


Pengaruh Latihan *Passing* Bawah melalui Media Dinding pada Ektrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 1 Ayah Kabupaten Kebumen

Puput Widodo^{1*}, Aldy Kurniawan²

^{1,2}Prodi Pendidikan Olahraga, Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama Kebumen, Jl. Kutoarjo Km. 5 Jatisari Kebumen Jawa Tengah

E-mail: puputwidodo72@gmail.com

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i3.409>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 16 March 2025

Accepted: 23 March 2025

Published: 30 March 2025

Kata Kunci: *Passing* Bawah, Media Dinding, Bola Voli

Keywords: Passing Under, Wall Media, Volleyball



ABSTRACT

Hasil observasi di SMA Negeri 1 Ayah Kabupaten Kebumen menunjukkan bahwa peserta didik mengalami kesulitan dalam menguasai teknik passing bawah bola voli. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur pengaruh latihan passing bawah melalui media dinding pada kemampuan passing bawah siswa peserta ekstrakurikuler. Penelitian ini menggunakan desain "one group pretest-posttest" dengan mengukur keterampilan passing sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok yang berbeda, yang sesuai untuk mengidentifikasi perubahan keterampilan. populasi dalam penelitian ini adalah 33 siswa yang aktif di tim bola voli ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ayah. Pemilihan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling Sampel yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini terdiri dari 10 siswa yang memenuhi kriteria penelitian.. Berdasarkan analisis data hasil penelitian, 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 pengaruh yang lebih besar. Maka dapat disimpulkan bahwa pelatihan menggunakan media dinding dengan sasaran dinding berpengaruh terhadap passing bawah

The results of observations at SMA Negeri 1 Ayah, Kebumen Regency showed that students had difficulty in mastering the technique of passing under the ball in volleyball. This study aims to measure the effect of training in passing under the ball through the wall media on the passing ability of under the ball students participating in extracurricular activities. This study used a "one group pretest-posttest" design by measuring passing skills before and after treatment in different groups, which is suitable for identifying changes in skills. The population in this study were 33 students who were active in the extracurricular volleyball team of SMA Negeri 1 Ayah who met the research criteria. The selection of samples in this study used a purposive sampling technique. The sample used by the researcher in this study consisted of 10 students. Based on the analysis of the research data, the experimental research group had an impact on changes in the influence on the results of passing under the ball in volleyball. On average, the percentage of the experimental research group using treatment in the form of wall media training had a greater impact. So it can be concluded that training using wall media with the target wall has an effect on passing under

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* Bawah melalui Media Dinding pada Ektrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 1 Ayah Kabupaten Kebumen, 3 (3) 223-227. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i3.401>

PENDAHULUAN

Dalam kehidupan moderen sekarang manusia tidak bisa dipisahkan dari kegiatan olahraga, baik untuk meningkatkan prestasi maupun kebutuhan dalam menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat. Olahraga mempunyai peranan yang sangat penting dalam kehidupan. Menurut Khurotul Aini (2020: 18) menyatakan bahwa “olahraga adalah kegiatan yang mampu menjadi media untuk memfasilitasi kebutuhan seseorang dalam melakukan energi”. Sedangkan menurut pendapat (Suryadi et al., 2022) “Olahraga merupakan kegiatan fisik yang bisa dilakukan oleh anak-anak dan usia lansia”. Karena dapat dilakukan oleh semua kalangan, baik anak laki-laki ataupun perempuan. Salah satu tempat di mana orang dapat melakukan aktivitas olahraga adalah disekolah, kegiatan di sekolah banyak dilakukan di dalam ataupun di luar jam pelajaran, kegiatan olahraga di luar jam pelajaran biasanya terprogram yaitu pada kegiatan ekstrakurikuler.

Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran formal, baik di sekolah maupun di luar sekolah, untuk mengembangkan potensi, bakat, dan minat siswa. Selain itu, untuk mewujudkan indikator pencapaian prestasi olahraga maka setiap pemangku kebijakan di sekolah berupaya memberikan pembinaan olahraga bagi siswanya melalui kegiatan ekstrakurikuler olahraga (Arwin et al., 2023). Ekstrakurikuler olahraga merupakan wadah yang diberikan oleh sekolah untuk mempergunakan potensi olahraga yang dimiliki oleh siswa sehingga mampu mencapai prestasi yang mengharumkan nama sekolah. Salah satu ekstrakurikuler olahraga yang diminati oleh siswa pada tingkat Sekolah Menengah Atas atau biasa disingkat SMA adalah olahraga bola voli. Olahraga ini mendapatkan perhatian dari kalangan siswa di sekolah karena memiliki unsur permainan yang kompetitif, mudah dimainkan, bersifat menyenangkan, dapat dilakukan di dalam maupun luar ruangan, dan mudah dilaksanakan (Subagio et al, 2022). Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam pelajaran, baik di sekolah maupun di luar sekolah, untuk mengembangkan bakat, minat, dan kemampuan. Kegiatan ini dilakukan di bawah bimbingan dan pengawasan satuan Pendidikan Ekstrakurikuler voli, Ekstrakurikuler memiliki beberapa tujuan (Noviyara., 2016), di antaranya : (a) Memperluas pengetahuan dan wawasan siswa, (b) Mengembangkan bakat dan minat siswa, (c) Membantu membentuk karakter siswa, (d) Mengembangkan rasa tanggung jawab siswa, (e) Memperluas pengalaman sosial siswa, (f) Membantu siswa mempersiapkan diri untuk karier. Ekstrakurikuler terbagi menjadi dua jenis, yaitu ekstrakurikuler wajib dan ekstrakurikuler pilihan: Ekstrakurikuler wajib adalah kegiatan yang wajib diikuti oleh seluruh peserta didik. Contohnya, kegiatan kepramukaan. Ekstrakurikuler pilihan adalah kegiatan yang dapat diikuti oleh peserta didik sesuai dengan bakat dan minatnya masing-masing contohnya menyanyi, musik, sepak bola, bola basket dan bola voli.

William G Morgan adalah seorang guru pendidikan jasmani di Amerika Serikat yang menciptakan permainan bola voli (Karim & IkadarVny, 2020). Permainan voli akan sulit dilakukan bagi orang yang belum mengenal bola voli. Hal ini dikarenakan dalam menguasai permainan bola voli harus menahan sakit saat melakukan pasing, dan pukulan, serta teknik-teknik dalam permainan tersebut. Pertandingan bola voli bisa hingga lima set permainan selama 1 jam 30 menit (Betna, Yanse et al., 2019). Langkah dasar bola voli harus sudah dikuasai sehingga dapat menjadi variasi dan permainan dapat berjalan dengan bagus. Penguasaan langkah dasar bola voli yang baik merupakan awal dari taktik permainan bola voli yang baik pula. Permainan bola voli menurut PBVSI (2004), bola voli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam setiap lapangan dengan dipisahkan oleh sebuah net. 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. Dalam permainan bola voli, terdapat berbagai teknik dasar yang harus dikuasai, salah satunya adalah pasing bawah.

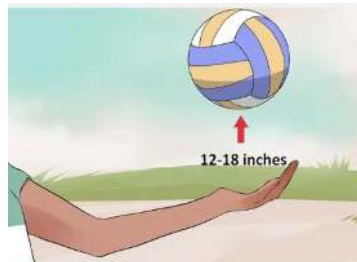
Pasing bawah merupakan salah satu keterampilan dasar yang sangat penting dalam permainan bola voli. Pasing bawah digunakan untuk menerima servis atau bola serangan dari lawan yang membutuhkan teknik yang tepat agar bola dapat diterima dan dikendalikan dengan baik. Jika kemampuan pasing bawah seorang pemain tidak baik, maka dapat mengganggu jalannya permainan dan menyebabkan kekalahan dalam suatu pertandingan. Salah satu teknik yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan pasing bawah adalah dengan latihan dan penggunaan media yang tepat. Dalam hal ini, media dinding merupakan salah satu alat yang efektif untuk melatih pasing bawah. Menurut Winarno (2013), Langkah-langkah melakukan bawah sebagai berikut :

1. Pemain berdiri di belakang garis belakang.
2. posisi kaki kiri berada agak di depan kaki kanan (bagi yang kidal maka kaki kanan yang berada agak di depan).
3. Letakan bola ditelapak tangan kiri (Untuk yang kidal maka sebaliknya). Posisi bola dapat dilihat pada gambar dibawah ini :



Gambar 1. Teknik pemegangan bola saat servise
Edi Irwanto: 10(2021)

4. Lambungkan bola ke atas setinggi 50 cm sampai dengan 1 meter, bersamaan dengan itu tarik tangan kanan (tangan kiri bagi yang kidal) ke belakang untuk melakukan awalan.



