

Pengaruh Latihan Berpasangan dan Motivasi Latihan terhadap Akurasi Passing Bawah Bola Voli pada Siswa Ekstrakurikuler Madrasah Tsanawiyah Darul Muttaqin

Informasi Naskah

Langgeng Kurniawan¹, Dessy wardiah², Jujur Gunawan Manullang³

Universitas PGRI Palembang, Indonesia

langgengkurniawan91@gmail.com¹,
dessywardiah77@univpgri.ac.id²,
jujurgm@univpgri-palembang.ac.id³

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan berpasangan dan motivasi latihan terhadap akurasi passing bawah bola voli pada siswa ekstrakurikuler Madrasah Tsanawiyah Darul Muttaqin. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain one group pretest-posttest. Subjek penelitian berjumlah 20 siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli. Teknik pengumpulan data menggunakan tes akurasi passing bawah untuk mengukur kemampuan siswa serta angket skala Likert untuk mengukur motivasi latihan. Berdasarkan hasil kategorisasi motivasi latihan, diperoleh 11 siswa (55%) berada pada kategori motivasi tinggi dan 9 siswa (45%) berada pada kategori motivasi rendah. Analisis data dilakukan menggunakan uji paired sample t-test dan regresi sederhana dengan bantuan IBM SPSS Statistics 25. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan latihan berpasangan terhadap kemampuan passing bawah bola voli dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ serta terjadi peningkatan rata-rata kemampuan passing bawah dari 18,10 menjadi 28,15. Selain itu, motivasi latihan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan passing bawah bola voli dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ dan koefisien determinasi sebesar 96,5%. Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki motivasi latihan yang tinggi, yaitu sebanyak 11 siswa (55%), sedangkan 9 siswa (45%) berada pada kategori motivasi rendah. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan berpasangan efektif dalam meningkatkan akurasi passing bawah bola voli, dan motivasi latihan merupakan faktor penting yang mendukung peningkatan kemampuan passing bawah siswa ekstrakurikuler Madrasah Tsanawiyah Darul Muttaqin.

Kata Kunci:

Akurasi Passing Bawah, Bola Voli, Latihan Berpasangan, Motivasi Latihan.

Abstract

This study aims to determine the effect of pair training and training motivation on volleyball underhand passing accuracy in extracurricular students of Madrasah Tsanawiyah Darul Muttaqin. This study uses a quantitative approach with a one-group pretest-posttest design. The subjects of the study were 20 students who participated in volleyball extracurricular activities. The data collection technique used a test of underhand passing accuracy to measure students' abilities and a Likert scale questionnaire to measure training motivation. Based on the results of the training motivation categorization, 11 students (55%) were in the high motivation category and 9 students (45%) were in the low motivation category. Data analysis was carried out using a paired sample t-test and simple regression with the help of IBM SPSS Statistics 25. The results showed that there was a significant effect of pair training on volleyball underhand passing ability with a significance value of $0.000 < 0.05$ and an increase in the average underhand passing ability from 18.10 to 28.15. In addition, training motivation has a significant influence on the ability of volleyball underhand passing with a significance value of $0.000 < 0.05$ and a coefficient of determination of 96.5%. The categorization results show that most students have high training motivation, namely 11 students (55%), while 9 students (45%) are in the low motivation category. Thus, it can be concluded that pair training is effective in improving the accuracy of volleyball underhand passing, and training motivation is an important factor that supports the improvement of underhand passing ability of extracurricular students of Madrasah Tsanawiyah Darul Muttaqin.

Key Word:

Accuracy Of Underhand Passing, Volleyball, Pair Training, Training Motivation.

Information Production:

© 2026 by the authors of this article. This work is licensed under an Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA 4.0)



PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan bagian integral dari sistem pendidikan yang berfokus pada kegiatan fisik serta pembinaan gaya hidup sehat guna mendukung pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial, dan emosional secara harmonis, selaras, dan seimbang. Mata pelajaran ini memiliki peran penting dalam membentuk pola hidup sehat, karena di dalamnya terdapat berbagai aktivitas gerak tubuh yang bermanfaat bagi kebugaran. Melalui pembelajaran pendidikan jasmani, siswa ditanamkan minat terhadap olahraga serta dibekali keterampilan dasar yang dapat dikembangkan pada berbagai cabang olahraga. Pelaksanaan pendidikan jasmani di sekolah sangat diperlukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik sekaligus memberikan variasi gerak yang membantu menjaga dan mengembangkan kesehatan tubuh.

Pendidikan jasmani bertujuan mengembangkan peserta didik secara menyeluruh yang meliputi aspek fisik, gerak, mental, dan sosial. Melalui aktivitas jasmani, peserta didik diharapkan mengalami pertumbuhan jasmani yang optimal serta perkembangan sikap, mental, sosial, dan keterampilan gerak secara seimbang, (Batiurat et al., 2023). Pendidikan jasmani berfokus pada berbagai bentuk aktivitas jasmani yang melibatkan kerja otot-otot besar (motorik kasar), dengan penekanan pada gerak fisik dalam permainan, olahraga, serta fungsi dasar tubuh manusia (Pratama et al., 2025). Olahraga disekolah dipandang sebagai alat pendidikan yang mempunyai peran penting serta olahraga sebagai pendidikan atau dengan istilah pendidikan jasmani yang wajib diajarkan disekolah, Olahraga merupakan salah satu cara untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia melalui pengembangan aspek fisik yang bertujuan membentuk watak, kepribadian, kedisiplinan, serta sikap sportivitas yang tinggi, sekaligus mendorong peningkatan prestasi (Argantara et al., 2021).

Menurut UU RI Nomor 11 tahun 2022 bab 1 pasal 2 menjelaskan bahwa Keolahragaan mencakup seluruh hal yang berhubungan dengan kegiatan olahraga, yang meliputi proses pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, peningkatan, pengawasan, serta evaluasi. (UU RI No. 11 Peraturan Presiden Republik Indonesia, 2022). dalam hal ini pendidikan berhubungan dengan kegiatan olahraga sehingga kegiatan olahraga dapat dilaksanakan disekolah dengan tujuan untuk melakukan pelatihan, pembinaan, pengembangan peningkatan, pengawasan serta evaluasi peserta didik dalam perkembangan keolahragaan siswa.

