



---

**Penerapan Latihan *Wall Volley* Terhadap Tes Kemampuan *Passing* Bawah Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 21 Pontianak**

**Yulius Windra Saputra<sup>1</sup>, Wiwik Yunitaningrum<sup>2</sup>, Muhammad Fachrurrozi Bafadal<sup>3</sup>, Mimi Haetami<sup>4</sup>, Fitriana Puspa Hidasari<sup>5</sup>**

**<sup>1,2,3,4,5</sup> Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Tanjungpura, Indonesia.**

**Alamat: Jl. Prof. Dr. H Jl. Profesor Dokter H. Hadari Nawawi, Bansir Laut, Kec. Pontianak Tenggara, Kota Pontianak, Kalimantan Barat 78124.**

**Email: windra5700@student.untan.ac.id**

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan Wall Volley terhadap hasil passing bawah serta mengetahui efektifitas Wall Volley Terhadap Hasil pembelajaran passing bawah pada Ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 21 Pontianak. Adapun metode penelitian yang digunakan yaitu penelitian kuantitatif dengan metode penelitian eksperimen desain One Group Pre-Test and Post-Test. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta Ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 21 Pontianak. Pengumpulan data menggunakan Teknik sample jenuh yang berjumlah 26 orang. Berdasarkan penelitian yang dilakukan, didapat hasil uji normalitas dengan signifikansi sebesar  $0,924 > 0,05$ ; sehingga sebaran data penelitian pada ketiga variabel tersebut dapat dikatakan normal. Hasil uji t menggunakan spss versi 25, didapat nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$  menunjukkan peningkatan dari nilai post test terdapat pengaruh yang bermakna terhadap perbedaan perlakuan yang diberikan pada masing-masing variabel. Uji pengaruh menunjukkan terdapat peningkatan yang diperoleh dari nilai pada saat Pre-Test sebesar 8,19 dan nilai yang diperoleh pada saat Post-Test sebesar 13,73. Dari hasil tersebut diperoleh selisih peningkatan rata - rata sebesar 5,54 yang kemudian dibagi dengan rata - rata nilai Pre-Test ( $5,54 / 8,19 \times 100\%$ ) sehingga didapat nilai presentase pengaruh yaitu sebesar 68%.

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

---

**PENDAHULUAN**

Olahraga merupakan bagian terpenting dalam kehidupan sehari-hari karena olahraga bisa memberikan dampak positif terhadap aktivitas lainnya, dengan berolahraga badan akan menjadi segar, bugar dan sehat serta mampu melakukan aktivitas yang tidak mengalami kelelahan. Namun olahraga juga biasa memberikan dampak negatif jika dilakukan dengan cara tidak teratur dan berlebihan (Bafadal et al., 2021, h.1).

Olahraga ini termasuk kedalam salah satu mata pelajaran yang dikenal dengan pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani adalah salah satu kegiatan yang di dalamnya

terdapat aspek mendidik untuk menjadikan seseorang menjadi individu yang lebih baik dengan melakukan kegiatan jasmani” (Surendidila et al., 2019, h.212). Pendidikan jasmani di sekolah memiliki Kompetensi Dasar (KD) yang harus dimiliki oleh siswa. KD yang harus dimiliki adalah mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dasar yang dilandasi konsep gerak dalam berbagai permainan bola besar dan atau olahraga tradisional (Kemendikbud, 2013) Salah satu cabang olahraga bola besar dalam pendidikan jasmani yang berkembang saat ini dan sangat digemari oleh masyarakat yaitu bola voli.

“Permainan bola voli adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing regu terdiri dari 6 orang pemain di lapangan. Lapangan dibagi dua bagian yang sama dengan sebuah garis tengah yang di atasnya dibentangkan net dengan ukuran tertentu” (Bachtiar & Kastrena, 2019, h.19). Permainan bola voli merupakan suatu permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang. Sebab, dalam permainan bola voli dibutuhkan koordinasi gerak yang benarbenar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bola voli (Hadiyatullah & Andun, 2013, h.28). PBVSI (2004) menjelaskan bahwa bola voli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam setiap lapangan dengan dipisahkan oleh sebuah net. Tujuan dari permainan ini adalah melewati bola di atas net agar dapat jatuh menyentuh lantai lapangan lawan dan untuk mencegah usaha yang sama dari lawan. Setiap tim dapat melakukan tiga pantulan untuk mengembalikan bola (di luar perkenaan blok). Bola dinyatakan dalam permainan setelah dipukul oleh pelaku servis melewati atas net ke daerah lawan. Permainan dilanjutkan hingga bola menyentuh lantai. Bola “keluar”, atau satu tim gagal mengembalikan bola secara sempurna (h.1)