Gambar 2. teknik melambungkan bola saat servise
Edi Irwanto: 10(2021)

5. Setelah bola yang dilambungkan turun dari titik tertinggi dan mencapai sejajar dengan pinggang, maka pada saat itu tangan dan lengan kanan diayunkan dari belakang ke depan untuk memukul bola.

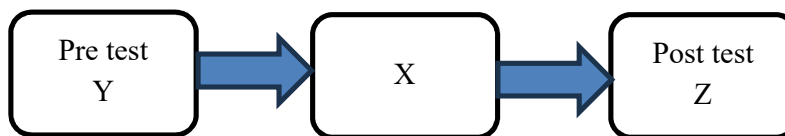
Menurut Sugiarto (2017: 21) pasing bawah yaitu sebuah teknik menerima bola dengan menggunakan kedua tangan. Perkenaan pada ruas tangan di atas pergelangan tangan ke atas sampai dengan siku. Teknik pasing bawah ini sering digunakan untuk menerima bola dari servis lawan. Kesulitan yang dihadapi oleh pemain dalam penguasaan teknik ini adalah malasnya atlet untuk melakukan latihan pasing bawah karena secara psikis tidak menarik dan tidak sabar dalam berlatih teknik ini. Akibatnya sering terjadi kegagalan tim-tim dalam suatu pertandingan dipengaruhi sangat besar oleh sumbangan pasing bawah/ receive tersebut. Menurut Herdiana (2012:36) memainkan bola dengan sisi dalam lengan bawah (pasing bawah) merupakan teknik bermain yang cukup penting. Kegunaan dari pasing bawah antara lain: a) Untuk penerimaan bola servis; b) Untuk penerimaan bola dari lawan yang berupa serangan atau smash; c) Untuk pengambilan bola setelah terjadi blok atau bola pantulan dari net; d) Untuk menyelamatkan bola yang kadang-kadang terpental jauh di luar lapangan permainan; e) Untuk mengambil bola yang rendah dan mendadak datangnya.

Berdasarkan observasi pada kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Ayah peneliti mencoba melakukan tes praktek pertama, dapat dinyatakan bahwa banyak peserta didik yang mengalami kesulitan dalam menguasai teknik pasing bawah. Hal ini dapat terlihat dari kurangnya akurasi dan kelemahan dalam koordinasi tubuh saat melakukan teknik pasing bawah, peserta didik kesulitan menempatkan posisi perkenaan bola pada tangan. Kesulitan lain yang disebabkan metode pengajaran yang monoton. Untuk mengatasi permasalahan tersebut peneliti membuat sebuah metode yang dianggap efektif digunakan untuk meningkatkan kemampuan pasing bawah pada siswa di SMA Negeri 1 Ayah dengan metode dinding. Menggunakan media dinding bisa membantu melatih ketepatan pasing bawah seorang pemain saat menerima bola servis dan smash dari lawan agar bisa menerima bola lebih akurat dan lebih sempurna. sikap permulaan pemain memegang bola dengan kedua tangan menghadap ke dinding sasaran, pelaksanaannya bola dilemparkan atau dipantulkan ke

dinding dan pantulannya berusaha untuk di pasing kedinding secara berulang- ulang agar bisa meningkatkan kemampuan pasing bawah dengan ketepatan sasaran bola sebagai alat media pembantu ketepatan pasing bawah. Berdasarkan permasalahan di atas maka peneliti ingin mengetahui pengaruh latihan pasing bawah menggunakan media dinding terhadap kemampuan pasing bawah siswa ekstrakurikuler bola voli. Apakah ada pengaruh yang signifikan dari latihan pasing bawah menggunakan media dinding terhadap peningkatan kemampuan pasing bawah pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Ayah kabupaten Kebumen tahun ajaran 2024/2025.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain "*one group pretest-posttest*" yang bertujuan untuk mengukur pengaruh latihan drill pasing bawah pada ketepatan pasing siswa SMA. Desain ini melibatkan pengukuran keterampilan pasing 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).



