

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Pengertian Bola Voli

Menurut (Mardian, 2020) Bola voli merupakan cabang olahraga permainan beregu, maka antara pemain harus bekerja sama dan saling mendukung agar menjadi regu yang kompak dan tangguh. Dengan demikian penguasaan teknik dasar permainan bola voli secara individual sangat diperlukan bagi seorang pemain bolavoli. Kesempurnaan dalam melaksanakan tehnik-tehnik dasar hanya dapat dikuasai dengan baik jika melakukan latihan yang teratur dan terprogram secara tepat. Metode-metode latihan yang tepat akan dapat mengurangi kesalahan-kesalahan yang dilakukan oleh seorang pemain. Dalam hal ini menguasai teknik dasar bola voli merupakan unsur yang sangat mendasar untuk mencapai prestasi bola voli. Sedangkan menurut (Azahrah Ramadhanti Fauzia et al., 2021) Permainan bola voli adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua tim dan setiap tim terdiri dari enam pemain. Permainan bola voli merupakan suatu permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang. (Candra & Kurniawan, 2020) mengatakan juga bahwa olahraga bola voli merupakan olahraga yang dimainkan 6 orang dalam setiap regunya yang terdiri dari libero, spikers dengan memainkan bola maksimal 3 sentuhan dalam setiap permainannya, baik putra maupun putri. Dalam setiap cabang olahraga terdapat aturan yang mengikat dalam setiap permainannya yang dilakukan oleh setiap induk organisasi olahraga salah satunya PBVSI baik peraturan perwasitan maupun peraturan pertandingan yang berlaku.

2.1.1.1 Teknik Dasar Bola Voli

Menurut (Farid & Pungki., 2021) Teknik dasar bola voli merupakan suatu unsur yang penting bagi pemain bahkan tim karena apabila tidak mempunyai teknik yang baik maka pertandingan tidak berjalan secara sempurna. Adapun beberapa teknik dasar bola voli menurut para ahli (Bumburo et al., 2023) Bermain voli membutuhkan teknik-teknik tertentu, jadi pemain pun tidak bisa memukul bola

seenaknya. Setidaknya ada empat teknik dasar yang harus dikuasai oleh para pemain, yaitu servis, *passing*, *smash*, dan juga *blocking*.

1. Servis

Servis adalah memukul bola dari luar garis lapangan untuk memulai permainan. Servis bisa sangat menentukan jalannya permainan, karena itu pukulan bola harus dilakukan dengan kuat dan tepat. Melakukan servis pun tidak boleh sembarangan dan ada tekniknya. Macam-macam servis sebagai berikut.

2. Servis Bawah

Servis ini cocok dilakukan oleh pemula, langkah awalnya dengan memegang bola di tangan kiri, posisikan agak di depan badan dan sejajar pinggang. Tangan kanan (posisi mengepal) kemudian berayun dari belakang ke depan dan memukul bola dari arah bawah.

3. Servis Atas

Servis ini dilakukan dengan posisi bola berada di atas. Servis ini pun bisa dilakukan dengan beberapa jenis teknik, misalnya *floating* dan *jumping service*

4. *Smash*

Smash bola voli adalah teknik pukulan keras dan cepat untuk mengirim bola ke area lawan agar sulit dikembalikan dan menghasilkan poin. Cara melakukannya meliputi langkah awalan, lompatan, ayunan lengan, pukulan tepat di atas bola, dan mendarat dengan lutut ditekuk untuk menjaga keseimbangan. Ada berbagai jenis *smash*, seperti *open smash* (umpan tinggi), *semi smash* (umpan sedang), *quick smash* (kecepatan tinggi), dan *back attack* (serangan dari belakang).

