

Pengaruh Latihan Passing ke Dinding dan Berpasangan terhadap Peningkatan Kemampuan *Passing* atas pada Club Bola Voli Sinar Laut Putra Usia 11-13 Tahun

Sri Wati^{1*}, Puput Widodo²

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

E-mail: sriwatti94@gmail.com

* Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v5i1.7527>

ARTICLE INFO	ABSTRACT
Article history Received: 25 June 2026 Revised: 09 July 2026 Accepted: 29 July 2026 Kata Kunci: Latihan Passing ke dinding dan berpasangan, Passing Atas, Bola Voli Keywords: <i>Wall-passing and partner-passing drills, Overhead passing, Volleyball</i>	Passing atas merupakan teknik dasar penting dalam permainan bola voli. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh latihan passing ke dinding dan berpasangan terhadap peningkatan kemampuan passing atas pada atlet putra Club Bola Voli Sinar Laut usia 11–13 tahun. Populasi penelitian adalah seluruh atlet putra Club Sinar Laut, dengan sampel 10 atlet usia 11–13 tahun yang aktif berlatih. Data dikumpulkan menggunakan tes keterampilan passing atas. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan kemampuan passing atas melalui metode passing ke dinding sebesar 7,2, lebih tinggi dibandingkan metode berpasangan sebesar 5,6. Perbedaan tersebut signifikan berdasarkan uji <i>independent t-test</i> ($p < 0,05$). Rata-rata nilai <i>posttest</i> metode passing ke dinding juga lebih tinggi (25,50) dibandingkan metode berpasangan (23,90). Dengan demikian, latihan passing ke dinding lebih efektif daripada latihan berpasangan dalam meningkatkan kemampuan passing atas. <i>Overhead passing is an important basic technique in volleyball. This study aims to analyze the effect of wall-based and pair-based passing training on improving overhead passing ability in male athletes of the Sinar Laut Volleyball Club aged 11–13 years. The study population was all male athletes of the Sinar Laut Club, with a sample of 10 athletes aged 11–13 years who were actively training. Data were collected using an overhead passing skill test. The results showed an increase in overhead passing ability through the wall-based passing method of 7.2, higher than the pair-based method of 5.6. This difference was significant based on the independent t-test ($p < 0.05$). The average posttest score for the wall-based passing method was also higher (25.50) than the pair-based method (23.90). Thus, wall-based passing training is more effective than pair-based training in improving overhead passing ability.</i>  This is an open access article under the CC–BY-SA license.



How to Cite: Sri Wati, et al (2026). Pengaruh Latihan Passing ke Dinding dan Berpasangan terhadap Peningkatan Kemampuan Passing atas pada Club Bola Voli Sinar Laut Putra Usia 11-13 Tahun, 5(1) 2075-2082. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v5i1.7527>

PENDAHULUAN

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”. Olahraga sebagai salah satu aspek yang penting dalam meningkatkan kualitas manusia yang membutuhkan upaya pembinaan dan pengembangan guna melaksanakan terciptanya sumber daya manusia. Dengan berolahraga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani maupun rohani dan juga dapat membentuk watak disiplin sehingga terbentuk menjadi manusia yang berkualitas. Dalam dunia

olahraga kegiatan pelatihan dapat dilakukan di dalam club. Sport club atau club merupakan suatu wadah bagi suatu olahraga. Pembinaan olahraga merupakan faktor yang sangat penting dalam memajukan suatu cabang olahraga. Dalam meningkatkan prestasi semua itu juga tidak terlepas dari campur tangan seorang pelatih. Untuk suatu pembinaan diperlukan suatu wadah atau organisasi yang dapat membina pemain sehingga menjadi pemain yang handal. Selain itu, adanya sarana dan prasarana atau fasilitas yang memadai akan mendukung terlaksananya latihan yang sistematis dan kontinyu. Hal yang penting lainnya adalah pendanaan. Pendanaan merupakan faktor pokok untuk terlaksananya tujuan suatu organisasi. Salah satu olahraga yang populer di Indonesia adalah cabang olahraga bola voli.

