

Pengaruh Latihan Pasing Bawah Menggunakan Media Dinding Terhadap Peningkatan Kemampuan Pasing Bawah

Tegar Chamim Pradana, Angga Indra Kusuma*

Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Indonesia

* Correspondence: anggaindrakusuma@unipasby.ac.id

Abstract

This study aims to examine the practice of passing down using wall media to improve the ability to pass down in a bolavoli game. This study uses quantitative research with experimental methods. In this study using a matching only design where the division of the experimental group and the control group was not randomized, but used the ordinal pairing technique. The sample in this study were 30 extracurricular bolavoli participants. The implementation and data collection in this study used the test method. Based on a series of research activities that have been carried out, starting with observing the existing problems then determining the bottom pass training using wall media as a suitable exercise to improve the ability to pass down. After dividing the experimental and control groups, an initial test was carried out, namely the ability to pass down for 60 seconds, after being given an initial test, the experimental group was given treatment, namely in the form of lower pass training using wall media while the control group was not given treatment. Finally, the final test was carried out the same as the initial test. After obtaining data and calculating it can be said that lower pass training using wall media can improve lower pass skills.

Keyword: Volleyball; bottom pass; wall pass

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meneliti latihan pasing bawah menggunakan media dinding terhadap peningkatan kemampuan pasing bawah dalam permainan bolavoli. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen. Pada penelitian ini menggunakan desain *matching only* dimana pembagian kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tidak dilakukan secara acak, melainkan menggunakan teknik ordinal pairing. Sampel pada penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bolavoli yang berjumlah 30. Pelaksanaan dan pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode tes. Berdasarkan serangkaian kegiatan penelitian yang telah dilakukan, diawali dengan observasi permasalahan yang ada kemudian menentukan latihan pasing bawah menggunakan media dinding sebagai latihan yang cocok untuk meningkatkan kemampuan pasing bawah. Setelah dilakukan pembagian kelompok eksperimen dan kontrol dilaksanakan tes awal yaitu kemampuan pasing bawah selama 60 detik, setelah diberikan tes awal kelompok eksperimen diberikan perlakuan yaitu berupa latihan pasing bawah menggunakan media dinding sedangkan kelompok kontrol tidak diberi perlakuan. Terakhir dilaksanakan tes akhir sama seperti tes awal. Setelah mendapat data dan menghitung dapat dikatakan bahwa latihan pasing bawah menggunakan media dinding dapat meningkatkan kemampuan pasing bawah.

Kata kunci: Bolavoli; pasing bawah; pasing dinding

Received: 10 Maret 2025 | Revised: 23,25 Maret 2025

Accepted: 3 April 2025 | Published: 8 April 2025



Jurnal Porkes is licensed under a [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Pendahuluan

Menurut (Lengkana & Sofa, 2017) pendidikan jasmani merupakan kegiatan jasmani yang digunakan dalam proses pendidikan yang merupakan bagian dari kurikulum. Oleh karena itu, kurikulum dalam pendidikan jasmani dirancang untuk memperkuat kompetensi sikap, pengetahuan, dan keterampilan secara utuh (Vallance et al., 2025). Pendidikan jasmani bukan hanya dipelajari di dalam sekolah saja, melainkan juga dapat dipelajari di luar sekolah seperti kegiatan ekstrakurikuler (Hakim & Herlina, 2018). Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan kurikuler yang dilakukan oleh peserta didik diluar jam belajar kegiatan intrakurikuler dan kegiatan kokurikuler, di bawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan (Nugraha & Rahmatiani, 2018).

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan program belajar kegiatan sekolah yang diluar dari jam pembelajaran bertujuan untuk meningkatkan karakter peserta didik dan wadah untuk mengasah minat, bakat, kemampuan, dan keterampilan yang dimiliki oleh peserta didik (Mulyana et al., 2023). Terdapat berbagai macam kegiatan ekstrakurikuler yang dapat dimanfaatkan bagi peserta didik terutama kegiatan ekstrakurikuler yang banyak diminati oleh peserta didik terutama ekstrakurikuler bolavoli. Sebab kegiatan ekstrakurikuler bolavoli dapat mengembangkan kemampuan kerja sama tim dan teknik-teknik dasar dalam permainan bolavoli. Permainan bolavoli adalah olahraga tim yang kompleks dengan teknik, taktik, dan gerakan olahraga tertentu (Jayanti et al., 2022).

Menurut (Putra et al., 2023) mengatakan bolavoli adalah olahraga tim di mana enam pemain bermain, dan setiap pemain harus memahami teknik dasar permainan. Menurut (Kusuma et al., 2022) bolavoli adalah jenis olahraga yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing dengan enam pemain. Setiap tim harus berusaha memukul bola sampai melewati net, mendapatkan poin 1 jika bola jatuh ke petak lawan. Permainan selesai apabila salah satu tim mencapai 25 poin, apabila kedudukan 24-24, permainan dilanjutkan sampai tercapai selisih 2 (dua) angka. Bola voli dimainkan oleh dua tim dengan masing-masing dua tim beranggotakan dua hingga enam orang.

