



THE EFFECT OF UNDERHAND PASS TRAINING USING WALL MEDIA AND PAIRED METHODS ON UNDERHAND PASSING SKILLS IN VOLLEYBALL AMONG EXTRACURRICULAR STUDENTS AT SMP TAHFIDZUL QUR'AN AD-DIIN MANGLI KUWARASAN

PENGARUH LATIHAN PASSING BAWAH MENGGUNAKAN MEDIA DINDING DAN METODE BERPASANGAN TERHADAP KETERAMPILAN PASSING BAWAH BOLA VOLI PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SMP TAHFIDZUL QUR'AN AD-DIIN MANGLI KUWARASAN

Mokhamad Farid Muazin¹, Alfiah rizqi Azizah²

Program Studi S1 Olahraga, Fakultas Pendidikan, Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama

Email: fmuazin999@gmail.com

ARTICLE INFO

Correspondent

Mokhamad Farid Muazin
fmuazin999@gmail.com

Key words:

*underhand pass training,
wall media, paired
methods, volleyball skills,
junior high school students.*

Website:

<https://idm.or.id/JSER/index.php/JSER>

Page: 1042 - 1051

ABSTRACT

This study aimed to analyze the effect of underhand pass training using wall media and paired methods on underhand passing skills in volleyball among extracurricular students at SMP Tahfidzul Qur'an Ad-Diin Mangli Kuwarasan. This study employed a quantitative approach with a quasi-experimental design (one group pretest-posttest design). The research sample consisted of 20 students selected through purposive sampling. The instrument used was a volleyball underhand passing skill test adapted from Herdaphasa et al. (2023) and Effendy et al. (2020). The training intervention was conducted for 6 weeks with a frequency of 3 times per week, each session lasting 60 minutes. Data were analyzed using paired t-test with a significance level of $\alpha = 0.05$. The results showed that: (1) there was a significant increase in underhand passing skills after training using wall media ($p < 0.05$); (2) there was a significant increase in underhand passing skills after training using paired methods ($p < 0.05$); (3) the combination of wall media and paired method training significantly influenced the improvement of students' volleyball underhand passing skills. The conclusion of this study is that underhand pass training using wall media and paired methods effectively improves volleyball underhand passing skills among extracurricular students.

Copyright © 2025 JSER. All rights reserved.

INFO ARTIKEL	ABSTRAK
Koresponden : Mokhammad Farid Muazin fmuazin999@gmail.com Kata kunci : latihan passing bawah, media dinding, metode berpasangan, keterampilan bola voli, siswa SMP. Website: https://idm.or.id/JSER/index.php/JSER Hal : 1042 - 1051	Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan passing bawah menggunakan media dinding dan metode berpasangan terhadap keterampilan passing bawah bola voli pada siswa ekstrakurikuler SMP Tahfidzul Qur'an Ad-Diin Mangli Kuwarasan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan eksperimen semu (<i>one group pretest-posttest design</i>). Sampel penelitian terdiri dari 20 siswa yang dipilih melalui teknik <i>purposive sampling</i>. Instrumen yang digunakan adalah tes keterampilan passing bawah bola voli yang mengadaptasi dari Herdaphasa et al. (2023) dan Effendy et al. (2020). Intervensi latihan dilaksanakan selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali per minggu, masing-masing sesi berdurasi 60 menit. Data dianalisis menggunakan uji-t berpasangan (<i>paired t-test</i>) dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) terdapat peningkatan signifikan keterampilan passing bawah setelah latihan menggunakan media dinding ($p < 0,05$); (2) terdapat peningkatan signifikan keterampilan passing bawah setelah latihan menggunakan metode berpasangan ($p < 0,05$); (3) kombinasi latihan media dinding dan metode berpasangan memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan passing bawah bola voli siswa. Simpulan penelitian ini adalah latihan passing bawah menggunakan media dinding dan metode berpasangan secara efektif meningkatkan keterampilan passing bawah bola voli pada siswa ekstrakurikuler. Copyright © 2026 JSER. All rights reserved.

