

PENGARUH LATIHAN WALL VOLLEY TERHADAP KETEPATAN PASSING BAWAH SISWA KELAS X SMK PADA MATERI PEMBELAJARAN BOLA VOLI

Irma Setyarini¹, Pandu Kresnapati², Bertika Kusuma Prastiwi³, Suwarso⁴

^{1,2,3}Universitas PGRI Semarang

⁴SMK Yayasan Pharmasi

Alamat: ^{1,2,3}Jl. Sidodadi Timur Jalan Dokter Cipto No.24, Karangtempel, Kec. Semarang Tim., Kota Semarang, Jawa Tengah 50232. ⁴Jl. Satrio Wibowo I. RT / RW : 9 / 6. Dusun : Tlogosari Kulon. Desa / Kelurahan : Tlogosari Kulon. Kecamatan : Kec. Pedurungan. Kabupaten : Kota Semarang.

E-mail: ¹irdirmasetyarini@gmail.com, ²pandukresnapati@upgris.ac.id,
³betikakusuma@gmail.com, ⁴suwarso73@gmail.com

Abstract: *The research is based on initial findings that students struggled to perform accurate underhand volleyball passes. An effort to address this problem was made by providing wall volley drills to observe their effect. A quantitative approach was chosen with an experimental method and a single-group pretest-posttest design. The study's population consisted of 248 tenth-grade students, with a sample of 30 students selected using cluster random sampling. Data collection was conducted using an underhand passing test instrument and analyzed with a paired sample t-test. The results showed an improvement in the accuracy of underhand passing, with the average pretest score increasing from 4,47 to 7,47 in the posttest. T-test analysis indicated that the calculated t_{value} (12.51) > t_{table} (1.70), and the significance level p (0,00) < 0,05, leading to the rejection of H_0 and acceptance of H_1 . The conclusion is that wall volley drills have a significant impact on the accuracy of students' underhand passing in volleyball. These findings suggest that wall volley drills are effective in improving underhand passing techniques, making them a viable alternative method in teaching basic underhand passing skills in volleyball.*

Keywords: *Wall Volley, Underhand Passing Accuracy, Volleyball*

Abstrak: Penelitian didasarkan pada temuan awal bahwa siswa kesulitan dalam melakukan passing bawah bola voli dengan tepat. Upaya mengatasi masalah dengan memberikan latihan *wall volley* untuk melihat seberapa besar pengaruhnya. Pendekatan kuantitatif dipilih dengan metode eksperimen dan desain *pretest-posttest* kelompok tunggal. Populasi penelitian 248 siswa kelas X, dengan sampel sebanyak 30 siswa dipilih menggunakan teknik *cluster random sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen tes passing bawah dan dianalisis menggunakan uji *paired sample t-test*. Hasil menunjukkan peningkatan ketepatan passing bawah dengan skor rata-rata *pretest* 4,47 meningkat menjadi 7,47 pada *posttest*. Analisis uji-t menunjukkan t_{hitung} (12,51) > t_{tabel} (1,70) dan nilai signifikansi p (0,00) < 0,05, sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Kesimpulannya, latihan *wall volley* berpengaruh signifikan terhadap ketepatan *passing* bawah siswa pada bola voli. Temuan ini mengindikasikan bahwa latihan *wall volley* efektif memperbaiki teknik *passing* bawah

sehingga, dapat dijadikan metode alternatif yang efisien dalam pembelajaran teknik dasar passing bawah bola voli.

Kata Kunci: *Wall Volley*, Ketepatan Passing Bawah, Bola Voli

Permainan bola voli adalah salah satu olahraga yang sangat populer di kalangan siswa, baik di tingkat sekolah dasar hingga menengah. Permainan bola voli adalah sebuah olahraga yang dimainkan oleh 2 regu atau tim yang masing-masing regu beranggotakan 6 orang. Permainan ini dimainkan di atas lapangan dengan kedua tim dipisahkan oleh bentangan net. (PBVSI, 2002).