Setiap tim bermain di lapangan 30 kaki persegi, atau 9 meter persegi, dengan net yang memisahkan kedua tim satu sama lain. Permainan bolavoli biasanya dimainkan dengan kombinasi tiga sentuhan mulai dari pemain pasing toser selanjutnya toser memberikan kepada penyerang untuk melakukan sebuah pukulan (smash) melewati jaring net dan diarahkan ke daerah lapangan lawan. Menurut (Budi, 2021) bolavoli merupakan olahraga yang ditandai dengan gerakan- gerakan yang umum seperti melompat, pukulan lengan dan perpindahan yang pendek. Dalam permainan bolavoli teknik-teknik dasar harus benar-bener dikuasai terlebih dahulu agar dapat mengembangkan permainan bolavoli.

Oleh karena itu, pelatih harus mengajarkan kepada peserta didik mengenai teknik-teknik dasar yang ada didalam permainan bolavoli, salah satunya yaitu pasing. Pasing merupakan suatu teknik dalam permainan bola voli yang bertujuan untuk mengoper bola kepada teman sesama tim, dan dapat juga sebagai awal serangan kepada tim lawan. Dalam permainan bola voli passing merupakan upaya seorang pemain dengan menggunakan suatu teknik tertentu untuk mengoperkan bola yang dimainkannya kepada teman satu tim untuk dimainkan dilapangan sendiri (Wahyono et al., 2025). Passing sangatlah berperan penting dalam

permainan bola voli karena passing merupakan teknik yang dilakukan untuk bertahan maupun mengumpan kepada teman satu tim.

Passing dalam permainan bola voli terdiri dari passing atas dan passing bawah. Passing bawah merupakan salah satu teknik dalam permainan bola voli, bahkan passing bawah merupakan teknik yang sangat penting terutama untuk menahan serangan dari lawan, seperti pada bola- bola smash yang sangat keras. Pasing bawah merupakan operan bawah yang dilakukan dengan memukul bola di bagian bawah tangan (Mawardinur et al., 2024). Passing bawah adalah umpan yang diberikan kepada teman satu tim dengan lengan dikunci dan lurus, telapak tangan menyilang, ibu jari menekan telapak tangan, dan telapak tangan menghadap ke atas, (Bashir et al., 2022).

Menurut (Alpandi et al., 2023) passing bawah adalah memainkan bola kepada teman sendiri dengan perkenaan bola disisi dalam lengan bawah sedangkan passing atas adalah memainkan bola dengan jari-jari tangan dan membentuk seperti mangkuk yang saling berhadapan. Untuk menghasilkan passing yang baik memang tidaklah mudah, selain harus berlatih keras dan teratur pemain juga harus tahu bagaimana cara menahan serangan dari lawan. Oleh sebab itu perlu adanya jam tambahan khusus agar dapat meningkatkan keterampilan passing bawah pada atlet (Al-Hafis et al., 2024). Agar dapat menghasilkan passing bawah yang baik dan benar dibutuhkan waktu dan proses latihan yang panjang.

Hal ini dikarenakan passing bawah merupakan teknik bermain bola voli yang sangat penting untuk menjalankan permainan dalam bola voli. Kegunaan passing bawah antara lain, untuk menerima bola servis dan menerima bola smash atau serangan dari lawan, untuk pengambilan bola setelah terjadi block, dan untuk menyelamatkan bola yang sering terperntal jauh di luar lapangan permainan. Dalam bolavoli ada beberapa latihan yang digunakan untuk melatih passing bawah, baik menggunakan alat media dinding maupun tanpa menggunakan alat media dinding, diantaranya adalah latihan passing bawah menggunakan media dinding sebagai media pembantu dalam latihan (Pelamonia et al., 2021).

Dinding adalah benda mati yang tidak dapat memandu atau mengendalikan bola, tetapi hanya memantulkannya. Dengan demikian, jika bola dioper dengan cepat dan lancar, bola akan dipantulkan dengan cepat dan rata, tetapi jika bola lemah, pantulan akan lebih lemah, (Utomo et al., 2025). Dinding merupakan media yang tepat digunakan dalam proses pembelajaran passing bawah bolavoli karena mempunyai struktur yang kuat untuk sasaran bola khususnya passing bawah bolavoli. Dengan menggunakan media dinding untuk melatih passing bawah, pemain dapat melatih ketepatan passing bawah saat menerima bola servise atau bola smash dari lawan mereka agar mereka dapat menerima bola dengan lebih akurat dan sempurna.

Melakukan passing bawah bolavoli ke dinding berulang kali adalah keuntungan. Pemain dapat meningkatkan kemampuan dan ketepatan passing bawah (Kusuma et al., 2025). Latihan pasing bawah menggunakan media dinding bisa membantu melatih ketepatan pasing bawah seorang pemain saat menerima bola servis ataupun bola smash dari pihak lawan, agar bisa menerima bola lebih akurat dan sempurna. Pelaksanaannya bola di passing ke dinding secara berulang- ulang agar bisa meningkatkan kemampuan passing bawah dan meningkatkan ketepatan passing bawah. Menurut (Almeida-Neto et al., 2024) pertama diawali dengan berdiri di depan dinding ambil posisi melempar dan siap menerima passing bola setelah terpantul kedua tangan menerima bola dengan meluruskan kedua lengan.