Dari sekian banyak cabang olahraga yang berkembang di Indonesia, bola voli merupakan salah satu yang memiliki daya tarik tersendiri dan telah mendapat perhatian khusus dari masyarakat, terutama di kalangan generasi muda (Tebai & Anwar, 2025). Salah satu cabang olahraga yang digemari di berbagai kalangan, termasuk di lingkungan sekolah, adalah bola voli. Permainan bola voli tidak hanya berfungsi sebagai sarana rekreasi, tetapi juga sebagai media pembentukan kerja sama, sportivitas, dan tanggung jawab.

Permainan bola voli termasuk olahraga tim yang menuntut setiap anggotanya untuk bekerja sama dan saling mendukung guna membangun kekompakan serta kekuatan tim. Dalam olahraga ini, dua regu saling berhadapan dan bermain di lapangan masing-masing yang dipisahkan oleh sebuah jaring (net). (Kurniawan dkk., 2025), Bola voli adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua team saling berhadapan dan masing-masing terdiri dari enam pemain, Tujuan permainan bola voli adalah memperagakan teknik maupun taktik memainkan bola dilapangan untuk meraih kemenangan dalam setiap pertandingan. Teknik-teknik yang terdapat dalam permainan bola voli antara lain, servis, passing bawah, passing atas, blok dan smash, salah satu teknik dasar yang terdapat dalam permainan bola voli adalah passing (Anggeraini et al., 2024).

Untuk meningkatkan prestasi olahraga, diperlukan pembinaan atlet melalui proses identifikasi dan pemantauan bakat, pembibitan, serta pelaksanaan pendidikan dan pelatihan olahraga prestasi yang berlandaskan ilmu pengetahuan, dengan adanya pembinaan prestasi di sekolah dapat menjadi ajang untuk meningkatkan prestasi olahraga peserta didik. Pembinaan olahraga memiliki peran yang sangat vital dalam kemajuan dunia pendidikan, terutama dalam upaya peningkatan prestasi di bidang olahraga. Proses perkembangan dan kemajuan olahraga sangat ditentukan oleh mutu pembinaan yang dilakukan, baik di lingkungan masyarakat, sekolah, maupun pada tingkat daerah, nasional, hingga internasional (Widodo Galih Adi dkk., 2023).

Kegiatan olahraga dan Pendidikan bekesinambungan untuk meningkatkan kemampuan siswa serta dapat menjadi ajang prestasi bagi siswa yang menjalankan kegiatan dengan motivasi dan minat yang baik di Sekolah. Sekolah sebagai lembaga yang dipercaya untuk mendidik anak dan remaja memiliki peran penting dalam membantu mereka mengisi waktu dengan kegiatan yang positif, salah satunya melalui aktivitas olahraga. Salah satu cabang olahraga yang populer di kalangan masyarakat saat ini adalah bola voli, karena dapat dimainkan oleh siapa saja, baik laki-laki maupun perempuan. Melalui kegiatan olahraga, individu dapat mengembangkan kesehatan jasmani dan rohani, menumbuhkan sikap disiplin, serta membentuk kepribadian yang berkualitas menuju pencapaian prestasi (Ilham et al., 2020)

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan aktivitas yang diselenggarakan di luar jam pelajaran dan termasuk dalam program sekolah sesuai dengan kondisi serta kebutuhan masing-masing sekolah. Contoh kegiatan ekstrakurikuler meliputi kesenian, pramuka, dan olahraga. Di antara berbagai pilihan tersebut, kegiatan ekstrakurikuler olahraga umumnya paling diminati oleh siswa. Hal ini karena olahraga dilakukan di luar jam pelajaran dan bermanfaat untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Selain mendorong siswa untuk aktif bergerak dan memiliki perilaku fisik yang sehat, kegiatan ini juga mengajarkan nilai-nilai pengetahuan, memperluas wawasan, serta mengembangkan kemampuan dan potensi siswa dalam meraih prestasi di bidang olahraga yang diminatinya (Sukestini et al., 2020).

Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang semakin diminati oleh masyarakat, terutama di kalangan pelajar dan mahasiswa. Melalui olahraga bola voli, para remaja dapat memperoleh berbagai manfaat, khususnya dalam aspek perkembangan fisik, mental, dan sosial. Saat ini, bola voli mengalami kemajuan yang pesat, terlihat dari bermunculannya klub-klub kuat di berbagai daerah serta banyaknya atlet bola voli dari jenjang sekolah menengah hingga perguruan tinggi. Perkembangan ini juga didukung oleh penyelenggaraan berbagai turnamen dan ajang kompetisi pelajar, baik di tingkat daerah maupun nasional (Sukestini et al., 2020).

Permainan bola voli bertujuan untuk mengembangkan dan menyebarluaskan keterampilan bermain kepada siapa pun yang berminat. Dalam permainan ini, terdapat sejumlah teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain agar dapat bermain dengan baik (Yulianti & Kuniawan Dandi, 2021). Bola voli merupakan cabang olahraga yang dimainkan secara kerja sama antar individu dalam satu tim. Permainan ini menuntut setiap pemain untuk memiliki penguasaan teknik serta kemampuan bekerja sama guna memperoleh poin dan memenangkan pertandingan. Suatu tim dinyatakan menang apabila berhasil mencapai 25 poin terlebih dahulu. Dalam permainan bola voli terdapat beberapa teknik dasar yang harus dikuasai, antara lain passing, servis, smash, dan block (Apriansyah & Manulang, 2025).

Permainan bola voli memiliki teknik dasar yang menjadi faktor utama dalam menentukan kemampuan dan hasil pertandingan, selain didukung oleh kondisi fisik, strategi, dan kekuatan mental. Penguasaan keterampilan teknis yang baik merupakan kunci keberhasilan dalam permainan bola voli, dan salah satu aspek terpenting dari keterampilan tersebut adalah kemampuan melakukan passing dengan tepat. (Sepang dkk., 2025). Salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam permainan bola voli adalah teknik passing bawah, yang perlu dikuasai dengan baik oleh setiap pemain.

Passing bawah juga merupakan salah satu teknik dasar pertama yang diajarkan kepada siswa pemula. Dalam pelaksanaannya, gerakan passing bawah melibatkan koordinasi beberapa bagian tubuh, seperti posisi kaki, posisi badan, posisi tangan, dan gerakan lanjutan. Semua komponen tersebut harus dilakukan secara terpadu agar menghasilkan passing bawah yang baik dan maksimal (Yulianti & Kuniawan Dandi, 2021).