Pada permainan ini beberapa teknik dasar seperti passing, servis, *smash*, dan *blocking* memiliki peranan penting dalam menentukan keberhasilan tim saat bertanding (Bachtiar dkk, 2004). Salah satu teknik dasar yang paling fundamental dan sering digunakan adalah passing bawah. Teknik ini berfungsi untuk menerima bola servis dari lawan dan juga digunakan untuk mengatur alur serangan tim. Ketepatan dalam melakukan passing bawah sangat penting karena passing yang tidak tepat tentunya akan mengakibatkan kegagalan dalam membangun serangan atau bahkan kehilangan poin (Wiguna dan Arwandi, 2019).

Passing bawah adalah passing yang dilakukan dengan dua tangan yang dikaitkan, dengan ayunan dan perkenaan dari bawah lengan, perkenaan bola pada

bagian proximal pergelangan tangan dengan bidang selebar mungkin agar bola tidak banyak membuat putaran (Saputra dan Gusniar, 2019). Penguasaan teknik passing yang baik adalah kemampuan pemain mengontrol bola yang datang dari berbagai arah dalam situasi tertentu. Kemampuan pemain dalam mempassing merupakan hal yang penting dalam sebuah permainan bola voli. Jadi, seorang pemain bola voli wajib memiliki keterampilan passing bawah yang baik, sehingga jalannya suatu pertandingan bisa dikendalikan.

Berdasarkan hasil observasi awal terhadap siswa kelas X SMK, ditemukan bahwa ketepatan passing bawah masih menjadi kendala. Hal ini terlihat dari bagaimana mereka melakukan passing bawah yang tidak tepat sesuai target yang diinginkan. Beberapa masalah yang diidentifikasi seperti posisi kedua lengan yang diangkat terlalu tinggi yang menyebabkan bola terlalu melambung ke atas, ketika menerima bola datang kedua lutut tidak ditekuk sehingga menyebabkan passing tidak tenang dan mengakibatkan bola melambung kurang baik, kedua lengan tidak rapat, perkenaan bola pada tangan yang kurang tepat menyebabkan bola yang

dipassing tidak bagus. Kesalahan-kesalahan itu menyebabkan bola sering kali tidak mencapai target sehingga pada saat melakukan game sering sekali bola mati akibat kurang tepat passing yang tentunya akan menghambat efektivitas permainan tim secara keseluruhan. Berbagai hambatan tersebut juga diperkuat oleh tanggapan guru olahraga yang menyebutkan bahwa banyak siswa yang merasa kurang percaya diri saat melakukan passing bawah karena sering kali melakukan kesalahan.

Upaya mengatasi permasalahan ini, diperlukan suatu metode latihan yang dapat meningkatkan ketepatan passing bawah secara efektif. Salah satu metode latihan yang dianggap memiliki potensi besar adalah latihan *wall volley*. Latihan *wall volley* adalah bentuk latihan di mana pemain memantulkan bola ke dinding dan mendapatkannya kembali dengan teknik passing bawah (Purwahyudi, 2022). Latihan ini dapat mendorong siswa untuk melatih kontrol bola, meningkatkan refleks, dan juga memperbaiki posisi tubuh secara berulang-ulang tanpa memerlukan pasangan latihan atau peralatan yang kompleks (Ochtaviyani, 2020). Latihan *wall volley* dipilih sebagai intervensi utama dalam penelitian ini karena beberapa alasan mendasar.

Pertama, latihan ini memungkinkan pemain untuk melakukan repetisi teknik

dasar passing bawah dalam waktu yang singkat dan intensif. Dengan memantulkan bola ke dinding, siswa dapat segera melihat hasil dari passing mereka dan melakukan koreksi mandiri apabila bola tidak tepat mengenai target secara berulang-ulang. Kedua, latihan *wall volley* tidak memerlukan alat atau fasilitas yang kompleks, siswa sudah dapat melakukan latihan hanya dengan memanfaatkan dinding dan bola voli. Hal ini juga memungkinkan latihan untuk diadaptasi secara mandiri, di mana setiap siswa dapat berlatih sesuai dengan kecepatan dan kemampuannya masing-masing sehingga mempercepat proses belajar. Ketiga, latihan ini dapat membantu memperbaiki ketepatan passing bawah yang merupakan fokus dari masalah yang dihadapi siswa. Bola yang diarahkan ke dinding pada sudut yang diinginkan melatih siswa untuk menargetkan dan mengontrol bola secara lebih efektif, berbeda dengan latihan passing biasa yang sering kali dilakukan dalam situasi permainan atau berpasangan, di mana fokus siswa terbagi antara teknik passing dan dinamika permainan (Juniaturrahman, 2016).