PENDAHULUAN

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di kalangan pelajar di Indonesia, termasuk pada jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP). Popularitas ini tidak terlepas dari sifat permainannya yang dinamis, membutuhkan kerja sama tim, serta melatih fisik dan mental pemain. Keterampilan dasar seperti passing bawah menjadi pondasi krusial yang menentukan keberhasilan dalam membangun serangan dan pertahanan tim (Herdaphasa et al., 2023). Melalui passing bawah yang efektif, seorang pemain dapat mengontrol bola dengan baik untuk diumpan kepada rekan satu tim atau disiapkan untuk serangan.

Observasi awal di lapangan, khususnya pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Tahfidzul Qur'an Ad-Diin Mangli Kuwarasan, menunjukkan adanya indikasi bahwa tingkat keterampilan passing bawah masih belum optimal. Banyak siswa yang masih kesulitan dalam melakukan passing bawah dengan akurat dan konsisten, baik dalam posisi bertahan maupun saat menerima servis lawan (Herdaphasa et al., 2023). Kondisi ini perlu mendapatkan perhatian serius karena keterampilan passing bawah merupakan salah satu fondasi utama dalam permainan bola voli. Apabila keterampilan dasar ini tidak dikuasai dengan baik, maka akan berdampak pada kualitas permainan tim secara keseluruhan (Effendy et al., 2020).

Dalam upaya meningkatkan keterampilan passing bawah, inovasi metode dan media latihan menjadi sangat relevan. Penggunaan media dinding sebagai sarana latihan passing bawah telah dilaporkan memberikan pengaruh positif, memungkinkan siswa untuk berlatih secara mandiri maupun dalam kelompok kecil dengan intensitas yang terkontrol (Nono et al., 2021). Media dinding berfungsi sebagai pantulan yang memberikan umpan balik instan terhadap kualitas pukulan yang dilakukan. Di sisi lain, metode berpasangan dalam latihan bola voli juga menawarkan keuntungan tersendiri. Metode ini mendorong interaksi aktif antar pemain, simulasi kondisi permainan yang lebih realistis, serta memberikan kesempatan untuk saling belajar dan memperbaiki teknik (Kresnapati, 2020).

Penelitian terdahulu telah menunjukkan efektivitas masing-masing metode latihan. Nono et al. (2021) menemukan bahwa latihan passing bawah menggunakan media tembok memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan keterampilan passing bawah siswa (Nono et al., 2021). Izzuddin dan Widyanti (2021) juga mengkonfirmasi dampak positif latihan passing dipantulkan ke dinding terhadap kemampuan passing (Izzuddin and Widyanti, 2021). Sementara itu, Kresnapati (2020) melaporkan bahwa latihan passing berpasangan efektif untuk meningkatkan kemampuan passing bawah karena melibatkan interaksi sosial dan umpan balik langsung (Kresnapati, 2020). Sugianti et al. (2023) juga menunjukkan bahwa latihan passing bergantian dengan pasangan memberikan peningkatan keterampilan passing bawah yang signifikan (Sugianti et al., 2023).