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang kini banyak sekali peminatnya. Cabang olahraga ini berkembang pesat baik di kalangan Masyarakat umum, sekolah maupun klub klub, hal ini dikarenakan permainan bola voli hanya membutuhkan peralatan yang sederhana dan tidak membutuhkan lahan yang terlalu luas. Menurut Sunardi (2015: 1) "Permainan bola voli adalah permainan yang dimainkan dua tim, yang masing-masing tim memiliki 6 pemain". Sedangkan Menurut (Yudiana & Subroto, 2010) mengemukakan bahwa Permainan bola voli pada awal ide dasarnya adalah permainan memantul-mantulkan bola (to volley) oleh tangan atau lengan dari dua regu yang bermain di atas lapangan yang mempunyai ukuran-ukuran tertentu. Bola voli adalah jenis olahraga yang dimainkan oleh dua regu di sebuah lapangan segi empat yang dipisahkan oleh net. Ada juga cabang olahraga berkelompok dengan enam pemain inti untuk setiap regu. Permainan tidak akan berhenti sampai bola jatuh ke lantai lapangan, keluar garis lapangan, dan salah satu regu tidak berhasil mengembalikan bola ke area lapangan lawan. Olahraga ini biasanya dimainkan dengan kombinasi tiga sentuhan. Ini dimulai dengan operan lengan depan kepada pengumpan, yang kemudian diberikan kepada penyerang untuk melakukan pukulan yang melalui jaring net dan menuju daerah lapangan lawan. (Azahrah et al., 2021). Tujuan utama permainan bola voli adalah mencetak poin dengan melemparkan bola ke dalam area lawan dan mencegah lawan melakukan hal yang sama. Untuk mencapai tujuan tersebut, tim harus menggunakan berbagai keterampilan, strategi, dan kerja sama tim. Perkembangan bola voli di Indonesia telah menunjukkan peningkatan signifikan dalam beberapa tahun terakhir. Prestasi bola voli di Indonesia yang saat ini mengalami ketertinggalan dan perlu dicarikan solusi untuk mengatasinya. Dalam hal ini akan melibatkan berbagai pihak tidak hanya tertuju oleh para pemain dan pelatihnya tetapi juga pihak pengurus, organisasi perbolavolian, dan pihak-pihak yang ikut mempercepat prestasi. Menurut Nilam Aulia (2011:1) Permainan bola voli termasuk salah satu olahraga yang diminati oleh banyak orang termasuk masyarakat Indonesia. Di Indonesia sendiri sudah terbentuk organisasi Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia yang bertanggung jawab memantau perkembangan olahraga ini di dalam negeri. Permainan yang satu ini bisa di mainkan oleh siapa saja, secara umum untuk bisa bermain bola voli memerlukan 2 regu masing-masing 6 orang. Permainan ini dimainkan di lapangan voli dengan bola beserta net-nya.

Prestasi yang optimal dalam setiap cabang olahraga mesti harus di capai, maka perlu penguasaan tehnik dasar dari cabang yang dimainkan. Tehnik dasar bola voli yang di kembangkan meliputi: servis, passing, umpan, smash dan membendung. Penguasaan tehnik dasar merupakan dasar utama untuk pengembangan mutu dan seni yang tinggi dalam suatu permainan. Dalam club ini nantinya terdapat pelatihan pelatihan guna meningkatkan kemampuan atlet dalam olahraga, dalam hal ini yaitu olahraga bola voli. Permainan bola voli merupakan olahraga yang dimainkan oleh 2 tim secara berlawanan dengan masing-masing tim beranggotakan 6 orang dengan tujuan menjatuhkan bola diarea lawan dengan melewati net. Menurut Nopembri & Sumaryoto (2017) yang mengatakan bahwa permainan bola voli adalah permainan yang berbentuk memukul bola di udara hilir mudik di atas net, dengan maksud dapat menjatuhkan bola di dalam petak lawan untuk mencari kemenangan dalam permainan Olahraga bola voli dapat dilakukan di lapangan terbuka (out-door) maupun di lapangan tertutup (indoor). Lapangan bola voli berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang 18 m dan lebar 9 m. Teknik dasar dalam bola voli dibagi menjadi 4 yaitu passing, servis, block, dan smash. Sebagai pelatih dalam sebuah club, sudah seharusnya mereka mengajarkan 4 teknik dasar tersebut. Karena teknik dasar adalah sebuah modal dalam melakukan sebuah olahraga.