5. *Blocking*

Blocking dalam bola voli adalah teknik pertahanan untuk menghalau serangan lawan dengan melompat dan menjulurkan tangan di atas net. Tujuannya adalah untuk menghentikan atau memperlambat bola agar tidak melewati garis pertahanan dan dapat kembali ke area lawan, atau agar rekan satu tim memiliki waktu lebih untuk menangkapnya. Teknik ini bisa dilakukan sendiri (blok tunggal) atau bersama dua atau tiga pemain lain (blok ganda/tiga).

2.1.1.2 *Passing* Bawah

Menurut (Susanto et al., 2021) Teknik dasar *passing* bawah adalah teknik yang pertama kali di ajarkan di sekolah-sekolah maupun di klub-klub yang ada di masyarakat. Karena *passing* bawah merupakan teknik bermain bola voli yang sangat penting. Kegunaan *passing* bawah antara lain, untuk menerima bola servis, untuk menerima bola dari lawan yang berupa serangan/*smash*, untuk pengambilan bola setelah terjadi blok atau bola pantulan dari net, untuk menyelamatkan bola yang kadang-kadang terpental jauh di luar lapangan permainan, atau

untuk pengambilan bola yang rendah dan mendadak datangnya atau bahkan bola yang di *passing* tidak dapat melewati net sehingga permainan tidak dapat dimainkan dengan baik. Dalam melatih bola voli ada beberapa yang digunakan untuk melatih *passing* bawah yang efektif, baik menggunakan alat maupun tanpa menggunakan alat. Sejalan yang di katakan oleh (Hidayat & Rifki, 2020) *Passing* bawah adalah memainkan bola dengan menggunakan dua tangan. *Passing* bawah digunakan untuk menerima servis dan menerima serangan dari lawan. *Passing* sebagai penunjang sukses tidaknya permainan bolavoli baik pada saat bertahan maupun serangan. Berdasarkan pengamatan penulis sejauh ini, penulis menilai bahwa masih kurangnya kemampuan para pemain bolavoli menguasai teknik-teknik bolavoli, yang paling menonjol disini adalah sangat kurangnya kemampuan siswa atau pemain untuk menguasai teknik *passing* bawah. Dan juga menurut Hadi & Sudijandoko (2022, p.46) mengatakan bahwa “*passing* bawah adalah fondasi yang kuat untuk mengoper bola dengan benar ke teman untuk membangun serangan awal yang baik”. Jadi *passing* bawah diajarkan pertama kali karena menjadi dasar dalam membangun permainan, baik saat bertahan maupun menyerang. Teknik ini digunakan untuk menerima servis, menerima serangan (*smash*), mengambil bola pantulan blok atau net, serta menyelamatkan bola yang rendah dan sulit. Dengan demikian, penguasaan *passing* bawah yang baik menjadi fondasi utama dalam membangun serangan dan menentukan keberhasilan permainan bola voli secara keseluruhan. Kurangnya penguasaan teknik ini akan berdampak pada tidak maksimalnya jalannya permainan.



Gambar 2. 1 *Passing Bawah*

Sumber : <https://share.google/6uZ6jSJWWORYowoD9>

2.1.2 Konsep Latihan

Menurut (Collins et al., 2021) Konsep latihan adalah salah satu cara dari seorang pelatih untuk mendapatkan performa terbaik dari atlet dimasa yang akan datang. Sejalan yang dikatakan oleh (Okilanda et al., 2020) Metode latihan merupakan prosedur dan cara yang direncanakan mengenai jenis-jenis latihan dan penyusunan berdasarkan kadar kesulitan, kompleksitas dan beratnya beban. Metode latihan merupakan suatu cara yang disusun secara sistematis dengan mempertimbangkan tujuan dari latihan.

2.1.3 Tujuan Latihan

Menurut (Ishak, 2017) untuk meningkatkan penampilan olahraga dalam melakukan aktivitas atau latihan yang sistematis. Sistematis yang dimaksud adalah setiap aktivitas harus disesuaikan dengan kemampuan masing-masing orang dari yang mudah ke yang sulit. Tujuan latihan akan tercapai dengan baik jika proses latihan dilaksanakan dengan baik oleh atlet dan pelatih. Latihan harus dilakukan untuk menunjang kemampuan fisik, teknik, dan taktik. Sejalan yang dikatakan oleh (Bili & Bete, 2021) Tujuan latihan adalah berusaha untuk meningkatkan kemampuan atau kinerja seseorang sesuai dengan tuntutan aktivitas yang digelutinya, serta kebugaran jasmani dan kesehatannya secara keseluruhan.

