


Pengaruh Latihan *Passing* ke Dinding terhadap Kemampuan *Passing* Atas Bola Voli pada Ekstrakurikuler MTs Negeri 4 Kebumen Tahun Ajaran 2024/2025

Puput Widodo^{1*}, Arfi Hasan², Arwan Adik Priyanto³

^{1,2}Prodi Pendidikan Olahraga, Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama Kebumen, Jl. Kutoarjo No.Km.05, Wonoboyo, Jatisari, Kec. Kebumen, Kab. Kebumen, Jawa Tengah

³MTs Negeri 4 Kebumen, Jl. H.Djalil, Redisari, Rowokele, Bengkelung, Redisari, Kebumen, Kab. Kebumen, Jawa Tengah

E-mail: puputwidodo72@gmail.com

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i3.401>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 13 March 2025

Accepted: 20 March 2025

Published: 27 March 2025

Kata Kunci:

Latihan *Passing* ke Dinding, *Passing* Atas, Bola Voli

Keywords:

Passing Practice to the Wall, Passing Over, Volleyball



ABSTRACT

MTs Negeri 4 Kebumen, yang memiliki program ekstrakurikuler bola voli yang aktif, hasil observasi menunjukkan bahwa keterampilan dasar seperti *passing* atas masih perlu ditingkatkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur pengaruh latihan drill *passing* dengan media dinding pada kemampuan *passing* atas siswa peserta ekstrakurikuler. Penelitian ini menggunakan desain "one group pretest-posttest" dengan mengukur keterampilan *passing* sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok yang berbeda. Populasi dalam penelitian ini adalah 40 siswa yang aktif di tim bola voli ekstrakurikuler MTs Negeri 4 Kebumen yang memenuhi kriteria penelitian. Pemilihan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini terdiri dari 20 siswa. Analisis data dimulai dengan uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk untuk memastikan bahwa data pre-test dan post-test terdistribusi normal. Kemudian, uji homogenitas varians dilakukan menggunakan uji Levene untuk memastikan varians data konsisten, yang penting untuk validitas uji-t yang akan diterapkan. Selanjutnya, paired sample t-test digunakan untuk mengevaluasi perbedaan signifikan antara nilai rata-rata pre-test dan post-test, dengan tingkat signifikansi 5% ($p < 0,05$).

MTs Negeri 4 Kebumen, which has an active volleyball extracurricular program, the results of observations show that basic skills such as overhead *passing* still need to be improved. This study aims to measure the effect of drill *passing* exercises with wall media on the overhead *passing* ability of students participating in extracurricular activities. This study uses a "one group pretest-posttest" design by measuring *passing* skills before and after treatment in different groups. The population in this study were 40 students who were active in the MTs Negeri 4 Kebumen extracurricular volleyball team who met the research criteria. The sample selection in this study used a purposive sampling technique. The sample used by the researcher in this study consisted of 20 students. Data analysis began with a normality test using Shapiro-Wilk to ensure that the pre-test and post-test data were normally distributed. Then, the homogeneity test of variance was carried out using the Levene test to ensure that the data variance was consistent, which is important for the validity of the t-test to be applied. Furthermore, paired sample t-test was used to evaluate the significant difference between the mean values of pre-test and post-test, with a significance level of 5% ($p < 0.05$).

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



How to Cite: Widodo, et al (2025). Pengaruh Latihan *Passing* ke Dinding terhadap Kemampuan *Passing* Atas Bola Voli pada Ekstrakurikuler MTs Negeri 4 Kebumen Tahun Ajaran 2024/2025, 3 (3) 223-227. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i3.401>