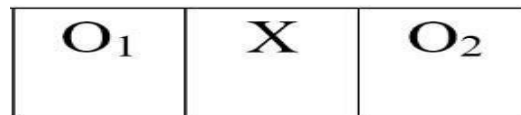
Teknik passing merupakan salah satu dari teknik dasar permainan bola voli yang harus dikuasai dengan baik. Hal ini dapat membantu pemain dalam menghadapi permainan di lapangan. Salah satu teknik dasar permainan bolavoli yaitu passing atas. Passing atas atau sering disebut dengan set up biasanya digunakan untuk memberikan umpan kepada spiker untuk melakukan serangan, namun dapat

juga digunakan untuk menyeberangkan bola ke daerah lawan. Dari segi definisinya passing atas adalah cara mengoper dan menerima bola yang dilakukan dengan dua tangan di atas kepala. Tidak semua pemain bolavoli memiliki kemampuan dalam melakukan passing atas yang baik dan akurat. Passing atas merupakan salah satu passing yang sering digunakan oleh pemain bola voli untuk mengumpan bola kepada teman satu regu dalam taktik pertahanan maupun penyerangan. Kemampuan passing atas selain didukung oleh kemampuan teknik juga harus didukung oleh komponen fisik. Salah satunya adalah kelenturan pergelangan tangan. hal ini dikarenakan apabila pergelangan tangan tidak lentur dan kuat maka tidak mampu mengarahkan bola ke teman yang jauh saat melakukan variasi umpan dalam penyerangan. Dalam taktik penyerangan passing atas digunakan sebagai satu cara untuk mempermudah rekan melakukan smash ke daerah lawan. Passing atas adalah pengambilan bola atau mengoper bola dari atas kepala dengan jari-jari tangan. Agar dapat melakukan umpan dengan sempurna dengan menggunakan passing atas terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi. Salah satu faktor tersebut adalah kelenturan pergelangan tangan. Kelenturan pergelangan tangan adalah kemampuan sendi pergelangan tangan untuk bergerak seluas luasnya tanpa mengalami cedera. Kegunaan kelenturan pergelangan tangan ini adalah saat posisi tosser tidak sejajar dengan arah passing karena didukung oleh kelenturan pergelangan tangan yang baik tetap dapat mengarahkan bola pada arah yang diinginkannya.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan pada club bola voli sinar laut bahwa masih banyak atlet yang belum bisa melakukan passing atas dengan baik khususnya pada atlet usia 11-13 tahun. Kemudian, pada saat melakukan passing atas sering kali terjadi kesalahan baik pada fase persiapan, pelaksanaan, maupun akhiran. Selain itu, program latihan yang kurang sesuai mengakibatkan siswa kurang bersemangat dalam mengikuti kegiatan pelatihan di club. Hal ini perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui pengaruh latihan passing ke dinding dan berpasangan terhadap peningkatan kemampuan passing atas pada Club Bola Voli Sinar Laut Putra Usia 11-13 Tahun.

.METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen. Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari “sesuatu” yang dikenakan pada subjek yang diteliti . Dalam penelitian ini subjek penelitian akan diberikan tes awal terlebih dahulu. Selanjutnya, subjek penelitian akan diberikan perlakuan dalam beberapa kali pertemuan. Dan setelah itu, subjek penelitian akan diberikan tes akhir untuk mengetahui pengaruh dari pemberian perlakuan. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Muhajirin & Panorama (2017) satu kelompok eksperimen diukur variabel dependennya (pre-test), kemudian diberi stimulus, dan diukur kembali variabel dependennya (post-test), tanpa ada kelompok pembanding. Adapun desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah Two Group Pre-test Post-test Design.