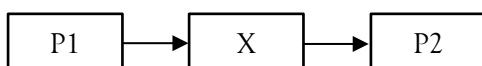
Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka penelitian ini bertujuan untuk melihat lebih lanjut bagaimana pengaruh latihan *wall volley* terhadap ketepatan passing bawah siswa kelas X SMK.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi praktis dalam metode pembelajaran olahraga bola voli di lingkungan sekolah terutama pada siswa sekolah menengah kejuruan.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *pretest-posttest* kelompok tunggal. Metode penelitian eksperimen yaitu metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh variabel independen (*treatment/ perlakuan*), terhadap variabel dependen atau hasil dalam kondisi yang terkendalikan (Abdullah, 2011). Desain ini dipilih untuk melihat pengaruh pada ketepatan passing bawah siswa setelah diberikan intervensi berupa latihan *wall volley*. Subjek penelitian diberi tes sebelum dan sesudah perlakuan (intervensi) untuk mengetahui perubahan yang terjadi akibat perlakuan tersebut.



Gambar 1. Desain Penelitian: *Pretest-Posttest* Kelompok Tunggal

Keterangan:

P1 (*Pretest*: tes passing bawah);

X (*Pretest*: tes passing bawah);

P2 (*Posttest*: tes passing bawah).

Populasi dan Sampel

Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X SMK yang terdiri dari 8 kelas dengan jumlah total 248 siswa. Sampel dipilih menggunakan *teknik cluster random sampling*, di mana satu kelas akan dipilih secara acak dari 8 kelas yang ada untuk dijadikan sampel penelitian. Setelah kelas terpilih maka seluruh siswa dalam kelas tersebut diikutsertakan dalam penelitian. Pemilihan satu kelas secara acak ini dilakukan untuk memastikan bahwa setiap kelas memiliki peluang yang sama mendapatkan intervensi. Pendekatan ini bertujuan untuk mendapatkan representasi yang baik dari populasi dengan cara yang praktis, sehingga hasil penelitiannya nanti dapat digeneralisasikan. Jumlah sampel yang terdiri dari 30 siswa dianggap memadai untuk pengujian hipotesis dengan uji statistik yang dipilih, serta mendukung keefektifan dalam pengumpulan data.

Prosedur Penelitian

Prosedur pada penelitian ini terdiri dari beberapa tahapan yaitu: 1) Persiapan; 2) *Pretest*; 3) Intervensi berupa latihan *wall volley*; 4) *Posttest*. Tahap persiapan yang dilakukan adalah menyusun instrumen dan mengadakan *briefing* kepada siswa mengenai tujuan dan prosedur penelitian serta mendapatkan persetujuan dari mereka untuk berpartisipasi. Tahap *pretest* merupakan tes awal untuk mengukur ketepatan passing bawah sebelum

intervensi. Pada *pretest* ini siswa diminta untuk melakukan passing bawah sebanyak 10 kali dengan target yang telah ditentukan sesuai rubrik penilaian.

Selanjutnya pembelajaran bola voli dilakukan selama dua pertemuan dengan berlangsung yaitu 3x 45 menit setiap pertemuannya. Pembelajaran dilakukan di lapangan olahraga sekolah dengan instruksi dan pengawasan guru pendidikan jasmani. Materi 1: Siswa melakukan latihan *wall volley* secara mandiri selama 1 menit per siswa. Latihan fokus pada teknik dasar passing bawah dengan pantulan dari dinding pada jarak 2 meter. Ditekankan pada posisi tubuh yang benar dan kontrol bola. Materi 2 ditingkatkan menjadi 2 menit per siswa. Fokus pembelajaran adalah meningkatkan kecepatan refleks dan mengurangi kesalahan posisi tubuh. Materi 3: Durasi latihan menjadi 3 menit per siswa. Latihan dilengkapi dengan variasi sudut pantulan untuk melatih adaptasi terhadap bola yang datang dari berbagai arah dan siswa juga didorong untuk meningkatkan akurasi passing dengan target yang lebih kecil atau lebih tinggi pada dinding.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati (Sugiyono, 2019). Instrumen penelitian berupa rubrik penilaian ketepatan passing