PENDAHULUAN

Bola voli adalah olahraga yang sangat populer di Indonesia dan sering dimainkan di berbagai tingkat, mulai dari pelajar hingga profesional. Di dalam permainan bola voli, kemampuan dasar seperti passing memiliki peran yang sangat penting dalam mengatur jalannya permainan. Salah satu jenis passing yang digunakan dalam bola voli adalah passing atas, yang bertujuan mengumpan bola dengan akurat dan tepat ke rekan satu tim. Dalam hal ini, teknik passing atas yang baik akan sangat menentukan keberhasilan tim dalam serangan maupun pertahanan. Oleh karena itu, keterampilan passing atas perlu dilatih dengan baik untuk memastikan permainan berjalan efektif dan efisien (Putra, 2019). Menurut Mukholid (Bule & __, 2020) “Permainan bola voli adalah suatu permainan yang menggunakan bola untuk dipantulkan (di-volley) di udara untuk melewati net (jaring), dengan maksud menjatuhkan bola di dalam petak daerah lapangan lawan dalam rangka mencari kemenangan”.

Olahraga voli merupakan salah satu cabang olahraga yang paling diminati di Indonesia, terutama di kalangan pelajar. Dalam permainan voli, teknik dasar yang penting untuk dikuasai adalah passing, khususnya passing atas, yang berfungsi sebagai penghubung antara penerimaan bola dan serangan. Ketepatan dalam melakukan passing atas sangat menentukan keberhasilan tim dalam meraih poin, baik dalam konteks latihan maupun dalam pertandingan (Maharani, 2021). Oleh karena itu, diperlukan metode latihan yang efektif untuk meningkatkan keterampilan ini di kalangan siswa. Erianti (2018) Menyatakan bahwa untuk dapat tampil lebih baik, pemain bola voli khususnya perlu mengembangkan kebugaran fisik, teknik, taktik, kematangan mental, dan kerjasama tim, serta pengalaman bertanding (Sudrazat & Rustiawan, 2020). Menurut Mulyadi & Pratiwi, n.d. (2020, hlm.5) ukuran lapangan yang baik adalah 9 m x 18 m dimana 9 m itu lebarnya dan 18 m itu panjangnya dengan batas garis serang 3 m dari net ke belakang, sementara garis tepi lapangan harus berukuran 5 cm. Lapangan bola voli berbentuk persegi panjang serta memiliki syarat yaitu datar dan berbentuk horizontal. Permukaan lapangan bola voli tidak boleh licin, karena hal tersebut dapat membahayakan pergerakan pemain di atas lapangan.pemanasan dan bersiap memasuki lapangan (Hidayat (2017, hlm.24). Menurut Mulyadi & Pratiwi, n.d. (2020, hlm.6) menyebutkan bahwa: Standar bola voli yang digunakan harus memenuhi kriteria-kriteria sebagai berikut: a. Bentuk bola harus bulat, b. Terbuat dari kulit yang lunak dan bahan sintetis, c. Bola berdiameter antara 65 – 67 cm dan dengan massa sebesar 260 – 280 gram, d. Bola juga harus berwarna kombinasi.

Permainan bola voli merupakan permainan yang sangat kompleks, yang di dalamnya melibatkan kerja sama serta keterampilan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Menurut Sunardi & Kardiyanto (2020, hlm.1) mengemukakan bahwa “permainan bola voli adalah permainan tempo yang sangat cepat sehingga waktu untuk memainkan bola terbatas, jika tidak dibarengi dengan penguasaan teknik dasar yang sempurna akan menyebabkan kesalahan teknik yang lebih besar”. Penguasaan teknik bola voli penting untuk dipahami agar seseorang bisa bermain voli dengan baik dan benar. Mengingat bahwa permainan bola voli diselenggarakan untuk menjaga bola agar tidak jatuh dilapangan sendiri dengan setiap tim hanya bisa memainkan bola sampai tiga kali pantulan serta tetap dalam control yang baik guna diarahkan ke daerah lawan untuk mendapatkan poin. Hal tersebut tentu bukan hal yang mudah jika teknik dasar belum dikuasai oleh seorang pemain. Maka dari itu, menurut Sunardi & Kardiyanto (2020, hlm.15-47) “ada beberapa macam teknik dasar dalam permainan bola voli yaitu: 1) teknik servis, 2) teknik passing, 3) teknik spike, 4) teknik bendungan (block)”. Salah satu metode yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kemampuan passing adalah latihan passing atas ke dinding. Passing merupakan gerak dasar bola voli yang berpengaruh dalam permainan bola voli untuk pertahanan dan pembuatan serangan. Pasing dapat dilakukan untuk umpan persiapan serangan yang dilakukan oleh set-up. Passing digunakan untuk menerima service, menerima spike, memukul bola setinggi pinggang ke bawah dan memukul bola yang memantul net Siregar et al., (2021, p. 103). Pendapat Fanani (2020, p. 112) passing merupakan serangan awal, maka setiap individu pemain yang melakukan passing akan berusaha untuk membuat bola mematikan lawan, seperti laju bola cepat, keras, terarah, dan mematikan. Passing terbagi menjadi dua, yaitu passing atas dan passing bawah Metode ini menekankan pada pengulangan teknik spesifik secara terstruktur, sehingga siswa dapat menguasai teknik dasar dengan lebih baik (Pradana, 2023). Passing atas dalam permainan bola voli adalah teknik dasar mengoper bola dengan menggunakan kedua tangan dalam posisi di atas kepala. Gerakan ini melibatkan koordinasi tubuh, ketepatan, dan kontrol untuk mengoper bola ke rekan satu tim secara efektif. Passing atas sering digunakan untuk menerima bola kedua

