



HJSE

Holistic Journal of Sport Education

E-ISSN: 2809-9974

<https://journal.uniga.ac.id/index.php/penjas>

DOI: 10.52434/penjas.v6i1.44199



LATIHAN SENTUHAN GANDA TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* ATAS PERMAINAN BOLA VOLI PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SMP

Anisa Herdiyana^{1*ABCDE}, Nugroho Puji Santoso^{1BC}, Ranintya Meikahani^{1DE}

¹Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta

Kata Kunci:

pengaruh latihan, sentuhan ganda, passing atas, bola voli

Abstrak

Passing atas merupakan salah satu teknik penting yang membantu pemain untuk mengembangkan kemampuan dasar dan taktik dalam bermain bola voli. Berdasarkan hasil observasi diketahui bahwa kemampuan *passing* atas pada peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 2 Godean rendah. Terlihat dari antusias peserta ekstrakurikuler saat diberikan teknik dasar bola voli kurang begitu memperhatikan, dikarenakan pemberian materi teknik dasar bola voli yang kurang bervariasi sehingga menghambat dalam penyampaian materi yang diberikan oleh guru/pendamping ekstrakurikuler. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan sentuhan ganda terhadap kemampuan *passing* atas pada peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 2 Godean. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan melakukan *pretest braddy volley ball test* terlebih dahulu, kemudian dilanjutkan dengan pemberian *treatment* latihan sentuhan ganda dan diakhiri dengan *posttest braddy volley ball test*. Subyek dalam penelitian ini adalah 23 peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 2 Godean. Teknik analisis data menggunakan analisis *uji t test*, melalui uji prasyarat uji normalitas dan uji homogenitas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari latihan sentuhan ganda terhadap kemampuan *passing* atas pada peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 2 Godean. Hal itu dibuktikan dengan diperolehnya signifikan *Paired Samples t Test*, adalah $0.000 < 0.05$ dan $t_{hitung} = 9.125 > t_{tabel} = 1.717$.

Keywords: *effects exercise, double touch, passing over, volley ball*

Abstract

The overhead passing is one of the important techniques which help the players to develop basic skills and tactics in volleyball game. Based on the observation of the overhead passing ability of the volleyball extracurricular participants at the State Junior High School 2 Godean was low. Based on the fact that their enthusiasm when given the basic volleyball techniques was low attention, due to the provision of basic volleyball techniques material which less varied thus hampering the delivery of the materials provided by the extracurricular teacher. This study was aimed to determine the effect of double touch exercise on the overhead passing ability for the volleyball extracurricular participants at State Junior High School 2 Godean. The method used in this study was an experiment method which perform Braddy volley ball pretest first, and then continued



with the treatment of multiple touch exercises and ends with a Braddy volley ball posttest. The subjects in this study were 23 participants of volleyball extracurricular at State Junior High School 2 Godean. The analysis used wast test analysis, through the prerequisite test test for normality and homogeneity tests. The results showed that there was a significant effect of double touch exercise on the overhead passing ability fo the volleyball extracurricular participants a t State Junior High School 2 Godean. This was evidenced by the achievement of significant Paired Samples t Test , of $0.000 < 0.05$, and $t_{count} = 9125 > t_{table} = 1.717$.

Diterima: 8 Juli
2026

Disetujui: 13 Juli
2026

Dipublikasikan:
20 Juli 2026

Kontribusi Penulis:

A - Perumusan konsep dan desain penelitian; B - Pengumpulan data; C - Analisis dan interpretasi data; D - Penyusunan naskah; E - Perolehan pendanaan penelitian.

Korespondensi:

Anisa Herdiyana
Email: anisaherdiyana@uny.ac.id



PENDAHULUAN

Teknik dasar bola voli menjadi salah satu faktor penting yang sangat mendasar yang wajib dikuasai oleh peserta didik terutama peserta didik SMP. Dengan menguasai teknik dasar bermain bola voli, diharapkan peserta didik akan memiliki keterampilan bermain bola voli. Teknik dasar dalam bola voli meliputi : *passing*, *servis*, *block* dan *smash*. *Passing* bola voli adalah teknik dasar yang digunakan untuk mengontrol dan mengarahkan bola kepada rekan satu tim sehingga permainan bola voli dapat dibangun secara efektif, kemampuan *passing* yang baik menjadi dasar dalam membangun serangan sekaligus mempertahankan penguasaan bola selama pertandingan (Karisman & Supriadi, 2022).