Meskipun demikian, masih terdapat celah penelitian dalam pengujian secara bersamaan terhadap pengaruh media dinding dan metode berpasangan pada populasi siswa ekstrakurikuler di lingkungan sekolah Tahfidzul Qur'an. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada pengaruh latihan passing bawah menggunakan media dinding dan metode berpasangan terhadap keterampilan passing bawah bola voli pada siswa ekstrakurikuler SMP Tahfidzul Qur'an Ad-Diin Mangli Kuwarasan.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: (1) Bagaimanakah pengaruh latihan passing bawah menggunakan media dinding terhadap keterampilan passing bawah bola voli pada siswa ekstrakurikuler?; (2) Bagaimanakah pengaruh latihan passing bawah menggunakan metode berpasangan terhadap keterampilan passing bawah bola voli pada siswa ekstrakurikuler?; dan (3) Bagaimanakah pengaruh latihan passing bawah menggunakan media dinding dan metode berpasangan secara bersama-sama terhadap keterampilan passing bawah bola voli pada siswa ekstrakurikuler.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini mengadopsi pendekatan kuantitatif dengan rancangan eksperimen semu (*quasi-experiment*). Rancangan yang dipilih adalah *one group pretest-posttest design*, sebuah metode yang memungkinkan peneliti untuk mengukur efektivitas intervensi dengan membandingkan hasil pengukuran sebelum dan sesudah perlakuan diberikan pada satu kelompok yang sama (Samsudin and Rahman, 2016). Desain ini sangat sesuai untuk menguji pengaruh latihan passing bawah menggunakan media dinding dan metode berpasangan terhadap keterampilan passing bawah bola voli pada siswa ekstrakurikuler SMP Tahfidzul Qur'an Ad-Diin Mangli Kuwarasan.

Desain *one group pretest-posttest* dipilih karena pertimbangan praktis dan metodologis. Pertama, jumlah siswa ekstrakurikuler bola voli di SMP Tahfidzul Qur'an Ad-Diin relatif terbatas, sehingga pembentukan kelompok kontrol terpisah tidak memungkinkan tanpa mengorbankan validitas ekologis. Kedua, desain ini memungkinkan setiap siswa menjadi kontrol bagi dirinya sendiri (*within-subject design*), sehingga variasi individual dalam kemampuan awal dapat dikontrol melalui perbandingan skor pretest-posttest (Effendy et al., 2020).

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMP Tahfidzul Qur'an Ad-Diin Mangli Kuwarasan tahun ajaran 2025/2026. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* (sampling bertujuan) (Effendy et al., 2020). Kriteria inklusi meliputi: terdaftar sebagai anggota aktif ekstrakurikuler bola voli, mengikuti kegiatan minimal 6 bulan, bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian, tidak memiliki cedera, dan mendapat izin dari orang tua/wali.

Berdasarkan kriteria di atas, dari 25 siswa populasi, diperoleh sampel sebanyak 20 siswa yang memenuhi kriteria inklusi. Ukuran sampel ini juga mempertimbangkan prinsip efisiensi statistik untuk desain *one group pretest-posttest*. Menurut kriteria power analysis untuk desain *within-subject* dengan effect size medium ($d = 0.5$), $\alpha = 0.05$, dan power = 0.80, ukuran sampel minimal adalah 17 subjek (Atsani, 2020).

Instrumen Penelitian

Instrumen utama yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes keterampilan passing bawah bola voli. Tes ini dirancang untuk mengukur kemampuan siswa dalam melakukan teknik passing bawah secara objektif, mencakup berbagai aspek penting seperti akurasi arah bola, kecepatan pukulan, dan postur tubuh yang benar (Herdaphasa et al., 2023).

Instrumen tes passing bawah dalam penelitian ini mengadaptasi dari instrumen yang dikembangkan oleh Herdaphasa et al. (2023) dan disesuaikan dengan standar tes keterampilan bola voli yang digunakan oleh Effendy et al. (2020) (Herdaphasa et al., 2023; Effendy et al., 2020). Prosedur pelaksanaan tes meliputi: (1) peserta berdiri di belakang garis lapangan dengan posisi siap; (2) peserta melakukan passing bawah terhadap bola yang dilambungkan oleh tester dari jarak 3 meter; (3) tes dilakukan selama 30 detik untuk setiap sesi; (4) setiap peserta mendapat 3 kali kesempatan dengan istirahat 1 menit antar sesi; (5) skor dihitung berdasarkan jumlah passing bawah yang berhasil dilakukan dengan teknik yang benar.

Kriteria penilaian mencakup 5 aspek: (1) posisi kaki (skor 1-5); (2) posisi lengan (skor 1-5); (3) gerakan (skor 1-5); (4) akurasi (skor 1-5); dan (5) konsistensi (skor 1-5). Skor maksimal yang dapat diperoleh adalah 25 poin per sesi. Skor akhir merupakan rata-rata dari 3 sesi tes (Sahabuddin et al., 2021).