setelah servis atau serangan dan berfungsi sebagai persiapan serangan berikutnya. Menurut Suharno HP (2011) dalam bukunya Dasar-Dasar Permainan Bola Voli, passing atas adalah teknik mengoper bola menggunakan jari-jari tangan yang melibatkan kekuatan dorongan dari pergelangan tangan, siku, dan bahu untuk menjaga bola tetap berada dalam kendali pemain. Mulyana. (2014). Strategi Permainan Bola Voli. Bandung: Remaja Rosdakarya.) berpendapat bahwa teknik overhead passing adalah salah satu teknik dimana seseorang dapat menguasai bola dengan efisiensi tinggi dan terkontrol dengan baik. Cara melakukan passing atas Nuril Ahmadi (2007: 25) adalah “Jari tangan terbuka lebar dan kedua tangan membentuk mangkuk hampir saling berhadapan. Sebelum menyentuh bola, lutut sedikit ditekuk hingga tangan berada di muka setinggi hidung. Sudut antara siku dan badan $\pm 45^\circ$. Bola disentuh dengan cara meluruskan kaki dan tangan.”

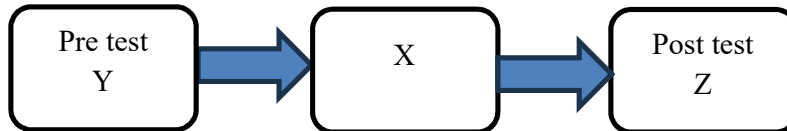
Metode latihan passing dengan memantulkan bola ke dinding merupakan salah satu pendekatan yang diyakini dapat membantu meningkatkan kemampuan passing atas. Latihan ini memberikan kesempatan bagi siswa untuk melatih pengulangan gerakan passing secara mandiri, sehingga dapat memperbaiki teknik, meningkatkan kekuatan, dan ketepatan passing. Selain itu, latihan ini juga memberikan umpan balik langsung, karena bola akan kembali ke pemain dengan pola tertentu yang memungkinkan evaluasi terhadap teknik yang digunakan. MTs Negeri 4 Kebumen memiliki ekstrakurikuler voli yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan siswa dalam bermain voli. Namun, hasil observasi awal menunjukkan bahwa banyak siswa yang masih mengalami kesulitan dalam melakukan passing atas dengan baik pada saat latihan dan pertandingan. Hal ini dapat memengaruhi performa tim selama kompetisi dan menurunkan motivasi siswa untuk berlatih lebih keras (Sukoco, 2022). Kurangnya kemampuan dalam passing atas bukan hanya disebabkan oleh kurangnya latihan, tetapi juga oleh kurangnya metode latihan yang tepat. Salah satu metode yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kemampuan passing adalah latihan passing dipantulkan ke dinding. Metode ini menekankan pada pengulangan teknik spesifik secara terstruktur, sehingga siswa dapat menguasai teknik dasar dengan lebih baik (Pradana, 2023). Metode latihan passing dengan memantulkan bola ke dinding merupakan salah satu pendekatan yang diyakini dapat membantu meningkatkan kemampuan passing atas. Latihan ini memberikan kesempatan bagi siswa untuk melatih pengulangan gerakan passing secara mandiri, sehingga dapat memperbaiki teknik, meningkatkan kekuatan, dan ketepatan passing. Selain itu, latihan ini juga memberikan umpan balik langsung, karena bola akan kembali ke pemain dengan pola tertentu yang memungkinkan evaluasi terhadap teknik yang digunakan.