bawah yang mencakup aspek akurasi passing atau ketepatan, posisi tubuh dan kontrol bola. Passing bawah yang dianggap benar dan dihitung adalah apabila bola mencapai ketinggian minimal 2,30 m untuk putra dan 2,15 m untuk putri dan dilakukan di dalam area selama 60 detik. Setiap kali bola mengenai target, siswa mendapatkan skor 1 dengan nilai maksimum adalah 10. Hasil *pretest* dicatat sebagai data dasar untuk menilai kemampuan awal ketepatan passing bawah siswa dan hasil *posttest* dicatat agar dapat dibandingkan dengan hasil *pretest* guna menilai peningkatan ketepatan passing bawah siswa setelah intervensi. Sedangkan untuk menilai posisi tubuh dan kontrol bola digunakan skala Likert 1–5.

Analisis Data

Data yang diperoleh dari *pretest* dan *posttest* dianalisis menggunakan uji statistik *paired sample t-test* untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan dalam ketepatan passing bawah sebelum dan setelah intervensi. Uji ini dipilih karena data berasal dari kelompok yang sama dan pengujian bertujuan untuk melihat perbedaan rata-rata skor *pretest* dan *posttest*.

Hipotesis Penelitian ini adalah H_0 yang berarti tidak terdapat pengaruh signifikan latihan *wall volley* terhadap ketepatan passing bawah siswa dan H_1 yang

berarti terdapat pengaruh signifikan latihan *wall volley* terhadap ketepatan passing bawah siswa. Adapun pengujian dilakukan pada taraf signifikansi 0,05 sehingga, jika nilai $p < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang menunjukkan bahwa latihan *wall volley* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan passing bawah siswa pada olahraga bola voli.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini diperoleh data *pretest-posttest* pada tes ketepatan passing bawah bola voli siswa SMK kelas X dengan latihan *wall volley* sebagai berikut:

Tabel 1. Data Hasil Pretest-Posttest Pada Tes Ketepatan Passing Bawah Bola Voli

Keterangan	<i>Pretest</i> <i>t</i>	<i>Posttest</i> <i>t</i>
Nilai Valid	10	10
Nilai Missing	0	0
Mean	4,47	7,47
Median	4,00	8,00
Modus	3	8
Minimum	1	3
Maksimum	9	10
Std. Deviasi	2,22	1,84

Berdasarkan data pada tabel 1 di atas didapatkan bahwa hasil *pretest* passing bawah bola voli siswa pada aspek ketepatan memperoleh nilai rata-rata adalah 4,47, nilai tengah (median) adalah 4, nilai yang sering muncul (modus) adalah 3, nilai minimum adalah 1, nilai maksimum adalah 9 dan nilai standar deviasi (simpangan

baku) adalah 2,22. Sedangkan untuk hasil *pretest* passing bawah bola voli siswa pada aspek ketepatan memperoleh nilai rata-rata adalah 7,47, nilai tengah (median) adalah 8, nilai yang sering muncul (modus) adalah 8, nilai minimum adalah 3, nilai maksimum adalah 10 dan nilai standar deviasi (simpangan baku) adalah 1,84.

Tabel 2. Data Distribusi Frekuensi Hasil *Pretest-Posttest* Pada Tes Ketepatan Passing Bawah Bola Voli

Int.	F ₁	F ₂	F ₁ (%)	F ₂ (%)	Ket.
0–2	6	0	20,0%	0,0%	Sangat Kurang
3–4	10	4	33,3%	13,3%	Kurang
5–6	8	3	26,7%	10,0%	Cukup
7–8	4	13	13,3%	43,3%	Baik
9–10	2	10	6,7%	33,3%	Sangat Baik
Total	30	30	100,0%	100,0%	

Keterangan:

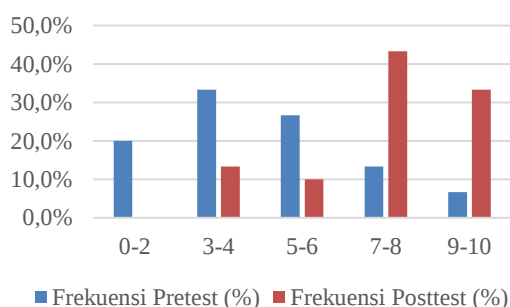
F₁(Frekuensi *Pretest*);

F₂ (Frekuensi *Posttest*).