Passing atas (*overhead pass*) merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli yang digunakan untuk mengoper dan mengarahkan bola kepada rekan satu tim, terutama sebagai umpan (*set*) bagi penyerang. Teknik ini memerlukan koordinasi gerak, kontrol motorik halus, serta ketepatan dalam mengatur arah dan jarak bola sehingga serangan dapat dilakukan secara efektif (Ozawa et al., 2021). *Passing* atas merupakan cara terbaik untuk mengendalikan bola yang tinggi sehingga bola yang dihasilkan akan mudah untuk dilakukan suatu penyerangan. Bola voli dengan latihan sentuhan ganda ini memiliki banyak manfaat (Jubri et al., 2022). Metode latihan sentuhan ganda untuk meningkatkan kemampuan *passing* atas siswa dapat dilakukan dengan beberapa bentuk latihan, seperti *passing* atas berpasangan dan *passing* atas berkelompok yang dilakukan sambil bergerak dan bermain. Selain itu, (Ervi Andini, 2023) menjelaskan bahwa peningkatan kemampuan passing atas juga dipengaruhi oleh latihan koordinasi dan kelincahan yang mampu mengoptimalkan kontrol gerak saat melakukan passing. Pembelajaran yang melibatkan aktivitas aktif dan variasi permainan juga terbukti meningkatkan motivasi sekaligus hasil belajar passing atas karena peserta didik memperoleh lebih banyak kesempatan untuk



melakukan praktik secara langsung dalam situasi yang menyerupai permainan sesungguhnya (Akhmad et al., 2022).

Kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 2 Godean belum menunjukkan hasil yang optimal, yang ditandai dengan belum diraihinya prestasi yang membanggakan, diduga akibat minimnya pengalaman bertanding, rendahnya penguasaan teknik dasar, serta kurang bervariasinya metode latihan yang diterapkan. Kondisi tersebut berdampak pada rendahnya kemampuan teknik dasar, khususnya passing atas, yang merupakan keterampilan penting dalam membangun serangan dan menjaga kontinuitas permainan. Penerapan drill training secara terstruktur selama 14 pertemuan mampu meningkatkan kemampuan passing atas secara signifikan pada pemain bola voli usia 14–15 tahun, sehingga variasi latihan menjadi faktor penting dalam peningkatan keterampilan teknik dasar (Hermaya et al., 2024). Selain itu, penelitian (M. , Dong et al., 2024) melalui analisis biomekanika menunjukkan bahwa keberhasilan passing atas tidak hanya ditentukan oleh teknik tangan, tetapi juga dipengaruhi oleh koordinasi gerak tubuh bagian atas dan bawah serta kontrol gerakan yang baik, sehingga program latihan perlu dirancang secara sistematis sesuai karakteristik peserta didik. Oleh karena itu, guru pendidikan jasmani maupun pelatih perlu melakukan evaluasi terhadap program latihan, baik dari aspek metode, variasi latihan, maupun karakteristik siswa, agar kemampuan teknik dasar passing atas dapat berkembang secara optimal.

Bentuk latihan yang menarik dan tidak membosankan serta suasana latihan yang menyenangkan mampu meningkatkan motivasi siswa untuk berlatih sehingga frekuensi keterlibatan dalam pembelajaran menjadi lebih tinggi. Latihan yang bervariasi memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengembangkan kemampuan teknik, taktik, dan pengambilan keputusan secara bersamaan. Salah satu bentuk latihan yang sesuai bagi peserta didik usia sekolah adalah latihan sentuhan ganda karena memberikan pengulangan gerak yang lebih banyak sehingga koordinasi, kontrol bola, dan ketepatan passing atas berkembang lebih optimal. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian (Ciptadi et al., 2025) yang menunjukkan bahwa model Teaching Games for Understanding (TGfU) memberikan peningkatan keterampilan passing bola voli yang lebih baik dibandingkan pembelajaran langsung karena siswa lebih aktif, termotivasi, dan memahami situasi permainan. Selain itu, (Pratama et al., 2023) menyatakan bahwa pembelajaran berbasis permainan mampu meningkatkan minat belajar sekaligus keterampilan passing atas melalui aktivitas yang menyerupai situasi pertandingan sehingga proses latihan menjadi lebih bermakna.