Dari hasil penelitian ini, diharapkan tidak hanya memberikan kontribusi terhadap peningkatan keterampilan siswa, tetapi juga dapat dijadikan referensi bagi pelatih dan pendidik dalam merancang program latihan yang lebih efektif dan menarik. Selain itu, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat meningkatkan minat siswa untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler voli, sehingga berkontribusi pada pengembangan kemampuan atletik mereka secara keseluruhan. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih dalam mengenai penerapan metode latihan yang tepat dalam meningkatkan ketepatan teknik dalam permainan voli, serta menjadi dasar bagi pengembangan program latihan di MTs Negeri 4 Kebumen. Melalui pendekatan yang sistematis dan berbasis data, diharapkan dapat tercapai hasil yang optimal bagi perkembangan olahraga voli di kalangan siswa. Penelitian ini dilakukan di MTs Negeri 4 Kebumen, yang memiliki program ekstrakurikuler bola voli yang aktif diikuti oleh siswa MTs Negeri 4 Kebumen. Berdasarkan pengamatan awal, banyak siswa yang memiliki potensi dalam permainan bola voli, tetapi keterampilan dasar seperti passing atas masih perlu ditingkatkan. Dengan menggunakan latihan passing dengan memantulkan bola ke dinding, diharapkan siswa dapat mengembangkan keterampilan teknik dasar mereka, khususnya dalam meningkatkan kemampuan passing. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan rekomendasi bagi pelatih ekstrakurikuler bola voli dalam mengoptimalkan metode latihan yang digunakan.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain "one group pretest-posttest" yang bertujuan untuk mengukur pengaruh latihan drill passing atas pada kemampuan passing siswa MTs Negeri 4 Kebumen. Desain ini melibatkan pengukuran keterampilan passing sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok yang berbeda, yang sesuai untuk mengidentifikasi perubahan keterampilan dalam konteks

pelatihan (Maksum, 2018). Desain ini dipilih karena memungkinkan analisis langsung terhadap perubahan keterampilan hasil intervensi, serta relevan untuk menguji efektivitas metode pelatihan di lingkungan sekolah (Whitley et al., 2019). Penelitian dimulai dengan mengukur ketepatan awal peserta dalam passing bawah melalui pre-test menggunakan tes Braddy yang telah dimodifikasi. Setelah pretest, peserta dibagi ke dalam dua kelompok: kelompok yang melakukan latihan eksperimen dan kelompok yang melakukan Latihan control. Kedua kelompok menjalani intervensi selama 1 minggu 3 kali sesi dalam kurun waktu 4 minggu, dengan intensitas latihan yang sama pada setiap sesi. Setelah intervensi selesai, seluruh peserta kembali diuji menggunakan tes yang sama untuk post-test. Desain ini memastikan bahwa perubahan ketepatan passing bawah dapat diukur dengan tepat setelah latihan dilakukan, serta memperhitungkan pengaruh metode latihan yang berbeda terhadap ketepatan passing bawah (Clark et al., 2018).