Sebelum instrumen utama digunakan, dilakukan uji coba (pilot test) terhadap sejumlah partisipan yang memiliki karakteristik serupa dengan sampel penelitian. Uji validitas dilakukan menggunakan korelasi Pearson Product Moment, dan uji reliabilitas menggunakan koefisien Cronbach's Alpha, di mana instrumen dianggap reliabel jika nilai $\alpha \geq 0.70$ (Sahabuddin et al., 2021). [CATATAN KRITIS UNTUK PENULIS: hasil aktual uji coba (nilai r hasil uji validitas Pearson dan nilai α hasil uji reliabilitas

Cronbach's Alpha) belum dicantumkan di sini -- hanya metodenya yang dijelaskan. Mohon tambahkan angka/tabel hasil pilot test yang sebenarnya; angka ini tidak dapat direkayasa oleh reviewer.]

Prosedur Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan melalui tiga tahapan: (1) Tahap Pretest: pengukuran keterampilan passing bawah sebelum intervensi pada seluruh sampel ($n = 20$); (2) Tahap Intervensi: latihan passing bawah menggunakan kombinasi media dinding dan metode berpasangan selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali per minggu dan durasi 60 menit per sesi; (3) Tahap Posttest: pengukuran keterampilan passing bawah setelah intervensi selesai menggunakan instrumen yang sama dengan pretest (Atsani, 2020).

Setiap sesi latihan terdiri dari: pemanasan (10 menit), latihan passing bawah dengan media dinding (20 menit), latihan passing bawah metode berpasangan (20 menit), serta pendinginan dan evaluasi (10 menit) (Effendy et al., 2020).

Teknik Analisis Data

Analisis data kuantitatif berfokus pada perbandingan hasil pengukuran keterampilan passing bawah bola voli sebelum dan sesudah intervensi. Langkah awal dilakukan statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik data (Sahabuddin et al., 2021). Uji normalitas data dilakukan menggunakan metode Shapiro-Wilk untuk memastikan data gain score berdistribusi normal (Atsani, 2020). Uji hipotesis dilakukan menggunakan uji-t berpasangan (paired t-test) untuk membandingkan skor pretest dan posttest dalam satu kelompok (Herdaphasa et al., 2023). Hipotesis statistik: $H_0 : \mu_d = 0$ (tidak ada perbedaan signifikan antara pretest dan posttest); $H_1 : \mu_d > 0$ (ada peningkatan signifikan dari pretest ke posttest). Kriteria pengujian: jika nilai p-value < 0.05 , maka H_0 ditolak dan H_1 diterima (Effendy et al., 2020). [DITAMBAHKAN: hipotesis dinyatakan eksplisit agar konsisten dengan istilah H1a/H1b yang dipakai di bagian Hasil dan Pembahasan -- mohon disesuaikan dengan rumusan masalah final Anda] Secara lebih rinci, tiga hipotesis penelitian yang diuji adalah: H1a: terdapat peningkatan signifikan keterampilan passing bawah setelah latihan menggunakan media dinding; H1b: terdapat peningkatan signifikan keterampilan passing bawah setelah latihan menggunakan metode berpasangan; dan H1c: terdapat peningkatan signifikan keterampilan passing bawah setelah latihan gabungan media dinding dan metode berpasangan. Seluruh pengujian statistik dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 28.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Subjek Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada siswa ekstrakurikuler bola voli di SMP Tahfidzul Qur'an Ad-Diin Mangli Kuwarasan. Sampel penelitian terdiri dari 20 siswa yang memenuhi kriteria inklusi yang telah ditetapkan. Seluruh siswa dalam sampel ini berpartisipasi dalam kedua intervensi latihan: latihan passing bawah menggunakan media dinding dan metode berpasangan. Desain *one group pretest-posttest* memungkinkan setiap siswa menjadi kontrol bagi dirinya sendiri melalui perbandingan skor sebelum dan sesudah intervensi.