Muhajir (2014) mengatakan bahwa di dalam permainan bola voli terdapat beberapa teknik dasar bola voli. Teknik dasar permainan bola voli yang harus dikuasai antara lain passing bawah, passing atas, smash, servis bawah, servis atas dan bendungan. Namun yang paling mendasar dari teknik dasar dalam permainan bola voli tersebut adalah passing bawah, Passing bawah merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli yang berfungsi untuk memberikan umpan kepada teman satu tim. Hal ini didukung oleh pendapat (Lubis, 2020) bahwa passing bawah merupakan teknik yang penting dalam permainan

olahraga Bola voli dalam bertahan dari serangan tim lawan dan passing bawah juga berperan dalam proses membangun serangan.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan oleh peneliti di SMP Negeri 21 Pontianak dengan melakukan wawancara kepada guru PJOK dan ujicoba passing bawah kepada peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 21 Pontianak, diperoleh informasi bahwa penguasaan teknik passing bawah hanya dikuasai siswa oleh beberapa peserta ekstrakurikuler. Selanjutnya, saat siswa melakukan tes keterampilan bola voli yang pada tahapan passing bawah banyak siswa kurang menguasai dengan baik, tes dilakukan pada 5 orang siswa yang diberi 10 kesempatan passing bawah ke arah temannya rata-rata siswa hanya mendapatkan 3 poin dengan 1 poin setiap kesempatan yang diberikan. Hal ini disebabkan karena pembelajaran materi bola voli pada SMP Negeri 21 Pontianak masih menggunakan metode demonstrasi dan ceramah secara klasikal, sehingga dari metode tersebut belum memperlihatkan hasil yang maksimal sehingga perlu dicoba menggunakan metode yang lainnya. Metode yang efektif untuk melatih passing bawah adalah metode latihan passing ke arah dinding atau wall volley.

“Wall Volley atau passing ke dinding adalah salah satu latihan untuk meningkatkan akurasi passing bola voli. Wall Volley yaitu suatu model latihan passing dengan cara memantulkan bola ke dinding” (Juniaturrahman, 2016, h.19). Passing bawah menggunakan media dinding dengan memakai sasaran lingkaran bisa membantu melatih ketepatan passing bawah seorang pemain atau siswa 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 passing ke dinding secara berulang- ulang agar bisa meningkatkan kemampuan passing bawah dengan ketepatan sasaran bola tepat pada lingkaran sebagai alat media pembantu ketepatan passing bawah (Pelamonia et al., 2021, h.142). Wall Volley merupakan suatu pembelajaran passing bawah yang di ajarkan kepada siswa untuk melakukan passing bawah ke dinding, yang nantinya menarik minat siswa dalam mengikuti pelajaran PJOK dan juga dapat membantu meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan passing bawah bola voli (Ardhi et al., 2022, h.5697). Berdasarkan dengan alasan di atas , maka peneliti tertarik untuk mengkaji

tentang “Penerapan Latihan Wall Volley Terhadap Tes Kemampuan Passing Bawah Pada Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 21 Pontianak”.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode penelitian eksperimen dengan desain *pre-experimental design*. Dalam rancangan *pre-experimental design*, peneliti mengamati satu kelompok utama dan melakukan intervensi di dalamnya sepanjang penelitian. Dalam rancangan ini tidak ada variabel kontrol dan sampel tidak dipilih secara random. Desain ini dikatakan *pre-experimental design* karena masih terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel dependen (Sugiyono, 2017, h.74-75). Dalam rancangan *pre-experimental design* bentuk penelitian yang digunakan yaitu bentuk *one-group pretest – posttest design*. Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta Ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 21 Pontianak yang berjumlah 26 orang. Sedangkan sampel dalam penelitian ini sesuai dengan jumlah populasi, karena teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling.