Gambar 1. pretest-postets

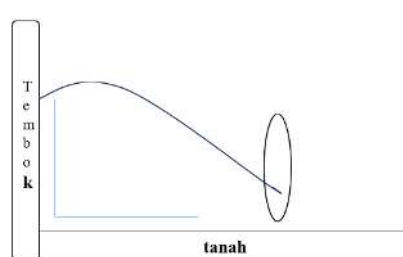
Y : nilai pre test (sebelum diberi treatment)

Z : nilai post test (setelah diberi treatment)

X = treatment (pemberian perlakuan

Penelitian kuantitatif adalah penelitian empiris Dimana data-datanya dalam bentuk sesuatu yang dapat dihitung .penelitian kuantitatif memperhatikan pengumpulan dan analisi data dalam bentuk numerik. Penelitian yang didasari pada asumsi,kemudian ditentukan variabel,dan selanjutnya dianalisis dengan menggunakan metode-metode penelitian yang valid,terutama dalam proses penelitian kuantitatif dimulai dari teori,hipotesis,desain penelitian, memilih subjek,mengumpulkan data,mempreses data,menganalisis data,dan menuliskan Kesimpulan.penelitian kuantitatif adalah penelitian yang dilakukan dengan kajian pemikiran yang sifatnya ilmiah.kajian ini menggunakan proses logico-hypothetico-verifikatif pada Langkah-langkah penelitian yang dilakukan dalam penelitian kuantitatif didefinisikan sebagai suatu proses menemukan pengetahuan dengan menggunakan data berupa angka sebagai alat untuk menganalisi (ali et al,2022).

Istrumen penelitian adalah alat bantu yang digunakan dan dipilih oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah (Suharsimi Arikunto, 2002). Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran, yaitu tes kemampuan pasing atas, dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah Tes Braddy. Cara mengambil data , untuk melakukan passing ke tembok, jumlah sekor selama 1 menit. Kemudian hasilnya dicatat sesuai kemampuan passing bola selama 1 menit. Memantulkan bola ketembok selama 1 menit bisa dengan passing atas, dengan sasaran lebih dari garis batas 15 inc atau 350 cm dan lebar 5 inc atau 150 cm. Satuan pengukurannya banyaknya melakukan passing atas maupun bawah selama 1 menit.Alat-alat yang digunakan dalam braddy volley ball test antara lain. Satu buah bola voli, stup watch, alat tulis, dan perkakas lainnya adalah tembok sasaran.



Gambar 2. Tembok Sasaran Tes

Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian. Apabila ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya disebut penelitian populasi (Arikunto, 2006:173).Yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah 40 siswa yang aktif di tim bola voli ekstrakurikuler MTs

Negeri 4 Kebumen yang memenuhi kriteria penelitian. (Hadiyatullah, 2016). Subyek yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 40 siswa. Pemilihan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling. Menurut Maksun (2009:45) purposive sampling adalah sebuah teknik pengambilan sampel yang ciri atau karakteristiknya sudah diketahui lebih dulu berdasarkan ciri atau sifat populasi (Hadiyatullah, 2016). Sampel yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini terdiri dari 20 siswa. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini memenuhi kriteria sebagai berikut:

1. Inklusi:
 - a. Siswa yang aktif mengikuti latihan ekstrakurikuler
 - b. Memiliki kemampuan teknik dasar passing atas.
 - c. Usia siswa berkisar 13–15 tahun.
2. Eksklusi:
 - a. Siswa yang sedang mengalami cedera.
 - b. Siswa yang tidak dapat mengikuti sesi latihan penuh.