Statistik Deskriptif

Tabel 1 menyajikan gambaran umum mengenai skor keterampilan passing bawah bola voli siswa sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) intervensi.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Skor Keterampilan Passing Bawah (N = 20)

Statistik	Pretest	Posttest
Mean	12,45	18,70
Standar Deviasi	2,31	2,15
Minimum	8	14
Maksimum	17	23

Hasil statistik deskriptif menunjukkan bahwa rata-rata skor keterampilan passing bawah mengalami peningkatan dari 12,45 pada pretest menjadi 18,70 pada posttest. Peningkatan ini mengindikasikan adanya perubahan positif pada keterampilan passing bawah siswa setelah mengikuti program latihan intervensi. Analisis lebih lanjut dilakukan untuk menguji signifikansi perbedaan antara skor pretest dan posttest.

Uji Normalitas Data

Sebelum melakukan uji hipotesis, dilakukan uji normalitas terhadap data *gain score* (selisih skor posttest - pretest) menggunakan metode Shapiro-Wilk. Hasil uji normalitas menunjukkan nilai signifikansi (*p-value*) sebesar 0,234. Berdasarkan kriteria signifikansi $\alpha = 0,05$, karena *p-value* $> 0,05$, maka data dianggap berdistribusi normal. Karena data berdistribusi normal, maka uji hipotesis selanjutnya menggunakan uji-t berpasangan (*paired t-test*).

Pengaruh Latihan Media Dinding

Tabel 2 menyajikan hasil uji-t berpasangan pengaruh latihan passing bawah menggunakan media dinding terhadap keterampilan passing bawah bola voli.

Tabel 2. Hasil Uji-t Berpasangan Pengaruh Latihan Media Dinding

Variabel	Mean Diff.	t-value	df	Sig. (2-tailed)
Pretest vs Posttest	6,25	8,432	19	0,000

Hasil uji-t berpasangan pada Tabel 2 menunjukkan nilai signifikansi (*p-value*) sebesar $p < 0,001$. Dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$, karena *p-value* $< 0,05$, maka H_0 ditolak. Hal ini mengindikasikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan passing bawah menggunakan media dinding terhadap peningkatan keterampilan passing bawah bola voli pada siswa ekstrakurikuler SMP Tahfidzul Qur'an Ad-Diin Mangli Kuwarasan.

Temuan ini sejalan dengan hipotesis pertama (H_{1a}) yang diajukan. Teori pembelajaran motorik menyatakan bahwa latihan repetitif dan umpan balik yang cepat sangat krusial dalam penguasaan keterampilan motorik. Media dinding menyediakan kesempatan bagi siswa untuk melakukan pengulangan gerakan passing bawah secara terus-menerus dalam waktu singkat. Setiap pantulan bola dari dinding memberikan stimulus visual dan kinestetik yang memungkinkan siswa untuk segera mengoreksi posisi tubuh dan gerakan lengan (Nono et al., 2021).

Penelitian oleh Nono et al. (2021) dan Izzuddin & Widyanti (2021) juga menunjukkan efektivitas penggunaan media dinding dalam meningkatkan keterampilan passing bawah (Nono et al., 2021; Izzuddin and Widyanti, 2021). Konsistensi pengembalian bola dari dinding membantu siswa membangun memori otot dan meningkatkan koordinasi antar bagian tubuh yang terlibat dalam gerakan passing bawah. Penggunaan dinding sebagai pantulan otomatis memungkinkan siswa untuk melakukan banyak pengulangan dalam waktu singkat, memperkuat memori otot dan memperbaiki teknik (Pardos-Mainer et al., 2020).

Pengaruh Latihan Metode Berpasangan

Tabel 3 menyajikan hasil uji-t berpasangan pengaruh latihan passing bawah menggunakan metode berpasangan terhadap keterampilan passing bawah bola voli.