Instrumen pada penelitian ini yaitu menggunakan indikator teknik passing bawah dengan pemberian skor pada setiap indikator. Kemudian Instrumen tersebut digunakan untuk mencatat hasil Pre-Test dan Post-Test yang telah dilakukan. Data yang didapat dari hasil Pre-Test dan Post-Test diolah menggunakan teknik analisis data yang tepat. Adapun langkah-langkah yang digunakan dalam pengolahan data yaitu Uji Persyaratan Analisis dan Uji Pengaruh Analisis. Untuk uji Persyaratan Analisis menggunakan uji normalitas. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan  $f$  hitung, dan perhitungan menggunakan aplikasi SPSS. Untuk Uji Pengaruh Analisis yaitu menggunakan rumus uji T pengaruh.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini dilakukan dibulan Mei 2023 pada permainan bola voli dengan menggunakan penelitian kuantitatif di SMP Negeri 21 Pontianak. Seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli yang berjumlah 26 orang melaksanakan permainan dengan metode latihan passing ke arah dinding atau wall volley. “Wall Volley atau passing ke dinding adalah salah satu latihan untuk meningkatkan akurasi passing bola voli.

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh dan efektifitas latihan Wall Volley atau passing ke dinding terhadap hasil passing bawah pada peserta Ekstrakurikuler SMP Negeri 21 Pontianak 2. Pengaruh dan efektifitas siswa dapat dinilai dengan hasil *pretest* dan *posttest* serta uji pengaruh analisis.

Tabel. 1. Deskripsi Data Pre-Test

<b>Rata - Rata</b>	<b>Skor Terendah</b>	<b>Skor Tertinggi</b>	<b>Simpang Baku</b>
8,19	1	3	0,37

Tabel. 2. Deskripsi Data Post-Test

<b>Rata - Rata</b>	<b>Skor Terendah</b>	<b>Skor Tertinggi</b>	<b>Simpang Baku</b>
13,73	2	4	0,31

Sebelum menguji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan pengujian prasyarat analisis dengan menggunakan uji normalitas. Uji normalitas untuk mengetahui apakah variabel bebas dan variabel terikat mempunyai pengaruh yang normal atau tidak. Berikut uji normalitas pada penerapan latihan Wall Volley terhadap tes kemampuan passing bawah pada siswa Ekstrakurikuler bola voli smp negeri 21 pontianak yang dihitung menggunakan SPSS versi 25.

Tabel. 3. Uji Normalitas One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

<b>Distribusi Data</b>	<b>Nilai Residual</b>
N (Jumlah Data)	26
Mean (Rata-rata)	.0000000
Standar Deviasi (Simpangan Baku)	.87800860
Nilai Absolut (D)	.108
Positif	.108
Negatif	-.106
Nilai Signifikansi	.924

Hasil uji normalitas di atas menunjukkan bahwa pada variabel penerapan latihan Wall Volley terhadap tes kemampuan passing bawah dengan signifikansi sebesar  $0,924 >$

0,05; sehingga sebaran data penelitian pada ketiga variabel tersebut dapat dikatakan normal.

Uji Paired T test adalah pengujian yang digunakan untuk membandingkan selisih dua mean dari dua sampel yang berpasangan dengan asumsi data berdistribusi normal. Berikut uji Paired T test pada penerapan latihan Wall Volley terhadap tes kemampuan passing bawah pada siswa Ekstrakurikuler bola voli smp negeri 21 pontianak yang dihitung menggunakan SPSS versi 25.

Tabel. 4. Uji T Paired Samples Test

Test	n	Statistika Deskriptif <i>M (Standar Deviasi)</i>	T-tes berpasangan		
			t	df	Sig. (2 ekor)
<i>Pre-test</i>	26	8.19(1.49)	-26.468	25	0.000*
<i>Post-test</i>	26	13.7(1.25)			

Berdasarkan tabel uji t pada *pre-test* dan *post-test* penerapan latihan Wall Volley terhadap tes kemampuan passing bawah pada siswa Ekstrakurikuler bola voli smp negeri 21 pontianak yang menggunakan spss versi 25, didapat hasil uji t dengan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$  menunjukkan adanya perbedaan yang signifikansi antara variabel awal dengan variabel akhir. Artinya nilai *post-test* menunjukkan peningkatan dari nilai *pre-test*, sehingga terdapat pengaruh yang bermakna terhadap perbedaan perlakuan pada masing-masing variabel.