Pengumpulan data dilakukan melalui prosedur test, dimulai dengan pemanasan untuk meminimalkan risiko cedera. Setiap peserta berdiri di depan dinding sasaran dengan posisi siap, dan pada aba-aba “ya,” peserta melempar bola ke dinding lalu melakukan passing atas berulang kali setelah bola memantul. Setiap passing yang tepat pada sasaran memperoleh skor satu, sementara passing yang tidak terkendali atau tidak mengenai area sasaran diberi skor nol. Durasi tes berlangsung selama satu menit, dan hasilnya dicatat oleh pengamat yang terlatih untuk memastikan keakuratan penilaian. Prosedur ini konsisten antara pre-test dan post-test untuk menjaga validitas data serta meminimalkan faktor eksternal yang dapat mempengaruhi hasil (Dolo et al., 2022). Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan one group pre-test post-test desain. Sampel penelitian adalah 20 pemain. Penelitian ini dilakukan selama 4 minggu dengan frekwensi latihan 1 minggu 3 kali pertemuan terlepas dari pertemuan pengambilan data. Tahap penelitian ini dibagi menjadi beberapa tahap, diantaranya adalah pre-test, treatment dan post-test. Pre-test dilakukan untuk memiliki 2 tujuan, yang pertama untuk mengetahui data awal dan kedua untuk dasar pembuatan program latihan. Untuk mendapatkan data awal. Analisis data dimulai dengan uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk untuk memastikan bahwa data pre-test dan post-test terdistribusi normal. Kemudian, uji homogenitas varians dilakukan menggunakan uji Levene untuk memastikan varians data konsisten, yang penting untuk validitas uji-t yang akan diterapkan. Selanjutnya, paired sample t-test digunakan untuk mengevaluasi perbedaan signifikan antara nilai rata-rata pre-test dan post-test, dengan tingkat signifikansi 5% ($p < 0,05$). Jika nilai t-hitung lebih besar dari t-tabel, hipotesis alternatif diterima, yang menunjukkan bahwa latihan passing menggunakan dinding memberikan pengaruh signifikan terhadap ketepatan passing bawah. Hasil analisis ini akan mengonfirmasi efektivitas latihan passing bawah menggunakan media dinding dan memberikan dasar empiris untuk rekomendasi metode latihan yang optimal bagi siswa SMP (Thoifah, 2015; Cronin & Allen, 2017).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini, Data-data tentang identitas pemain diperoleh pada saat awal penelitian yaitu pada saat penentuan subjek yang digunakan dalam penelitian. Selanjutnya untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *drill passing* atas dengan media dinding dalam ekstrakurikuler bolavoli MTs Negeri 4 Kebumen Tahun Ajaran 2024/2025, maka dilaksanakan analisis data deskriptif kuantitatif yaitu dengan menguraikan data-data hasil penelitian dan menganalisa data tersebut dengan berdasarkan skor yang diperoleh oleh setiap subjek penelitian. Data dianalisis dengan menggunakan analisis statistik dengan rumus *t-test* yang sesuai dengan rancangan penelitian yang telah ditetapkan di atas. Sebelum masuk ke analisis *t-test*, terlebih dahulu peneliti akan memberikan gambaran nama-nama pemain dan data hasil *pre-test* dan *pos-test* yang telah dilakukan.

Tabel 1. Hasil *Pre Test* dan *Post Test*

Nama	Pre test	Post test	Klarifikasi
A	47	58	Bs
B	40	48	B
C	38	45	B

D	41	45	B
E	43	51	B
F	40	44	S
G	35	43	S
H	30	41	S
I	33	55	Bs
J	35	49	B
K	31	45	B
L	31	57	Bs
M	38	49	B
N	42	59	Bs
O	39	46	B
P	37	57	Bs
Q	32	42	B
R	45	56	Bs
S	34	50	B
T	40	55	Bs

Tabel 2. klarifikasi Norma Passing Bawah

Klarifikasi norma Passing	Perolehan passing
Baik Sekali (BS)	>55
Baik (B)	45-54
Sedang (S)	35-44
Kurang (K)	25-34
Kurang sekali (SK)	<24

Tabel 3. Hasil Presentase

Tabel Klarifikasi Pesentase		
Klarifikasi	Jumlah	Persentase
Baik sekali	7	35%
Baik	10	50%
Sedang	3	15%
Kurang	0	0
Kurang Sekali	0	0

	n	statistic	range	min	max	sum	mean	STD deviation	variance
pre test	47		46	22	68	751	37.55	4.850122	23.52368
post test	58		47	27	74	995	47.9	5.726037	34.51316

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov^a						Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.			
pretest	.100	20	.200*	.968	20	.715			
posttest	.164	20	.163	.923	20	.113			

Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Data Based on Mean	1.448	1	38	.236
Based on Median	1.203	1	38	.280
Based on Median and with adjusted df	1.203	1	37.458	.280
Based on trimmed mean	1.415	1	38	.242