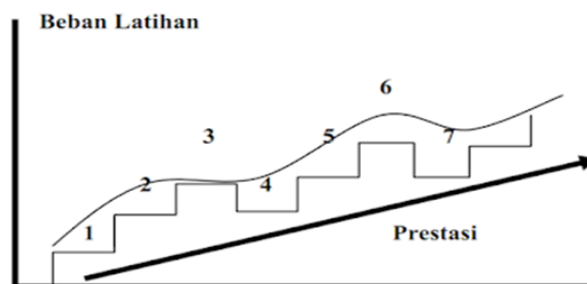
2.1.4 Prinsip-prinsip Latihan

Menurut (Bili & Bete, 2021) Menyusun program latihan hendaknya memperhatikan Prinsip-prinsip latihan sebagai berikut :1) prinsip keterlibatan aktif; 2) prinsip perkembangan multilateral; 3) prinsip individual; 4) prinsip overload; 5) spesifikasi; 6) kembali ke asal (reversibel); 7) prinsi variasi (Haugen, Seiler, Sandbakk, & Tønnessen, 2019; Rihatno & Tobing, 2019). Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa dalam menyusun program latihan hendaknya memperhatikan beberapa prinsipnya yaitu: keterlibatan aktif, pengembangan multilateral, individualitas sebagai prinsip, kelebihan, spesifikasi, kembali ke asal, dan variasi. Untuk mencapai tujuan latihan, prinsip-prinsip latihan harus diikuti, tindakan diambil, atau kelalaian dilakukan. Prestasi olahraga dapat maksimal jika didukung oleh berbagai unsur, seperti fisik, teknik, taktik, dan mental.

Menurut Emral dalam (Reski Afdol, Muarif Arhas Putra, 2025) Variasi latihan adalah suatu dari komponen kunci yang di perlukan untuk merangsang penyesuaian pada respon latihan. Bentuk-bentuk latihan yang buruk dan monoton akan menyebabkan overthinking. Program latihan yang baik harus disusun secara variatif untuk menghindari kejenuhan, keengganan, keresahan yang merupakan kelelahan secara psikologis. Untuk itu program latihan perlu disusun lebih variatif agar tetap meningkatkan ketertarikan terhadap latihan.

2.1.4.1 Prinsip Beban Berlebih (*Overload*)

Menurut (Bili & Bete, 2021) Prinsip overload ini adalah Prinsip latihan yang paling mendasar akan tetapipaling penting. karena harus digunakan agar prestasi seorang atlet meningkat. prinsip overload ini adalah Prinsip latihan yang paling mendasar akan tetapipaling penting. karena harus digunakan agar prestasi seorang atlet meningkat. Ide ini dapat digunakan untuk melatih komponen mental,teknik,taktik,dan fisik. kompetensi berlebih dalam bakat biologis hanya dapat dikembangkan melalui proses.



Gambar 2. 2 Sitem tangga
Sumber : Bompa dalam wiarto (2021, p.68)

Setiap garis vertikal menunjukkan perubahan (penambahan) beban latihan dan garis horizontal adalah tahap adaptasi (penyesuaian) terhadap beban yang baru. Pada tahap 4, 8 dan 12 beban diturunkan, maksudnya untuk memberikan kesempatan kepada organisme tubuh melakukan regenerasi (agar atlet dapat mengumpulkan tenaga untuk persiapan beban latihan yang lebih berat ditahap-tahap berikutnya). Regenerasi yang dimaksud yaitu atlet mempunyai kesempatan mengumpulkan tenaga atau mengakumulasi cadangan-cadangan fisiologis dan

