

Pengaruh Latihan Bola Pantul Terhadap Keterampilan Passing Bawah Bola Voli Pada Atlet KU 10-12 Tahun Club Bola Voli MTU Pansela

Diki Andrean¹, Khotibul Umam²

^{1,2}Pendidikan Olahraga, Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama Kebumen.

E-mail : dikiandrean000@gmail.com

* Corresponding Author



<https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.6203>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 15 Mei April 2026

Revised: 18 Mei 2026

Accepted: 26 Mei 2026

Kata Kunci

Latihan bola pantul, Passing bawah, bola voli, Keterampilan, Atlet usia dini

Keywords

Bounce ball drills, Underhand passing, Volleyball, Skills, Young athletes.



ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan bola pantul terhadap peningkatan keterampilan passing bawah bola voli pada atlet MTU Pansela KU 10–12 tahun. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan desain One Group Pretest-Posttest Design. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 25 atlet MTU Pansela KU 10–12 tahun. Instrumen yang digunakan untuk mengukur keterampilan passing bawah adalah Braddy Wall Volleyball Test yang dimodifikasi dengan durasi tes selama 1 menit. Analisis data dilakukan menggunakan uji normalitas Shapiro-Wilk dan uji hipotesis Paired Sample t-Test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata nilai pretest sebesar 21,20 meningkat menjadi 27,60 pada posttest. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data pretest dan posttest berdistribusi normal dengan nilai signifikansi masing-masing sebesar 0,061 dan 0,085 ($p > 0,05$). Selanjutnya, hasil uji Paired Sample t-Test memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), sehingga terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan bola pantul terhadap keterampilan passing bawah bola voli pada atlet MTU Pansela KU 10–12 tahun. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa latihan bola pantul efektif digunakan untuk meningkatkan keterampilan passing bawah bola voli pada atlet usia 10–12 tahun.

This study aims to investigate the impact of ball bouncing exercises on improving passing skills in volleyball among 10–12 year old athletes at MTU Pansela. The research method used was an experimental method with a One Group Pretest-Posttest Design. The subjects of this study were 25 MTU Pansela athletes aged 10–12. The Braddy Wall Volleyball Test, modified with a 1-minute test duration, was used to measure passing skills. Data analysis was performed using Shapiro-Wilk normality testing and Paired Sample t-Test hypothesis testing. The results of the study showed that the average pretest score of 21.20 increased to 27.60 in the posttest. The normality test showed that the pretest and posttest data were normally distributed, with significance values of 0.061 and 0.085 ($p > 0.05$) respectively. Furthermore, the Paired Sample t-Test yielded a significance value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant impact of ball bounce training on the passing skills of volleyball players aged 10–12 years. Based on the results of the study, it can be concluded that the use of ball bouncing exercises is effective in improving the passing skills of volleyball players aged 10–12.



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

How to Cite: Diki Andrean (2026) Pelatihan Pengaruh Latihan Bola Pantul Terhadap Keterampilan Passing Bawah Bola Voli Pada Atlet KU 10-12 Tahun Club Bola Voli MTU Pansela <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.6203>

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur untuk menjaga kebugaran dan meningkatkan kesehatan jasmani. Selain berfungsi untuk menjaga kesehatan, olahraga juga menjadi sarana pembentukan keterampilan fisik dan mental, terutama dalam cabang olahraga prestasi seperti bola voli (Purnomo Adi et al., 2021). Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga beregu yang sangat populer di Indonesia dan dimainkan oleh berbagai kalangan usia. Permainan bola voli membutuhkan penguasaan teknik dasar yang baik agar permainan dapat berjalan efektif dan menghasilkan prestasi optimal. Teknik dasar tersebut meliputi servis, passing, smash, dan blocking (Septi Sistiasih et al., 2022).