Penerapan metode latihan sentuhan ganda, pelatih harus memiliki beberapa kemampuan agar anak didik tidak merasa bosan dengan materi yang diberikan sehingga anak didik merasa senang, diantaranya sebagai berikut: (1) pelatih harus mampu memberikan pelatihan yang menyenangkan dan menciptakan suasana yang tidak membosankan, (2) pelatih sebaiknya memiliki sikap yang profesional dan kreatif

dalam menciptakan berbagai macam metode latihan, dan (3) ada berbagai metode latihan, seperti *passing* atas berpasangan dan *passing* atas berkelompok.

Penafsiran bahwa seorang siswa kurang menguasai materi yang diberikan pelatih dan kurang berhasilnya tujuan dari latihan kemungkinan dikarenakan: (1) pelatih tidak menggunakan metode yang tepat dalam menyampaikan materi, dan (2) siswa itu sendiri yang kurang memiliki rasa percaya diri untuk mempraktikannya sendiri. Berdasarkan uraian di atas, dengan metode latihan sentuhan ganda masih belum diketahui apakah dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar *passing* atas pada permainan bola voli. Perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui hasil proses kegiatan ekstrakurikuler tersebut dengan peningkatan kemampuan teknik dasar *passing* atas bermain bola voli.

METODE PENELITIAN

Model Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian eksperimen merupakan salah metode penelitian yang digunakan sebagai alat untuk mengetahui pengaruh suatu perlakuan (*treatment*) terhadap variabel terikat dalam kondisi yang dikendalikan (Sugiyono, 2017). Desain eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One Group Pretest Posttest Design* yang termasuk ke dalam *Pre Experimental Design*, desain ini hanya melibatkan satu kelompok penelitian tanpa kelompok kontrol atau kelompok pembanding.

Skema model *One Group Pretest and Posttest Design*, (Sugiyono, 2024), adalah:

$$O_1 \rightarrow X \rightarrow O_2$$

Keterangan:

O_1 = Pretest

O_2 = Posttest

X = Treatment / Perlakuan

Populasi dan Sampel Penelitian

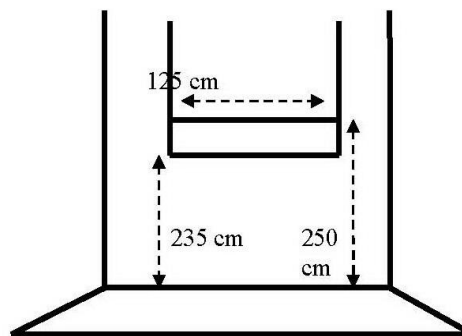
Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik SMP Negeri 2 Godean yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli sebanyak 23 peserta didik. Sampel dalam penelitian ini seluruh peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli sebanyak 23 peserta didik. Populasi relatif kecil dan seluruh anggota populasi dijadikan sebagai subjek penelitian, maka teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *sampling jenuh* (*total sampling*) (Sugiyono, 2016).

Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode tes dengan teknik pengumpulan data berupa tes keterampilan *passing* atas menggunakan modifikasi Brady Volleyball Test. Modifikasi dilakukan karena subjek penelitian merupakan peserta didik tingkat SMP, sehingga ukuran sasaran disesuaikan dengan karakteristik perkembangan fisik dan kemampuan motorik siswa. Pada instrumen yang dimodifikasi, lebar sasaran

dibuat 125 cm, sedangkan tinggi sasaran pada dinding ditetapkan 235 cm untuk siswa putri dan 250 cm untuk siswa putra.

Penggunaan tes yang dimodifikasi juga sejalan dengan perkembangan penelitian terkini yang menekankan pentingnya penyesuaian instrumen keterampilan bola voli berdasarkan karakteristik usia dan tingkat perkembangan peserta didik agar hasil pengukuran lebih valid, reliabel, dan objektif. Instrumen tes keterampilan bola voli perlu disesuaikan dengan karakteristik usia peserta didik agar memenuhi aspek validitas, reliabilitas, objektivitas, dan kepraktisan dalam proses evaluasi pembelajaran (Sumantri et al., 2026).



Gambar 1.
Modifikasi *Braddy Volley Ball Test*

Teknik Analisis Data

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis dengan uji t, maka terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis. Data penelitian harus memenuhi uji normalitas dan uji homogenitas, dengan menggunakan bantuan *SPSS 16.0 For Windows Evaluation*.