Berdasarkan pada tabel 2 di atas ketepatan passing bawah bola voli dikategorikan menjadi kategori “Sangat Kurang”, “Kurang”, “Cukup”, “Baik” dan “Sangat Baik”. Pada hasil *pretest* diperoleh 6 siswa (20,0% dari total siswa) hanya memperoleh skor pada interval 0–2 dengan kategori “Sangat Kurang”, 10 siswa (33,3%) memperoleh skor pada interval 3–4 dengan kategori “Kurang”, 8 siswa (26,7%) memperoleh skor pada interval 5–6 dengan kategori “Cukup”, 4 siswa (13,3%) berhasil memperoleh skor pada interval 7–8 dengan kategori “Baik” dan

yang berhasil meraih skor pada interval 9–10 dengan kategori “Sangat Baik” hanya 2 siswa (6,7%). Sedangkan pada hasil posttest sudah tidak ada yang berada pada kategori “Sangat Kurang”, 4 siswa (13,3%) memperoleh skor pada interval 3–4 dengan kategori “Kurang”, 3 siswa (10,0%) memperoleh skor pada interval 5–6 dengan kategori “Cukup”, 13 siswa (43,3%) berhasil memperoleh skor pada interval 7–8 dengan kategori “Baik” dan 10 siswa (33,3%) berhasil meraih skor pada interval 9–10 dengan kategori “Sangat Baik”, Hasil tersebut juga dapat ditunjukkan oleh diagram pada gambar 2 berikut.

Gambar 2. Grafik Data Distribusi Frekuensi Hasil Pretest-Posttest Pada Tes



Ketepatan Passing Bawah

Selanjutnya, untuk mengetahui besarnya peningkatan passing bawah bola voli dalam penelitian ini menggunakan rumus peningkatan persentase yaitu mean different (selisih rata-rata *posttest* dengan rata-rata *pretest*) dibagi dengan mean *pretest* kemudian dikail dengan 100%, sehingga diperoleh hasil peningkatan

persentase yang ditunjukkan pada tabel 3 berikut.

Variabel	M ₂	M ₂	M _d	M _d (%)
X	4,47	7,47	3,00	67,2%

Keterangan:

X (Pengaruh Latihan *Wall Volley* Terhadap Ketepatan Passing Bawah Siswa Kelas X SMK Pada Olahraga Bola Voli)

M₁ (Mean *Pretest*);

M₂ (Mean *Posttest*);

M_d (Mean *Different*).

Berikutnya adalah data hasil penelitian pada *pretest-posttest* untuk aspek posisi tubuh dan aspek kontrol bola pada saat siswa melakukan tes passing bawah bola voli yang ditunjukkan pada tabel 4 dan tabel 5 di bawah ini.

Tabel 3. Data Distribusi Frekuensi Hasil *Pretest-Posttest* Pada Aspek Posisi Tubuh

Ket.	Aspek: Posisi Tubuh			
	Frekuensi		% Frekuensi	
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
Sangat Kurang	5	0	16,7%	0,0%
Kurang	7	0	23,3%	0,0%
Cukup	7	0	23,3%	0,0%
Baik	7	8	23,3%	26,7%
Sangat Baik	4	22	13,3%	73,3%
Total	30	30	100,0%	100,0%

Tabel 4. Data Distribusi Frekuensi Hasil *Pretest-Posttest* Pada Aspek Kontrol Bola

Ket.	Aspek: Posisi Tubuh			
	Frekuensi		% Frekuensi	
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
Sangat Kurang	8	0	26,7%	0,0%
Kurang	9	0	30,0%	0,0%
Cukup	7	3	23,3%	10,0%
Baik	3	15	10,0%	50,0%
Sangat Baik	3	12	10,0%	40,0%
Total	30	30	100,0%	100,0%

Berdasarkan data pada tabel 4 di atas didapatkan bahwa pada saat dilakukan

pretest, pada aspek posisi tubuh yang benar untuk melakukan passing bawah bola voli masih kurang dari 50% yang sudah masuk kategori “Baik” atau “Sangat Baik” yaitu hanya 11 dari 30 siswa. Namun setelah intervensi didapatkan hasil *posttest* bahwa seluruh siswa berhasil memposisikan tubuh dengan lebih baik untuk melakukan passing bahkan lebih dari 70% masuk dalam kategori “Sangat Baik”.