Tabel 3. Hasil Uji-t Berpasangan Pengaruh Latihan Metode Berpasangan

Variabel	Mean Diff.	t-value	df	Sig. (2-tailed)
Pretest vs Posttest	5,80	7,915	19	0,000

Berdasarkan Tabel 3, nilai signifikansi (p-value) dari uji-t berpasangan adalah $p < 0,001$. Pada tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$, karena $p\text{-value} < 0,05$, maka H_0 ditolak. Ini menunjukkan bahwa latihan passing bawah dengan metode berpasangan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan passing bawah bola voli pada siswa yang diteliti.

Temuan ini mengkonfirmasi hipotesis kedua (H_{1b}). Metode berpasangan secara inheren melibatkan interaksi sosial dan umpan balik langsung antar siswa (Sugianti et al., 2023). Dalam konteks ini, siswa tidak hanya berlatih gerakan passing bawah itu sendiri, tetapi juga belajar membaca arah bola dari pasangan, memberikan umpan yang akurat, dan berkomunikasi secara efektif di lapangan (Kresnapati, 2020).

Studi-studi sebelumnya seringkali menyoroti peran penting umpan balik verbal dan non-verbal dalam pembelajaran keterampilan olahraga. Ketika siswa berlatih berpasangan, mereka secara alami memberikan dan menerima koreksi, saran, atau bahkan pujian. Hal ini menciptakan lingkungan belajar yang partisipatif dan saling mendukung (Fachrezzy et al., 2021). Selain penguasaan teknik dasar, siswa juga mengembangkan persepsi visual untuk mengantisipasi bola, kemampuan motorik untuk bereaksi terhadap bola, dan kontrol motorik untuk mengarahkan bola dengan akurat ke arah pasangan mereka.

Pengaruh Latihan Gabungan

Tabel 4 menyajikan hasil uji-t berpasangan pengaruh gabungan latihan passing bawah menggunakan media dinding dan metode berpasangan terhadap keterampilan passing bawah bola voli.

Tabel 4. Hasil Uji-t Berpasangan Pengaruh Gabungan Latihan

Variabel	Mean Diff.	t-value	df	Sig. (2-tailed)
Pretest vs Posttest	6,25	8,432	19	0,000

Hasil uji-t berpasangan pada Tabel 4 menunjukkan bahwa nilai signifikansi (p-value) adalah $p < 0,001$. Dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$, karena $p\text{-value} < 0,05$, maka H_0 ditolak. Ini berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan latihan passing bawah menggunakan media dinding dan metode berpasangan secara bersama-sama

terhadap keterampilan passing bawah bola voli siswa. [CATATAN KRITIS: angka Tabel 4 ini identik persis dengan Tabel 2 (Mean Diff 6,25; $t=8,432$; $df=19$) -- lihat komentar reviewer pada bagian Desain Penelitian mengenai kejangalan ini.]

[CATATAN: kalimat pembuka berikut disusun ulang oleh reviewer karena kalimat asli tampak terpotong -- mohon diverifikasi/disesuaikan dengan draf asli Anda] Temuan ini mendukung pentingnya kombinasi latihan yang memadukan drilling terstruktur dan latihan kolaboratif. Teori pembelajaran motorik menggarisbawahi pentingnya variasi dalam latihan untuk mencegah monoton dan meningkatkan generalisasi keterampilan ke situasi permainan yang sebenarnya (Mulya and Agustriyani, 2020). Kombinasi kedua metode ini memberikan siswa pengalaman yang lebih kaya, memungkinkan mereka untuk mengasah teknik dasar melalui media dinding dan kemudian mempraktikkannya dalam skenario yang lebih mirip permainan melalui metode berpasangan (Agustan and Hidayat, 2021).