Uji hipotesis dilakukan dengan uji t dua sampel berkorelasi, rumus uji t (*t-test*), (Sugiyono, 2024) adalah sebagai berikut :

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum x^2 d}{N(N-1)}}$$

Keterangan :

t = t hitung

Md = mean dari perbedaan *pretest* dengan *posttest* (*pretest* – *posttest* / *posttest* – *pretest*)

Xd = Deviasi masing-masing subjek (d – Md)

$\sum x^2 d$ = Jumlah kuadrat deviasi

N = Subjek pada sampel

d.b = Ditentukan dengan N-1

Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ dengan taraf signifikan 5%, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Berarti adanya perbedaan yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *passing* atas pada peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 2 Godean setelah diberi *treatment* latihan sentuhan ganda. Untuk mengetahui hasil dari perlakuan penelitian digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut :

$$\frac{\text{Mean Different}}{\text{Mean Pretest}} \times 100\% \text{Persentase Peningkatan} =$$

Mean Different = *mean posttest* – *mean pretest*

HASIL PENELITIAN

Pretest dan *posttest braddy volley ball test* dilaksanakan sebanyak 2 kali, dan yang dimasukan didalam data yaitu hasil *passing* atas yang terbaik dari masing-masing peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 2 Godean.

Distribusi Frekuensi *Pre-Test*

Sebelum peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 2 Godean mendapatkan *treatment*, terlebih dahulu harus diadakan *pretest* dalam bentuk *braddy volley ball test*, adapun hasil *braddy volley ball test* tersebut adalah sebagai berikut : jumlah peserta adalah 23, nilai maksimum *passing* atas: 36.00, nilai minimum *passing* atas: 12.00, *mean*: 20.6, *median*: 20.00, *modus*: 15.00 dan *standar deviasi*: 6.51. Selanjutnya data disajikan dalam distribusi frekuensi berikut ini :

Tabel 1.

Distribusi Frekuensi Data *Pre Test*

Interval Kelas			Frekuensi	Frekuensi Relatif	Frekuensi Kumulatif
12	-	16	8	34.8%	34.8%
17	-	21	5	21.7%	56.5%
22	-	26	6	26.1%	82.6%
27	-	31	2	8.7%	91.3%
32	-	36	2	8.7%	100%
Jumlah			23	100%	

Kesimpulan dari hasil perhitungan diatas dan pemaparan tabel distribusi frekuensi data *pretest* bahwa sebelum diberikan perlakuan (*treatment*) pada peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 2 Godean, dengan diadakan test *braddy volley ball test* mendapatkan hasil yaitu : hasil *passing* atas dengan skor 12 – 16 sebanyak 8 siswa, hasil *passing* atas dengan skor 17 - 21 sebanyak 5 siswa, hasil *passing* atas dengan skor 22 – 26 sebanyak 6 siswa, hasil *passing* atas dengan skor 27 – 31 sebanyak 2 siswa, hasil *passing* atas dengan skor 32 – 36 sebanyak 2 siswa.

Distribusi Frekuensi *Post-Test*

Setelah peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 2 Godean diberi perlakuan sebanyak 12 kali pertemuan, maka yang harus dilakukan adalah mengadakan *posttest*

dalam bentuk *braddy volley ball test*, adapun hasil *posttest braddy volley ball test* tersebut adalah sebagai berikut : jumlah peserta adalah 23, nilai maksimum *passing* atas: 47.00, nilai minimum *passing* atas: 18.00, *mean*: 30.3, *median*: 29.00, *modus*: 25.00 dan *standar deviasi*: 8.16. Selanjutnya data disajikan dalam distribusi frekuensi berikut ini :

Tabel 2.
Distribusi Frekuensi Data *Post Test*

Interval Kelas			Frekuensi	Frekuensi Relatif	Frekuensi Kumulatif
18	-	23	5	21.7%	21.7%
24	-	29	7	30.5%	52.2%
30	-	35	6	26.1%	78.3%
36	-	41	1	4.3%	82.6%
42	-	47	4	17.4%	100%
Jumlah			23	100%	

Kesimpulan dari hasil perhitungan diatas dan pemaparan tabel distribusi frekuensi data *posttest* bahwa setelah diberikan perlakuan (*treatment*) sebanyak 12 kali pertemuan pada peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 2 Godean, dengan diadakan test *braddy volley ball test* mendapatkan hasil yaitu : hasil *passing* atas dengan skor 18 – 23 sebanyak 5 siswa, hasil *passing* atas dengan skor 24 - 29 sebanyak 7 siswa, hasil *passing* atas dengan skor 30 – 35 sebanyak 6 siswa, hasil *passing* atas dengan skor 36 – 41 sebanyak 1 siswa, hasil *passing* atas dengan skor 42 – 47 sebanyak 4 siswa.