Passing bawah dalam permainan bola voli merupakan teknik dasar yang sangat penting karena digunakan untuk menerima servis maupun serangan lawan serta menjadi awal penyusunan serangan dalam sebuah tim. Semakin baik kemampuan passing bawah seorang pemain, maka semakin baik pula peluang tim dalam membangun pola serangan yang efektif (Afdi et al., 2019). Namun, pada kenyataannya masih banyak pemain usia dini yang mengalami kesulitan dalam melakukan passing bawah dengan teknik yang benar, seperti posisi tubuh yang kurang stabil, perkenaan bola yang tidak tepat, dan rendahnya kontrol arah bola. Penelitian (Prayoga & Huda, 2022) menunjukkan bahwa keterampilan passing bawah pada peserta ekstrakurikuler bola voli masih berada pada kategori cukup sehingga perlu adanya upaya peningkatan melalui metode latihan yang tepat.

Berdasarkan hasil observasi di Club Bola Voli MTU Pansela, ditemukan bahwa sebagian besar atlet usia 10–12 tahun masih memiliki kemampuan passing bawah yang rendah. Hal tersebut terlihat dari kurang optimalnya teknik passing saat latihan maupun pertandingan sehingga bola sering tidak terarah dan menghambat pola permainan tim. Selain itu, keterbatasan jumlah pelatih menyebabkan proses pembinaan teknik dasar belum berjalan maksimal. Oleh karena itu, diperlukan metode latihan yang efektif dan sesuai dengan karakteristik atlet usia dini untuk meningkatkan keterampilan passing bawah.

Salah satu metode latihan yang dapat digunakan adalah latihan drill bola pantul. Metode drill merupakan latihan yang dilakukan secara berulang untuk membentuk otomatisasi gerakan dan meningkatkan penguasaan teknik dasar (Astuti, 2017). Latihan bola pantul dilakukan dengan memanfaatkan pantulan bola sehingga pemain dapat lebih mudah mengontrol arah bola, meningkatkan koordinasi gerak, serta memperbaiki teknik passing bawah. Penelitian Adi dan Indarto (2021) menunjukkan bahwa latihan drill bola pantul mampu meningkatkan keterampilan passing bawah bola voli secara signifikan. Selain itu, penelitian Kurniawan (2020) juga menyebutkan bahwa permainan bola pantul memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kemampuan passing bawah peserta ekstrakurikuler bola voli.

Anak usia 10–12 tahun merupakan fase penting dalam perkembangan motorik, koordinasi gerak, dan kemampuan belajar teknik olahraga (Syahrani & Santoso, 2024). Pada usia tersebut, anak lebih mudah menerima latihan yang bersifat variatif, menyenangkan, dan dilakukan secara bertahap. Oleh karena itu, latihan drill bola pantul dinilai sesuai untuk diterapkan pada atlet usia dini karena dapat membantu meningkatkan kemampuan passing bawah secara efektif melalui latihan yang terstruktur dan berulang.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan drill bola pantul terhadap keterampilan passing bawah bola voli pada atlet usia 10–12 tahun di Club Bola Voli MTU Pansela. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi referensi bagi pelatih dalam menyusun program latihan yang efektif dan inovatif guna meningkatkan keterampilan dasar passing bawah bola voli.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah One Group Pretest-Posttest Design, yaitu desain penelitian yang menggunakan satu kelompok sampel dengan pemberian tes awal (pretest), perlakuan (treatment), dan tes akhir (posttest) untuk mengetahui pengaruh perlakuan yang diberikan. Perlakuan dalam penelitian ini berupa latihan drill bola pantul terhadap keterampilan passing bawah bola voli. Penelitian dilaksanakan di GOR Kadipaten, Desa Kaleng, Kecamatan Puring, Kabupaten Kebumen, Jawa Tengah pada bulan April-Mei 2026. Perlakuan diberikan sebanyak 12 kali pertemuan dengan frekuensi latihan tiga kali dalam satu minggu, yaitu hari Senin, Rabu, dan Sabtu.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Club Bola Voli MTU Pansela yang berjumlah 55 atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, yaitu pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu. Sampel penelitian berjumlah 25 atlet dengan kriteria atlet aktif Club MTU Pansela dan berusia 10–12 tahun.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur keterampilan passing bawah adalah Brady Wall Volleyball Test yang telah dimodifikasi sesuai karakteristik usia 10–12 tahun. Tes dilakukan dengan cara memantulkan bola ke dinding sasaran menggunakan teknik passing bawah selama satu menit. Setiap peserta diberikan dua kali kesempatan, kemudian hasil terbaik digunakan sebagai nilai akhir. Instrumen ini memiliki validitas sebesar 0,78 dan reliabilitas sebesar 0,83 (Susanti, 2015).