Gambar. 3 pretest-postests

Y : nilai pre test (sebelum diberi treatment)

Z : nilai post test (setelah diberi treatment)

X = treatment (pemberian perlakuan

Penelitian dimulai dengan mengukur keterampilan awal peserta dalam pasing bawah melalui pre-test menggunakan tes Braddy yang telah dimodifikasi. Setelah pretest, 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 pasing bawah dapat diukur dengan tepat setelah latihan dilakukan, serta memperhitungkan pengaruh metode latihan yang sama terhadap ketepatan pasing bawah (Clark et al., 2018). Pendekatan penelitian menggunakan eksperimen, artinya penelitian ini bertujuan mencari hubungan sebab akibat. Penelitian eksperimen diakui sebagai penelitian yang paling ilmiah dari seluruh tipe penelitian karena penelitian dapat memanipulasi perlakuan yang menyebabkan terjadinya sesuatu. penelitian eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali. Penelitian kuantitatif adalah sebuah penyelidikan tentang masalah sosial berdasarkan pada pengujian sebuah teori yang terdiri dari variabel-variabel. Diukur dengan angka dan dianalisis dengan prosedur statistic untuk menentukan apakah generalisasi prediktif teori tersebut benar. penelitian kuantitatif adalah penelitian empiris dimana data-datanya dalam bentuk sesuatu yang dapat dihitung. penelitian kuantitatif memperhatikan pengumpulan dan analisis 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, memproses 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 menganalisis (ali et al,2022).

Sikap permulaan pemain memegang bola dengan kedua tangan menghadap ke dinding, pelaksanaannya bola dilemparkan atau dipantulkan ke dinding berusaha untuk di pasingke dinding sasaran lagi salah satu latihan yang dapat dilakukan untuk menguasai pasing bawah

dalam permainan bolavoli adalah dengan pasing bawah berpasangan, yang dapat dilakukan dengan langkah-langkah berikut ini:

1. Ambil sikap berdiri berhadapan dengan jarak 2 meter.
2. Orang pertama memegang bola untuk melambungkan bola kedepan. Orang kedua siap untuk melakukan pasing bawah dengan teknik pasing bawah. Kemudian bola dilambungkan dengan pasing bawah sehingga terjadi pasingbawah dua arah.

Latihan ke dinding disini di maksudkan pemain ke dinding dengan melakukan pasing bawah usahakan bola tidak jatuh dan pantulan bola selalu ajeg. Sikap pemulaan berdiri menghadap ke dinding lalu melakukan pasingbawah secara berulang-ulang. Dilakukan sesuai dengan program latihan yang sudah ditetapkan. Keuntungan pada latihan ini adalah banyak sisi yang mengharuskan pasing dengan sesuai dengan keberadaan pasangannya *feel the ball* salah satu hal yang penting saat melakukan latihan, lebih sesuai dengan gerakan dalam permainan sesungguhnya, arah sasaran bola nyata yaitu ke pada dinding bola yang data dari dinding lebih menyurupai bola hasil pasingyang sesungguhnya.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes *Braddy* yang telah dimodifikasi untuk mengukur ketepatan *pasing* bawah pada permainan bola voli. Tes *Braddy* ini dinilai relevan karena telah digunakan dalam berbagai penelitian 3 terkait keterampilan *pasing* voli, serta telah disesuaikan agar sesuai dengan Tingkat usia peserta (Subagio, 2022; Alfani et al., 2023).

Spesifikasi Tes *Braddy*:

1. Target Sasaran: Sasaran berada pada dinding berukuran lebar 2 cm dengan jarak petak sasaran 3 m dari lantai, yang lebih rendah dari ukuran standar untuk menyesuaikan dengan usia dan tinggi rata-rata siswa SMP (Kurniawan, 2013)
2. Alat dan Bahan: Tes ini dilakukan di lapangan bola voli menggunakan bola voli standar, net, dinding sebagai target sasaran, *stopwatch*, dan alat tulis untuk mencatat skor siswa.
3. Instruksi dan Pelaksanaan Tes: Sebelum memulai, siswa diberi petunjuk pelaksanaan tes agar pemahaman dan kesalahan dapat diminimalisir (Susanto, 2021). Siswa berdiri menghadap dinding sasaran dan, atas aba-aba, melempar bola ke dinding dan melakukan pasing bawah secara berulang setelah bola memantul. Berikut gambaran instrumen tes braddy pasing bawah dalam permainan bola voli sebagai berikut:



Gambar 4. Ukuran Tembok/Dinding
Shandy Pieter et.al (2021)

Variabel penelitian adalah suatu objek dalam penelitian, atau apa yang menjadi suatu titik dalam penelitian (Suharsimi Arikunto 2018 : 99). sedangkan menurut Sutrisno Hadi (2018 : 437) Variabel adalah semua keadaan faktor, kondisi, perlakuan atau tindakan yang dapat memepengaruhi hasil penelitian. Dari penelitian di atas, maka yang menjadi variabel dalam penelitian ini adalah:

1. Variabel terikat adalah ketepatan dalam melakukan pasing bawah, mengukur seberapa tepat peserta dalam mengirimkan bola kesasaran atau pemain lain setelah latihan pasing bawah dengan menggunakan dinding.
2. Variabel Bebas adalah latihan pasing menggunakan media dinding, matihan ini akan dilakukan dengan menggunakan media dinding sebagai sarana untuk melatih keterampilan pasing bawah. Variasi dalam latihan (misalnya intensitas latihan, durasi latihan, atau teknik tertentu) dapat menjadi faktor bebas yang mempengaruhi hasil.

