Pada Atlet Usia 16-18 Tahun *Club* Voli Relasi PadangSidimpuan

<b>Rentan</b>	<b>Kategori</b>	<b>Pre Test</b>	
		<b>FREKUENSI</b>	<b>PERCENT</b>
>56	Sangat Baik		
43-55	Baik		
31-42	Sedang		
20-30	Kurang	4	40
<19	Kurang Sekali	6	60

Berdasarkan Tabel 2, hasil pre-test menunjukkan bahwa kemampuan overhead passing atlet masih tergolong rendah. Sebanyak 6 atlet (60%) berada pada kategori “kurang sekali” dan 4 atlet (40%) berada pada kategori “kurang”. Tidak terdapat atlet yang masuk kategori sedang, baik, maupun sangat baik. Hal ini mengindikasikan bahwa kemampuan awal atlet masih perlu ditingkatkan melalui program latihan yang lebih efektif.

Selanjutnya dapat dideskripsikan kategorisasi hasil *Overhead Passing* Bola Voli Pada Atlet Usia 16-18 Tahun *Club* Voli Relasi Padangsidimpuan yaitu hasil *Overhead Passing* setelah diberikan perlakuan selama 18 kali pertemuan.

**Tabel 3.** Kategorisasi *Post test* *Overhead Passing* Bola Voli Pada Atlet Usia 16-18 Tahun *Club* Voli Relasi PadangSidimpuan

<b>Rentan</b>	<b>Kategori</b>	<b>Pre Test</b>	
		<b>FREKUENSI</b>	<b>PERCENT</b>

>56	Sangat Baik		
43-55	Baik	4	40
31-42	Sedang	6	60
20-30	Kurang		
<19	Kurang Sekali		

Berdasarkan Tabel 3, hasil post-test menunjukkan adanya peningkatan kemampuan overhead passing atlet. Sebanyak 6 atlet (60%) berada pada kategori “sedang” dan 4 atlet (40%) pada kategori “baik”. Tidak terdapat atlet yang berada pada kategori kurang maupun kurang sekali. Hal ini menunjukkan bahwa setelah diberikan perlakuan, kemampuan atlet mengalami peningkatan yang cukup signifikan.

Selanjutnya dapat dideskripsikan kategorisasi hasil *Overhead Passing* Bola Voli Pada Atlet Usia 16-18 Tahun *Club Voli Relasi Padangsidempuan* yaitu hasil *Overhead Passing* setelah diberikan perlakuan selama 18 kali pertemuan.

**Tabel 4 . Uji Nomalitas**

Normalitas	L-Hit	L-Tab	Kesimpulan
Pre-Test	0,239	0,271	Lo< Lt (0,05), Maka data berdistribusi Normal
Post-Test	0,126	0,271	Lo< Lt (0,05), Maka data berdistribusi Normal

Data uji normalitas pada *pre-test* dan *post-test* hasil *Overhead Passing* Bola Voli Pada Atlet Usia 16-18 Tahun *Club Voli Relasi Padangsidempuan* berdistribusi Normal.

**Tabel 5. F-Test Two-Sample for Variances**

Variable	Variable	
	1	Variable 2
Mean	40,7	19,6
Variance	15,567	6,711
Observations	10	10
df	9	9
F	2,320	
P(F<=f) one-tail	0,113	
F Critical one-tail	5,318	

Berdasarkan tabel di atas maka dapat dideskripsikan uji Homogenitas data *pre-test* dan *post-test* Hasil *Overhead Passing* Bola Voli Pada Atlet Usia 16-18 Tahun *Club Voli Relasi Padangsidempuan* berdistribusi Homogen.