Penelitian oleh Raswin dan Aulia (2017) yang mengkombinasikan berbagai metode latihan juga menunjukkan potensi peningkatan keterampilan yang lebih substansial dibandingkan hanya menggunakan satu metode. Penggunaan media dinding dapat membantu membangun fondasi teknik yang kuat, sementara metode berpasangan memfasilitasi penerapan teknik tersebut dalam konteks dinamis, mendorong pemahaman taktis dan kemampuan pengambilan keputusan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dijabarkan, dapat ditarik beberapa kesimpulan utama sebagai berikut:

1. Terdapat peningkatan keterampilan passing bawah bola voli yang signifikan pada siswa ekstrakurikuler SMP Tahfidzul Qur'an Ad-Diin Mangli Kuwarasan setelah diberikan intervensi latihan passing bawah menggunakan media dinding. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji statistik yang menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna antara skor pretest dan posttest ($p < 0,05$). Penggunaan dinding sebagai target latihan memberikan umpan balik langsung dan kesempatan repetisi yang tinggi (Herdaphasa et al., 2023; Effendy et al., 2020).
2. Terdapat peningkatan keterampilan passing bawah bola voli yang signifikan pada siswa ekstrakurikuler SMP Tahfidzul Qur'an Ad-Diin Mangli Kuwarasan setelah diberikan intervensi latihan passing bawah menggunakan metode berpasangan ($p < 0,05$). Metode berpasangan memfasilitasi pembelajaran melalui observasi, koreksi timbal balik, dan penyesuaian strategis dalam melakukan passing bawah (Samsudin and Rahman, 2016; Sahabuddin et al., 2021).
3. Kombinasi latihan passing bawah menggunakan media dinding dan metode berpasangan menunjukkan pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan keterampilan passing bawah bola voli siswa. Kedua pendekatan latihan ini berkontribusi pada peningkatan kualitas passing bawah siswa (Koloay, 2017; Syatria, 2019).

4. Secara keseluruhan, latihan passing bawah bola voli menggunakan media dinding dan metode berpasangan terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan passing bawah pada siswa ekstrakurikuler. Kedua metode latihan ini memberikan stimulus yang berbeda namun komplementer untuk pengembangan keterampilan motorik spesifik bola voli ini (Koloay, 2017; Syatria, 2019).

Saran yang dapat diajukan adalah: (1) Bagi sekolah dan guru pelatih, disarankan untuk mengintegrasikan latihan passing bawah menggunakan media dinding dan metode berpasangan ke dalam program latihan rutin (Nono et al., 2021);

(2) Bagi penelitian selanjutnya, disarankan untuk membandingkan secara langsung efektivitas antara latihan menggunakan media dinding dengan metode berpasangan menggunakan desain yang lebih kuat, serta memperluas cakupan sampel ke sekolah lain (Asnaldi, 2020; Mulya and Agustriyani, 2020).

DAFTAR PUSTAKA

- Agustan, B. & Hidayat, A. R. (2021). Play Teach Play: Pengaruhnya Terhadap Kemampuan Passing Futsal. *Physical Activity Journal*, 2(2):159. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2021.2.2.3875>
- Asnaldi, A. (2020). Meningkatkan Keterampilan Passing Atas Bola Voli Melalui Media Pembelajaran Menggunakan Alat Bantu. *Journal of Physical and Outdoor Education (JPOE)*, 2(1):23–35. <https://doi.org/10.37742/jpoe.v2i1>
- Atsani, M. R. (2020). Meningkatkan Kemampuan Passing Bawah Bolavoli Menggunakan Metode Bermain. *Edu Sportivo: Indonesian Journal Of Physical Education*, 1(2):88–96. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1\(2\).5592](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1(2).5592)
- Effendy, F., Kharisma, Y., & Ramadhan, R. (2020). Penggunaan Modifikasi Permainan Bolavoli Untuk Meningkatkan Kemampuan Passing Bawah. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(1):1. <https://doi.org/10.31571/jpo.v9i1.1333>
- Fachrezzy, F., Maslikah, U., Safadilla, E., Reginald, R., & Hendarto, S. (2021). Physical Fitness Of The Poomsae Taekwondo Athletes In Terms Of Agility, Balance And Endurance. *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 5(1):111–119. <https://doi.org/10.33369/jk.v5i1.14364>
- Herdaphasa, Y., Hariyanto, E., Winarno, M. E., & Tomi, A. (2023). Survei Keterampilan Passing Pada Permainan Bola Voli Siswa Kelas Viii Di Smp Negeri 1 Bagor Kabupaten Nganjuk. *Sport Science And Health*, 5(4):435–446. <https://doi.org/10.17977/um062v5i42023p435-446>
- Izzuddin, D. A. & Widyanti, I. T. (2021). Dampak Latihan Passing Dipantulkan Ke Dinding Terhadap Kemampuan Passing Atas Permainan Bola Voli Di Perumahan Buana Asri. *Jurnal Olahraga Kebugaran Dan Rehabilitasi (Joker)*, 1(2):134–140. <https://doi.org/10.35706/joker.v1i2.5763>
- Koloay, C. C. J. (2017). Implementasi Model Kooperatif Tps Meningkatkan Aktivitas Hasil Belajar Passing Bola Voli. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 1(3). <https://doi.org/10.23887/jppp.v1i3.12629>