Sampel penelitian adalah 16 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 *passing* bawah dengan media dinding dalam ekstra bolavoli SMA N 1 AYAH Tahun Ajaran 2023/2024, 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 Test

Nama	Pre test	Post test	Klarifikasi
A	42	68	B
B	51	65	B
C	53	64	S
D	65	74	BS
E	60	67	B
F	62	68	B
G	67	73	BS
H	61	52	KS
I	68	70	BS
J	65	50	KS
K	43	56	S
L	65	69	B
M	34	36	KS
N	22	27	KS
O	56	54	KS
P	64	65	S
Q	44	45	KS

Tabel 2. klarifikasi norma *passing* bawah

Klarifikasi norma <i>Passing</i>	Perolehan <i>passing</i>
Baik Sekali (BS)	>70
Baik (B)	65-70
Sedang (S)	60-65
Kurang (K)	55-60
Kurang sekali (KS)	<55

Tabel 3. Hasil Presentase

Tabel klarifikasi presentase		
Klarifikasi	Jumlah	Persentase
Baik sekali	3	18%

Baik	5	29%
Sedang	3	18%
Kurang		
Kurang sekali	6	35%

Tabel 4. Deskripsi Data pengukuran variabel

	n	statistic	range	Min	Max	sum	Mean	STD deviation	variance
pre test	42		46	22	68	878	54.235	13.33604	177.85
post test	68		47	27	74	958	59	12.91741	177.9833

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Pretest	.199	17	.074	.876	17	.028
Posttest	.234	17	.014	.883	17	.036

a. Lilliefors Significance Correction
Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
DATA Based on Mean	.110	1	38	.742
Based on Median	.008	1	38	.928
Based on Median and with adjusted df	.008	1	34.109	.928
Based on trimmed mean	.046	1	38	.831

Paired Samples Test									
Paired Differences									
Pair		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	99% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
1	PRETEST – POSTEST	-12.20000	5.85437	1.30908	-15.94519	-8.45481	-9.320	19	.000

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. 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. Pelatihan dalam 1 minggu dengan frekuensi 3 kali lebih sedikit kemungkinan menaikkan atau peningkatan kapasitas fungsional. Dari hasil penelitian pelatihan menggunakan media dinding 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, menurut (Fauzi, 2019) dalam penelitiannya menunjukkan dengan menggunakan metode pelatihan dengan menggunakan media dinding memberikan pengaruh yang berarti terhadap ketepatan passing bawah bola voli. Sedangkan menurut (Afdi et al., 2019) dalam penelitiannya juga menunjukkan bahwa terjadi peningkatan secara signifikan kemampuan passing bawah dengan model pelatihan passing bawah. Berdasarkan hasil analisis data uji yang melalui beberapa tahapan, menunjukkan bahwa hasil peningkatan pelatihan pada kelompok eksperimen dengan media dinding, secara persentase lebih tinggi pengaruhnya jika diterapkan. Hal ini sebagai rekomendasi bagi pelatih maupun atlet dengan media dinding pelatihan tersebut bila diterapkan secara teratur, terprogram, berkesinambungan, serta

disiplin yang tinggi terbukti berkontribusi dapat meningkatkan 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 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 bawah. beberapa saran yaitu jika penerapan pembelajaran passing bawah bola voli melalui media dinding berpengaruh terhadap passing bawah, maka disarankan agar melakukan sebagai dalam melatih dan membina para atlet khususnya olahraga bola voli teknik dasar passing bawah latihan passing bawah 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 bawah melalui pemanfaatan dinding sekolah.