Keterangan:

- O_1 : Tes awal (*pre-test*)
- X : Perlakuan (*treatment*)
- O_2 : Tes akhir (*post-test*)

Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh atlet putra yang mengikuti latihan di Club Sinar Laut dengan jumlah 40 atlet. Sampel pada penelitian ini yaitu atlet putra Club Sinar Laut usia 11 – 13 tahun yang aktif berlatih dengan jumlah 12 atlet. Menurut Siyoto & Sodik (2015:64) menyatakan bahwa sampel adalah Sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut, ataupun bagian kecil dari anggota populasi yang diambil menurut prosedur tertentu sehingga dapat mewakili populasinya. Pengambilan sampel dalam penelitian dilakukan menggunakan purposive sampling. Teknik pengumpulan data adalah suatu cara yang dilakukan oleh peneliti untuk mengumpulkan data atau informasi yang dibutuhkan dalam penelitian. Menurut Zainatul (2019) teknik pengumpulan data dapat menggunakan angket, wawancara, observasi, studi dokumentasi, analisis isi atau tes proyeksi. Adapun teknik pengumpulan data dalam penelitian ini, yaitu:

1. *Pre-test*, Atlet yang telah dipilih melakukan tes awal
2. *Treatment*, Atlet yang dipilih akan diberikan perlakuan sebanyak 10 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali/minggu. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Juliantine, bahwa percobaan untuk mendapatkan hasil yang baik bisa pula dilaksanakan dalam frekuensi latihan 3 hari/minggu, sedangkan lamanya latihan paling sedikit 4-6 minggu.
3. *Post-test*, Atlet melakukan tes akhir.

Instrumen pengumpulan data yang dipakai dalam penelitian ini adalah tes keterampilan passing atas. Menurut Milya Sari (2013), instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya. Selaras dengan hal tersebut, Suharsaputra (2012) menjelaskan hal penting dari suatu instrumen adalah bahwa substansi nya harus benar-benar menggali informasi yang diperlukan bagi suatu penelitian dengan mengacu pada konsep empiris atau indikator yang telah ditentukan.

1. Tes

Menurut Winarno (2013) mengatakan bahwa tes adalah sebuah instrumen atau alat yang digunakan untuk mengumpulkan informasi berupa pengetahuan atau keterampilan seseorang. Berdasarkan jenisnya, Winarno (2013) mengemukakan bahwa tes dapat berupa tes tulis, tes lisan, dan tes keterampilan. Lebih lanjut Mahmud (2011) menyatakan bahwa tolak ukur penggunaan alat tes sebagai instrumen pengumpul data dalam suatu penelitian adalah sebagai berikut:

- a. Objektif, yaitu hasil yang dicapai dapat menggambarkan keadaan yang sebenarnya tentang tingkat kemampuan seseorang, baik berupa pengetahuan maupun keterampilan.
- b. Cocok, yaitu alat yang digunakan sesuai dengan jenis data yang akan dikumpulkan untuk menguji hipotesis dalam rangka menjawab masalah penelitian.
- c. Valid, yaitu memiliki derajat kesesuaian, terutama isi dan konstraknya, dengan kemampuan suatu kelompok yang ingin diukur.
- d. Reliabel, yaitu derajat kekonsistenan skor yang diperoleh dari hasil tes menggunakan alat tersebut

Selain itu, dengan instrumen yang berbentuk tes atau instrumen yang bersifat mengukur dapat diperoleh data kuantitatif ordinal, interval, atau rasio (Sukmadinata, 2010). Oleh karena itu, peneliti menggunakan tes sebagai instrumen pengumpulan data. Adapun tes yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan Brady Wall Voley Test. Menurut Widiastuti (2011), tes ini masih digunakan karena memiliki tingkat keabsahan dan konsistensi yang baik. Validitas: 0,86 Reliabilitas: 0,90 Norma penilaian yang digunakan yaitu sebagai berikut:

Baik : 21-29
Cukup : 17-20
Kurang : < 17

2. Pelaksanaan

- a. Peneliti memimpin pemanasan statis dan dinamis.
- b. Peneliti memberikan arahan mengenai tes passing atas.
- c. Atlet berdiri pada tempat yang telah disediakan.
- d. Setelah ada aba-aba "ya" atau peluit, atlet mencoba melakukan gerakan passing atas.
- e. Peneliti mencatat hasil passing atas atlet yang telah selesai melakukan praktik.

