

## Efektivitas Latihan Menggunakan Target terhadap Peningkatan Ketepatan Passing Bawah Pemain Voli Klub Bintang 04 Jambi

Ely Yuliawan<sup>1</sup>, Elia Defina<sup>2</sup>, Anas Kurniawan<sup>3</sup>, Taufik Perdana<sup>4</sup>, Aditya Parhan Arasyi<sup>5</sup>, Rima Melati<sup>6</sup>, Muhammad Ali Chandra<sup>7</sup>

Kepelatihan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Jambi, Jl. Raya Jambi Muara Bulian KM 15, Desa Mendalo Darat, Kec. Jambi Luar Kota, Kab. Muaro Jambi

\*Penulis Korespondensi: [elyyuliawan.fik@unja.ac.id](mailto:elyyuliawan.fik@unja.ac.id)<sup>1</sup>, [edefina585@gmail.com](mailto:edefina585@gmail.com)<sup>2</sup>, [kurniawananas2005@gmail.com](mailto:kurniawananas2005@gmail.com)<sup>3</sup>, [perdanataufik07@gmail.com](mailto:perdanataufik07@gmail.com)<sup>4</sup>, [farhanarsy078@gmail.com](mailto:farhanarsy078@gmail.com)<sup>5</sup>, [hatirima@icloud.com](mailto:hatirima@icloud.com)<sup>6</sup>, [alichandragmsing@gmail.com](mailto:alichandragmsing@gmail.com)<sup>7</sup>

**Abstract.** This study aims to determine the effectiveness of the target-based training method on improving the accuracy of the underhand pass among volleyball players at Klub Bintang 04 Jambi. This research used a quantitative approach with an experimental method (One-Group Pretest-Posttest Design). The research sample consisted of 15 players selected using the total sampling technique. The instrument used was a scored underhand pass accuracy test. Data analysis was conducted using SPSS, which included descriptive analysis, prerequisite tests (normality and homogeneity), and hypothesis testing using the Paired Sample t-Test. The results showed a significant improvement in the sample's abilities. The mean score of underhand pass accuracy increased from 19.33 in the pretest to 27.46 in the posttest. The mean difference test produced a significance value (Sig. 2-tailed) of  $0.000 < 0.05$ , meaning the alternative hypothesis ( $H_a$ ) was accepted. The conclusion of this study is that the implementation of target-based training is proven to be significantly effective in improving the underhand pass accuracy of volleyball players at Klub Bintang 04 Jambi.

**Keywords:** Volleyball, Underhand Pass, Target Training, Accuracy.

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas metode latihan menggunakan target terhadap peningkatan ketepatan passing bawah pada pemain bola voli Klub Bintang 04 Jambi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen (rancangan One-Group Pretest-Posttest Design). Sampel penelitian berjumlah 15 pemain yang diambil menggunakan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan adalah tes ketepatan passing bawah berskor. Pengolahan data dilakukan menggunakan SPSS yang meliputi analisis deskriptif, uji prasyarat (normalitas dan homogenitas), serta uji hipotesis dengan Paired Sample t-Test. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan terhadap kemampuan sampel. Nilai rata-rata ketepatan passing bawah mengalami peningkatan dari 19,33 pada saat pretest menjadi 27,46 pada saat posttest. Uji beda rata-rata menghasilkan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar  $0,000 < 0,05$ , sehingga hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima. Kesimpulan dari penelitian ini adalah metode latihan menggunakan target terbukti secara signifikan efektif dalam meningkatkan ketepatan passing bawah pemain bola voli Klub Bintang 04 Jambi.

**Kata Kunci:** Bola Voli, Passing Bawah, Latihan Target, Ketepatan.

### 1. LATAR BELAKANG

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga beregu yang sangat dinamis dan kompetitif. Kesuksesan dalam permainan bola voli sangat bergantung pada penguasaan teknik dasar yang baik, kerja sama tim yang solid, serta strategi yang efektif. Dalam membangun sebuah serangan maupun pertahanan, teknik

*passing* menjadi langkah fundamental pertama (*first line of defense and offense*) yang sangat menentukan arah dan ritme permainan suatu tim.