UCAPAN TERIMAKASIH

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

REFERENSI

- Ali, M.M. et al. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Penerapannya dalam Penelitian, Education Journal. 2022.
- Ahmadi, N. (2007). *Panduan Olahraga Bolavoli*. Solo: Era Pustaka Utama
- Alfani, R., Suhajana, ., Widiyanto, ., & Padli, I. (2023). Volleyball under passing ability survey of grade VII extracurricular students at SMP Perintis Nguluk. *International Journal of Physical Education Sports and Health*, 10(1), 332-336. <https://doi.org/10.22271/kheljournal.2023.v10.i1e.2801>
- Argantara, A. (2021). Pengaruh latihan passing bawah dengan dinding dan berpasangan terhadap ketepatan permainan bolavoli. *Seminar Nasional STKIP Kusuma Negara 2021*, 113-118
- Arifin, B., Hasan, N., & Tuasikal, A. (2021). Physical education instructional models in volleyball passing material: A literature review. *Tegar Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 4(2), 81-87.
- Arwin, Arwin, et al. "Analisis Tingkat Kecemasan Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Di Sma Negeri 3 Seluma." *Jambura Health and Sport Journal*, vol. 5, no. 2, 2023, hal. 153-60, <https://doi.org/10.37311/jhsj.v5i2.21168>.
- Betna, Yanse, Arte, et al. "The Effect of Plyometric Exercise and Arm Muscle Strength on Smash Ability of Pervoba Volleyball Athletes." *Journal of Physical Education and Sports*, vol. 9, no. 2, 2020, hal. 138-44, <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes/article/view/33991>.
- Buku pembelajaran Bola Voli, Dwi Yulia nur mulyadi, M.Pd(2020)
- Clark, M., McEwan, K., & Christie, C. (2018). The effectiveness of constraints-led training on skill development in interceptive sports: A systematic review
- Cronin, L., & Allen, J. (2017). Development and initial validation of the life skills scale for sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 28, 105-119. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.11.001>
- Dolo, K., Grgantov, Z., & Jelaska, I. (2022). Testing dynamic balance in youth female volleyball players: Development, reliability and usefulness. *Human Movement*, 24(3), 78-84.
- Hikmawati, H. (2023). The impact of hanging ball training method on volleyball under passing and

- hand-eye coordination. *Al-Ishlah Jurnal Pendidikan*, 15(4), 4527-4536.
- Karim, Achmad, dan Ikadarny. "Kontribusi Koordinasi Mata Tangan , Kekuatan Otot Lengan , dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Pasing Bawah Pada Permainan Bola Voli." *Jendela Olahraga*, vol. 05, no. 1, 2020, hal. 59–66.
- Maksum. (2018). *Metodologi penelitian olahraga*. Unesa University Press
- Masyhuri. (2008). *Metodologi penelitian: Pendekatan praktis dan aplikatif*. PT Refika Aditama.
- Noviyara, Icha. Manfaat Kegiatan Ekstrakurikuler Teater Dalam Membangun Karakter Kepercayaan Diri Siswa. no. 103, 2016, hal. 1–23.
- Pellegrinotti, Í., Crisp, A., Manji, M., Rocha, G., & Verlengia, R. (2015). The influence of 16-weeks of periodized resistance training on vertical leap and 20-meter performance tests for volleyball players. *International Journal of Science Culture and Sport*, 3(9), 67-67
- Rumiati, R., Harmono, S., & Pratama, B. (2022). The difference between the practice of passing underhand the ball reflected on the wall and the ball hanging on the skill of passing underhand volleyball. *Competitor Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 14(3), 409. <https://doi.org/10.26858/cjpko.v14i3.38754>
- Subagio, Manaris, et al. "Pengaruh latihan drill passing melalui circuit training terhadap kemampuan passing bawah siswa ekstrakurikuler bola voli putra SMP Negeri 10 Kota Bengkulu." *SPORT GYMNASTICS: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, vol. 3, no. 1, 2022, hal. 74–85, <https://doi.org/10.33369/gymnastics.v3i1.20611>.
- Susanto, E., Irmansyah, J., Pangastuti, N. I., & Khory, F. D. (2021). The effect of responsibility-based aquatic teaching on the respect and caring of middle school students. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(5), 955–963.
- Susanto, A. (2021). Pengaruh latihan drill untuk meningkatkan keterampilan passing bawah bola voli pada kegiatan ekstrakurikuler. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 61-67.
- Thoifah, I. (2015). *Statistika pendidikan dan metode penelitian kuantitatif*. Madani (Kelompok Intrans Publishing)
- Winarno, M. E., & Tomi, A. (2013). *Teknik dasar bermain bolavoli*. Malang
- Whitley, M., Massey, W., Camiré, M., Boutet, M., & Borbee, A. (2019). Sport-based youth development interventions in the United States: A systematic review. *BMC Public Health*, 19(1)