Uji Hipotesis

Analisis data yang digunakan untuk membandingkan hasil *pretest* dan *posttest* dalam penelitian ini adalah dengan *Paired Samples t Test* atau sering disebut dengan sebutan uji t *dependent*. Taraf signifikansi *Paired Samples t Test* dalam penelitian ini adalah sebesar 5%. Hasil uji hipotesis tertera pada Tabel 3 berikut:

Tabel 3.

Hasil Analisis uji Paired Sampel t Test dari Hasil *Pretest* dan *Posttest Braddy Volley Ball Test*

Kelompok	Paired Sampel t Test					Keterangan
	t hitung	df	t tabel	Corelation	Sig	
<i>Pretest- Posttest</i>	-9.125	22	1.717	0.779	.000	Signifikan

Berdasarkan data *pretest* dan *posttest braddy volley ball test* yang dianalisis dengan menggunakan uji t *dependent* diatas, terlihat bahwa skor t hitung 9.125 , df = 22 diperoleh dari rumus N-1, dan t table pada taraf signifikansi sebesar 5% sebesar

1.717. Untuk mengetahui ada atau tidaknya peningkatan *passing* atas dalam bola voli setelah peserta mendapatkan *treatment* latihan sentuhan ganda, dapat diketahui dengan dua cara, yaitu (1) dengan melihat signifikasi yang diperoleh dalam perhitungan *Paired Samples t Test*, berdasarkan table di atas terlihat bahwa signifikasi *Paired Samples t Test* adalah $0.000 < 0.05$. (2) dengan membandingkan nilai t_{hitung} dengan t_{tabel} , berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa $t_{hitung} = 9.125 > t_{tabel} = 1.717$. Dengan berdasarkan dari kedua cara pengambilan keputusan tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa ternyata hipotesis diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa Ada pengaruh yang signifikan dari latihan sentuhan ganda terhadap kemampuan *passing* atas pada peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 2 Godean.

Persentase Peningkatan

Tabel 4.
Peningkatan Kemampuan *Passing* Atas

Variabel	Mean	Mean Different	Persentase Peningkatan
<i>Pretest</i>	20.6	9.7	47.08%
<i>Posttest</i>	30.3		

Berdasarkan perhitungan diatas, selisih rerata *pretest* dan *posttest* adalah 9.7. Dari selisih rerata tersebut dapat diketahui kenaikan persentase dengan cara selisih rerata dibagi rerata *pretest* dikalikan 100% yaitu sebesar 47.08%. Hal ini mempunyai arti bahwa kemampuan *passing* atas dengan pemberian latihan sentuhan ganda mempunyai peningkatan 47.08%.

PEMBAHASAN

Latihan teknik merupakan proses pembelajaran yang bertujuan untuk menyempurnakan penguasaan teknik dasar yang diperlukan dalam permainan bola voli, seperti *passing*, servis, smash, dan blocking. Penguasaan teknik dasar yang dilakukan secara rutin dan sistematis akan menjadi landasan bagi atlet untuk mengembangkan kemampuan taktik dalam menghadapi berbagai situasi permainan. Oleh karena itu, latihan teknik tidak dapat dipisahkan dari latihan taktik, karena keduanya saling melengkapi dalam meningkatkan kualitas performa pemain. Selain itu, keberhasilan pembinaan atlet bola voli tidak hanya ditentukan oleh aspek teknik dan taktik, tetapi juga dipengaruhi oleh kondisi fisik serta kesiapan mental. Hal tersebut didukung oleh penelitian (Cofre-Bolados et al., 2023) yang menyatakan bahwa program latihan yang mengombinasikan latihan teknik, kemampuan fisik, dan aspek psikologis mampu meningkatkan performa pemain secara lebih optimal dibandingkan latihan yang hanya berfokus pada satu komponen. Dengan demikian, latihan teknik dasar dan latihan taktik dalam permainan bola voli perlu diimbangi dengan latihan fisik dan mental agar perkembangan keterampilan siswa berlangsung secara menyeluruh dan berkelanjutan.