Kedua kaki dibuka selebar bahu dan lutut agak ditebuk persis melakukan passing bawah. Kedua kaki harus bisa menyesuaikan hasil pantulan bola yang terpantul didinding, (Sagnard et al., 2024), (Mortimer et al., 2024). Bila peserta saat melakukan pasing bahwa menggunakan dinding bisa mengimbangi pantulan bola dan bisa mengendalikan pantulan bola tersebut dapat diperkirakan bisa mempunyai kemampuan passing yang baik, meskipun itu baru tahap awal. Keuntungan latihan ini adalah mudah mengantisipasi bola karena tidak terpancang oleh teman pasangannya dan mudah diarahkan bola pantulannya. Sedangkan kelemahannya karena tembok benda mati maka bila sudut datangnya bola tidak tepat maka hasil pantulannya juga tidak tepat.

Solusi penyelesaian masalah dalam penelitian ini yaitu mengkaji latihan latihan pasing bawah menggunakan media dinding terhadap peningkatan kemampuan pasing bawah. Sehingga terdapat validasi bahwa latihan tersebut dapat meningkatkan kemampuan pasing. Hal ini tentu sangat bermanfaat bagi sport science sebagai pengembangan ilmu ke tahap selanjutnya. Manfaat tambahan lainnya yaitu program latihan dalam penelitian ini dapat digunakan langsung oleh masyarakat luas khususnya pelatih dan atlet untuk meningkatkan teknik bermain bolavoli. Latihan ini dapat dilakukan dengan mudah sehingga seluruh kalangan khususnya di Indonesia dapat melakukannya karena peralatan yang digunakan sangat sederhana hanya butuh menyiapkan dinding serta penanda target.

Metode

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Metode penelitian *quasi eksperimen* dipilih penelitian ini menggunakan desain penelitian *matching only desain*. Model ini lebih sempurna karena sudah menggunakan tes awal (*pretest*) kemudian setelah diberikan perlakuan dilakukan pengukuran tes akhir (*posttest*) lagi untuk mengetahui akibat dari perlakuan itu, sehingga besarnya efek dari eksperimen dapat diketahui dengan pasti (Mustafa et al., 2022:6). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler yang berjumlah 30 orang dengan teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *total sampling technique*. Metode pengumpulan data dilakukan dengan cara pengambilan data *pretest*, penerapan treatment dan pengambilan data *posttest*. Untuk menentukan apakah data yang digunakan dalam penelitian ini berdistribusi normal, teknik analisis data termasuk uji normalitas menggunakan uji Shapiro Wilk. Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah ada perbedaan antara kelompok eksperimen dan kontrol (Novita et al., 2019) dan uji hipotesis, dengan uji T dengan taraf signifikansi 0,05, untuk membandingkan kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol dalam menentukan bagaimana latihan wall volley test terhadap kemampuan pasing bawah.

Tabel 1. Norma penilaian

Jumlah Pasing Berhasil dalam 30 Detik	Kategori
≥ 26 pasing	Sangat Baik
21 - 25 pasing	Baik
15 - 20 pasing	Cukup
≤ 14 pasing	Kurang

Hasil

Hasil dalam penelitian ini yaitu didapatnya data *pretest* dan data *posttest* berupa kemampuan pasing bawah. Kemudian dialkuka anlisa data lengkap mulai dari normalitas, homogenitas, lalu uji T. Data yang akan dikumpulkan akan berasal dari hasil latihan sebelum dan sesudah *treatment*. Berikutnya dipaparkan hasil uji normalitas data.

Table 2. Data *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen

No	Nama	Usia (Tahun)	Pre-test (Kali)	Post-test (Kali)
1	Zdn	14	31	52
2	Ysr	14	27	45
3	Jun	13	26	49
4	Sto	14	23	39
5	Hfz	12	22	41
6	Riy	13	19	35
7	Zak	13	18	37
8	Fat	13	15	34
9	Was	14	15	31
10	Zul	13	13	23
11	Alv	13	12	20
12	Aur	14	11	27
13	Aua	14	10	25
14	Ind	13	9	22
15	Akb	14	9	24
Rata-rata			17,3	33,6

Berdasarkan tabel di atas menampilkan data hasil penelitian pada kelompok eksperimen yang terdiri dari 15 peserta berusia 12 hingga 14 tahun. Data mencakup jumlah ulangan yang dilakukan sebelum *pretest* dan setelah *posttest* mengikuti intervensi. Secara umum, terjadi peningkatan signifikan pada jumlah ulangan setelah perlakuan diberikan. Nilai *pretest* peserta berkisar antara 9 hingga 31 kali, sementara pada *posttest* meningkat menjadi 20 hingga 52 kali. Peningkatan tertinggi terjadi pada peserta Zdn, dari 31 kali menjadi 52 kali, sedangkan peserta Ind mencatat peningkatan terkecil, dari 9 kali menjadi 22 kali. Rata-rata jumlah ulangan seluruh peserta juga meningkat, dari 17,3 kali pada *pretest* menjadi 33,6 kali pada *posttest*.