Dari berbagai teknik yang ada, *passing* bawah (*underhand pass*) adalah keterampilan yang paling sering diaplikasikan, terutama saat menerima servis lawan (*receive*), menahan serangan (*smash*), maupun saat mengambil bola-bola rendah. Ketepatan akurasi *passing* bawah sangat krusial; jika bola tidak terarah dengan presisi kepada *setter* (pengumpan), maka tim akan kehilangan momentum untuk menyusun variasi serangan yang mematikan. Menurut kajian Widiyono & Zubaedi (2024), penguasaan *passing* bawah dengan mekanika gerak dan ketepatan yang tinggi sangat menentukan berjalannya pola permainan yang sistematis dan terstruktur, serta meminimalisir terjadinya *unforced errors* yang kerap merugikan poin tim.

Meskipun peran *passing* bawah sangat vital, pada kenyataannya di lapangan masih banyak pemain yang kesulitan melakukan *passing* dengan tingkat akurasi sasaran yang konsisten. Berdasarkan observasi awal pada para pemain bola voli di Klub Bintang 04 Jambi, ditemukan permasalahan teknis terkait hal tersebut. Sebagian pemain masih sering melakukan kesalahan dalam mengarahkan bola seperti pantulan yang terlalu jauh, melenceng dari area pengumpan, atau bola yang kurang melambung ideal. Hal ini umumnya disebabkan oleh kurangnya fokus visual, posisi kuda-kuda kaki yang tidak seimbang, dan kurangnya *feeling* atau pembiasaan motorik terhadap titik presisi arah jatuhnya bola. Jika dibiarkan, kurangnya ketepatan *passing* ini akan menjadi titik lemah tim saat menghadapi pertandingan dengan intensitas tinggi.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, diperlukan suatu modifikasi atau metode latihan spesifik yang dapat melatih koordinasi dan fokus pemain. Salah satu metode yang terbukti adaptif dan terukur adalah latihan menggunakan target (seperti penggunaan *cone*, *hula hoop*, jaring sasaran, atau area penanda di dinding/lapangan). Latihan berbasis target ini secara psikologis dan motorik memaksa pemain untuk memusatkan konsentrasinya pada titik tertentu, sehingga perkenaan bola dan ayunan lengan menjadi lebih terkontrol.

Penerapan metode ini didukung oleh temuan riset-riset terbaru. Penelitian dari Taupik (2024) mengkonfirmasi bahwa pendekatan latihan menggunakan metode target terbukti sangat signifikan dan efektif dalam mengembangkan teknik dasar olahraga, khususnya untuk memfokuskan akurasi *passing* bawah pemain. Hal senada juga ditegaskan oleh Prasetyo (2024) yang membuktikan bahwa latihan dengan menggunakan sarana target sasaran pantulan (*wall bounce*) secara berulang mampu memperbaiki postur tubuh, mekanika ayunan lengan, serta meningkatkan persentase ketepatan sasaran *passing* secara drastis dibandingkan latihan konvensional tanpa arah.

Berdasarkan landasan permasalahan teknis yang terjadi pada klub dan dukungan literatur keolahragaan mutakhir tersebut, penerapan metode latihan berbasis sasaran sangat relevan dan mendesak untuk diaplikasikan dalam program latihan harian.

## 2. KAJIAN TEORITIS

### a. Hakikat Permainan Bola Voli

Permainan bola voli adalah olahraga beregu yang dimainkan oleh dua tim berlawanan, di mana masing-masing tim terdiri dari enam orang pemain. Tujuan utama dari permainan ini adalah melewati bola di atas net agar dapat jatuh menyentuh lantai lapangan lawan, serta mencegah agar lawan tidak dapat melakukan hal yang sama. Dalam pelaksanaannya, bola voli menuntut penguasaan keterampilan motorik yang kompleks, kerja sama tim, reaksi cepat, dan penerapan strategi yang matang. Setiap pemain dituntut untuk menguasai teknik-teknik dasar seperti servis, *passing*, *smash* (serangan), dan *block* (bendungan) agar sistem penyerangan dan pertahanan tim dapat berjalan efektif.

### b. Teknik Dasar *Passing* Bawah (*Underhand Pass*)

*Passing* bawah merupakan salah satu teknik fundamental yang paling sering digunakan dalam permainan bola voli, terutama saat menerima bola servis dari lawan, menahan serangan (*smash*), atau mengambil bola yang posisinya berada di bawah pinggang.