Berdasarkan analisis data hasil penelitian di atas, kelompok penelitian eksperimen memberikan dampak perubahan pengaruh terhadap hasil passing bawah bola voli. Secara rata-rata

persentase kelompok penelitian eksperimen dengan menggunakan perlakuan treatment berupa pelatihan media dinding dampak pengaruhnya lebih besar dari pada kelompok penelitian kontrol yang hanya menggunakan pelatihan secara konvensional. Pelatihan menggunakan media dinding yang diterapkan pada kelompok eksperimen, yang dijalankan dapat menimbulkan perubahan-perubahan dalam ketepatan passing, atlet juga mudah mengantisipasi bola karena tidak terpancang oleh teman pasangannya dan mudah diarahkan bola pantulannya. Melalui pelatihan fisik tersebut dapat menimbulkan akumulasi nilai dari manfaat pelatihan sehingga akan meningkatkan “dayakarsa” untuk mengikuti pelatihan. Perubahan yang terjadi akibat pelatihan, ditandai dengan meningkatnya fungsi organ tubuh dan otot, yang pada gilirannya akan memberikan efisiensi gerak bagi pelakunya. Ketepatan passing bola voli dapat dilatih dengan pelatihan menggunakan media dinding dengan sasaran garis lurus. Dengan melakukan pelatihan selama 1 bulan yang frekuensi pelatihan 3 kali dalam 1 minggu sangat berpengaruh terhadap hasil ketepatan passing bola voli. Pelatihan dalam 1 minggu dengan frekuensi 3 kali lebih sedikit kemungkinan menaikkan atau peningkatan kapasitas fungsional. Dari hasil penelitian pelatihan menggunakan media dinding dengan sasaran garis lurus dapat memberikan dampak positif bagi atlet jika diterapkan dalam program pelatihan. Hal ini dikuatkan dari beberapa penelitian terkait dengan pengaruh latihan passing menggunakan media dinding dengan sasaran garis lurus, menurut (Fauzi, 2019) dalam penelitiannya menunjukkan dengan menggunakan metode pelatihan dengan menggunakan media dinding memberikan pengaruh yang berarti terhadap ketepatan passing atas bola voli. Sedangkan menurut (Afdi et al., 2019) dalam penelitiannya juga menunjukkan bahwa terjadi peningkatan secara signifikan kemampuan passing atas dengan model pelatihan passing. Berdasarkan hasil analisis data uji t berpasangan (paired t test) yang melalui beberapa tahapan, menunjukkan bahwa hasil peningkatan pelatihan pada kelompok eksperimen dengan media dinding, secara persentase lebih tinggi pengaruhnya jika diterapkan, dari pada pelatihan pada kelompok kontrol yang hanya menggunakan pelatihan secara konvensional. Hal ini sebagai rekomendasi bagi pelatih maupun atlet dengan media pelatihan tersebut bila diterapkan secara teratur, terprogram, berkesinambungan, serta disiplin yang tinggi terbukti berkontribusi dapat meninggalkan keterampilan passing bawah bola voli, sehingga pelatihan tersebut dapat diterapkan.

KESIMPULAN

Berdasarkan tahapan-tahapan penelitian, pengumpulan data, serta menguji hasil tes ketepatan passing bawah bola voli secara statistik bahwa, pelatihan kelompok eksperimen dengan pelatihan kelompok kontrol sama-sama berdampak positif bagi atlet, karena hasilnya menunjukkan pengaruh yang signifikan. Tetapi pelatihan kelompok eksperimen yang menggunakan perlakuan/treatment berupa media dinding dengan sasaran garis lurus dampak pengaruhnya lebih baik atau lebih tinggi bagi atlet, dari pada pelatihan kelompok kontrol yang tidak menggunakan perlakuan/treatment dengan secara konvensional. Dalam hal ini, maka dapat diambil kesimpulan bahwa pelatihan menggunakan media dinding dengan sasaran garis lurus berpengaruh terhadap kemampuan passing atas Bola Voli Ekstrakurikuler MTs Negeri 4 Kebumen. Berdasarkan tahapan-tahapan penelitian, pengumpulan data, serta menguji hasil tes kemampuan passing atas bola voli secara statistik berdampak positif bagi atlet, karena hasilnya menunjukkan pengaruh yang signifikan. Tetapi pelatihan kelompok eksperimen yang menggunakan perlakuan/treatment berupa media dinding pengaruhnya lebih baik atau lebih tinggi bagi atlet. Dalam hal ini, maka dapat diambil kesimpulan bahwa pelatihan menggunakan media dinding dengan sasaran dinding berpengaruh terhadap passing atas