Tabel. 5. Persentase Pengaruh

No	Keterangan	Rata - Rata	Selisih Peningkatan Rata - Rata	Presentase Pengaruh
1	<i>Pre-test</i>	8.19	5,54	68%
2	<i>Post-test</i>	13.7		

Dari tabel tersebut dapat dilihat bahwa terdapat peningkatan yang diperoleh dari nilai pada saat Pre-Test sebesar 8,19 dan nilai yang diperoleh pada saat Post-Test sebesar 13,73. Dari hasil tersebut diperoleh selisih peningkatan rata - rata sebesar 5,54 yang kemudian dibagi dengan rata - rata nilai Pre-Test ( $5,54 / 8,19 \times 100\%$ ) sehingga didapat nilai presentase pengaruh yaitu sebesar 68%.

Pada penelitian ini, proses awal penelitian dilakukan dengan melihat kemampuan dasar peserta Ekstrakurikuler melalui tes awal (Pre-Test). Pada tes awal tersebut peserta Ekstrakurikuler masih kurang menguasai teknik untuk melakukan passing bawah sehingga akurasi yang dihasilkan kurang baik. Selanjutnya diberikan proses latihan atau treatment yang dilakukan pada hari sekolah setelah pulang sekolah, yaitu dengan frekuensi satu minggu 6 kali pertemuan. Proses latihan menggunakan model latihan Wall Volley yang diadopsi dari penelitian Juniaturrahman tahun 2016. Setelah dilakukan penerapan latihan dengan Wall Volley, terjadi perkembangan yang cukup signifikan dalam melakukan passing bawah. Perkembangan tersebut dapat dilihat dari hasil tes akhir (Post-Test).

Setelah proses penelitian dilakukan maka tahapan selanjutnya yaitu menganalisis uji pengaruh antara tes awal dan tes akhir yang telah didapatkan. Berdasarkan hasil analisis data penelitian maka dapat dinyatakan bahwa pada tes awal diperoleh nilai kemampuan yang lebih rendah dibandingkan tes akhir. Sehingga terjadi peningkatan setelah diterapkan latihan wall volley.

Dari hasil penelitian dan analisis uji pengaruh yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh variasi latihan Wall Volley terhadap akurasi passing bawah di SMP Negeri 21 Pontianak secara signifikan. Rata-rata keterampilan passing bawah bola voli peserta Ekstrakurikuler pada Pre-Test adalah 13,73 sedangkan pada Post-Test adalah 8,19. Hasil dari penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Juniaturrahman (2016) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh latihan Wall Volley dengan Hasil penelitian diperoleh rata-rata passing bawah pada pre test sebesar 26,71 dan pada post test sebesar 31,57. Berdasarkan penelitian Isbahi (2019) diperoleh, hasil penelitian diperoleh bahwa latihan Wall Volley memiliki pengaruh terhadap ketepatan passing bawah bola voli. Latihan Wall Volley juga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan passing bawah bola voli dengan nilai signifikan sebesar 94,4%.

Metode variasi latihan sangat efektif untuk meningkatkan keterampilan passing bawah. Namun, ada beberapa hal yang menjadi kendala dalam penelitian ini yaitu tanggapan dari peserta Ekstrakurikuler bola voli yang pada awalnya kurang tertarik sehingga menyulitkan dalam pemberian arahan dalam melakukan latihan wall volley. Meskipun demikian, penulis dapat memberikan latihan Wall Volley kepada peserta Ekstrakurikuler,

serta terus melakukan evaluasi dan perbaikan agar dapat mengatasi masalah-masalah, sehingga penelitian dapat berjalan dengan baik