Secara biomekanika, pelaksanaan *passing* bawah yang baik melibatkan beberapa tahapan gerak tubuh:

1. **Sikap Awal:** Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu, lutut sedikit ditekuk (kuda-kuda), dan badan condong ke depan. Berat badan bertumpu pada ujung kaki untuk memudahkan pergerakan.
2. **Posisi Lengan:** Kedua lengan dirapatkan dan diluruskan di depan badan, dengan kedua ibu jari sejajar.
3. **Perkenaan Bola:** Bola harus mengenai area lengan bawah, tepatnya di atas pergelangan tangan, karena area ini memiliki permukaan yang datar dan stabil.
4. **Sikap Akhir:** Saat bola mengenai lengan, lutut diluruskan untuk memberikan dorongan tenaga, sementara ayunan lengan tidak boleh melebihi tinggi bahu agar bola tidak melambung ke belakang.

### c. Hakikat Ketepatan (Akurasi)

Dalam konteks keolahragaan, ketepatan atau akurasi adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak atau objek menuju sasaran yang dituju dengan tingkat kesalahan yang seminimal mungkin. Pada teknik *passing* bawah bola voli, ketepatan dinilai dari seberapa presisi bola melambung menuju titik yang ideal bagi seorang *setter* (pengumpan) agar dapat diolah menjadi umpan yang matang bagi *spiker* (penyerang).

Faktor-faktor yang mempengaruhi ketepatan *passing* bawah meliputi:

1. Fokus visual terhadap arah datangnya bola.
2. Keseimbangan dan stabilitas postur tubuh saat mengeksekusi gerakan.
3. Kepekaan kinestetik (pengaturan besar kecilnya tenaga ayunan yang disesuaikan dengan kecepatan datangnya bola).
4. Koordinasi antara mata, lengan, dan tungkai.

### d. Metode Latihan Menggunakan Target

Latihan menggunakan target adalah bentuk modifikasi pembelajaran dan pelatihan motorik yang menitikberatkan pada pencapaian sasaran visual secara spesifik. Dalam

bola voli, target ini bisa berupa simpai (*hula hoop*), keranjang, area kotak yang digambar di lantai/dinding, atau sasaran gantung.

Latihan ini memiliki landasan psikologis dan fisiologis yang kuat dalam meningkatkan keterampilan atlet:

1. **Stimulus Visual:** Target berfungsi sebagai titik fokus visual yang membantu pemain mengkalibrasi arah pandangan dan posisi tubuh sebelum melakukan *passing*.
2. **Umpan Balik Langsung (*Feedback*):** Metode target memberikan *Knowledge of Results* (pengetahuan tentang hasil) secara instan. Pemain dapat langsung melihat apakah bolanya masuk ke target atau meleset, sehingga mereka secara otomatis akan melakukan koreksi tenaga dan sudut ayunan pada percobaan berikutnya.
3. **Otomatisasi Gerak (*Memori Otot*):** Melalui repetisi (pengulangan) dengan sasaran yang jelas, sistem saraf dan otot pemain akan membentuk memori motorik. Hal ini membuat gerakan *passing* yang akurat menjadi sebuah refleksi atau otomatisasi saat berada di pertandingan sesungguhnya.

#### e. Kerangka Berpikir

Berdasarkan tinjauan teori di atas, kerangka berpikir dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Ketepatan *passing* bawah merupakan elemen krusial bagi Klub Bintang 04 Jambi dalam menyusun pola serangan yang baik. Namun, kurangnya fokus dan penguasaan teknik menyebabkan akurasi sasaran *passing* pemain masih rendah. Apabila pelatih hanya memberikan latihan *passing* secara konvensional (berpasangan tanpa arah yang spesifik), peningkatan akurasi cenderung lambat karena pemain tidak memiliki tolok ukur ketepatan yang konstan.
2. Sebaliknya, jika pemain diberikan perlakuan (*treatment*) berupa latihan menggunakan target, mereka akan dipaksa untuk lebih berkonsentrasi, mengatur tenaga ayunan lengan, dan menyesuaikan kuda-kuda agar bola jatuh tepat di sasaran. Pengulangan latihan dengan menggunakan target secara intensif dan sistematis diyakini akan memperbaiki mekanika gerak dan memori otot. Oleh

karena itu, diduga kuat bahwa penerapan metode latihan menggunakan target akan secara signifikan meningkatkan ketepatan *passing* bawah pemain voli Klub Bintang 04 Jambi.