Passing bawah merupakan teknik yang memiliki dua peran penting dalam permainan bola voli. Pertama, berfungsi sebagai bentuk pertahanan untuk menahan serangan lawan, dan kedua, menjadi langkah awal yang krusial dalam membangun serangan tim sendiri. Teknik ini termasuk salah satu keterampilan dasar dalam bola voli yang sering kali menantang bagi pemain pemula, karena membutuhkan penerapan gerakan yang tepat. Selain itu, passing bawah juga menjadi elemen dasar yang tidak dapat dihindari dalam permainan, baik saat bekerja sama dengan rekan satu tim maupun ketika menerima servis dari lawan (Sepang et al., 2025).

Berdasarkan penjelasan diatas keterampilan teknik dasar dalam permainan bola voli sangat berperan penting dalam meningkatkan kualitas pemain serta menjadi salah satu faktor untuk meraih kemenangan pada pertandingan namun selain daripada teknik atlet juga harus memiliki motivasi latihan untuk meningkatkan semangat latihan siswa. dengan adanya motivasi latihan menjadi factor siswa melaksanakan dan menjalankan kegiatan ekstrakurikuler dengan semangat dan optimal sehingga dapat meningkatkan performa dalam keterampilan siswa.

Motivasi merupakan dorongan dasar yang mendorong seseorang untuk bertindak. Melalui motivasi, individu mengalami perubahan energi dari dalam dirinya yang menstimulasi keinginan untuk melakukan sesuatu demi mencapai tujuan tertentu serta mempertahankan hasil yang telah diraih. Motivasi merupakan salah satu faktor utama yang berperan dalam memengaruhi proses belajar serta hasil yang dicapai dalam belajar (Herawati Ade et al., 2020).

Berdasarkan permasalahan yang telah dijelaskan di atas, dapat disimpulkan bahwa keberhasilan dalam permainan bola voli tidak hanya ditentukan oleh penguasaan teknik dasar seperti passing bawah, tetapi juga oleh motivasi latihan yang dimiliki oleh siswa. Siswa yang memiliki motivasi tinggi cenderung lebih bersemangat dan konsisten dalam berlatih, sehingga mampu meningkatkan keterampilan teknik dasar dan performa permainan mereka. Sebaliknya, kurangnya motivasi dapat menyebabkan rendahnya intensitas latihan dan berdampak pada keterampilan yang kurang optimal.

Salah satu metode latihan yang dapat meningkatkan kemampuan teknik sekaligus menjaga semangat siswa dalam berlatih adalah latihan berpasangan. Latihan berpasangan merupakan metode pelatihan yang melibatkan dua orang pemain yang saling bekerja sama untuk mengembangkan berbagai aspek teknis dalam permainan, salah satunya adalah keterampilan passing bawah. (Sepang et al., 2025), Latihan berpasangan memberi kesempatan kepada siswa untuk saling membantu, mengoreksi, dan memotivasi satu sama lain. Selain itu, latihan ini juga meningkatkan interaksi sosial dan kerja sama antar siswa, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap peningkatan keterampilan teknik passing bawah. Melalui latihan berpasangan, siswa dapat lebih mudah memahami kesalahan gerak serta memperbaikinya secara langsung dengan umpan balik dari pasangan latihannya.

Berdasarkan observasi awal pada kegiatan ekstrakurikuler bola voli di Madrasah Tsanawiyah Darul Muttaqin, ditemukan bahwa akurasi passing bawah siswa masih rendah, masih ditandai beberapa siswa yang memiliki kesulitan dalam melakukan teknik passing bawah secara tepat, baik dari segi kekuatan pukulan, arah bola, maupun koordinasi gerak tubuh. Selain itu, motivasi siswa dalam mengikuti latihan terkadang menurun, yang dapat disebabkan oleh rasa bosan, kurangnya variasi latihan, maupun kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar. Kondisi ini tentu menjadi hambatan dalam mencapai tujuan pembelajaran ekstrakurikuler olahraga, khususnya dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar bola voli.

Hasil observasi juga menunjukkan bahwa proses latihan yang diterapkan belum berjalan secara optimal, khususnya dalam penerapan variasi latihan. Latihan cenderung dilakukan secara konvensional dan berulang, sementara latihan berpasangan yang dapat meningkatkan kerja sama, kontrol bola, dan akurasi passing bawah belum diterapkan secara terstruktur dan konsisten. Di sisi lain, motivasi siswa dalam mengikuti latihan cenderung beragam, pada beberapa kesempatan siswa tampak kurang antusias dan kurang fokus. Kondisi tersebut diduga disebabkan oleh rasa bosan akibat minimnya variasi latihan, serta kurangnya dorongan dan dukungan dari lingkungan latihan.

Dengan demikian, perlu dilakukan suatu penelitian mengenai “Pengaruh Latihan Berpasangan Dan Motivasi Latihan Terhadap Akurasi Passing Bawah Bola Voli Pada Siswa Ekstrakurikuler Madrasah Tsanawiyah Darul Muttaqin”. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran tentang sejauh mana latihan berpasangan dapat meningkatkan kemampuan teknik passing bawah serta bagaimana peran motivasi latihan dalam menunjang keberhasilan siswa. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi guru PJOK maupun pelatih ekstrakurikuler dalam merancang strategi latihan yang lebih efektif, menyenangkan, dan mampu meningkatkan prestasi siswa di bidang olahraga bola voli.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan pendekatan metode eksperimen semu (quasi experiment). Pendekatan kuantitatif digunakan karena penelitian ini berfokus pada pengukuran data numerik yang dapat dianalisis secara statistik untuk mengetahui pengaruh antara variabel bebas dan variabel terikat. Metode eksperimen semu dipilih karena peneliti tidak sepenuhnya dapat mengontrol seluruh variabel luar yang mungkin memengaruhi hasil penelitian, namun tetap dapat melakukan perlakuan (treatment) pada kelompok subjek yang telah ditentukan.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli di Madrasah Tsanawiyah Darul Muttaqin. Jumlah populasi yang terlibat dalam kegiatan tersebut adalah 20 siswa, yang terdiri dari peserta ekstrakurikuler dari berbagai tingkatan kelas. Populasi ini dipilih karena relevan dengan fokus penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan Berpasangan dan Motivasi Latihan terhadap Akurasi Passing Bawah Bola Voli pada Siswa Ekstrakurikuler Madrasah Tsanawiyah Darul Muttaqin.” Sampel dalam penelitian ini diambil dari populasi siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli di Madrasah Tsanawiyah Darul Muttaqin, yang berjumlah 20 orang. Berdasarkan kriteria dan pertimbangan penelitian, jumlah sampel yang digunakan adalah seluruh 20 siswa tersebut. Hal ini dilakukan karena jumlah populasi relatif kecil, sehingga seluruh anggota populasi dijadikan sampel untuk memperoleh hasil penelitian yang lebih akurat terkait pengaruh latihan berpasangan dan motivasi latihan terhadap akurasi passing bawah bola voli.