Kemudian pada aspek kontrol bola berdasarkan tabel 5 di atas didapatkan bahwa pada saat dilakukan *pretest*, terdapat 8 siswa (26,7%) masih memiliki kontrol bola yang sangat kurang, 9 siswa (30,0%) dengan kategori kontrol bola yang kurang, 7 siswa (23,3%) dengan kategori “Cukup”, 3 siswa (10,0%) dengan kategori “Baik” dan 3 lainnya memiliki kontrol bola dengan kategori “Sangat Baik”. Namun pada hasil *posttest* sudah tidak ada lagi siswa yang memiliki kemampuan kontrol bola dengan kategori “Kurang” atau “Sangat Kurang”, hanya 3 siswa (10,0%) yang kontrol bolanya berkategori “Cukup” sedangkan 27 siswa lainnya sudah mencapai tingkat kontrol bola dengan kategori “Baik” atau “Sangat Baik”.

Besarnya peningkatan pada aspek posisi tubuh dan kontrol bola juga dapat terlihat dari nilai peningkatan persentase yang ditunjukkan pada tabel 6 berikut.

Tabel 5. Persentase Peningkatan Rata-Rata Pada Aspek Posisi Tubuh dan Kontrol Bola

Variabel	M_2	M_2	M_d	M_d (%)
Posisi Tubuh	2,93	4,73	1,80	61,4%
Kontrol Bola	2,47	4,30	1,83	74,3%

Pembahasan

Proses pelaksanaan dalam penelitian ini dilakukan tes passing bawah sebanyak dua kali yaitu tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*). *Pretest* dilakukan dengan tujuan untuk melihat kemampuan awal siswa sebelum intervensi sedangkan *posttest* untuk melihat sejauh mana intervensi berupa latihan *wall volley* memberikan pengaruh secara signifikan atau tidak terhadap ketepatan passing bawah bola voli yang dilakukan oleh siswa.

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan ketepatan passing bawah siswa kelas X SMK setelah diberikan latihan *wall volley* sesuai dengan program latihan yang sudah direncanakan. Hasil *pretest* dan *posttest* yang diperoleh dari 30 siswa memperoleh rata-rata skor *pretest* sebesar 4,47 dengan standar deviasi 2,22 dan rata-rata skor *posttest* sebesar 7,47 dengan standar deviasi yang lebih rendah yaitu 1,84. Standar deviasi yang lebih rendah menunjukan tingkat variabilitas data yang lebih rendah juga sehingga rata-rata skor pada hasil *posttest* lebih

merepresentasikan kemampuan ketepatan passing bawah siswa secara keseluruhan.

Dari uraian data pada hasil penelitian di atas, terlihat adanya peningkatan rata-rata skor ketepatan passing bawah sebesar 3,00 poin setelah intervensi dengan persentase peningkatan adalah 67,2%. Peningkatan ini menunjukkan bahwa latihan *wall volley* memiliki pengaruh positif terhadap kemampuan passing bawah siswa. Hasil distribusi frekuensi juga menunjukkan bahwa setelah latihan *wall volley*, tidak ada siswa yang mendapatkan skor di bawah 3, dan sebagian besar siswa berada pada interval skor 7–8 (13 siswa) dengan kategori “Baik” dan interval 9–10 (10 siswa) dengan kategori “Sangat Baik”. Hal ini menunjukkan bahwa latihan *wall volley* membantu meningkatkan ketepatan passing bawah bola voli.

Hasil pengamatan terhadap aspek posisi tubuh dan kemampuan kontrol bola juga mengalami perubahan positif setelah intervensi latihan *wall volley*. Kondisi yang semula hanya 36,6% dari jumlah siswa yang posisi tubuhnya benar saat melakukan passing bawah sesuai hasil pretest menjadi 100% siswa melakukan posisi tubuh yang benar saat melakukan passing bawah. Pada aspek kemampuan kontrol bola dari yang semula 56,7% siswa masih kurang bisa melakukan kontrol bola, setelah intervensi mengalami perubahan dengan pencapaian

90,0% siswa sudah memiliki kontrol bola yang baik dan tinggal 10,0% saja dengan kemampuan kontrol bola yang cukup.