Analisis data dilakukan melalui statistik deskriptif untuk mengetahui nilai minimum, maksimum, rata-rata, dan standar deviasi hasil pretest dan posttest. Selanjutnya dilakukan uji normalitas menggunakan Shapiro–Wilk karena jumlah sampel kurang dari 50 siswa. Apabila data berdistribusi normal ($\text{sig} > 0,05$), maka uji hipotesis dilakukan menggunakan Paired Sample t-Test dengan taraf signifikansi 0,05 untuk mengetahui perbedaan rata-rata sebelum dan sesudah perlakuan. Jika nilai pvalue $< 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa penerapan latihan bola pantul berpengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan passing bawah bola voli sebaliknya, apabila data tidak normal, maka digunakan uji nonparametrik yang sesuai.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, diperoleh gambaran mengenai pengaruh penerapan latihan bola pantul terhadap keterampilan passing bawah bola voli atlet KU 10-12 MTU Pansela. Data Penelitian ini diperoleh melalui tes awal (pretest) dan tes akhir (posttest) menggunakan instrumen Brady Wall Volleyball Test yang telah dimodifikasi. Adapun hasil penelitian selanjutnya disajikan pada pemaparan berikut ini

Tabel 1 Data Pretest dan Posttest

No	Nama	Skor Pretest	Skor Posttest
1	Naufal Daffa Prasetya	28	34
2	Wistara Naufal Rabbani	21	28
3	Restu Ferdiansyah	32	38
4	Arfiza Pandu Pradana	30	36
5	Bayu Ferdiansyah	25	31
6	Wildan Munandar Assafiq	21	27
7	Nabil Ffayad	20	26
8	Gea Abizar Setiandika Pratama	21	28
9	Zaki Riski Ardiansyah	20	27
10	Nawaf Zidni Fauzan	11	18
11	Sahnam Riza Raditya	12	19
12	Allycia Achaisyah Maryam	17	23
13	Hadrian Fawwaz Pradipta	10	17
14	Solikh Nur Izzar Ahmada	25	31
15	Reynand Azka Pradipta	27	33
16	Fathan Nur Aziz	30	37
17	Adi Fernanda	29	35
18	Lukman Nur Hakim	28	34
19	Dinan Arkha al Azzam	12	18
20	Alfiezha Inayah Frabandari	28	34
21	Zaskia Mutiara Azefani	25	31
22	Najwa Qonita Azzahra	18	24
23	Eni Nailatul Husna	10	17
24	Siti Wakhdatul Alifi	18	25
25	Aqilla Rizky Rahmania	12	19

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Keterampilan Passing Bawah Pretest

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	$X > 31,80$	Sangat Baik	1	4%
2	$24,73 < X \leq 31,80$	Baik	10	40%
3	$17,67 < X \leq 24,73$	Cukup	7	28%
4	$10,60 < X \leq 17,67$	Kurang	5	20%
5	$X \leq 10,60$	Sangat Kurang	2	8%
Jumlah			20	100%

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Keterampilan Passing Bawah Posttest

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	$X > 37,86$	Sangat Baik	1	4%
2	$31,02 < X \leq 37,86$	Baik	10	40%
3	$24,18 < X \leq 31,02$	Cukup	9	36%
4	$17,34 < X \leq 24,18$	Kurang	5	20%
5	$X \leq 17,34$	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah			20	100%

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi keterampilan passing bawah pada data pretest, diketahui bahwa sebagian besar atlet MTU Pansela KU 10–12 berada pada kategori “baik” dengan jumlah 10 atlet atau sebesar 40%. Selanjutnya, kategori “cukup” berjumlah 7 atlet atau 28%, kategori “kurang” sebanyak 5 atlet atau 20%, kategori “sangat kurang” sebanyak 2 atlet atau 8%, dan kategori “sangat baik” hanya 1 atlet atau 4%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kemampuan awal passing bawah atlet sebelum diberikan perlakuan latihan bola pantul masih berada pada kategori sedang menuju baik, namun masih terdapat beberapa atlet yang memiliki kemampuan passing bawah rendah sehingga perlu dilakukan latihan yang terprogram dan berkelanjutan.