Penelitian ini menggunakan desain eksperimen semu (quasi experiment) dengan model one group pretest–posttest design. Desain ini digunakan untuk mengetahui pengaruh perlakuan latihan berpasangan dan motivasi latihan terhadap akurasi passing bawah bola voli.

Dalam desain ini, subjek penelitian diberikan tes awal (pretest) untuk mengetahui kemampuan awal akurasi passing bawah, kemudian diberikan perlakuan berupa latihan berpasangan, dan selanjutnya diberikan tes akhir (posttest) untuk mengetahui perubahan kemampuan setelah perlakuan. Dalam penelitian berjudul “Pengaruh Latihan Berpasangan dan Motivasi Latihan terhadap Akurasi Passing Bawah Bola Voli pada Siswa Ekstrakurikuler Madrasah Tsanawiyah Darul Muttaqin”, peneliti menggunakan dua teknik pengumpulan data

utama, yaitu tes dan angket. Serta analisis data dilakukan melalui beberapa tahapan menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, uji linieritas, dan pengujian hipotesis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Deskriptif Data

Data hasil penelitian diperoleh melalui tes akurasi passing bawah bola voli yang dilakukan sebanyak dua kali, yaitu sebelum perlakuan (pretest) dan setelah perlakuan (posttest). Tes ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan awal dan kemampuan akhir siswa setelah diberikan latihan berpasangan. Berikut disajikan data hasil pretest dan posttest siswa ekstrakurikuler bola voli Madrasah Tsanawiyah Darul Muttaqin:

Tabel 1. Deskriptif Statistik Pretest Posttest

Pretest		Posttest	
Mean	18,1	Mean	28,15
Median	18	Median	28
Mode	17	Mode	28
Standard Deviation	2,074913	Standard Deviation	2,777257
Sample Variance	4,305263	Sample Variance	7,713158
Range	8	Range	10

Sumber: Data Analysis Aplikasi Ms. Excel

Data Hasil Pretest

Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa kemampuan awal akurasi passing bawah siswa ekstrakurikuler bola voli masih berada pada kategori sedang dan belum optimal. Hal ini menjadi dasar penting bagi peneliti untuk memberikan perlakuan berupa latihan berpasangan sebagai upaya meningkatkan kemampuan passing bawah siswa.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pretest

Statistics	
PRETEST	
N	Valid 20
	Missing 0
Mean	18.10
Median	18.00
Mode	17 ^a
Std. Deviation	2.075
Variance	4.305
Range	8
Minimum	14
Maximum	22
Sum	362

Sumber: Aplikasi IBM SPSS STATISTIC 25

Data Hasil PostTest

Jika dibandingkan dengan hasil pretest, terlihat adanya peningkatan yang signifikan pada nilai rata-rata, yaitu dari 18,10 menjadi 28,15, dengan selisih peningkatan sebesar 10,05 poin. Hal ini menunjukkan bahwa latihan berpasangan yang diberikan memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan akurasi passing bawah siswa. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kemampuan akurasi passing bawah siswa setelah diberikan perlakuan mengalami peningkatan yang cukup signifikan dan berada pada kategori baik.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Posttest

Statistics	
posttest	
N	Valid 20
	Missing 0
Mean	28.15
Median	28.00
Mode	28
Std. Deviation	2.777
Variance	7.713
Range	10
Minimum	23

Maximum	33
Sum	563

Sumber: Data Analysis Aplikasi Ms. Excel

Data Hasil Angket Motivasi Latihan

Motivasi latihan dalam penelitian ini diukur menggunakan angket yang diberikan kepada seluruh siswa yang menjadi sampel penelitian, yaitu sebanyak 20 siswa ekstrakurikuler bola voli Madrasah Tsanawiyah Darul Muttaqin. Angket motivasi terdiri dari 15 butir pernyataan yang disusun menggunakan skala Likert dengan rentang nilai 1 sampai 5, di mana skor tertinggi menunjukkan tingkat motivasi yang lebih baik. Berdasarkan hasil pengisian angket oleh responden, diperoleh data skor total motivasi masing-masing siswa yang kemudian diolah untuk mengetahui tingkat motivasi secara keseluruhan.

Tabel 4. Deskriptif Statistik Angket Motivasi

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
motivasi	20	41	56	48.65	4.534
Valid N (listwise)	20				

Sumber: Aplikasi IBM SPSS STATISTIC 25

Berdasarkan hasil analisis deskriptif diperoleh nilai rata-rata (mean) motivasi latihan sebesar 48,4. Kategorisasi motivasi latihan dilakukan dengan menggunakan nilai rata-rata sebagai batas kategori. Siswa yang memperoleh skor sama dengan atau lebih besar dari nilai rata-rata dikategorikan memiliki motivasi tinggi, sedangkan siswa yang memperoleh skor di bawah nilai rata-rata dikategorikan memiliki motivasi rendah. Berdasarkan hasil kategorisasi tersebut diperoleh 11 siswa (55%) berada pada kategori motivasi tinggi dan 9 siswa (45%) berada pada kategori motivasi rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa ekstrakurikuler bola voli Madrasah Tsanawiyah Darul Muttaqin memiliki motivasi latihan yang tinggi.

Tabel 5. Frekuensi Kategori Motivasi Atlet

Kategori		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	9	45.0	45.0	45.0
	Tinggi	11	55.0	55.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Sumber: Aplikasi IBM SPSS STATISTIC 25

Berdasarkan hasil kategorisasi motivasi latihan, diperoleh sebanyak 11 siswa (55,0%) berada pada kategori motivasi tinggi dan 9 siswa (45,0%) berada pada kategori motivasi rendah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa ekstrakurikuler bola voli memiliki motivasi latihan yang tinggi. Tingginya motivasi latihan menunjukkan bahwa siswa memiliki dorongan yang baik untuk mengikuti program latihan, meningkatkan keterampilan, serta mencapai hasil yang optimal dalam pembelajaran dan latihan bola voli.