Selanjutnya untuk melihat tingkat signifikansi pengaruh latihan *wall volley* terhadap ketepatan passing bawah bola voli, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data. Pada penelitian ini digunakan Uji Kolmogorov-Smirnov dengan hasil uji diperoleh baik data *pretest* maupun *posttest* memiliki nilai $D_{hitung} \leq D_{tabel}$ yang artinya H_0 diterima, kedua data berdistribusi normal seperti ditunjukkan pada tabel 7 berikut.

Tabel 6. Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov dengan $\alpha = 0,05$

	D_{hitung}	D_{tabel}	Keterangan
<i>Pretest</i>	0.20	0.24	$D_{hitung} \leq D_{tabel}$, H_0 diterima
<i>Posttest</i>	0.22	0.24	$D_{hitung} \leq D_{tabel}$, H_0 diterima

Setelah diketahui data *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal maka analisis statistik inferensial dapat dilanjutkan dengan menggunakan uji parametrik. Adapun hasil dari uji statistik parametrik menggunakan metode *paired sample t-test* menunjukkan bahwa nilai $t_{hitung} (12,51) > t_{tabel} (1,70)$ dan nilai signifikansi $p (0,00) < 0,05$ yang artinya H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hal ini menandakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest* yang menunjukkan adanya pengaruh positif

secara signifikan dari latihan *wall volley* terhadap ketepatan passing bawah siswa kelas X SMK pada olahraga bola voli. Hasil uji statistik parametrik menggunakan metode *paired sample t-test* secara rinci disajikan pada tabel 8 berikut.

Tabel 8. Hasil Uji Statistik Parametrik
Moetode *Paired Sample T-Test*

Keterangan	Pretest	Posttest
Mean	4,47	7,47
Variance	5,09	3,50
Observations	30	30
Pearson Correlation		0,81
Hypothesized M_d		0,00
df		29
t_{hitung}		12,51
$p (T \leq t)$ one-tail		0,00
t_{tabel}		1,70
$p (T \leq t)$ two-tail		0,00
t_{tabel}		2,05

Temuan pada penelitian ini konsisten dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Pramono (2021) berjudul “Pengaruh Passing Bawah dengan Dinding Terhadap Ketepatan Passing dalam Permainan Bola Voli”. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa dari data hasil uji-t diperoleh nilai $t_{hitung} (8,75) > t_{tabel} (2,08)$ dan nilai signifikansi $p (0,00) < 0,05$ yang artinya H_0 ditolak dan H_1 diterima. Kesimpulannya melatih passing bawah bola voli dengan media dinding mempunyai pengaruh positif yang signifikan. Sejalan juga dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Putra, dkk (2023) berjudul “Pengaruh Latihan

Passing Bawah dengan Dinding Sekolah Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bola Voli”. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa dari data hasil uji-t diperoleh nilai $t_{hitung} (11,61) > t_{tabel} (2,14)$ dan nilai signifikansi $p (0,00) < 0,05$ yang artinya H_0 ditolak dan H_1 diterima. Kesimpulan dari penelitian tersebut yaitu terdapat pengaruh latihan passing bawah secara signifikan melalui pemanfaatan dinding sekolah terhadap passing bawah bola voli ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Pelepat.

Hasil penelitian ini memberikan implikasi praktis bagi guru olahraga dan pelatih voli, khususnya dalam konteks pendidikan jasmani di sekolah menengah kejuruan. Latihan *wall volley* dapat menjadi alternatif yang efektif dan mudah diterapkan untuk meningkatkan ketepatan passing bawah siswa. Guru dapat mengintegrasikan latihan ini dalam kurikulum olahraga sekolah sebagai bagian dari latihan rutin teknik dasar voli.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa latihan *wall volley* memiliki pengaruh positif terhadap ketepatan passing bawah bola voli siswa kelas X SMK. Rata-rata skor posttest meningkat signifikan dibandingkan hasil *pretest* yaitu dari semula 4,47 menjadi 7,47. Hal ini

menunjukkan adanya peningkatan kemampuan siswa dalam melakukan passing bawah setelah diberikan latihan *wall volley*.