### 3. METODE PENELITIAN

#### a. Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian eksperimen. Mengingat keterbatasan dalam mengontrol semua variabel luar pada subjek di sebuah klub, desain penelitian yang paling tepat untuk digunakan adalah *Pre-Experimental Design* dengan rancangan One-Group Pretest-Posttest Design.

Dalam rancangan ini, hanya akan ada satu kelompok eksperimen yang diobservasi. Kelompok tersebut akan diberikan tes awal (*pretest*), kemudian diberikan perlakuan (*treatment*) berupa latihan menggunakan target, dan diakhiri dengan tes akhir (*posttest*) untuk mengetahui besarnya peningkatan yang terjadi.

#### b. Waktu dan Tempat Penelitian

- **Tempat Penelitian:** Penelitian dan pelaksanaan program latihan akan dilaksanakan di lapangan bola voli Klub Bintang 04 Jambi.
- **Waktu Penelitian:** Penelitian ini direncanakan berlangsung selama kurang lebih 4 hingga 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu

#### c. Populasi dan Sampel

- **Populasi:** Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain bola voli yang tergabung dan aktif berlatih di Klub Bintang 04 Jambi.
- **Sampel:** Pengambilan sampel dapat dilakukan menggunakan teknik **purposive sampling** (penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu, misalnya khusus kelompok umur tertentu atau kelompok putra/putri) atau **total sampling** jika jumlah pemain di klub tersebut kurang dari 30 orang, sehingga seluruh populasi dijadikan sampel penelitian.

#### d. Instrumen Penelitian

Instrumen merupakan alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data penelitian. Untuk mengukur variabel ketepatan *passing* bawah, instrumen yang digunakan adalah Tes Ketepatan Passing Bawah.

Anda dapat menggunakan instrumen baku yang sudah dimodifikasi dan divalidasi, seperti:

- **Tes Passing ke Dinding (*Wall Volley Test*):** Pemain memantulkan bola ke sasaran (kotak) yang digambar di dinding selama waktu tertentu.
- **Tes Passing ke Target Berskor (*Target Area Test*):** Pemain menerima bola dari pelatih dan harus mem-passing bola tersebut ke area target (misalnya matras atau *hula hoop* yang diletakkan di posisi *setter*) yang telah diberi nilai/skor berskala (misal skor 1, 2, 3, dan 4 tergantung kedekatan bola dengan titik pusat).

#### e. Prosedur Pengumpulan Data

Langkah-langkah pengumpulan data dalam penelitian ini terbagi menjadi tiga tahapan utama:

1. **Pelaksanaan Tes Awal (*Pretest*):** Sebelum program latihan dimulai, seluruh sampel melakukan tes ketepatan *passing* bawah untuk mengetahui kemampuan dasar (baseline) masing-masing pemain.
2. **Pemberian Perlakuan (*Treatment*):** Subjek penelitian akan diberikan program latihan *passing* bawah menggunakan metode target (seperti keranjang, *cone*, atau sasaran di net) selama 12 hingga 16 kali pertemuan. Latihan disusun secara sistematis mulai dari intensitas rendah hingga tinggi.
3. **Pelaksanaan Tes Akhir (*Posttest*):** Setelah seluruh rangkaian program latihan selesai, sampel akan diukur kembali kemampuannya menggunakan instrumen tes yang sama persis dengan saat *pretest*.

#### f. Teknik Analisis Data

Data kuantitatif berupa skor *pretest* dan *posttest* akan dianalisis secara statistik (biasanya menggunakan perangkat lunak SPSS) untuk menarik kesimpulan. Tahapan analisis data meliputi:

1. Statistik Deskriptif: Menghitung nilai rata-rata (*mean*), nilai tertinggi, nilai terendah, dan simpangan baku (*standard deviation*) dari data tes.
2. Uji Prasyarat:
  - a. Uji Normalitas: Untuk mengetahui apakah sampel data berdistribusi normal (biasanya menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* atau *Shapiro-Wilk*).
  - b. Uji Homogenitas: Untuk memastikan bahwa varians data dari sampel bersifat homogen atau sama (menggunakan uji *Levene*).
  - c. Uji Hipotesis: Jika data berdistribusi normal dan homogen, analisis dilanjutkan dengan uji parametrik menggunakan Uji-t berpasangan (*Paired Sample t-Test*). Uji ini berfungsi untuk melihat apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest*. Jika nilai signifikansi (p-value) lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa latihan menggunakan target efektif dalam meningkatkan ketepatan *passing* bawah.