Dominannya kategori motivasi tinggi dalam penelitian ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa memiliki keinginan yang kuat untuk berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler bola voli. Kondisi tersebut menjadi modal yang baik dalam mendukung proses latihan dan penguasaan teknik dasar bola voli, khususnya kemampuan passing bawah. Dengan motivasi yang tinggi, siswa akan lebih mudah menerima instruksi, berlatih secara berulang, serta berusaha memperbaiki kesalahan yang terjadi selama proses latihan.

Statistik Deskriptif

Statistik deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran umum terhadap data penelitian yang meliputi nilai rata-rata (mean), nilai minimum, maksimum, dan standar deviasi dari masing-masing variabel penelitian.

Tabel 6. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
motivasi	20	41	56	48.65	4.534
posttest	20	23	33	28.15	2.777
pretest	20	14	22	18.10	2.075
Valid N (listwise)	20				

Sumber: Aplikasi IBM SPSS Statistics 25

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa nilai rata-rata posttest lebih tinggi dibandingkan nilai rata-rata pretest. Nilai rata-rata pretest sebesar 18,10 meningkat menjadi 28,15 pada posttest. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa latihan berpasangan memberikan pengaruh positif terhadap kemampuan passing bawah bola voli siswa ekstrakurikuler Madrasah Tsanawiyah Darul Muttaqin. Melalui latihan yang dilakukan secara berulang dan terstruktur, siswa menjadi lebih mampu mengontrol arah bola, meningkatkan koordinasi gerak, serta memperbaiki ketepatan passing bawah. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan kemampuan passing bawah siswa setelah diberikan perlakuan berupa latihan berpasangan. Variabel motivasi latihan memiliki nilai rata-rata sebesar 48,65, yang menunjukkan bahwa secara umum tingkat motivasi siswa berada pada kategori tinggi.

Nilai minimum dan maksimum pada variabel pretest masing-masing sebesar 14 dan 22, sedangkan pada posttest sebesar 23 dan 33. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan kemampuan siswa setelah perlakuan, baik pada nilai terendah maupun nilai tertinggi. Sementara itu, variabel motivasi memiliki nilai minimum 41 dan maksimum 56, yang menunjukkan adanya variasi tingkat motivasi antar siswa. Nilai standar deviasi masing-masing variabel yaitu pretest sebesar 2,075, posttest sebesar 2,777, dan motivasi sebesar 4,534. Hal ini menunjukkan bahwa penyebaran data pada ketiga variabel relatif baik dan tidak terlalu tinggi, sehingga data cukup representatif untuk digunakan dalam analisis penelitian selanjutnya.

Uji Prasyarat

Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan Shapiro-Wilk dengan bantuan aplikasi IBM SPSS Statistics 25.

Tabel 7. Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality				
Shapiro-Wilk				
	Statistic	df		Sig.
pretest	.979	20	0.916	
posttest	.972	20	0.801	
motivasi	.964	20	0.629	

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

a. Lilliefors Significance Correction

Sumber: Aplikasi IBM SPSS Statistics 25

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk (karena jumlah sampel kurang dari 50), diperoleh nilai signifikansi pada variabel pretest sebesar 0,916, variabel posttest sebesar 0,801, dan variabel motivasi sebesar 0,629. Seluruh nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data pada variabel pretest, posttest, dan motivasi latihan berdistribusi normal. Dengan demikian, data penelitian telah memenuhi syarat untuk dilakukan analisis statistik parametrik pada tahap selanjutnya. Karena seluruh data berdistribusi normal, maka analisis dapat dilanjutkan ke uji homogenitas dan uji hipotesis menggunakan uji parametrik.

Uji Homogenitas

Uji homogenitas varians dilakukan untuk mengetahui apakah data dari kelompok yang dibandingkan memiliki varians yang sama (homogen). Dalam penelitian ini, uji homogenitas dilakukan menggunakan Levene's Test dengan bantuan SPSS, hasil uji homogenitas berdasarkan output SPSS, diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 8. Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
nilai	Based on Mean	1.475	1	38	0.232
	Based on Median	1.347	1	38	0.253
	Based on Median and with adjusted df	1.347	1	35.269	0.254
	Based on trimmed mean	1.488	1	38	0.230

Sumber: Aplikasi IBM SPSS Statistics 25

Berdasarkan output SPSS, diperoleh hasil uji homogenitas pada nilai Based on Mean sebesar 0,232. Karena nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05 ($0,232 > 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa varians data antar kelompok adalah homogen. Hasil tersebut juga didukung oleh nilai signifikansi pada metode lainnya, yaitu Based on Median sebesar 0,253, Based on Median with adjusted df sebesar 0,254, dan Based on Trimmed Mean sebesar 0,230, yang seluruhnya menunjukkan nilai lebih besar dari 0,05. Dengan demikian,

dapat disimpulkan bahwa data penelitian memiliki varians yang sama atau homogen, sehingga memenuhi syarat untuk dilakukan analisis statistik parametrik pada tahap selanjutnya.

Uji Linearitas

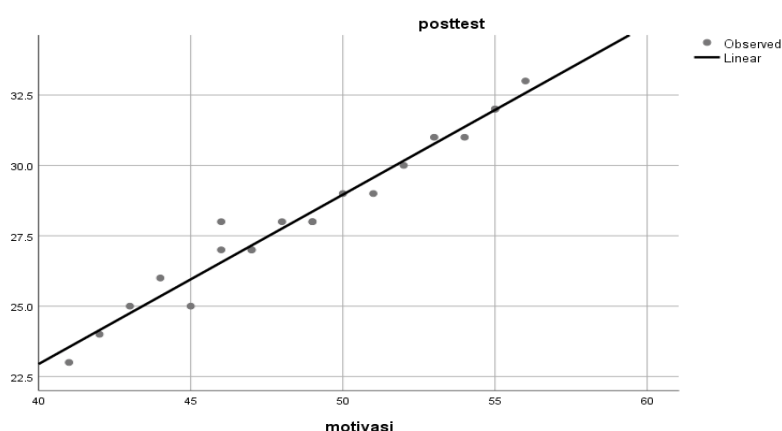
Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel motivasi latihan dengan hasil posttest passing bawah memiliki pola hubungan linear. Pengujian dilakukan menggunakan Curve Estimation dengan bantuan IBM SPSS Statistics 25. Adapun hasil pengujian diperoleh sebagai berikut:

Tabel 9. Hasil Uji Linearitas

Model Summary and Parameter Estimates							
Dependent Variable: posttest							
Equation	Model Summary					Parameter Estimates	
	R Square	F	df1	df2	Sig.	Constant	b1
Linear	.965	500.590	1	18	.000	-1.130	0.602

Sumber: Aplikasi IBM SPSS Statistics 25

Setelah penyajian data dalam bentuk tabel, untuk memperjelas gambaran distribusi dan kecenderungan data, maka hasil tersebut juga disajikan dalam bentuk diagram/chart sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram Linearitas (Sumber: Aplikasi IBM SPSS Statistics 25)

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,000. Karena nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa hubungan antara variabel motivasi latihan dengan hasil posttest passing bawah bersifat linear. Nilai R Square sebesar 0,965 menunjukkan bahwa sebesar 96,5% variasi hasil posttest dapat dijelaskan oleh variabel motivasi latihan, sedangkan sisanya sebesar 3,5% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Nilai konstanta (Constant) sebesar -1,130 dan koefisien regresi (b1) sebesar 0,602 menunjukkan bahwa setiap peningkatan 1 poin motivasi latihan, maka nilai posttest passing bawah diprediksi meningkat sebesar 0,602 poin.

Berdasarkan hasil uji linearitas tersebut, dapat disimpulkan bahwa hubungan antara motivasi latihan dengan kemampuan passing bawah siswa memiliki pola hubungan linear, sehingga memenuhi syarat untuk dilanjutkan ke analisis regresi sederhana maupun regresi berganda.

Uji Hipotesis

Uji T (Paired Sample t-test)

Untuk mengetahui perbedaan hasil kemampuan passing bawah siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan latihan berpasangan, maka dilakukan analisis data menggunakan uji paired sample t-test. Uji ini digunakan untuk menguji apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest pada kelompok yang sama. Adapun hasil analisis uji paired sample t-test dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.10. Hasil Uji T Test

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	posttest	-	10.050	.826	.185	9.664	10.436	54.441	19	.000	

Sumber: Aplikasi IBM SPSS Statistics 25

Berdasarkan hasil uji paired sample t-test, diperoleh nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$, sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian, terdapat pengaruh yang signifikan latihan berpasangan terhadap kemampuan passing bawah siswa ekstrakurikuler bola voli. Selain itu, diperoleh nilai rata-rata selisih (mean difference) sebesar 10,050, yang menunjukkan bahwa nilai posttest lebih tinggi dibandingkan nilai pretest. Hal ini berarti terjadi peningkatan kemampuan passing bawah siswa setelah diberikan perlakuan latihan berpasangan. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa program latihan berpasangan yang diberikan mampu membantu siswa meningkatkan ketepatan dan kontrol dalam melakukan passing bawah.

Uji Regresi Sederhana

Untuk mengetahui besarnya pengaruh motivasi latihan terhadap kemampuan passing bawah, dilakukan analisis regresi linear sederhana dengan bantuan IBM SPSS Statistics 25. Hasil analisis pada tabel model summary diperoleh sebagai berikut:

Tabel 11. Hasil Uji Regresi Sederhana

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.982 ^a	.965	.963	.532
a. Predictors: (Constant), motivasi				

Sumber: Aplikasi IBM SPSS Statistics 25

Berdasarkan tabel di atas diperoleh nilai R sebesar 0,982, yang menunjukkan bahwa hubungan antara motivasi latihan dengan kemampuan passing bawah berada pada kategori sangat kuat. Nilai R Square sebesar 0,965 menunjukkan bahwa variabel motivasi latihan mampu menjelaskan pengaruh sebesar 96,5% terhadap kemampuan passing bawah. Sedangkan sisanya sebesar 3,5% dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian ini. Nilai Adjusted R Square sebesar 0,963 menunjukkan bahwa setelah disesuaikan dengan jumlah sampel dan jumlah variabel, besarnya kontribusi motivasi latihan tetap tinggi yaitu 96,3%.

Sementara itu, nilai Std. Error of the Estimate sebesar 0,532 menunjukkan tingkat kesalahan prediksi model regresi relatif kecil, sehingga model regresi yang digunakan cukup baik dalam memprediksi hasil passing bawah. Berdasarkan hasil analisis model summary dapat disimpulkan bahwa motivasi latihan memiliki hubungan yang sangat kuat serta memberikan kontribusi yang besar terhadap kemampuan passing bawah siswa ekstrakurikuler bola voli. Dengan demikian, semakin tinggi motivasi latihan siswa maka semakin baik pula hasil passing bawah.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan berpasangan dan motivasi latihan terhadap kemampuan akurasi passing bawah bola voli pada siswa ekstrakurikuler di Madrasah Tsanawiyah Darul Muttaqin. Penelitian ini menggunakan desain one group pretest-posttest, sehingga pengaruh latihan berpasangan tidak dibandingkan dengan kelompok kontrol, melainkan dilihat berdasarkan peningkatan hasil sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok yang sama. Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa latihan berpasangan dan motivasi latihan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan passing bawah bola voli siswa.

Pengaruh Latihan Berpasangan terhadap Akurasi Passing Bawah Bola Voli

Berdasarkan hasil uji paired sample t-test diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan berpasangan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan passing bawah bola voli siswa ekstrakurikuler Madrasah Tsanawiyah Darul Muttaqin. Hasil penelitian juga menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata dari pretest sebesar 18,10 menjadi 28,15 pada posttest. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa latihan berpasangan mampu meningkatkan kemampuan siswa dalam mengontrol arah bola, menjaga kestabilan passing, serta meningkatkan ketepatan passing bawah.

Secara teoritis, hasil penelitian ini sejalan dengan teori prinsip latihan yang dikemukakan oleh Ismoko & Putro (2017) bahwa peningkatan keterampilan olahraga terjadi melalui proses latihan yang dilakukan secara sistematis, terprogram, berulang, dan berkelanjutan. Dalam latihan berpasangan, siswa melakukan pengulangan gerakan passing bawah secara terus-menerus sehingga tubuh mengalami proses adaptasi gerak. Adaptasi tersebut terjadi pada koordinasi neuromuskular yang membantu siswa menjadi lebih terampil dalam mengontrol kekuatan dan arah bola saat melakukan passing bawah.