Peningkatan yang terjadi menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan dalam penelitian ini berdampak positif terhadap performa peserta. Meskipun demikian, variasi tingkat peningkatan antar individu dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti kondisi fisik, tingkat adaptasi terhadap intervensi, serta motivasi individu dalam menjalani program penelitian. Dengan demikian, hasil ini mengindikasikan bahwa intervensi yang diterapkan memiliki efektivitas yang cukup baik, meskipun respons setiap peserta dapat berbeda tergantung pada faktor internal dan eksternal yang memengaruhi mereka.

Table 3. Data *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol

Kelompok Kontrol				
No	Nama	Usia (Tahun)	Pre-test (Kali)	Post-test (Kali)
1	Afh	14	30	35
2	Fil	14	29	35

3	Hai	13	25	31
4	Raf	14	23	28
5	Far	12	22	26
6	zah	13	20	11
7	Ali	13	17	17
8	Eva	13	16	19
9	Sya	14	14	15
10	War	13	13	14
11	Guf	13	12	16
12	Syf	14	11	15
13	Mah	14	10	13
14	Fin	13	10	15
15	Sfi	14	8	11
Rata-rata			17,3	20,7

Berdasarkan tabel di atas tersebut menyajikan data kelompok kontrol yang terdiri dari 15 peserta berusia 12 hingga 14 tahun. Data menunjukkan jumlah ulangan yang dilakukan peserta sebelum *pretest* dan setelah *posttest* mengikuti penelitian tanpa intervensi. Secara umum, peningkatan jumlah ulangan dalam kelompok ini relatif kecil dibandingkan kelompok eksperimen. Pada *pretest*, jumlah ulangan berkisar antara 8 hingga 30 kali, sedangkan pada *posttest*, rentangnya 11 hingga 35 kali. Peserta dengan inisial Afh mencatat jumlah ulangan tertinggi pada *pretest*, yaitu 30 kali, dan hanya meningkat menjadi 35 kali pada *posttest*. Sebaliknya, peserta Sfi memiliki jumlah ulangan terendah, yakni 8 kali pada *pretest* dan hanya meningkat sedikit menjadi 11 kali pada *posttest*. Rata-rata jumlah ulangan kelompok ini meningkat dari 17,3 kali pada *pretest* menjadi 20,7 kali pada *posttest*.

Jika dibandingkan dengan kelompok eksperimen, kelompok kontrol mengalami peningkatan yang jauh lebih kecil, menunjukkan bahwa tanpa intervensi khusus, perkembangan performa peserta tidak sebaik kelompok eksperimen. Bahkan, beberapa peserta seperti Zah justru mengalami penurunan performa, dari 20 kali menjadi 11 kali pada *posttest*. Faktor seperti kurangnya stimulus tambahan, tingkat kelelahan, atau kurangnya motivasi dapat memengaruhi hasil ini. Secara keseluruhan, hasil ini mengindikasikan bahwa intervensi dalam penelitian memiliki peran penting dalam meningkatkan performa peserta, sedangkan tanpa intervensi, peningkatan yang terjadi cenderung minimal atau bahkan stagnan.

Tabel 4. Uji homogenitas levene’s test

Kelompok	F	Sig.
Pretest Eksperimen	1.102	0.311
Posttest Eksperimen	0.845	0.376
Pretest Kontrol	1.253	0.284
Posttest Kontrol	0.978	0.339

Berdasarkan tabel di atas menampilkan hasil uji homogenitas menggunakan Levene’s Test, yang bertujuan untuk menguji kesamaan varians antar kelompok sebelum dan setelah intervensi. Hasil menunjukkan bahwa seluruh nilai Sig. lebih besar dari 0.05, yaitu 0.311 pada *pretest* eksperimen, 0.376 pada *posttest* eksperimen, 0.284 pada *pretest* kontrol, dan 0.339 pada *posttest* kontrol. Nilai ini mengindikasikan bahwa varians data dalam penelitian ini bersifat homogen, sehingga perbedaan hasil antara kelompok eksperimen dan kontrol dapat lebih

dipercaya sebagai dampak dari intervensi yang diberikan, bukan karena ketidakseimbangan varians dalam sampel.

Tabel 5. Uji normalitas

Kelompok	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
<i>Pretest Eksperimen</i>	0.927	15	0.249
<i>Posttes Eksperimen</i>	0.955	15	0.449
<i>Pretest Kontrol</i>	0.929	15	0.265
<i>Posttest Kontrol</i>	0.904	15	0.108

Berdasarkan tabel diatas nilai signifikansi pada Shapiro-Wilk sebesar 0,249. Sedangkan *posttest* kelompok eksperimen memiliki nilai signifikansi 0,449. Pada kelompok kontrol, nilai signifikansi *pretest* adalah untuk Shapiro-Wilk 0,265. Sementara itu, *posttest* kelompok kontrol menunjukkan nilai signifikansi 0,108 pada uji tersebut. Semua nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, sehingga data dinyatakan berdistribusi normal.