Latihan teknik dalam permainan bola voli yang digunakan dalam penelitian ini difokuskan pada keterampilan passing atas sebagai salah satu teknik dasar yang sangat menentukan keberhasilan membangun serangan. Metode latihan sentuhan ganda diterapkan sebagai sarana untuk meningkatkan penguasaan teknik dasar melalui pengulangan gerak yang sistematis sehingga peserta didik memperoleh kesempatan lebih banyak untuk meningkatkan koordinasi, kontrol bola, dan ketepatan arah umpan. Selain meningkatkan aspek teknik, latihan sentuhan ganda juga membantu peserta didik mengembangkan kemampuan taktis melalui pengambilan keputusan, penempatan posisi, serta kemampuan membaca situasi permainan. Bentuk latihan yang dirancang tidak bersifat pasif, tetapi mengombinasikan unsur kecepatan, ketepatan, dan perpindahan posisi sehingga turut mengembangkan kondisi fisik dan kesiapan bermain. Hal ini sejalan dengan hasil (Amparo et al., 2025) yang menyimpulkan bahwa pendekatan latihan berbasis ecological approach dan situasi permainan nyata mampu meningkatkan performa taktis, kemampuan adaptasi, dan pengambilan keputusan pemain bola voli. (Rebelo et al., 2024) menjelaskan bahwa program latihan bola voli yang dirancang secara terintegrasi perlu memperhatikan keseimbangan antara beban latihan teknik, kondisi fisik, serta kesejahteraan psikologis atlet agar mampu meningkatkan performa secara optimal dan berkelanjutan. Oleh karena itu, latihan sentuhan ganda diharapkan tidak hanya meningkatkan kemampuan teknik dasar passing atas, tetapi juga membentuk kemampuan taktik, kesiapan fisik, dan mental peserta didik dalam permainan bola voli.

Peningkatan sebelum dan sesudah pemberian latihan sentuhan ganda terhadap kemampuan *passing* atas dapat diukur melalui *braddy volley ball test* yang dimodifikasi untuk peserta didik SMP. Diadakan *pretest braddy volley ball test* untuk pengambilan data awal, kemudian diberi *treatment* latihan sentuhan ganda sebanyak 12 kali pertemuan yang dilakukan setiap 3 kali dalam seminggu dengan waktu tatap muka 90 menit setiap satu kali pertemuan, dan diakhiri dengan *posttest braddy volley ball test* untuk pengambilan data akhir.

Berdasarkan pengujian hipotesis dengan menggunakan *Paired Samples t Test*, dapat diketahui bahwa tingkat kemampuan *passing* atas dalam bola voli pada peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 2 Godean mengalami peningkatan yang signifikan setelah diberi *treatment* latihan sentuhan ganda. Hal itu didukung dengan hasil perhitungan *Paired Samples t Test*, dengan signifikansi sebesar $0.000 < 0.05$ dan nilai $t_{hitung} = 9.125 > t_{tabel} = 1.717$, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima.

Hasil hipotesis diatas menunjukkan bahwa ada peningkatan yang signifikan terhadap kemampuan *passing* atas dalam bola voli setelah melaksanakan *treatment*, membuat peneliti menjadi merasa perlu untuk menyarankan metode latihan sentuhan ganda kepada pembina ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 2 Godean untuk meningkatkan kemampuan *passing* atas pesertanya. *Passing* atas merupakan komponen yang sangat penting didalam bola voli, sehingga peserta ekstrakurikuler