Latihan berpasangan juga menerapkan prinsip repetition dan specificity dalam latihan olahraga. Prinsip repetition terlihat dari pengulangan gerakan passing bawah secara terus-menerus selama proses latihan, sedangkan prinsip specificity terlihat dari bentuk latihan yang secara khusus berfokus pada keterampilan

passing bawah. Semakin sering siswa melakukan latihan passing bawah secara benar dan terarah, maka semakin baik pula kemampuan teknik yang dimiliki. Hal ini sesuai dengan pendapat Pranata (2023) yang menyatakan bahwa keterampilan passing bawah memerlukan koordinasi gerak yang tepat antara posisi kaki, badan, lengan, dan arah pantulan bola.

Selain itu, latihan berpasangan memberikan kesempatan kepada siswa untuk memperoleh umpan balik secara langsung dari pasangan latihan. Umpan balik tersebut membantu siswa mengetahui kesalahan gerakan yang dilakukan sehingga teknik passing dapat segera diperbaiki. Menurut Anggeraini et al. (2024), latihan berpasangan mampu meningkatkan koordinasi mata dan tangan, memperkuat kontrol bola, serta meningkatkan kerja sama antarpemain. Kondisi tersebut sangat penting dalam permainan bola voli karena passing bawah merupakan teknik dasar utama dalam menerima servis maupun membangun serangan.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Khalim & Kafrawi (2025) yang menyatakan bahwa latihan passing bawah berpasangan lebih efektif dibandingkan latihan individu karena mampu meningkatkan koordinasi, komunikasi, dan akurasi arah bola. Penelitian Nasution et al. (2025) juga menunjukkan bahwa latihan berpasangan memberikan peningkatan signifikan terhadap ketepatan passing bawah siswa karena adanya interaksi langsung antar pemain selama proses latihan berlangsung.

Dalam pelaksanaan penelitian, siswa melakukan latihan passing bawah secara berulang dengan variasi jarak, arah, dan target tertentu. Variasi latihan tersebut membuat siswa lebih aktif dan tidak mudah merasa bosan selama latihan berlangsung. Selain meningkatkan kemampuan teknik, latihan berpasangan juga meningkatkan rasa percaya diri siswa karena mereka dapat saling membantu dan memberi motivasi satu sama lain. Dengan demikian, latihan berpasangan tidak hanya meningkatkan kemampuan motorik siswa, tetapi juga memperkuat aspek sosial dan kerja sama dalam permainan bola voli.

Berdasarkan hasil penelitian dan teori yang mendukung, dapat disimpulkan bahwa latihan berpasangan merupakan metode latihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan akurasi passing bawah bola voli. Latihan yang dilakukan secara terstruktur, berulang, dan melibatkan kerja sama antar siswa mampu meningkatkan koordinasi gerak, kontrol bola, serta ketepatan passing bawah secara signifikan.

Pengaruh Motivasi Latihan terhadap Akurasi Passing Bawah Bola Voli

Berdasarkan hasil analisis regresi sederhana diperoleh nilai R Square sebesar 0,965 atau 96,5%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa motivasi latihan memiliki hubungan yang sangat kuat terhadap kemampuan passing bawah bola voli siswa. Semakin tinggi motivasi latihan yang dimiliki siswa, maka semakin baik pula kemampuan passing bawah yang dihasilkan.

Secara teoritis, hasil penelitian ini sesuai dengan pendapat Herawati Ade et al. (2020) yang menyatakan bahwa motivasi merupakan dorongan dari dalam diri individu yang memengaruhi semangat seseorang dalam melakukan aktivitas untuk mencapai tujuan tertentu. Dalam konteks olahraga, motivasi menjadi faktor psikologis penting yang menentukan kesungguhan, disiplin, dan konsistensi siswa dalam mengikuti latihan.

Siswa yang memiliki motivasi tinggi cenderung lebih aktif mengikuti latihan, lebih fokus saat menerima instruksi pelatih, dan memiliki keinginan yang besar untuk memperbaiki kemampuan tekniknya. Sebaliknya, siswa dengan motivasi rendah biasanya kurang antusias dalam berlatih sehingga perkembangan keterampilannya menjadi kurang optimal. Hal ini sesuai dengan pendapat Kurniawan et al. (2021) yang menjelaskan bahwa individu yang memiliki motivasi intrinsik akan menunjukkan sikap tekun, disiplin, konsisten, dan bekerja keras dalam aktivitas olahraga. Motivasi latihan juga berkaitan erat dengan minat dan rasa senang siswa terhadap aktivitas olahraga yang dilakukan. Dalam penelitian ini, siswa yang memiliki motivasi tinggi terlihat lebih semangat saat mengikuti latihan berpasangan dan berusaha melakukan passing bawah dengan lebih baik. Mereka menunjukkan usaha yang maksimal dalam menjaga arah dan ketepatan bola agar tetap sesuai sasaran.

Menurut Alficandra et al. (2024), motivasi dapat dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi keinginan untuk berprestasi, rasa percaya diri, dan kebutuhan untuk berkembang, sedangkan faktor eksternal meliputi dukungan pelatih, suasana latihan, teman latihan, serta variasi metode latihan yang digunakan. Dalam penelitian ini, penggunaan latihan berpasangan menjadi salah satu faktor eksternal yang membantu meningkatkan motivasi siswa karena latihan dilakukan secara lebih menarik, interaktif, dan tidak monoton.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Herawati Ade et al. (2020) yang menunjukkan bahwa motivasi belajar memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan passing bawah bola voli siswa. Siswa yang memiliki motivasi tinggi menunjukkan hasil belajar yang lebih baik dibandingkan siswa dengan motivasi rendah. Secara psikologis, motivasi berfungsi sebagai penggerak utama dalam proses latihan. Siswa yang termotivasi akan lebih mudah mempertahankan konsistensi latihan meskipun menghadapi kesulitan

selama proses pembelajaran teknik passing bawah. Dengan adanya motivasi yang tinggi, siswa menjadi lebih percaya diri, lebih fokus, dan lebih bersemangat dalam melakukan latihan sehingga kemampuan passing bawah dapat berkembang secara optimal.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa motivasi latihan memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap kemampuan passing bawah bola voli. Motivasi yang tinggi membuat siswa lebih aktif, disiplin, dan bersungguh-sungguh dalam mengikuti latihan sehingga berdampak positif terhadap peningkatan kemampuan teknik dasar passing bawah.