**Tabel 4.8. Uji Hipotesis Terhadap Hasil *Passing* Atas Bola Voli Pada Atlet Usia 16-18 Tahun *Club Voli Relasi Padangsidempuan*  
Uji T (*Sample Paired T Test*)**

Keterangan	Nilai
Rata-rata Pre-Test	19,60
Rata-rata Post-Test	40,70
Simpangan Baku Pre-Test	2,59
Simpangan Baku Post-Test	3,95
SB	7,87
$\sqrt{n}$	3,162
t-hitung	8,478
t-tabel ( $\alpha = 0,05$ )	1,833
Keputusan	H1 diterima, H0 ditolak
Kesimpulan	Berpengaruh signifikan

Berdasarkan tabel pengujian di atas diperoleh t-hit 8,478 > 1,833 t-tabel, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat “Pengaruh Variasi Latihan *Overhead Passing* Terhadap Hasil *Overhead Passing* Bola Voli Pada Atlet Usia 16-18 Tahun *Club Voli Relasi Padangsidimpuan Tahun 2025*”.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan variasi latihan *overhead passing* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *overhead passing* pada atlet putra usia 16–18 tahun di Club Voli Relasi Padangsidimpuan. Peningkatan tersebut ditunjukkan oleh adanya perbedaan yang bermakna antara hasil *pretest* dan *posttest*, yang mengindikasikan bahwa program latihan yang diberikan efektif dalam memperbaiki kualitas teknik dan akurasi *overhead passing* atlet.

Secara interpretatif, peningkatan kemampuan *overhead passing* tidak hanya mencerminkan adanya perubahan kuantitatif pada skor tes, tetapi juga menunjukkan perbaikan pada aspek teknis, seperti koordinasi gerak, posisi tubuh, serta kontrol arah dan kekuatan bola. Hal ini mengindikasikan bahwa variasi latihan yang diterapkan mampu memberikan stimulus pembelajaran yang lebih komprehensif dibandingkan latihan konvensional yang cenderung repetitif.

Temuan ini sejalan dengan teori *motor learning* yang menyatakan bahwa variasi dalam latihan dapat meningkatkan kemampuan adaptasi gerak melalui stimulasi yang beragam, sehingga mempercepat proses penguasaan keterampilan (Gusti et al., 2025). Variasi latihan memungkinkan atlet untuk menghadapi berbagai situasi gerak, sehingga terbentuk fleksibilitas keterampilan yang lebih baik. Dalam konteks penelitian ini, kombinasi latihan seperti *passing ladder*, *shuffle passing*, *pipeline passing*, dan pola segitiga terbukti mampu mengembangkan aspek koordinasi, kelincahan, serta akurasi secara simultan.

Selain itu, hasil penelitian ini juga mendukung temuan (Fajri et al., 2023) yang menyatakan bahwa kemampuan *overhead passing* memiliki peran krusial dalam keberhasilan serangan tim. Peningkatan akurasi passing atas yang diperoleh dalam

penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi latihan yang terstruktur dapat secara langsung berkontribusi pada peningkatan kualitas permainan. Dengan demikian, penelitian ini memperkuat hasil penelitian sebelumnya yang menekankan pentingnya penguasaan teknik dasar sebagai fondasi performa tim dalam permainan bola voli.

Di sisi lain, temuan penelitian ini juga konsisten dengan penelitian Susila, (2021) yang menyatakan bahwa variasi latihan dapat meningkatkan motivasi dan mengurangi kejenuhan atlet selama proses latihan. Dalam penelitian ini, peningkatan performa atlet tidak hanya dipengaruhi oleh aspek fisik dan teknik, tetapi juga oleh faktor psikologis, seperti meningkatnya motivasi dan fokus selama latihan. Hal ini terlihat dari keterlibatan atlet yang lebih aktif dan antusias dalam mengikuti setiap sesi latihan, yang pada akhirnya berdampak pada kualitas penguasaan teknik.

Namun demikian, dibandingkan dengan penelitian terdahulu yang umumnya hanya menekankan pada satu jenis latihan tertentu, penelitian ini menawarkan pendekatan yang lebih komprehensif melalui kombinasi beberapa variasi latihan. Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak hanya mendukung, tetapi juga memperluas temuan sebelumnya dengan menunjukkan bahwa integrasi beberapa bentuk latihan dalam satu program dapat memberikan hasil yang lebih optimal dalam meningkatkan kemampuan *overhead passing*.