Sementara itu, berdasarkan hasil distribusi frekuensi pada data posttest, terjadi peningkatan kemampuan passing bawah setelah diberikan latihan bola pantul. Atlet yang berada pada kategori “baik” tetap mendominasi sebanyak 10 atlet atau 40%, sedangkan kategori “cukup” meningkat menjadi 9 atlet atau 36%. Pada kategori “sangat baik” terdapat 1 atlet atau 4%, dan kategori “kurang” menurun menjadi 5 atlet atau 20%. Selain itu, pada posttest sudah tidak terdapat atlet yang berada pada kategori “sangat kurang”. Hasil tersebut menunjukkan bahwa latihan bola pantul mampu meningkatkan keterampilan passing bawah atlet, terutama dalam kontrol bola, koordinasi gerak, dan ketepatan passing.

Tabel 4 Uji Statistik Deskriptif

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest	25	10	32	21.20	7.065
Posttest	25	17	38	27.60	6.801
Valid N (listwise)	25				

Pada data pretest dan posttest disajikan pada tabel tersebut. Sebelum melakukan pengujian hipotesis, peneliti ingin melakukan pengolahan data statistik deskriptif terlebih dahulu terhadap data yang sudah diperoleh meliputi analisis mean, std. deviation, minimum, maximum dan lain-lain. Statistik deskriptif pada penelitian ini memberikan gambaran umum kemampuan passing bawah atlet KU 10-12 MTU Pansela sebelum dan sesudah penerapan latihan bola pantul. Data diperoleh dari 25 atlet yang menjadi sampel penelitian. Berdasarkan hasil analisis deskriptif, nilai pretest memiliki skor minimum 10 dan skor maksimum sebesar 32, dengan nilai rata-rata (mean) sebesar 21,20 serta standar deviasi sebesar 7,065. Hasil ini menunjukkan gambaran awal kemampuan siswa sebelum adanya perlakuan dengan

tingkat penyebaran data yang relatif homogen, yang ditunjukkan oleh nilai standar deviasi yang tidak terlalu besar.

Sementara itu, pada hasil posttest diperoleh nilai minimum sebesar 17 dan nilai maksimum sebesar 38, dengan rata-rata sebesar 27,60 serta standar deviasi sebesar 6,801. Data tersebut menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata setelah diberikan perlakuan. Selain itu, rentang nilai pada posttest lebih tinggi dibandingkan pretest, yang mengindikasikan adanya perkembangan kemampuan siswa setelah mengikuti proses pembelajaran atau perlakuan yang diberikan.

Secara keseluruhan, hasil statistik deskriptif ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan rata-rata sebesar 6,40 poin dari pretest ke posttest. Peningkatan tersebut memberikan gambaran awal bahwa perlakuan yang diberikan atau latihan bola pantul berpotensi memberikan pengaruh terhadap keterampilan passing bawah bola voli atlet. Temuan deskriptif ini selanjutnya akan diperkuat melalui pengujian hipotesis untuk mengetahui signifikansi peningkatan yang terjadi.

Tabel 5 Uji Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PreTest	.145	25	.188	.923	25	.061
PostTest	.137	25	.200*	.930	25	.085

Uji normalitas pada masing-masing variabel dilakukan dengan menggunakan uji Shapiro-Wilk karena sampel <50. Uji ini digunakan untuk menentukan apakah data yang diperoleh memiliki distribusi yang mengikuti pola sebaran normal. Dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas ini adalah nilai signifikansi (p-value). Apabila nilai p lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), maka data dianggap berdistribusi normal. Sebaliknya jika nilai p lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal. Hasil lengkap dari pengujian normalitas untuk seluruh variabel yang diteliti dapat dilihat pada tabel berikut:

Berdasarkan hasil pengujian, diperoleh nilai signifikansi pretest sebesar 0,061 dan posttest sebesar 0,085. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data pretest dan posttest berdistribusi normal. Dengan terpenuhinya asumsi normalitas, maka analisis selanjutnya dapat dilanjutkan menggunakan uji parametrik, yaitu Paired Sample Test.