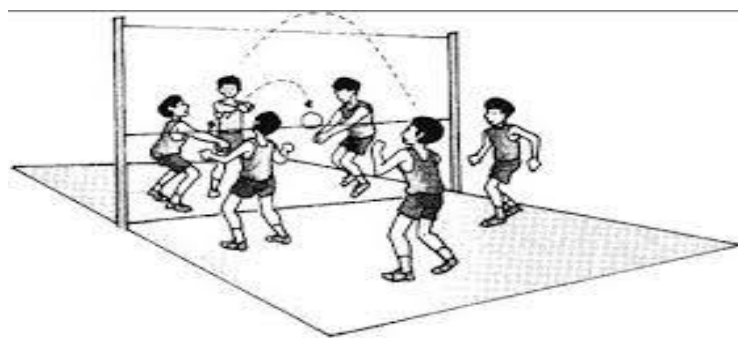
psikologis untuk menghadapi beban yang lebih berat lagi di tahap tangga-tangga berikutnya.

2.1.5 Bentuk-bentuk latihan *passing* bawah

2.1.5.1 Bentuk latihan 3 on 3

(Mustaqim et al., 2025) Adapun beberapa konsep tujuan dan cara bermain bentuk latihan 3 on 3 yaitu konsep bentuk latihan 3 on 3 adalah permainan bola voli yang di modifikasi sedemikian rupa dengan tujuan untuk meningkatkan siswa dalam melakukan *passing* bawah bola voli. Selain itu juga siswa lebih aktif bergerak sehingga anak merasa gembira dan tertarik untuk melakukan teknik yang paling mendasar dalam permainan bola voli. Latihan dalam bentuk permainan akan lebih efektif karena mendekati situasi pertandingan sesungguhnya, Melibatkan aspek teknik, taktik, dan mental secara bersamaan, Meningkatkan motivasi dan partisipasi siswa. Latihan ini menekankan pada penerapan *passing* bawah dalam kondisi dinamis, sehingga siswa mampu mengembangkan keterampilan secara kontekstual. Tujuan menciptakan suatu model pembelajaran yang menyenangkan sehingga siswa tidak merasa bosan dan dapat mengikuti pembelajaran dengan baik.

Dalam permainan ini hanya di perbolehkan menggunakan *passing* bawah dalam mengumpan atau mengoper bola. Apabila salah satu dari anggota tim menggunakan teknik selain *passing* bawah maka bola dinyatakan “mati” dan poin didapatkan oleh tim lawan.



Gambar 2. 3 Bentuk latihan *passing* bawah 3 on 3

Sumber: <https://staff.universitaspahlawan.ac.id/web/upload/materials/13698-materials.pdf>

2.1.5.2 Bentuk Latihan *passing* Berpasangan

Menurut (Sarwita, 2017) Latihan berpasangan disini maksudnya pemain berpasangan dengan temannya dan melakukan *passing* bawah usahakan bola tidak jatuh dan pantulan bola selalu baik. Sikap permulaan berdiri berhadapan lalu melakukan umpan setelah itu dipassing bawah secara berulang-ulang. Dilakukan sesuai dengan program latihan yang sudah ditetapkan. Keuntungan pada latihan ini adalah banyak sisi yang mengharuskan *passing* sesuai dengan keberadaan pasangannya *feel the ball* salah satu hal yang penting saat melakukan latihan. Metode latihan berulang (drill) bertujuan untuk membentuk pola gerak yang benar, meningkatkan ketepatan dan konsistensi dan memperkuat koordinasi gerak. Latihan ini sangat efektif untuk tahap pembelajaran awal karena memberikan kesempatan bagi siswa untuk fokus pada teknik dasar tanpa tekanan permainan.