Secara teoritis, keberhasilan peningkatan ini juga dapat dijelaskan melalui prinsip *progressive overload*, di mana beban latihan yang meningkat secara bertahap mendorong adaptasi fisiologis dan neuromuskular atlet (Akbar et al., 2022). Penerapan prinsip ini dalam program latihan penelitian memungkinkan atlet untuk terus berkembang tanpa mengalami stagnasi kemampuan. Adaptasi yang terjadi tidak hanya pada kekuatan dan koordinasi otot, tetapi juga pada efisiensi gerakan yang mendukung ketepatan passing atas. Penelitian ini memberikan kontribusi praktis bagi para pelatih klub bola voli lokal dalam menyusun modul latihan yang efektif untuk kategori usia remaja (16-18 tahun), yang merupakan masa krusial bagi penyempurnaan teknik dasar. Implikasi temuan ini menunjukkan bahwa untuk mencapai prestasi maksimal, program latihan tidak hanya harus fokus pada beban fisik, tetapi juga pada variasi metodologi untuk mempertahankan motivasi intrinsik dan fokus atlet. Secara teoretis, hasil ini memperkuat literatur mengenai pengaruh metode latihan variasi terhadap efisiensi gerak motorik dalam cabang olahraga beregu.

Meskipun hasil penelitian menunjukkan pengaruh yang signifikan, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Penelitian ini hanya menggunakan satu kelompok tanpa kelompok kontrol, sehingga pengaruh faktor luar tidak dapat sepenuhnya dikendalikan. Selain itu, jumlah sampel yang relatif kecil juga membatasi generalisasi hasil penelitian. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain eksperimen yang lebih kuat, seperti *true experimental design*, serta melibatkan jumlah sampel yang lebih besar agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif.

Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak hanya menjawab rumusan masalah, tetapi juga memberikan kontribusi empiris bahwa variasi latihan *overhead passing* merupakan metode yang efektif dalam meningkatkan kemampuan *overhead*

*passing*. Temuan ini sekaligus memperkuat dan mengembangkan hasil penelitian sebelumnya, serta memberikan implikasi praktis bagi pelatih dalam merancang program latihan yang lebih variatif, sistematis, dan berbasis kebutuhan atlet.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa penerapan variasi latihan overhead passing memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan passing atas pada atlet putra usia 16–18 tahun di Club Voli Relasi Padangsidimpuan. Peningkatan ini terlihat dari perbedaan yang bermakna antara hasil pre-test dan post-test, yang menunjukkan bahwa program latihan variatif mampu meningkatkan kualitas teknik, akurasi, serta koordinasi gerak atlet secara efektif. Selain itu, variasi latihan juga berkontribusi dalam mengurangi kejenuhan dan meningkatkan motivasi atlet selama proses latihan. Berdasarkan temuan tersebut, pelatih disarankan untuk menerapkan program latihan yang variatif dan terstruktur guna meningkatkan keterampilan teknik dasar atlet. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan pada desain tanpa kelompok kontrol dan jumlah sampel yang terbatas, sehingga penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain eksperimen yang lebih kuat serta melibatkan sampel yang lebih besar agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan secara lebih luas.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan kontribusi dan dukungan terhadap pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih secara khusus disampaikan kepada dosen pembimbing skripsi, Bapak Irwansyah siregar S.pd M.pd., serta kepada *Coach* di *Club Voli Relasi Padang Sidimpuan*, dan para atlet putra usia 16-18 yang telah berkenan menjadi sampel penelitian ini.