bola voli wajib untuk memahami dan berlatih teknik dasar bola voli tersebut. Peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 2 Godean diharapkan dapat bermain bola voli dengan baik, bahkan dapat mendongkrak prestasi bola voli baik di ajang perlombaan bola voli pelajar tingkat daerah maupun nasional.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis hasil penelitian yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari latihan sentuhan ganda terhadap kemampuan *passing* atas pada peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 2 Godean. Terbukti adanya peningkatan kemampuan *passing* atas setelah diberikan *treatment* latihan sentuhan ganda selama 12 kali pertemuan, kemudian dilakukan *pretest* dan *posttest braddy volley ball test* untuk mendapatkan hasil test awal dan test akhir dari peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 2 Godean. Hal itu dibuktikan dengan *Paired Samples t Tes*, dengan taraf signifikan sebesar $0.000 < 0.05$ dan nilai $t_{hitung} = 9.125 > t_{tabel} = 1.717$, yang membuat H_0 ditolak dan H_a diterima.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhmad, I., Suharjo, S., Hariadi, H., Dewi, R., & Supriadi, A. (2022). The Effects of Learning Strategies on Senior High School Students' Motivation and Learning Outcomes of Overhead Passing in Volleyball. *International Journal of Education in Mathematics, Science and Technology*, 10(2), 458–476. <https://doi.org/10.46328/ijemst.2291>
- Amparo, R.-G., Manuel, C. S., & Alberto, M. D. (2025). The Effect of Ecological Approaches on Tactical Performance in Volleyball: A Systematic Review. *Applied Sciences*, 15(12), 6721. <https://doi.org/10.3390/app15126721>
- Ciptadi, Z. D. P., Nugroho, S., Adriani, D., & Singh, L. T. (2025). The impact of teaching games for understanding and direct instruction models on volleyball passing skills based on arm strength. *Tanjungpura Journal of Coaching Research*, 3(2), 102–111. <https://doi.org/10.26418/tajor.v3i2.89687>
- Cofre-Bolados, C., Vidal, F., Gutiérrez Espinoza, H., Betancourt-Peters, I., Orihuela, P. A., & Izquierdo, M. (2023). Periodized Aerobic Training between Thresholds Improves Submaximal Cardiorespiratory Parameters in Octogenarians. *Sports*, 11(11), 219. <https://doi.org/10.3390/sports11110219>
- Dong, M. , Lee, J.-H. , Wang, J. , Xu, Y. , Wu, C. , & Kim, S. (2024). The contribution of upper or lower extremity of male athletes differs as distances of overhead volleyball pass increase. *Journal of Men's Health*, 20(10), 198. <https://doi.org/10.22514/jomh.2024.179>
- Ervi Andini, S. (2023). Pengaruh Latihan Koordinasi dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Passing Atas Atlet Bola Voli Putra Universitas Negeri Malang Tahun

2022. *SPORT GYMNASTICS: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(1), 121–130. <https://doi.org/10.33369/gymnastics.v4i1.27107>
- Hermaya, A. D., Muslimin, M., Septiliza, D., Fikri, A., & Prastio, D. S. (2024). Does drill training improve volleyball overhead passing results in volleyball players 14-15 years old? *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 10(2), 335–348. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v10i2.23220
- Jubri, J., Handayani, H. Y., & Hidayatullah, F. (2022). Perbandingan Antara Latihan Passing Berpasangan Dan Passing Ke Dinding Terhadap Akurasi Passing Atas Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli DI SMKN 1 Kamal. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3). <https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3798>
- Karisman, V. A., & Supriadi, D. (2022). Volleyball passing model through game-based approach. *Journal Sport Area*, 7(1), 79–88. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7\(1\).7708](https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7(1).7708)
- Ozawa, Y., Uchiyama, S., Ogawara, K., Kanosue, K., & Yamada, H. (2021). Biomechanical analysis of volleyball overhead pass. *Sports Biomechanics*, 20(7), 844–857. <https://doi.org/10.1080/14763141.2019.1609072>
- Pratama, A., Wardiah, D., & Junaidi, I. A. (2023). The Application of TGFU Learning in Volleyball Upper Passing Learning. *Journal of Social Work and Science Education*, 4(3), 83–89. <https://doi.org/10.52690/jsmse.v4i3.516>
- Rebelo, A., Pereira, J. R., Cunha, P., Coelho-e-Silva, M. J., & Valente-dos-Santos, J. (2024). Training stress, neuromuscular fatigue and well-being in volleyball: a systematic review. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 16(1), 17. <https://doi.org/10.1186/s13102-024-00807-7>
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kombinasi*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*.
- Sumantri, A., Ertanto, D., & Apriansyah, D. (2026). Development and psychometric validation of a volleyball skill assessment instrument for children aged 10-13 years. *Journal Sport Area*, 11(2), 155–169. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2026.vol11\(2\).24837](https://doi.org/10.25299/sportarea.2026.vol11(2).24837)