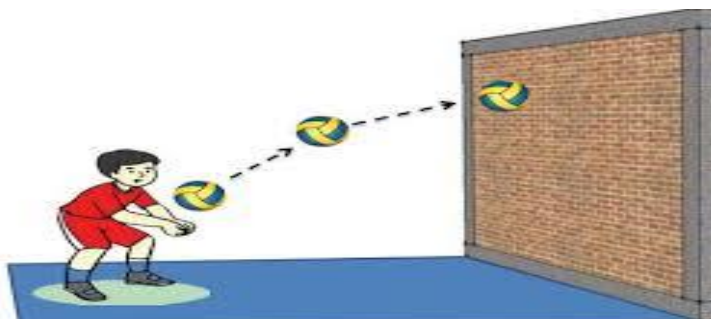
Gambar 2. 4 Bentuk latihan *passing* bawah berpasangan

Sumber: <https://online-journal.unja.ac.id/csp/article/download/10975/6620>

2.1.5.3 Bentuk Latihan *passing* ke Dinding

Menurut (Alpandi et al., 2024) *Passing* bawah ke dinding bisa membantu melatih ketepatan *passing* bawah seorang pemain saat menerima bola servis ataupun bola smash dari pihak lawan, agar bisa menerima bola lebih akurat dan sempurna. Pelaksanaannya bola di *passing* ke dinding secara berulang-ulang agar bisa meningkatkan kemampuan *passing* bawah dan meningkatkan ketepatan *passing* bawah. Latihan individu memiliki kelebihan meningkatkan frekuensi sentuhan bola, melatih koordinasi mata dan tangan, mengembangkan kontrol dan

refleks. Latihan ini termasuk dalam latihan *self-training* yang efektif untuk meningkatkan keterampilan dasar secara berkelanjutan.



Gambar 2. 5 Bentuk latihan *passing* bawah ke dinding

Sumber: <https://online-journal.unja.ac.id/csp/article/download/10975/6620>

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh

(Reski Afdol, Muarif Arhas Putra, 2025) “Pengaruh Latihan Variasi *Passing* Bawah dan Metode Drill terhadap” Olahraga bola voli merupakan jenis permainan bola besar yang dimainkan oleh dua tim, dimana di setiap tim beranggota 6 orang, di setiap lapangan yang di pisahkan oleh sebuah net dalam rangka mencari kemenangan. Dari pengamatan peneliti di lapangan melihat kurangnya kemampuan *passing* bawah yang di lakukan oleh club voli putra desa Alahan untuk penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan variasi *passing* bawah dan metode drill sebagai variabel bebas (X) terhadap kemampuan *passing* bawah sebagai variabel terikat (Y). Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain One group pretest- posttest desain. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling sehingga jumlah sampel terdiri dari 13 orang yang berjenis laki-laki. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 18 agustus sampai 24 september 2024 dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes *passing* bawah. Berdasarkan hasil analisis pengujian hipotesis dari dua kelompok latihan variasi dan metode drill yang dilakukan perhitungan statistik sesuai dengan formula yang digunakan (Uji t) diperoleh (1) kelompok latihan Variasi *passing* bawah thitung $14,000 > t_{tabel}$

dengan demikian ada pengaruh latihan variasi terhadap kemampuan *passing* bawah (2) kelompok metode drill thitung $6,371 > t_{tabel} 2,571$ dengan demikian ada pengaruh latihan metode drill terhadap kemampuan *passing* bawah (3) kelompok variasi latihan dan metode drill terhadap kemampuan *passing* bawah thitung $2,939 > t_{tabel} 2,228$ artinya kelompok latihan variasi *passing* bawah lebih efektif dari pada kelompok latihan metode drill dalam meningkatkan kemampuan *passing* bawah pemain bola voli club putra desa alahan.