Tabel 6. Uji paired samples test

Kelompok	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
				Lower	Upper			
Pair 1 <i>Pretest Eksperimen - posttest Eksperimen</i>	-16.267	3.918	1.012	-18.436	-14.097	-16.079	14	.000
Pair 2 <i>pretest Kontrol - posttest Kontrol</i>	-3.400	1.920	.496	-4.463	-2.337	-6.869	14	.000

Berdasarkan tabel diatas hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada kemampuan passing bawah kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan, dengan nilai rata-rata perbedaan antara *pretest* dan *posttest* sebesar -16,267 dan nilai signifikansi 0,000 (< 0,05). Sebaliknya, meskipun kelompok kontrol juga mengalami peningkatan, rata-rata perbedaannya hanya sebesar -3,400, yang secara statistik juga signifikan ($p < 0,05$), tetapi jauh lebih kecil dibandingkan dengan kelompok eksperimen. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa perlakuan latihan passing bawah menggunakan media dinding memiliki pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan kemampuan passing bawah peserta pada kelompok eksperimen.

Berdasarkan hasil tersebut dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol bertujuan sebagai pembandingan. Pada hasil diatas diartikan bahwa latihan pasing bawah menggunakan media menjadi salah satu latihan yang cukup efektif untuk meningkatkan kemampuan pasing bawah bolavoli. Hal tersebut dikarenakan pemberian latihan pasing bawah menggunakan media dinding. Dengan latihan yang terus menerus, kemampuan pasing bawah anda akan menjadi lebih baik karena tubuh menjadi terbiasa dengan beban latihan.

Pembahasan

Dalam pelaksanaan penelitian ini, penelitian ini memberikan perlakuan berupa latihan passing bawah menggunakan media dinding. Tetapi, sebelum memberikan perlakuan peneliti melakukan tes keterampilan passing bawah. Dalam pelaksanaan penelitian ini, tes dilakukan sebanyak dua kali yaitu tes awal dan tes akhir. Tes awal dilakukan bertujuan untuk melihat kemampuan peserta ekstrakurikuler sebelum eksperimen dan tes akhir bertujuan untuk melihat sejauh mana akibat eksperimen apakah terdapat pengaruh peningkatan kemampuan passing bawah atlet. Selanjutnya peneliti memberikan perlakuan passing bawah kedinding. Penelitian dilakukan selama delapan belas kali pertemuan, dengan frekuensi pertemuan 3x/minggu selama 6 minggu.

Dari proses perlakuan ini tampak hasil ketepatan keterampilan passing bawah tersebut dari rendah hingga pada saat tes akhir hasilnya lebih baik atau meningkat dari pada saat melakukan tes awal sebelum sampel diberikan perlakuan, (Choo et al., 2024). Yang mana pada tahap awal latihan sebagian dari sampel tersebut masih belum maksimal saat melakukan tes keterampilan passing bawah, dengan adanya latihan passing bawah kedinding dan berpasangan terhadap keterampilan passing bawah, sedikit banyak dapat membantu dalam meningkatkan keterampilan passing bawah. Hal ini dikarenakan dengan latihan tersebut adanya latihan passing bawah kedinding terhadap kemampuan passing bawah yang terprogram atau tersusun secara sistematis, (Rodrigues & De Sá Teixeira, 2024).

Sehingga hal tersebut membantu membiasakan sampel untuk melakukan gerakan yang ada pada saat melakukan tes keterampilan passing bawah dan dengan adanya latihan passing bawah kedinding dan berpasangan maka siswa dapat mengembangkan kekuatan otot lengan dari perlakuan latihan passing bawah kedinding terhadap kemampuan passing bawah, (Ruiye, 2024). Berdasarkan dari hasil data penelitian di atas, kedua kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sama-sama memberikan dampak perubahan pengaruh terhadap hasil latihan passing bawah bolavoli. Secara hasil kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan treatment berupa latihan passing bawah menggunakan media dinding memiliki dampak pengaruhnya lebih besar dari pada kelompok kontrol yang hanya menggunakan latihan secara konvensional.

Penerapan metode latihan passing bawah menggunakan media dinding meningkat pada bagaian otot tangan, dimana otot tangan sangat berperan penting dalam melakukan passing bawah, (Mortimer et al., 2024), (Freiberger et al., 2024). Otot-otot yang berkontraksi saat melakukan passing bawah yaitu otot triceps yang terletak pada bagian belakang lengan atas berfungsi saat melakukan persiapan menerima bola agar lengan tetap lurus, otot biceps yang terletak pada bagian lengan depan atas berfungsi untuk menggerakkan ayunan lengan keatas dan untuk menekuk bagian siku, dan otot deltoid terletak pada bagian bahu berfungsi untuk menggerakkan ayunan lengan keatas sebagai pendorong saat melakukan passing bawah.

Dari tiga otot-otot tersebut berfungsi sebagai ekstensi lengan (menggerakkan lengan) saat melakukan passing bawah bolavoli, (Carnero-Diaz et al., 2025). Dari hasil analisis dari data tes awal sampai data tes akhir terdapat peningkatan hasil passing bawah bolavoli terdapat hasil yang sangat signifikan dimana hasil penelitian dengan nilai rata-rata kelompok eksperimen sebesar (16,267) dan kelompok kontrol sebesar (3,400) dengan nilai sig.2 tailed $0,000 < 0,05$.

Ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan passing bawah menggunakan media dinding terhadap peningkatan passing bawah bolavoli. Hal ini disebabkan oleh pelaksanaan latihan passing bawah menggunakan media dinding yang peserta sering melakukan passing bawah secara terus menerus dengan posisi yang benar sesuai yang diarahkan dan dipelajari, dimulai dari sikap tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap lanjutan untuk melatih kemampuan peserta melakukan passing bawah dengan baik.

Latihan passing bawah menggunakan media dinding tidak hanya berkontribusi pada pengembangan keterampilan teknis, tetapi juga memperkuat daya tahan otot lengan dan bahu. Dengan melakukan latihan secara rutin, peserta dapat meningkatkan stabilitas serta akurasi dalam melakukan passing bawah. Selain itu, metode latihan ini turut melatih kecepatan refleksi dalam mengantisipasi arah pantulan bola, yang sangat berguna ketika menghadapi situasi permainan yang dinamis di lapangan. Dari sisi perkembangan keterampilan motorik, latihan ini berperan dalam meningkatkan koordinasi antara tangan dan mata sekaligus memperbaiki ketepatan gerakan.

Latihan yang dilakukan secara berulang membantu peserta memahami sudut optimal dalam mengarahkan bola, sehingga passing yang dilakukan menjadi lebih efektif. Selain itu, latihan ini juga membantu membentuk ritme permainan yang lebih baik karena peserta terbiasa menerapkan teknik passing dengan pola gerakan yang benar dan sistematis, (Ruiye, 2024). Di samping manfaat fisiknya, latihan passing bawah menggunakan media dinding juga menuntut tingkat konsentrasi yang tinggi. Peserta harus tetap fokus dalam menjaga kestabilan gerakan serta mengontrol tekanan saat melakukan kontak dengan bola. Semakin sering latihan dilakukan, semakin meningkat kemampuan peserta dalam mempertahankan teknik passing bawah yang konsisten tanpa terganggu oleh faktor eksternal, (Syahban et al., 2024).

Dari perspektif pengembangan atlet, latihan passing bawah dengan media dinding dapat dimasukkan dalam program pembinaan jangka panjang (Al-Hafis et al., 2024). Dengan menyesuaikan tingkat intensitas dan volume latihan, metode ini bisa diterapkan untuk berbagai kategori pemain, mulai dari pemula hingga atlet yang lebih berpengalaman. Selain itu, teknik ini juga dapat dikombinasikan dengan metode latihan lainnya guna membentuk keterampilan bermain yang lebih komprehensif. Selain aspek teknis, latihan passing bawah menggunakan media dinding juga memiliki dampak positif terhadap kepercayaan diri peserta. Kemampuan menguasai teknik passing dengan baik akan membuat pemain lebih siap menghadapi pertandingan sesungguhnya.

Seiring meningkatnya akurasi dan kontrol passing, peserta akan memiliki keyakinan lebih besar dalam menerapkan keterampilan mereka dalam situasi permainan yang kompetitif. Dengan demikian, metode latihan ini tidak hanya bermanfaat dalam meningkatkan keterampilan teknis, tetapi juga berkontribusi pada aspek fisik, mental, serta strategi permainan. Hal ini menunjukkan bahwa latihan passing bawah dengan media dinding dapat menjadi bagian integral dari program pelatihan bola voli yang lebih efektif dan berkesinambungan.

Simpulan

Menurut hasil analisis penelitian data diperoleh dengan menggunakan analisis data serta pengujian hipotesis, maka penulis dapat menyimpulkan terdapat pengaruh latihan passing bawah menggunakan media dinding terhadap peningkatan kemampuan passing bawah. Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yakni guru olahraga atau pelatih dapat menggunakan program latihan passing bawah menggunakan media dinding untuk meningkatkan kemampuan passing bawah peserta atau siswa dan meningkatkan kekuatan otot lengan dan otot bahu. Hasil penelitian ini menegaskan bahwa latihan passing bawah menggunakan media dinding secara signifikan meningkatkan akurasi passing dalam bolavoli.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang berlatih passing dengan bantuan dinding mengalami peningkatan kemampuan passing yang lebih besar dibandingkan dengan mereka yang tidak menjalani latihan serupa. Hal ini menunjukkan bahwa latihan yang terstruktur dengan drill passing berulang menggunakan dinding dapat meningkatkan keterampilan passing melalui peningkatan koordinasi, kontrol bola, dan kekuatan tubuh bagian atas. Penelitian ini memiliki implikasi praktis bagi guru pendidikan jasmani dan pelatih bolavoli, karena memberikan metode latihan yang efektif untuk meningkatkan teknik dasar passing.