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil pengambilan data baik tes awal atau tes akhir penelitian dan dianalisis melalui uji pengaruh dimana nilai rata-rata passing bawah bola voli peserta Ekstrakurikuler pada saat Pre-Test adalah 8,19 sedangkan pada Post-Test adalah 13,73. Dari hasil uji pengaruh diperoleh signifikansi  $0,000 < 0,05$  menunjukkan adanya perbedaan yang signifikansi antara variabel awal dengan variabel akhir. Artinya nilai pretest menunjukkan peningkatan dari nilai post test terdapat pengaruh yang bermakna terhadap perbedaan perlakuan yang diberikan pada masing-masing variabel. Berdasarkan hasil analisis tersebut maka dapat ditarik kesimpulan yang menjawab hipotesis penelitian yaitu hipotesis diterima, berarti terdapat pengaruh secara signifikan latihan Wall Volley terhadap passing bawah pada SMP Negeri 21 Pontianak.

Kesimpulan harus mengindikasikan secara jelas hasil-hasil yang diperoleh, kelebihan dan kekurangannya, serta kemungkinan pengembangan selanjutnya.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ardhi, M. R. M., Hidayat, A. S., & Ismaya, B. (2022). Pengaruh Brumbach Forearms Pass-Wall-Volley Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bola Voli Pada Kelas VIII SMP Negeri 1 Klari Kabupaten Karawang. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(4), 5696-5702.
- Bachtiar, W. B., & Kastrena, E. (2019). Hubungan Antara Daya Ledak Otot Lengan dengan Kemampuan Smash Bola Voli Pada Ekstrakurikuler. *Jurnal Maenpo: Jurnal Pendidikan Jasmani kesehatan dan rekreasi. Universitas Suryakencana*.
- Andreas, A., Atiq, A., & Bafadal, M. F. (2021). PENGARUH VARIASI LATIHAN TERHADAP HASIL SHOOTING DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 11(1).
- Akbari, H. (2013). Pengaruh latihan skipping terhadap hasil peningkatan lompatan block pada permainan bolavoli (Studi pada atlet Bolavoli Putera Universitas Negeri Surabaya). *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 1(3).
- Isbahi, S. A., Suherman, A., & Saptani, E. PENGARUH LATIHAN WALL VOLLEY TERHADAP KETEPATAN PASSING BAWAH BOLA VOLI. *SpoRTIVE*, 4(1), 211-220.
- JUNIATURRAHMAN, M. F. (2016). PENGARUH LATIHAN WALL VOLLEY TERHADAP KEAKURASIAN PASSING BAWAH PADA OLAHRAGA BOLA VOLI (STUDI PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER SMA PGRI SUMENEP). *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 5(2), 8-15.

*Penerapan Latihan Wall Volley Terhadap Tes Kemampuan Passing Bawah Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 21 Pontianak*  
Yulius Windra Saputra, Wiwik Yunitaningrum, Muhammad Fachrurrozi Bafadal, Mimi Haetami, Fitriana Puspa Hidasari

- Kemendikbud. *Kompetensi Dasar Sekolah Dasar (SD)/ Madrasah Ibtidaiyah (MI)*. Jakarta : Kemendikbud, 2013.
- Lubis, R. I., Witarsyah, W., & Mariati, S. (2020). Pengaruh Rangkaian Latihan terhadap Kemampuan Passing Bawah dan Passing Atas Atlet Bolavoli Putera The Legend. *Jurnal Patriot*, 2(2), 477-489.
- Muhajir. (2014). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMA/MA Kelas X*. Bandung: Erlangga,
- Pelamonia, S. P., & Firnanda, M. W. (2021). Pengaruh Latihan Passing Bawah Menggunakan Media Dinding Dengan Memakai Sasaran Garis Lurus Terhadap Kemampuan Passing Bawah Pada Klub Bola Voli. *Jurnal Porkes*, 4(2), 140-148.
- Sugiyono. (2017). Metode penelitian pendidikan : Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D.8. <http://inlislite.uin-suska.ac.id/opac/detail-opac?id=20670>
- Surendidila, S., Suherman, A., & Saptani, E. (2019). PERBANDINGAN AYUNAN LENGAN DAN TANPA AYUNAN TERHADAP AKURASI SERVIS PENDEK BACKHAND BULUTANGKIS DIKLUB MAHER JATIWANGI. *SpoRTIVE*, 4(1), 1-10.