- Kresnapati, P. (2020). Perbedaan Latihan Passing Berpasangan Dengan Perubahan Tinggi Net Berat Bola Terhadap Kemampuan Passing Bawah. *Edu Sportivo: Indonesian Journal Of Physical Education*, 1(1):9-15.
[https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1\(1\).5116](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1(1).5116)
- Mulya, G. & Agustriyani, R. (2020). Pengaruh Latihan Stroke Ke Dinding Dan Latihan Stroke Berpasangan Terhadap Keterampilan Forehand Groundstroke Pada Peserta Ukm Tennis Lapangan Unsil Kota Tasikmalaya. *Jossae Journal Of Sport Science And Education*, 4(2):55-62. <https://doi.org/10.26740/jossae.v4n2.p55-62>
- Nono, T. A., Bile, R. L., & Tapo, Y. B. O. (2021). Pengaruh Latihan Passing Bawah Menggunakan Media Tembok Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Smps Soegijapranata. *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*, 1(1):42-50.
<https://doi.org/10.38048/jor.v1i1.222>
- Pardos-Mainer, E., Casajús, J. A., Bishop, C., & Gonzalo-Skok, O. (2020). Effects Of Combined Strength And Power Training On Physical Performance And Interlimb Asymmetries In Adolescent Female Soccer Players. *International Journal Of Sports Physiology And Performance*, 15(8):1147-1155.
<https://doi.org/10.1123/ijsp.2019-0265>
- Raswin, R. & Aulia, R. (2017). Upaya Peningkatan Hasil Belajar Bola Voli Mini Melalui Pembelajaran Menggunakan Media Bola Karet. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 14(1):68-77. (DOI tidak ditemukan)
- Sahabuddin, Hakim, H., & Muslim (2021). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan, Daya Tahan Otot Tungkai, Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bolavoli. *Journal Coaching Education Sports*, 2(2):235-250.
<https://doi.org/10.31599/jces.v2i2.748>
- Samsudin, S. & Rahman, H. A. (2016). Pengaruh Metode Pembelajaran Drill, Bermain, Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Passing Dalam Permainan Bola Voli. *Jurnal Keolahragaan*, 4(2):207. <https://doi.org/10.21831/jk.v4i2.10899>
- Sugianti, E., Rustiawan, H., & Risma, R. (2023). Perbandingan Latihan Passing Bawah Bergantian Dengan Bermain Terhadap Peningkatan Keterampilan Passing Bawah Bola Voli. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2):129.
<https://doi.org/10.25157/jkor.v8i2.9630>
- Syatria, D. (2019). Peningkatan Keterampilan Passing Bawah Bola Voli Melalui Metode Pembelajaran Kooperatif. *Tarbawi : Jurnal Ilmu Pendidikan*, 15(2):141-152.
<https://doi.org/10.32939/tarbawi.v15i02.465>