## **KONFLIK KEPENTINGAN**

Penulis menyatakan bahwa penelitian ini dilaksanakan tanpa adanya konflik kepentingan, baik yang bersifat finansial maupun nonfinansial, dengan pihak mana pun. Seluruh data, proses analisis, serta hasil penelitian disusun dan disajikan secara objektif dan transparan guna menjamin akuntabilitas ilmiah serta memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Adriansyah, H. (2026). *Analysis of Basic Skills of Lower Passing and Upper Passing in Volleyball Extracurricular Students at SMP Negeri 2 Sanga Desa*. 2(March), 1670–1678.
- Akbar, S., Soh, K. G., Jazaily, N., Nasiruddin, M., & Bashir, M. (2022). *Effects of neuromuscular training on athletes physical fitness in sports : A systematic review*. September, 1–13. <https://doi.org/10.3389/fphys.2022.939042>
- Ananda, S. D., Hidasari, F. P., Pranata, D., Simanjuntak, V. G., Suwanto, W., & Kunci, K. (2024). *Journal of Sport Coaching and Physical Education Hubungan Daya Ledak*

- Otot Lengan dan Koordinasi Mata-Tangan terhadap Ketepatan Servis Atas Bola Voli Siswa Ekstrakurikuler di SMPN 14 Pontianak.* 9(2), 170–177.
- Fajri, R., Nasution, N. S., & Sumarsono, R. N. (2023). *Tingkat kemampuan teknik dasar passing atas pada ekstrakurikuler bola voli Pendahuluan.* 6(2), 656–669. <https://doi.org/10.29408/porkes.v6i2.23065>
- Gunawan, S., & Muharam, A. A. (2022). *Pengaruh variasi latihan passing atas terhadap keterampilan passing atas permainan bola voli.* 12, 90–104. <https://jurnal.unsur.ac.id/maenpo>
- Gusti, N., Lia, A., Tumiwa, J., Tazali, I., Mayadiana, D., Marta, I. A., Agus, I. P., & Hita, D. (2025). *Evaluasi Efektivitas Pembelajaran Pendidikan Jasmani terhadap Pengembangan Kompetensi Motorik Peserta Didik.* 4(2), 11953–11959. <https://jerkn.org/index.php/jerkn>
- Hardinoto, N., & Ambarita, F. D. (2023). *Pengaruh Variasi Latihan Passing Bawah Terhadap Keterampilan Passing Bola Voli Pada Atlet Putri Club Akral Deli Serdang Tahun 2023.* 32–43. <https://doi.org/10.56773/apesj/V2.i2.27>
- Iba, Z., & Wardhana, A. (2023). *Metode Penelitian* (M. Pradana (ed.)). EUREKA MEDIA AKSARA.
- Ilham, F., Shiddiq, A., Rahayu, E. T., Karawang, U. S., & Barat, J. (2022). *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia ( JOKI ) available online at https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/jok* Kontribusi Model Personalized System For Instruction ( Psi ) Terhadap Passing Bawah Bola Voli Siswa. 3, 24–31.
- Keoliya, A. A., Ramteke, S. U., Boob, M. A., & Somaiya, K. J. (2024). *Enhancing Volleyball Athlete Performance : A Comprehensive Review of Training Interventions and Their Impact on Agility , Explosive Power , and Strength.* 16(1), 1–8. <https://doi.org/10.7759/cureus.53273>
- Lubis, A. E., Agus, M., Olahraga, S. T., Bina, K., Medan, G., Alumunium, J., & No, R. (2020). *Peningkatan hasil belajar passing atas pada permainan bola voli melalui variasi pembelajaran siswa SMP.* 13(2), 58–64. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jpji>
- Mahfud, I., Fahrizqi, E. B., Olahraga, P., Teknokrat, U., Ratu, L., Bandar, K., Olahraga, P., Teknokrat, U., Ratu, L., & Bandar, K. (2020). *Sport Science And Education Journal Indonesia Pengembangan Model Latihan Keterampilan.* 1, 31–37. <https://Ejurnal.Teknokrat.Ac.Id/Index.Php/Sport/Issue/Archive>
- Majalaya, K., Azahrah, F. R., Afrinaldi, R., & Karawang, U. S. (2021). *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan.* 7(4). <https://doi.org/10.5281/Zenodo.5209565>
- Makhis, M. T. (2021). *paya Peningkatan Hasil Belajar Passing Bawah Permainan Bola Voli Dengan Metode Kerja Kelompok Pada Siswa Kelas X Sma Negeri Balung Kabupaten Jember.* *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan.* 9.
- Maretno, & Arisman. (2020). *Ladder Drill Dalam Meningkatkan Kelincahan Atlet Bola Voli.* *Jurnal Muara Olahraga,* 3(1), 46–55.
- Ozawa, Y., Uchiyama, S., Ogawara, K., & Kanosue, K. (2020). *Biomechanical Analysis Of Volleyball Overhead Pass.* 3141(May). <https://doi.org/10.1080/14763141.2019.1609072>
- Pribadi, M. R. (2023). *Survei Keterampilan Passing Bawah Pada Team Bola Voli Putra*