Penggunaan dinding sebagai alat latihan yang sederhana namun efektif dapat diterapkan di lingkungan sekolah maupun klub untuk mengembangkan keterampilan atlet tanpa memerlukan peralatan tambahan. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan, di antaranya jumlah sampel yang relatif kecil dan durasi intervensi yang singkat. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mempertimbangkan efek latihan dalam jangka panjang, kelompok usia yang berbeda, serta pengukuran keterampilan tambahan guna memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang perkembangan keterampilan passing dalam bolavoli.

Pernyataan Penulis

Artikel yang kami buat ini belum pernah dipublish pada jurnal yang lain. Kami mengucapkan terimakasih reviewer atas arahahn dan sarannya kemudian juga kepada editor jurnal telah mempertimbangkan diterimanya artikel kami.

Daftar Pustaka

- Al-Hafis, M. H., Putra, I. B., & Kusuma, A. I. (2024). Tantangan 14 Hari Terbaik: Perjalanan Menjadi Pemain Timnas Indonesia U23. *Jurnal Adiraga*, 10(2), 44–57. <https://doi.org/10.36456/adiraga.v10i2.9801>
- Alpandi, D., Sukardi, S., & Oktariyana, O. (2023). Pengaruh Latihan Passing Bawah Menggunakan Media Dinding Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bola Voli. *Jurnal JOLMA*, 3(2), 94–104. <https://doi.org/10.31851/jolma.v3i2.9669>
- Almeida-Neto, P. F. de, de Oliveira, F. C. S., de Oliveira-Júnior, J. M., Alves, J. C. M., Rocha, M. de L., da Silva, I. M., Rocha, R. F. C., Dantas, P. M. S., & Cabral, B. G. de A. T. (2024). Influence of Biological Maturation on Cardiac Autonomic Recovery in Female Volleyball Players During & After Repeated Sprints Training: An Experimental Trial. *Sports Medicine and Health Science Journal*, 6(3), 279–286.

<https://doi.org/10.1016/j.smhs.2023.10.002>

- Bashir, M., Soh, K. G., Samsudin, S., Akbar, S., Luo, S., & Sunardi, J. (2022). Effects of Functional Training on Sprinting, Jumping, and Functional Movement in Athletes: a Systematic Review. *In Frontiers in Physiology Journal* 13(1). Frontiers Media S.A. <https://doi.org/10.3389/fphys.2022.1045870>
- Budi, A. S. (2021). Pengaruh Latihan Passing Bawah ke Dinding dan Berpasangan Terhadap Keterampilan Bola Voli pada Siswa Ekstrakurikuler di SMP Negeri 13 Tanjung Jabung Timur. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 3(2), 45–52. <https://doi.org/10.22437/ijssc.v3i2.15626>
- Carnero-Diaz, A., Pecci, J., Calvo-Lluch, Á., & Camacho-Lazarraga, P. (2025). Use your Imagination for Better Performance. Effects of Analogy Instruction in Motor Skills. A Systematic Review and Meta-Analysis. *Psychology of Sport and Exercise Journal*, 76(1). <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2024.102766>
- Choo, L., Novak, A., Impellizzeri, F. M., Porter, C., & Fransen, J. (2024). Skill Acquisition Interventions for the Learning of Sports-Related Skills: A Scoping Review of Randomised Controlled Trials. *In Psychology of Sport and Exercise Journal*. 72(1). Elsevier Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2024.102615>
- Freiberger, C., Thomas, C. M., Lupica, G. M., O'Connell, S., Stamm, M. A., & Mulcahey, M. K. (2024). Hip Range of Motion During Passive and 1-Leg Exercises Is Greater in Women: A Meta-analysis and Systematic Review. *Arthroscopy - Journal of Arthroscopic and Related Surgery Journal*, 40(2), 495-512.e3. <https://doi.org/10.1016/j.arthro.2023.04.006>
- Hakim, A., & Herlina, N. H. (2018). Manajemen Kurikulum Terpadu di Pondok Pesantren Modern Daarul Huda Banjar. *Jurnal Penelitian Pendidikan Islam*, 6(1), 111–132. <https://doi.org/10.36667/jppi.v6i1.157>
- Jayanti, S. D., Nuryadi, A., Kusuma, A. I., & Pelamonia, S. P. (2022). Pengaruh Latihan Double Tuck Jump dan Lunge Jump Terhadap Peningkatan Tinggi Lompatan. *Jurnal Adiraga*, 8(2), 49–59. <https://doi.org/10.36456/adiraga>
- Kusuma, A. I., Pelamonia, S. P., Hadi, S. R., Utamayasa, I. G. D., Purbowati, S., Kartika, Fauzi, M., & Ichtar, T. A. (2025). Special Strategies in Amputee Football. *Jurnal JSCS*, 2(1), 1–6. <https://doi.org/10.61796/jscs.v2i1.262>
- Kusuma, A. I., Rizkanto, B. E., Rangga, B., Hayati, H., Hadi, S. R., & Hanafi, M. (2022). Pengaturan Pola Istirahat dalam Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Kanigara*, 2(2), 322–327. <https://doi.org/10.36456/kanigara.v2i2.5751>
- Lengkana, A. S., & Sofa, N. S. N. (2017). Kebijakan Pendidikan Jasmani dalam Pendidikan. *Jurnal Olahraga*, 3(1), 1–12. <https://doi.org/10.37742/jo.v3i1.67>
- Mulyana, A., Auliadi, A., Juniarti, I. G., & Mardiyana, R. P. (2023). Peran Positif Kegiatan Ekstrakurikuler di Lingkungan Sekolah Dasar Bagi Peserta Didik. *Khirani: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(4), 171–177. <https://doi.org/10.47861/khirani.v1i4.650>
- Mustafa, P. S., Gusdiyanto, H., Victoria, A., Masgumelar, N. K., Lestariningsih, N. D., Maslacha, H., Ardiyanto, D., Hutama, H. A., Boru, M. J., Fachrozi, I., Rodriguez, E. I. S., Prasetyo, T. B., & Romadhana, S. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan Penelitian Tindakan Kelas Dalam Pendidikan Olahraga* (M. Akbar & S.