Hal ini diperkuat dengan hasil analisis statistik uji-t menggunakan paired sample t-test diperoleh nilai $t_{hitung} (8,75) > t_{tabel} (2,08)$ dan nilai signifikansi $p (0,00) < 0,05$ yang artinya H_0 ditolak dan H_1 diterima. Kesimpulannya adalah intervensi latihan *wall volley* memberikan pengaruh positif secara signifikan terhadap ketepatan passing bawah siswa kelas X SMK pada olahraga bola voli. Oleh karena itu, latihan *wall volley* ini dapat menjadi metode pembelajaran yang efektif dan praktis di dalam pembelajaran olahraga bola voli, khususnya pada teknik dasar permainan bola voli yaitu passing bawah untuk siswa SMK. Metode ini sangat mudah dipraktikkan baik di dalam maupun di luar ruangan dengan memanfaatkan media sederhana berupa dinding yang tentu tersedia di kebanyakan sekolah.

Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan agar latihan *wall volley* dapat diintegrasikan ke dalam kurikulum pembelajaran olahraga di sekolah. Guru olahraga dapat menjadikan latihan ini sebagai bagian dari program latihan rutin, khususnya pada sesi peningkatan keterampilan teknik dasar bola voli yaitu passing bawah. Jika latihan ini dijadikan

program latihan rutin maka terjadi intensitas latihan yang lebih tinggi sehingga memungkinkan hasil yang lebih optimal. Selain itu, variasi dalam latihan, seperti penggunaan target yang berbeda atau jarak yang bervariasi dari dinding akan memberikan tantangan bagi siswa untuk meningkatkan adaptasi teknik yang lebih baik.

Namun demikian, masih diperlukan penelitian lanjutan untuk mengevaluasi efek jangka panjang dari latihan *wall volley* dan menguji efektivitasnya pada populasi yang lebih luas atau kelompok usia yang berbeda. Dengan mempertimbangkan hasil dan saran di atas, diharapkan metode latihan *wall volley* dapat diterapkan secara lebih luas dalam pembelajaran olahraga di sekolah-sekolah dan mampu memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan keterampilan dasar bola voli khususnya pada teknik passing bawah

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Ma'ruf. (2011). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Aswaja Pressindo.
- Bachtiar dkk. (2004). *Permainan Besar III dan Bola Voli*. Jakarta Universitas Terbuka.
- Juniaturrahman, M. Firman. (2016). Pengaruh Latihan *Wall Volley* Terhadap Keakurasian *Passing Bawah* Pada Olahraga Bola Voli (Studi Pada Peserta Ekstrakurikuler SMA PGRI Sumenep). *Jurnal*

- Kesehatan Olahraga Vol 05 No 2 Edisi Juli 2016 halaman 8-15.*
- Ochtaviyani, Vita Dewi. (2020). Pengaruh *Passing Bawah Bola Voli* untuk Pemulihan Aktif Latihan Kecepatan Terhadap Kemampuan Mengontrol Bola. *Skripsi: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.*
- Pramono, Yudha Dwi. (2021). Pengaruh *Passing Bawah dengan Dinding Terhadap Ketepatan Passing* dalam Permainan Bola Voli. *SKRIPSI: Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Pedagogi dan Psikologi, Universitas PGRI AdiBuana Surabaya.*
- Purwahyudi, Agus. (2022). *Wall Volley, Tingkatkan Kemampuan Passing Bawah.* Jawa POS Radar Semarang. Diakses 2 September 2024 dari <https://radarsemarang.jawapos.com/untukmu-guruku/721397070/wall-volley-tingkatkan-kemampuan-passing-bawah>.
- Putra, dkk. (2023). Pengaruh Latihan *Passing Bawah dengan Dinding Sekolah Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bola Voli.* *JMO: Jurnal Muara Olahraga Vol. 6 No. 1 (2023).*
- Saputra, D. I. M., dan Gusniar, G. (2019). Meningkatkan hasil belajar *passing bawah bola voli* melalui bermain melempar bola. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga, 3(1), 64-73.*
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D.* Bandung: Alfabeta.
- Wiguna, R. A., & Arwandi, J. (2019). Studi *Passing Bawah Pemain Bola Voli Delta Harapan Kota Sawahlunto.* *Jurnal JPDO, 2(1), 267-271.*