Tabel 6 Uji Parametrik (Paired Sampel t-test)

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	PreTest - PostTest	-6.400	.500	.100	-6.606	-6.194	-64.000	24	.000

Uji parametrik merupakan teknik analisis statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis dengan asumsi bahwa data yang dianalisis berdistribusi normal dan memiliki skala pengukuran interval atau rasio. Dalam penelitian ini, karena hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data pretest dan posttest berdistribusi normal ($p > 0,05$), maka analisis hipotesis menggunakan uji parametrik.

Berdasarkan hasil uji Paired Sample t-Test, diperoleh nilai rata-rata selisih (mean difference) antara pretest dan posttest sebesar - 6.400 dengan standar deviasi 0,500 dan standar error mean sebesar 0,100. Interval kepercayaan 95% terhadap selisih perbedaan berada pada rentang -6,606 sampai dengan -6,194. Nilai t hitung yang diperoleh sebesar -64.00 dengan derajat kebebasan (df) 24 dan nilai signifikansi (sig. 2-tailed) sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$), maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest, yang berarti penerapan latihan bola pantul berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan keterampilan passing bawah bola voli MTU Pansela.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada atlet MTU Pansela KU 10–12 tahun, diketahui bahwa penerapan latihan bola pantul memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan passing bawah bola voli. Hasil pretest menunjukkan nilai rata-rata

kemampuan passing bawah atlet sebesar 21,20, sedangkan setelah diberikan perlakuan berupa latihan bola pantul, nilai rata-rata posttest meningkat menjadi 27,60. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa latihan yang diberikan mampu membantu atlet dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar passing bawah secara lebih baik.

Hasil distribusi frekuensi juga menunjukkan adanya perubahan kategori kemampuan atlet. Sebelum diberikan perlakuan, masih terdapat atlet yang berada pada kategori kurang dan sangat kurang. Namun setelah latihan dilakukan secara rutin dan terprogram, sebagian besar atlet mengalami peningkatan ke kategori baik dan sangat baik. Kondisi ini menunjukkan bahwa latihan bola pantul dapat membantu atlet dalam meningkatkan kontrol bola, ketepatan arah passing, koordinasi gerak, serta konsentrasi saat melakukan passing bawah.

Secara teoritis, latihan bola pantul efektif digunakan dalam pembelajaran teknik passing bawah karena latihan ini menuntut atlet melakukan gerakan passing secara berulang-ulang. Pengulangan gerak tersebut akan meningkatkan koordinasi antara gerakan tangan, posisi tubuh, dan fokus terhadap arah datangnya bola. Selain itu, latihan bola pantul juga mampu meningkatkan respon gerak dan timing atlet dalam menerima bola sehingga teknik passing menjadi lebih stabil dan terarah.

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk, diperoleh nilai signifikansi pretest sebesar 0,061 dan posttest sebesar 0,085. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05 sehingga data penelitian dinyatakan berdistribusi normal. Dengan demikian, analisis dapat dilanjutkan menggunakan uji parametrik berupa Paired Sample t-Test.

Hasil uji Paired Sample t-Test menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($<0,05$), sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest. Nilai rata-rata selisih sebesar -6,400 menunjukkan adanya peningkatan kemampuan passing bawah setelah diberikan latihan bola pantul. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa latihan bola pantul berpengaruh terhadap keterampilan passing bawah bola voli diterima.