(Lisdahayati et al., 2024) Pengabdian ini bertujuan untuk menyusun kajian upaya meningkatkan kemampuan *passing* bawah dalam permainan bola voli melalui metode bermain pada siswa peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Swasta Pahlawan Medan Tahun 2020. Subjek dalam pengabdian ini adalah siswa peserta kegiatan ekstrakurikuler bola voli di sekolah SMP Swasta Pahlawan Medan. Desain pada pengabdian ini adalah menggunakan pendekatan studi kasus dengan survei jurnal ilmiah yang telah terakreditasi. Kajian pengabdian ini merupakan kajian kualitatif dengan menganalisis *passing* bawah dalam permainan bola voli yang dihubungkan dengan metode bermain. Hasil analisis menunjukkan *passing* bawah merupakan awal dari serangan pertama karena digunakan untuk menerima *service*. Latihan *passing* bawah dengan banyak variasi diperlukan oleh atlet. Model latihan *passing* bawah yang bervariasi dapat memperkaya gerakan yang dimiliki atlet pemula. Variasi gerakan *passing* bawah yang diperlukan untuk melakukan antisipasi terhadap gerakan bola yang sangat sulit dijangkau.

(Mustaqim et al., 2025) Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan *passing* bawah dalam permainan bola voli melalui penerapan model permainan 3 on 3 pada siswa kelas V MI Muhammadiyah Nglengcong. Permasalahan yang ditemukan di lapangan antara lain rendahnya keterampilan dasar siswa dalam melakukan *passing* bawah, kurangnya antusiasme dan partisipasi aktif siswa saat pembelajaran, serta minimnya variasi metode atau model pembelajaran yang digunakan oleh guru pendidikan jasmani. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan model Kurt Lewin yang terdiri dari dua siklus. Setiap siklus meliputi tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan

refleksi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian meliputi lembar observasi aktivitas guru dan siswa, serta tes keterampilan *passing* bawah bola voli yang dianalisis secara deskriptif kuantitatif dan kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada keterampilan *passing* bawah siswa dari prasiklus ke siklus I, dan semakin meningkat pada siklus II. Temuan ini membuktikan bahwa model pembelajaran permainan 3 on 3 dapat diterapkan secara efektif untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar permainan bola voli, terutama dalam keterampilan *passing* bawah siswa sekolah dasar.

Sarwita (2017) “Pengaruh Latihan *Passing* Bawah Berpasangan Terhadap Ketepatan *Passing* Bawah dalam Permainan Bola Voli pada Klub Pervodac” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *passing* bawah berpasangan terhadap ketepatan *passing* bawah dalam permainan bola voli pada klub PERVODAC. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 8 orang pemain putra. Data diolah dengan menggunakan rumus statistic dalam bentuk perhitungan nilai rata-rata, standar deviasi, dan uji dua rata-rata (t_{tes}). Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji-t pada taraf signifikansi 5% db 7. Hasil penelitian yang diperoleh adalah terdapat pengaruh latihan *passing* bawah dalam permainan bola voli pada klub PERVODAC. Dengan pengujian t-tes sebesar 14,98 dan t-tabel sebesar 2.364.

Hidayat & Rifki (2020) “Artikel ini ditulis dengan tujuan untuk memaparkan pentingnya penerapan latihan drill dalam meningkatkan kemampuan atlet menguasai teknik-teknik permainan bola voli, khususnya kemampuan *passing* bawah. Untuk mengetahui pengaruh dari latihan drill dalam meningkatkan kemampuan *passing* bawah pemain bola voli melalui artikel-artikel penelitian sebelumnya. Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya kemampuan menguasai teknik *passing* bawah dan penerapan metode latihan yang kurang tepat untuk meningkatkan penguasaan teknik *passing* bawah pemain bola voli. Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti melakukan penelitian dari artikel penelitian yang relevan sebanyak 10 artikel dari 10 tahun terakhir dengan rentang waktu tahun 2010 sampai tahun 2020 dengan sumber pencarian referensi dari

Google Scholar untuk mengetahui pengaruh dari penerapan latihan drill dalam meningkatkan kemampuan block pemain bola voli. Bentuk penelitian ini adalah penelitian meta-analisa dengan kategorisasi sample dari penelitian-penelitian yang menggunakan metode eksperimen, metode games situation, dan metode penelitian tindakan kelas. Selanjutnya dilakukan pengecualian terhadap artikel yang tidak sesuai dengan kebutuhan penulis. Artikel yang termasuk menjadi sampel yang kemudian penulis lakukan artikel review. Berdasarkan hasil analisis artikel review, maka dapat disimpulkan bahwa dengan menerapkan metode latihan *passing* bawah dengan model drill mampu meningkatkan kemampuan *passing* bawah pemain bola voli.