KESIMPULAN

Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh latihan berpasangan dan motivasi latihan terhadap kemampuan akurasi passing bawah bola voli pada siswa ekstrakurikuler Madrasah Tsanawiyah Darul Muttaqin. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain one group pretest-posttest, yang bertujuan untuk melihat perubahan kemampuan siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa latihan berpasangan. Selain itu, penelitian ini juga mengkaji peran motivasi latihan sebagai faktor yang diduga turut memengaruhi peningkatan kemampuan teknik dasar passing bawah.

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, baik melalui uji statistik deskriptif maupun inferensial, diperoleh gambaran bahwa terjadi peningkatan kemampuan akurasi passing bawah siswa setelah mengikuti program latihan berpasangan. Di sisi lain, motivasi latihan siswa juga menunjukkan peran yang penting dalam mendukung keberhasilan proses latihan. Hasil pengujian hipotesis yang dilakukan menunjukkan bahwa latihan berpasangan dan motivasi latihan masing-masing memiliki pengaruh terhadap kemampuan passing bawah bola voli.

Dengan mengacu pada rumusan masalah yang telah ditetapkan, maka kesimpulan penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: (1) Terdapat pengaruh latihan berpasangan terhadap akurasi passing bawah bola voli, Hal ini ditunjukkan oleh hasil uji paired sample t-test yang memperoleh nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$. Selain itu, terjadi peningkatan nilai rata-rata dari pretest sebesar 18,10 menjadi 28,15 pada posttest, dengan selisih peningkatan sebesar 10,05 poin. Hasil ini menunjukkan bahwa latihan berpasangan yang dilakukan secara terstruktur dan berkelanjutan mampu meningkatkan kemampuan akurasi passing bawah siswa secara signifikan. (2) Terdapat pengaruh motivasi latihan terhadap akurasi passing bawah bola voli, Berdasarkan hasil analisis regresi sederhana, diperoleh nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,965 atau 96,5%. Hal ini menunjukkan bahwa motivasi latihan memiliki hubungan yang sangat kuat dan memberikan kontribusi besar terhadap kemampuan passing bawah siswa. Siswa dengan tingkat motivasi yang lebih tinggi cenderung menunjukkan hasil kemampuan yang lebih baik dibandingkan siswa dengan motivasi rendah.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan berpasangan merupakan metode latihan yang efektif dalam meningkatkan keterampilan passing bawah bola voli. Selain itu, motivasi latihan menjadi faktor penting yang memperkuat keberhasilan latihan tersebut. Oleh karena itu, kombinasi antara metode latihan yang tepat dan tingkat motivasi yang tinggi menjadi kunci utama dalam mencapai peningkatan kemampuan teknik dasar olahraga secara optimal.

REFERENSI

- Anggeraini, V., Ariesna, R. D., & Rahmawati, D. Z. (2024). Pengaruh latihan mandiri dan berpasangan terhadap keterampilan *passing* bawah permainan bola voli ekstrakurikuler SMP Negeri 01 Bangunrejo. 6(1).
- Apriansyah, A., & Manulang, J. G. (2025). The effect of paired passing and passing to the wall of basketball media on the passing ability of extracurricular students. *JOLMA: Student Sports Journal*, 1479, 98–105.
- Argantara, A., Iqbal, M., & Chan, A. S. (2021). Pengaruh latihan *passing* bawah dengan dinding dan berpasangan terhadap ketepatan permainan bola voli.
- Batiurat, W., Wandik, Y., & Putra, M. F. P. (2023). Modifikasi permainan bola voli dalam pendidikan jasmani. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 22(4), 272–276.
- Herawati Ade, Abduloh, & Resita Citra. (2020). Motivasi belajar siswa dalam meningkatkan pembelajaran bola voli *passing* bawah di kelas VIII SMPN 1 Pondoksalam Purwakarta. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(1), 1–9.
- Ilham, I., Oktadinata, A., & Kholidman, I. (2020). Analisis keterampilan *passing* bawah dan *passing* atas peserta ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 2 Kota Sungai Penuh. *Jurnal Cerdas Sifa*, 1(1), 56–67.
- Kurniawan, A. W., Wijayanto, A., Amiq, F., & N. H., M. H. (2021). *Psikologi olahraga* (I. Mu'arifin, Ed.; 1st ed.). Akademia Pustaka.

- Pratama, O. S. Y., Aulia, A., Aldin, F. N., Aufifillah, M., Runisah, D., Rangga, D., Suherman, B., Dewi, S. M., Nugraha, H. B., Kusyanto, M., Putri, K. A., Febrian, A. D., Mutawakkil, H., Rosadi, F. F., Hasanah, S. N., Taufik, O., Wibisono, M. K., Koswara, M. C. S., Kusnadin, D., ... Sina, I. (2025). *Pembelajaran dan perkembangan motorik pendidikan jasmani* (I. Sina & T. P. Wibowo, Eds.). Widina Media Utama.
- Sepang, R. M., Hidayat, R., & Pribadi, I. (2025a). Pengaruh latihan berpasangan terhadap keterampilan *passing* bawah bola voli. *Jurnal Porkes*, 8(1), 341–351. <https://doi.org/10.29408/porkes.v8i1.27485>
- Sukestini, E., Fatirul, A. N., & Hartono, H. (2020). Problem based learning with ICT-based learning creativity to improve history learning achievement. *Jurnal Pendidikan dan Pengajaran*, 53(3), 227.
- Tebai, N., & Anwar, S. (2025). Pengaruh latihan *passing* atas berpasangan terhadap ketepatan *passing* dalam permainan bola voli tim IPMANAPANDODE. 47–54.
- Undang-Undang Republik Indonesia. (2022). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan* (UU No. 11 Tahun 2022). 1–89.
- Yulianti, M., & Kurniawan, D. (2021). Tingkat kemampuan *passing* bawah bola voli siswa kelas VII E Unit Pelaksana Teknis SMPN 1 Siak Hulu. *Tjyybjb.ac.cn*, 27(2), 635–637.