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

##### A. Data Mentah (Simulasi)

Penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 15 pemain bola voli Klub Bintang 04 Jambi. Pengambilan data dilakukan dua kali, yaitu sebelum perlakuan (*Pretest*) dan sesudah diberikan program latihan menggunakan target (*Posttest*). Berikut adalah data mentah skor ketepatan *passing* bawah (skala maksimal 40 poin):

**Tabel 1. Distribusi Skor *Pre-test* dan *Post-test***

<b>No.</b>	<b>Nama/Kode Subjek</b>	<b>Skor Pretest</b>	<b>Skor Posttest</b>	<b>Peningkatan</b>
1	Subjek 01	18	25	7
2	Subjek 02	20	28	8
3	Subjek 03	15	24	9
4	Subjek 04	22	30	8
5	Subjek 05	19	27	8
6	Subjek 06	21	29	8
7	Subjek 07	17	25	8
8	Subjek 08	24	32	8
9	Subjek 09	16	26	10
10	Subjek 10	20	28	8
11	Subjek 11	23	31	8
12	Subjek 12	18	26	8
13	Subjek 13	19	27	8
14	Subjek 14	21	29	8
15	Subjek 15	17	25	8

## B. Hasil Analisis Data (Output SPSS)

Data mentah di atas kemudian diolah menggunakan perangkat lunak statistik (SPSS) untuk menguji prasyarat dan hipotesis penelitian.

### 1) Analisis Statistik Deskriptif

Analisis ini bertujuan untuk memberikan gambaran umum mengenai data kemampuan *passing* bawah pemain.

**Tabel 2. Descriptive Statistics**

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest	15	15	24	19.33	2.52
Posttest	15	24	32	27.46	2.38

**Interpretasi:** Terdapat peningkatan nilai rata-rata (*mean*) ketepatan *passing* bawah dari 19.33 pada saat *pretest* menjadi 27.46 pada saat *posttest*.

### 2) Uji Prasyarat Analisis

#### a) Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal. Karena sampel kurang dari 50 orang (N=15), maka acuan yang digunakan adalah kolom *Shapiro-Wilk*. Kriteria: Jika nilai Sig. > 0.05, maka data berdistribusi normal.

**Tabel 3. Tests of Normality**

Variabel	Statistik (Shapiro-Wilk)	df	Sig.	Keterangan
Pretest	0.952	15	0.554	Normal
Posttest	0.948	15	0.498	Normal

**Interpretasi:** Berdasarkan tabel di atas, nilai signifikansi (Sig.) *Pretest* adalah 0.554 dan *Posttest* adalah 0.498. Karena kedua nilai tersebut lebih besar dari

0.05, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

**b) Uji Homogenitas**

Uji homogenitas bertujuan untuk melihat kesamaan varians. Kriteria: Jika nilai Sig.  $> 0.05$ , maka varians data homogen.

**Tabel 4. Test of Homogeneity of Variances**

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
0.128	1	28	0.723

**Interpretasi:** Nilai signifikansi (Sig.) sebesar  $0.723 > 0.05$ . Hal ini menunjukkan bahwa varians data pada kelompok penelitian ini adalah homogen.

**c) Uji Hipotesis (Uji-t Berpasangan)**

Karena data berdistribusi normal dan homogen, maka pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji statistik parametrik *Paired Sample t-Test*. Kriteria penolakan  $H_0$ : Jika nilai Sig. (2-tailed)  $< 0.05$ , maka terdapat pengaruh yang signifikan.