2.3 Kerangka Konseptual

Untuk memecahkan masalah, kerangka konseptual sangat diperlukan dalam penelitian karena kerangka konseptual sebagai titik tolak dalam kegiatan penelitian yang hendak dilakukan oleh peneliti. *Passing* bawah bola voli merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain, khususnya bagi pemula maupun siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli. Kemampuan *passing* bawah sangat menentukan keberhasilan dalam mengendalikan bola pertama dari serangan lawan maupun dari servis.

Bentuk latihan seperti *passing* bawah berpasangan, *passing* bawah ke dinding, dan latihan permainan 3 on 3 memiliki karakteristik yang berbeda namun saling melengkapi. Latihan berpasangan berfungsi untuk meningkatkan ketepatan dan teknik dasar melalui pengulangan gerakan (*drill*), latihan ke dinding bertujuan untuk meningkatkan kontrol dan konsistensi secara individu, sedangkan latihan 3 on 3 memberikan pengalaman langsung dalam situasi permainan yang sebenarnya. Dengan adanya variasi bentuk latihan tersebut, siswa akan mendapatkan stimulus latihan yang lebih optimal, sehingga dapat meningkatkan keterampilan *passing* bawah baik dari segi teknik, akurasi, maupun penerapannya dalam permainan. Oleh karena itu, dapat diasumsikan bahwa bentuk latihan *passing* bawah memiliki pengaruh terhadap peningkatan kemampuan *passing* siswa.

Bentuk latihan *passing* bawah yang bervariasi, seperti latihan berpasangan, ke dinding, dan 3 on 3, memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan *passing* siswa. Hal ini karena setiap bentuk latihan melatih aspek yang berbeda, mulai dari teknik dasar, kontrol bola, hingga penerapan dalam permainan, sehingga secara keseluruhan dapat meningkatkan keterampilan *passing* bawah. Agar kemampuan *passing* bawah dapat meningkat, diperlukan bentuk latihan yang bervariasi. Variasi latihan adalah suatu bentuk penyajian latihan dengan berbagai model atau pola berbeda sehingga tidak monoton, lebih menarik, dan mampu meningkatkan motivasi belajar siswa. Menurut para ahli, variasi dalam latihan membantu mengembangkan keterampilan motorik, mempercepat adaptasi gerakan, serta mengurangi rasa jenuh selama proses pembelajaran.

Dengan menerapkan variasi latihan *passing* bawah, siswa tidak hanya berlatih pada satu bentuk gerakan yang sama, tetapi juga terbiasa menghadapi berbagai kondisi permainan. Latihan tersebut dapat berupa latihan *passing* bawah berpasangan, latihan dengan target, latihan kelompok 3 lawan 3, latihan estafet, maupun latihan dalam bentuk permainan kecil.

Kerangka konseptual ini menegaskan bahwa variabel bebas (X) yaitu variasi latihan *passing* bawah, diharapkan memiliki pengaruh terhadap variabel terikat (Y) yaitu kemampuan *passing* bawah siswa.

2.4 Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara dari peneliti terhadap suatu penelitian. Hal ini sejalan yang dikatakan oleh Sugiyono (2020, p.64) hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pernyataan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada teori fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data.

Berdasarkan kutipan di atas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah “ bentuk latihan *passing* bawah berpengaruh terhadap peningkatan *passing* pada siswa ekstrakurikuler bola voli di SMPN 14 Tasikmalaya”.