- Stkip Kie Raha Ternate Mahatma Raison Pribadi Stkip Kie Raha Ternate. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(April), 819–830.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.7950557>
- Ramli, M., Cs, A., & Pinangkaan, E. A. M. (2023). *Jurnal Ilmiah Stok Bina Guna Medan Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Pada Pembelajaran Bola Voli Melalui Penggunaan Modifikasi Bola Kelas Vii Smpn 3 Tondano Kabupaten Minahasa Efforts To Improve Learning Outcomes Of Underhand Passing In Volleyball Through The Use Of Modified Balls In Grade Vii Of Smpn 3 Tondano Minahasa Regency Jurnal Ilmiah Stok Bina Guna Medan*. 11, 161–170.
- Saat, S., & Mania, S. (2020). *Pengantar Metodologi Penelitian* (Muzakkir (Ed.); Edisi Revi). Pusaka Almailda.
- Saputra, J., & Henjilito, R. (2024). *Education and Learning Journal*. 3, 17–21.
- Sudirman, Lembang, S. T., Kondolayuk, M. L., & Andinny, Y. (2023). *Statistik Pendidikan* (S. Haryanti (ed.)). Media Sains Indonesia.
- Sugiyono. (2021). *Statistik Untuk Penelitian* (E. Mulyatiningsih (ed.)). ALFABETA, cv.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif* (M. P. Setiyawami, S.H. (ed.)). ALFABETA, cv.
- Susila, L. (2021). Pengaruh Metode Latihan High Intensity Interval Training ( HIIT ) dalam Meningkatkan Power Otot Tungkai dan kelincahan pada Permainan Bola Voli. *Ainara Jurnal*, 2(2014), 230–238.  
<http://journal.ainarapress.org/index.php/ainj>
- Usmadi. (2020). *Pengujian Persyaratan Analisis (Uji Homogenitas Dan Uji Normalitas)*. 7(1), 50–62.
- Utami, Y., Rasmanna, P. M., & Khairunnisa. (2023). *Uji Validitas Dan Uji Reliabilitas Instrument Penilaian Kinerja Dosen*. 4(2), 21–24.
- Widiyono, I. P., & Zubaedi, A. (2024). *Jurnal Ilmiah Stok Bina Guna Medan Analisis Tingkat Keterampilan Passing Bawah Bola Voli Usia 16-19 Tahun Analysis Of Volleyball Bottom Passing Skill Levels Age 16-19 Years Jurnal Ilmiah Stok Bina Guna Medan*. 12, 1–11.
- Wójcik, N., & Maj, M. (2025). The relationship between task value, mental fatigue, and motivation: The role of trait mindfulness. *Personality and Individual Differences*, 239. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.paid.2025.113120>
- Yonelfan, H., E, E., Yaslindo, Y., & Astuti, Y. (2024). Hubungan Kekuatan Otot lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Dengan Passing Atas Pada Tim Bola Voli Kota Sungai Penuh. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 7, 2149–2162.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.24036/jpdo.7.10.2024.76>