Dalam penelitian ini metode pengujian data yang digunakan adalah uji statistik parametrik. Dalam uji parametrik terdapat tiga syarat yang perlu diperhatikan, yaitu:

- a. Skala pengukuran variabel harus numerik
- b. Distribusi data harus normal
- c. Kesamaan varians tidak menjadi syarat untuk uji kelompok berpasangan

Uji normalitas merupakan persyaratan awal yang harus dilakukan sebelum menganalisis data penelitian Menurut Ghazali (2018), uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah dalam model regresi, variabel pengganggu atau residual memiliki distribusi normal atau tidak. Jika data yang dianalisis tidak berdistribusi normal, maka harus dianalisis menggunakan statistik nonparametrik (Budiwanto, 2017). Hal tersebut diperkuat oleh pendapat Priyatno (2011) statistik non parametrik merupakan analisis yang tidak menggunakan parameter-parameter tertentu dan tidak mensyaratkan

data berdistribusi normal. Adapun teknik analisis yang digunakan dalam uji normalitas, yaitu metode Kolmogrov-Smirnov.

Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu uji-t (paired sample t test). Menurut Widiyanto (2013) paired sample t-test merupakan salah satu metode pengujian yang digunakan untuk mengkaji keefektifan perlakuan, ditandai adanya perbedaan rata-rata sebelum dan rata-rata sesudah diberikan perlakuan. Dalam hal ini data penelitian dalam uji-t (paired sample t test) harus memenuhi syarat, yaitu:

1. Data yang dimiliki oleh subjek penelitian adalah data interval atau rasio
2. Kelompok data berpasangan memiliki distribusi normal

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan kemampuan passing atas pada atlet usia 11-13 tahun di club sinar laut tahun 2026 melalui metode passing atas ke dinding dan metode passing atas berpasangan. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet usia 11-13 tahun di club sinar laut tahun 2026 yang berjumlah 20 anak melalui metode passing atas ke dinding dan metode passing atas berpasangan. Sebelum diberikan perlakuan, seluruh sampel mengikuti tes awal (pretest) untuk mengetahui kemampuan passing atas yang dimiliki. Selanjutnya masing-masing kelompok diberikan perlakuan sesuai program latihan selama 10 kali pertemuan. Setelah seluruh program latihan selesai dilaksanakan, dilakukan tes akhir (posttest) menggunakan instrumen yang sama untuk mengetahui peningkatan kemampuan passing atas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua metode latihan sama-sama mampu meningkatkan kemampuan passing atas atlet. Akan tetapi, jika dilihat dari nilai rata-rata peningkatan (mean difference), kelompok latihan passing ke dinding memperoleh peningkatan sebesar 7,20 poin, sedangkan kelompok latihan berpasangan hanya sebesar 5,60 poin. Hasil tersebut menunjukkan bahwa latihan passing ke dinding memberikan peningkatan yang lebih besar dibandingkan latihan berpasangan. Hal ini terjadi karena latihan passing ke dinding memungkinkan atlet melakukan pengulangan gerak (repetition) yang lebih banyak dalam waktu yang relatif singkat. Semakin sering gerakan dilakukan, maka koordinasi antara mata, tangan, dan posisi tubuh akan semakin baik sehingga keterampilan passing atas meningkat. Selain itu, pantulan bola dari dinding memberikan umpan balik secara langsung terhadap kualitas teknik yang dilakukan sehingga atlet dapat segera memperbaiki kesalahan gerak. Sementara itu, latihan berpasangan juga memberikan peningkatan kemampuan passing atas karena atlet memperoleh pengalaman berlatih bersama teman. Namun, efektivitas latihan ini sangat dipengaruhi kemampuan pasangan masing-masing. Ketika pasangan kurang mampu mengontrol arah bola, kontinuitas latihan menjadi berkurang sehingga jumlah pengulangan gerakan tidak sebanyak latihan passing ke dinding. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Widodo, Hasan, dan Priyanto (2025) yang menyatakan bahwa latihan passing ke dinding mampu meningkatkan kemampuan passing atas secara signifikan. Selain itu, penelitian Nugroho dan Indahwati (2023) juga menyimpulkan bahwa latihan berpasangan dapat meningkatkan kemampuan passing atas, meskipun peningkatannya tidak sebesar latihan yang memberikan frekuensi pengulangan gerak lebih tinggi. Temuan ini juga sesuai dengan teori latihan yang dikemukakan oleh Wiguna (2023) bahwa peningkatan keterampilan olahraga dipengaruhi oleh prinsip spesifisitas dan pengulangan latihan secara terus-menerus. Hasil pretest dan posttest kelompok latihan passing ke dinding dapat dilihat pada Tabel berikut.