- S. Sa'diyah (eds.); Ed.I). Penerbit Insight Mediatama. <https://repository.insightmediatama.co.id/books/article/view/21>
- Mawardinur, Sianto, Moh. I., H., Hanafi, M., Kusuma, A. I., & Utamayasa, I. G. D. (2024). Development of Badminton Field and net Height for Class 5 and 6 Students of SDN Sukodadi 02 Paiton District, Probolinggo Regency. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 11(3), 314–319. <https://doi.org/10.22271/kheljournal.2024.v11.i3e.3358>
- Mortimer, H., Dallaway, N., & Ring, C. (2024). Effects of Isolated and Combined Mental and Physical Fatigue on Motor Skill and Endurance Exercise Performance. *Psychology of Sport and Exercise Journal*, 75(1). <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2024.102720>
- Novita, L., Sukmanasa, E., & Pratama, M. Y. (2019). Penggunaan Media Pembelajaran Video terhadap Hasil Belajar Siswa SD. *Indonesian Journal of Primary Education*, 3(2), 64–72. <https://doi.org/10.17509/ijpe.v3i2.22103>
- Nugraha, Y., & Rahmatiani, L. (2018). Faktor-faktor Pendukung dan Penghambat Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler dalam Pembinaan Karakter Disiplin Siswa. *Jurnal Moral Kemasyarakatan*, 3(2), 64–70. <https://doi.org/10.21067/jmk.v3i2.2900>
- Pelamonía, S. P., Hayati, H., & 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. <https://doi.org/10.29408/porkes.v4i2.4882>
- Putra, I. B., Nuriyadi, A., Hadi, S. R., Utama, D., Kusuma, A. I., Utomo, G. M., & Hanafi, M. (2023). Pendidikan Mitigasi Bencana Sekolah Menengah Pertama di Kabupaten Bondowoso. *Jurnal Kanigara*, 3(1), 134–138. <https://jurnal.unipasby.ac.id/index.php/kanigara/article/view/6696>
- Rodrigues, M. M., & De Sá Teixeira, N. (2024). Motion Extrapolation in Sport Expertise: Representational Momentum and Representational Gravity in Volleyball Athletes. *Cognition*, 250. <https://doi.org/10.1016/j.cognition.2024.105869>
- Ruiye, Z. (2024a). Volleyball Training Video Classification Description Using the Bilstm fusion Attention Mechanism. *Heliyon Journal*, 10(15). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e34735>
- Sagnard, T., Picot, B., & Forestier, N. (2024). Influence of Exercise-Induced Hamstrings Fatigue on Proprioceptive Reweighting Strategies and Postural Performance in Bipedal Stance in Recreational Athletes. *Human Movement Science Journal*, 98. <https://doi.org/10.1016/j.humov.2024.103298>
- Syahban, A., Ifkhal Sianto, M., Dwi Ardian Fufu, R., Zaim Zen, M., Hanafi, M., Author, C., Raharjo, A., Indra Kusuma, A., & Gede Dharma Utamayasa, I. (2024). Sprint Running and Repeated Jumping in the Sand and in Water: Its Influence on Limb Power In the Game of Sepaktakraw. *Article in International Journal of Physical Education Sports and Health*, 163(2), 163–166. <https://www.researchgate.net/publication/386139603>
- Utomo, G. M., Pelamonía, S. P., Harmono, B. A., & Kusuma, A. I. (2025). Interelasi Heart rate dengan Akurasi Pukulan Finishing dalam Olahraga Woodball. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 11(1), 9–17. <https://doi.org/10.59672/jpkr.v11i1.4237>
- Vallance, P., Kidgell, D. J., Vicenzino, B., & Malliaras, P. (2025). Endogenous Pain

Modulation is Not Different in Basketball or Volleyball Athletes With Patellar Tendinopathy Compared to Asymptomatic Athletic Controls. *Musculoskeletal Science and Practice Journal*, 76(1). <https://doi.org/10.1016/j.msksp.2025.103280>

Wahyono, M., Putra, I. B., Utomo, G. M., & Kusuma, A. I. (2025). Integrasi Teknologi Wearable Fitness Tracker pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani dalam Meningkatkan Keaktifan dan Kebugaran Siswa. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 11(1), 67–75. <https://doi.org/10.59672/jpkr.v11i1.4238>