Berdasarkan kesimpulan di atas, berikut dikemukakan beberapa saran yaitu jika penerapan pembelajaran passing bawah bola voli melalui media dinding berpengaruh terhadap passing atas, maka disarankan agar melakukan dalam melatih dan membina para atlet khususnya olahraga bola voli teknik dasar passing atas latihan passing atas dengan dinding dapat dijadikan sebagai alternatif pilihan dalam menentukan metode latihan. Untuk peneliti yang akan datang dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai bahan acuan khususnya bagi penelitian sejenis. Peneliti yang akan datang diharapkan dapat mengembangkan metode latihan lain untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar pemain dalam bola voli khususnya kemampuan passing. Bagi siswa yang mempunyai passing bawah bola voli yang kurang baik bisa terus meningkatkan latihan dan selalu menggunakan latihan passing atas melalui pemanfaatan dinding sekolah.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada pihak yang sudah berkontribusi dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan artikel ini.

REFERENSI

- Al Aslamiya, F. D. (2024). pengaruh latihan drill menggunakan media dinding terhadap peningkatan keterampilan passing bawah anggota ekstrakurikuler bolavoli di smk negeri 1 surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 7(4), 272-276.
- Bompa, T., & Haff, G. (2009). *Theory and Methodology of Training*. Champaign: Human Kinetics.
- Bompa, T.O., & Carrera, M. (2005). *Periodization Training for Sports*. Human Kinetics
- Gunawan, A. D. F. (2023). Pengaruh Modifikasi Latihan Terhadap Peningkatan Ketepatan Passing Atas Bola Voli (Eksperimen Pada Akademi Bola Voli Tunas Harapan Kota Tasikmalaya Usia 17-19 Tahun) (Doctoral dissertation, Universitas Siliwangi).
- Hidayat, R. (2016). *Panduan Penelitian Olahraga*. Jakarta: RajaGrafindo Persada
- Ifdal, M., & Sofya, B. A. (2024). Pengaruh Metode Latihan Drill Terhadap Peningkatan Kemampuan Passing Atas Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Di SMP Negeri 3 Jaya. *Jurnal Serambi Milenial*, 3(3 November), 129-139.
- Magill, R. A. (2011). *Motor Learning and Control: Concepts and Applications*. McGraw-Hill
- Mulyana. (2014). *Strategi Permainan Bola Voli*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Saputra, I. W., Emral, E., Rasyid, W., & Astuti, Y. (2023). Pengaruh Modifikasi Bola untuk Meningkatkan Kemampuan Passing Atas pada Tim Bola Voli SMP Negeri 15 Padang. *Jurnal JPDO*, 6(10), 126-132.
- Sardiman. (2012). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Shapiro, S. S., & Wilk, M. B. (1965). An analysis of variance test for normality (complete samples). *Biometrika*, 52(3/4), 591-611.
- Sugiyono (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharno HP. (2011). *Dasar-Dasar Permainan Bola Voli*. Jakarta: Erlangga.
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sutrisno. (2010). *Teknik Dasar dan Strategi Permainan Bola Voli*. Yogyakarta: Andi Publisher.
- Tengah, K. T. P. J. (2021). penerapan metode drill untuk meningkatkan aktivitas dan ketrampilan passing atas bola voli dengan menggunakan media dinding.
- Wahyuni, R. (2018). *Metode Pembelajaran Efektif dalam Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: Andi Publisher.
- Yusmaedi. (2007). *Pembelajaran Bola Voli Secara Efektif*. Bandung: CV Alfabeta.