Tabel 1. Hasil Pretest dan posttest passing atas

Atlet	Pre test	Post Test
1	22	29
2	19	26
3	19	25
4	17	23
5	20	27
6	18	25
7	16	23
8	16	24
9	15	23
10	16	24

Sebelum dilakukan analisis data menggunakan uji t, akan dilakukan analisis prasyarat yang meliputi uji normalitas. Uji normalitas diujikan pada variabel penelitian yaitu pretest-post test pada atlet dengan metode bermain dan metode drill. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui data variabel penelitian berdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas menggunakan analisis Shapiro-Wilk dan untuk perhitungannya menggunakan bantuan komputer program SPSS 26 for windows. Hasil uji normalitas untuk masing-masing variabel penelitian disajikan dalam tabel berikut:

Tests of Normality

Kelas	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Nilai						
Pretest Passing ke dinding	.202	10	.200*	.935	10	.498
Posttes Passing ke dinding	.180	10	.200*	.887	10	.157
Pretest Berpasangan	.227	10	.155	.908	10	.270
Posttest Berpasangan	.161	10	.200*	.963	10	.814

Berdasarkan hasil Levene Test .dapat diketahui nilai signifikansi lebih besar dari 5% ($p>0,05$), yang berarti bahwa data kedua kelompok tersebut homogen, sehingga memenuhi persyaratan untuk dilakukan uji-t.

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Nilai	Based on Mean	.070	3	36	.976
	Based on Median	.053	3	36	.984
	Based on Median and with adjusted df	.053	3	33.425	.984
	Based on trimmed mean	.066	3	36	.978

Table 3. Uji T Passing ke dinding

		Paired Samples Test							
		Difference s					t	df	Sig. (2- tailed)
		Mean	Deviation	Error	Confide Lower	Upper			
Pair 1	Pretest - Posttest	-7,200	0,789	0,249	-7,764	-6,636	-28,864	9	0,000

Copyright © 2026, Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan
ISSN 2963-7856 (print), ISSN 2961-9890 (online)

ditolak dan H_1 diterima. Hal ini menunjukkan bahwa latihan passing ke dinding memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan passing atas atlet Club Bola Voli Sinar Laut usia 11–13 tahun.

Table 4. Uji T Berpasangan

Paired Samples Test									
		Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Deviation	Error	Confidence				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest - Posttest	-5,600	0,699	0,221	-6,100	-5,100	-25,327	9	0,000

Berdasarkan hasil uji Paired Sample t-test pada kelompok latihan berpasangan diperoleh nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 atau lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian H_0 ditolak dan H_1 diterima. Artinya latihan berpasangan juga berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan passing atas atlet.