Peningkatan keterampilan passing bawah pada atlet MTU Pansela KU 10–12 tahun juga dipengaruhi oleh karakteristik usia anak yang berada pada tahap perkembangan motorik dasar. Pada usia tersebut, anak lebih mudah menerima pembelajaran teknik melalui metode latihan yang sederhana, menarik, dan dilakukan secara berulang. Latihan bola pantul menjadi salah satu bentuk latihan yang efektif karena dapat meningkatkan aktivitas gerak atlet serta membuat proses latihan lebih aktif dan menyenangkan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa metode latihan dengan pendekatan pengulangan gerak mampu meningkatkan keterampilan teknik dasar bola voli, khususnya passing bawah. Semakin sering atlet melakukan latihan passing secara terstruktur, maka kemampuan kontrol bola dan ketepatan passing akan semakin meningkat. Oleh karena itu, latihan bola pantul dapat dijadikan salah satu alternatif metode latihan oleh pelatih dalam meningkatkan kemampuan passing bawah atlet usia dini.

Berdasarkan keseluruhan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa latihan bola pantul memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan passing bawah bola voli pada atlet MTU Pansela KU 10–12 tahun. Program latihan yang dilakukan secara teratur, sistematis, dan sesuai dengan karakteristik usia atlet mampu memberikan peningkatan kemampuan teknik dasar passing bawah secara optimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa latihan bola pantul memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan passing bawah bola voli pada atlet MTU Pansela KU 10–12 tahun. Hal tersebut dibuktikan dengan adanya peningkatan nilai rata-rata dari hasil pretest sebesar 21,20 menjadi 27,60 pada hasil posttest. Selain itu, hasil uji Paired Sample t-Test menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima.

Dengan demikian, dapat dinyatakan bahwa penerapan latihan bola pantul efektif dalam meningkatkan kemampuan passing bawah bola voli. Latihan ini mampu membantu atlet meningkatkan koordinasi gerak, kontrol bola, ketepatan passing, serta konsentrasi saat menerima bola. Oleh karena itu, latihan bola pantul dapat dijadikan salah satu metode latihan yang efektif dan direkomendasikan bagi pelatih dalam meningkatkan keterampilan passing bawah pada atlet usia dini.

DAFTAR PUSTAKA

- Afdi, R. B., Zulman, Z., & Asmi, A. (2019). Pengaruh Model Latihan Passing Terhadap Kemampuan Passing Bawah Dan Passing Atas Pemain Bolavoli. *Sport Science*, 19(1), 33–40. <https://doi.org/10.24036/jss.v19i1.26>
- Astuti, Y. (2017). Pengaruh Metode Drill dan Metode Bermain Terhadap Keterampilan Bermain Bola Voli Mini (Studi Eksperimen Pada Siswa SD Negeri 14 Kampung Jambak Kecamatan Koto Tangah Kota Padang). *Al Ibtida: Jurnal Pendidikan Guru MI*, 4(1), 01. <https://doi.org/10.24235/al.ibtida.snj.v4i1.1276>
- Prayoga, D., & Huda, M. S. (2022). Analisis Keterampilan Passing Bawah Bola Voli pada Siswa Ekstrakurikuler Sma Negeri 9 Samarinda. *Borneo Physical Education Journal*, 3(2), 1–9.
- Purnomo Adi, F. A., Indarto, P., & Universitas Muhammadiyah Surakarta. (2021). Pengaruh Latihan Drill Bola Pantul Terhadap Peningkatan Keterampilan Passing Bawah Bola Voli. *Jurnal Porkes*, 4(2), 95–102. <https://doi.org/10.29408/porkes.v4i2.4620>
- Septi Sistiasih, V., Sae Digdaya N, Arista Dewi, P., & Sakti Rumpoko, S. (2022). ANALISIS KETERAMPILAN TEKNIK DASAR BOLAVOLI MAHASISWA PENDIDIKAN OLAHRAGA. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 22(2), 87–100. <https://doi.org/10.36728/jis.v22i2.2448>
- Syahriani, N., & Santoso, S. (2024). Karakteristik perkembangan anak usia sekolah dasar dan implikasinya dalam pembelajaran. *JRPD (Jurnal Riset Pendidikan Dasar)*, 7(2), 131–140.