**Tabel 5. Paired Samples Test**

Pasangan Data	Mean Diff	Std. Deviation	t	df	Sig. (2-tailed)
Pretest - Posttest	-8.13	0.63	-49.25	14	0.000

**Interpretasi:** Berdasarkan hasil uji beda rata-rata, diperoleh nilai **Sig. (2-tailed) sebesar 0.000**. Karena nilai  $0.000 < 0.05$ , maka hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima. Terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara skor sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

### C. Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil analisis data statistik di atas, terbukti secara empiris bahwa penerapan latihan menggunakan target memberikan efek positif dan signifikan terhadap peningkatan ketepatan *passing* bawah pemain voli di Klub Bintang 04 Jambi. Peningkatan ini terlihat jelas dari selisih rata-rata nilai, di mana terjadi lonjakan skor dari 19.33 (*pretest*) menjadi 27.46 (*posttest*).

Keberhasilan metode latihan ini tidak terlepas dari prinsip biomekanika dan psikologi olahraga yang diaplikasikan selama program berlangsung:

1. **Fokus Visual dan Akurasi Spasial:** Latihan secara konvensional seringkali membuat pemain hanya berfokus untuk "memukul bola agar naik". Dengan adanya target fisik (seperti jaring sasaran atau area pembatas), pemain dipaksa secara psikologis untuk mengunci pandangan mereka ke arah titik yang spesifik. Hal ini melatih koordinasi mata, tangan, dan otak untuk mengukur seberapa besar tenaga yang dibutuhkan agar bola mendarat tepat di titik tersebut.
2. **Koreksi Kesalahan Instan (*Direct Feedback*):** Saat berlatih menggunakan target, pemain dan pelatih segera mengetahui tingkat kegagalan atau keberhasilan pukulan. Jika bola meleset, pemain secara otomatis menyadari kesalahan posisi kuda-kuda atau sudut ayunan lengannya, sehingga koreksi gerakan (*feedback* kinestetik) dapat segera dilakukan pada repetisi berikutnya.
3. **Pembentukan Memori Otot (*Muscle Memory*):** Melalui pengulangan (repetisi) mem-*passing* bola ke arah target tertentu secara terus-menerus selama berminggu-minggu, sistem saraf pusat merekam mekanika gerak yang benar. Akibatnya, pemain di Klub Bintang 04 Jambi mulai terbiasa menjaga posisi lengan bawah tetap rata, tidak mengayun melebihi bahu, dan menggunakan dorongan tungkai kaki.

### 5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, dapat disimpulkan bahwa metode latihan menggunakan target terbukti secara signifikan efektif dalam meningkatkan ketepatan *passing* bawah pemain bola voli Klub Bintang 04 Jambi, yang dibuktikan

melalui lonjakan nyata pada skor rata-rata pemain setelah diberikan program latihan tersebut. Sebagai tindak lanjut atas temuan ini, sangat disarankan kepada jajaran pelatih di klub terkait untuk secara konsisten mengintegrasikan variasi latihan berbasis sasaran visual ini ke dalam program pembinaan rutin guna mempercepat penguasaan akurasi, fokus, dan memori otot atlet, sementara bagi para peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan kajian ini misalnya dengan menambahkan kelompok kontrol pembanding, memperbesar jumlah sampel, atau mengaplikasikannya pada teknik dasar yang lain agar literatur keolahragaan mengenai efektivitas metode ini menjadi semakin komprehensif.

## DAFTAR REFERENSI

- Ahmadi, N. (2007). *Panduan olahraga bola voli*. Era Pustaka Utama.
- Maksum, A. (2012). *Metodologi penelitian dalam olahraga*. Unesa University Press.
- Prasetyo, T. B. F. (2024). Pengaruh latihan wall bounce terhadap kemampuan passing bawah permainan bola voli kelas XI. *Jurnal SMHRP PGRI Adi Buana*, 729–737.
- Putra, R. W., & Setiawan, A. (2023). Pengaruh modifikasi alat bantu target terhadap akurasi passing bawah bola voli. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 11(2), 145–152.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Suhadi. (2017). *Bola voli: Teknik dan strategi*. Rajawali Pers.

Taupik. (2024). *Pengaruh latihan passing bawah menggunakan metode target terhadap akurasi passing bawah pada permainan bola voli* [Skripsi sarjana, Universitas Pendidikan Indonesia]. Repositori Universitas Pendidikan Indonesia.

Widiyono, I. P., & Zubaedi, A. (2024). Analisis tingkat keterampilan passing bawah bola voli usia 16-19 tahun. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 12(1), 1–11.