Table 5. Hasil Uji Independent t test

Independent Samples Test										
			Equality of		Sig. (2-tailed)		Mean Difference	Std. Error Difference	Confidence Interval	
			t	df					Lower	Upper
Posttest	Equal variances assumed	0,044	0,836	2,407	18	0,027	2,100	0,872	0,267	3,933
	Equal variances not assumed			2,407	17,994	0,027	2,100	0,872	0,267	3,933

Karena nilai Sig. (2-tailed) = 0,027 < 0,05, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Artinya, terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan passing ke dinding dan latihan berpasangan terhadap peningkatan kemampuan passing atas. Jika dikaitkan dengan hasil Paired Sample t-test sebelumnya, kelompok passing ke dinding mengalami peningkatan rata-rata (Mean Difference) sebesar 7,20, kelompok berpasangan mengalami peningkatan rata-rata sebesar 5,60. Dengan demikian, latihan passing ke dinding memberikan peningkatan yang lebih besar dan secara statistik lebih efektif dibandingkan latihan berpasangan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya dapat disimpulkan bahwa Peningkatan kemampuan passing atas pada atlet usia 11-13 tahun di club sinar laut kebumen tahun 2026 melalui metode passing ke dinding sebesar 7,2. Peningkatan kemampuan passing atas pada atlet usia 11-13 tahun di club sinar laut kebumen tahun 2026 melalui metode berpasangan sebesar 5,6. Peningkatan kemampuan passing atas pada atlet usia 11-13 tahun di club sinar laut kebumen tahun 2026 yang menggunakan metode passing ke dinding lebih besar di bandingkan yang menggunakan metode berpasangan diterima. Hal ini ditunjukkan dengan nilai signifikansi uji independent t test yang kurang dari 0,05. Berdasarkan hasil di atas dapat diketahui bahwa kemampuan passing atas pada atlet usia 11-13 tahun di club sinar laut kebumen tahun 2026 menggunakan metode passing ke dinding lebih bagus dibandingkan dengan menggunakan metode berpasangan. Hal ini dibuktikan dengan rerata nilai posttest yang menggunakan metode passing ke dinding sebesar 25,50 dan rerata dengan metode berpasangan sebesar 23,90. Hasil tersebut juga ditunjukkan dengan adanya perbedaan peningkatan dengan rerata peningkatan anak dengan metode passing ke dinding sebesar 7,2 yang lebih besar dari metode berpasangan sebesar 5,6.

REFERENSI

- Bambang, M. S. (2022). Perbedaan Pengaruh Latihan Metode Drill
Budiwanto, S. (2013). Metodologi latihan olahraga. Malang: Universitas Negeri Malang (UM Press).
Data, T. P. (2015). Instrumen Penelitian. Kisi-Kisi Instrumen.

- Ghozali, I. (2018). Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 25 (Edisi 9). Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Kebumen Tahun Ajaran 2024/2025: Penelitian. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan*
- Mahmud. (2011). Metode penelitian pendidikan. Bandung: Pustaka Setia.
- Nopembri, S., & Sumaryoto. (2017). Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. Yogyakarta: UNY Press.
- Nugroho, D. A., & Indahwati, N. (2023). Peningkatan Kemampuan Passing Atas Bola Voli Dengan Pola Gerak Berpasangan. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 11(2), 185-191.
- Priyatno, D. (2011). Buku saku analisis statistik data SPSS. Yogyakarta: MediaKom. *Riset Pendidikan*, 3(3), 300-307.
- Sari, Y. L., Suharjanto, D., & Sukowiyono, G. (2018). SPORTS CLUB DI KOTA MALANG. *Pengilon: Jurnal Arsitektur*, 2(02), 379-388.
- Suhairi, M., & Dewi, U. (2021). Variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bolavoli untuk pegangan guru dan pelatih. Pontianak: Putra Pabayo Perkasa.
- Sukmadinata, N. S. (2010). Metode penelitian pendidikan. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Widiyanto. (2013). Statistika terapan: Konsep dan aplikasi dalam penelitian bidang pendidikan, psikologi, dan ilmu sosial lainnya. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Widodo, P., Hasan, A., & Priyanto, A. A. (2025). Pengaruh Latihan Passing ke Dinding terhadap Kemampuan Passing Atas Bola Voli pada Ekstrakurikuler MTs Negeri 4
- Wiguna, I. B. (2023). Teori dan aplikasi latihan kondisi fisik. PT. RajaGrafindo
- Zainatul. (2019). Metodologi penelitian: Pendekatan praktis dalam penelitian pendidikan dan sosial. Jakarta: Kencana.