

## Pengaruh Pola Latihan Bertahap Pada Dinding Terhadap Penguasaan Passing Atas Pada Atlet Bola Voli Junior Sisca Rahmawati<sup>1</sup>, Adang Sudrazat<sup>2</sup>, Anggi Setia Lengkana<sup>3\*</sup>

1, 2, 3 Pendidikan Jasmani, Universitas Pendidikan Indonesia

### Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh pola latihan bertahap pada dinding terhadap penguasaan passing atas pada atlet bola voli junior. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen. Desain yang digunakan adalah "The One Group pretest Posttest Design" yaitu dilakukan tanpa kelompok kontrol atau pembandingan hanya pada satu kelompok. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah anggota club bola voli bilzia berjumlah 50 orang. 15 orang yang menjadi peserta dari populasi penelitian club bola voli bilzia yang berada di Majalengka dipilih sebagai sampel oleh peneliti. Instrumen penelitian yang digunakan adalah AAHPER face wall-volley test yaitu memantulkan bola ke tembok menggunakan passing atas. Hasil dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan pola latihan bertahap pada dinding terhadap penguasaan passing atas pada atlet bola voli junior dengan peningkatan rata-rata dari 16,60 menjadi 20,47, nilai uji normalitas dari 0,376 menjadi 0,409 dengan data berdistribusi normal. Nilai uji paired sampel t test dihasilkan sig (2-tailed) dengan hasil 0,00. Serta uji R square sebesar 0,718. Dari hasil analisis data dan fakta yang terjadi di lapangan, dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh pola latihan bertahap pada dinding terhadap penguasaan passing atas pada atlet bola voli junior.

**Kata Kunci:** Latihan Bertahap, Passing, Bola Voli

### Abstract

*The aim of this research was to find out whether there was an effect of a gradual training pattern on the wall on the mastery of overhead passing in junior volleyball athletes. This research uses quantitative research with experimental methods. The design used is "The One Group pretest Posttest Design" which is carried out without a control or comparison group in only one group. In this research, the population was 50 members of the Bilzia volleyball club. 15 people who were participants from the research population of the Bilzia volleyball club in Majalengka were selected as samples by the researchers. The research instrument used was the AAHPER face wall-volley test, namely bouncing the ball against a wall using an overhead pass. The results of this research are that there is a significant effect of the gradual training pattern on the wall on the mastery of top passing in junior volleyball athletes with an increase in the average from 16.60 to 20.47, the normality test value from 0.376 to 0.409 with normally distributed data. The paired sample t test value is sig (2-tailed) with a result of 0.00. And the R square test is*

Correspondence author: Anggi Setia Lengkana, Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia.  
Email: [asetialengkana@upi.edu](mailto:asetialengkana@upi.edu)



Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training) is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

*0.718. From the results of data analysis and facts that occur in the field, it can be concluded that there is an influence of a gradual training pattern on the wall on the mastery of top passing in junior volleyball athletes.*

**Keywords:** *Gradual Training, Passing, Volleyball*

## **PENDAHULUAN**

Olahraga adalah salah satu kebutuhan setiap orang. Olahraga atau aktivitas yang mengandung unsur keolahragaan pada manusia pada hakikatnya adalah kehidupan manusia itu sendiri (Sovenski, 2021). Olahraga adalah satu kegiatan yang menantang sehingga menumbuhkan motivasi kepada atlet untuk selalu berlatih dan bekerja keras dengan tekun sehingga prestasi yang diraih semakin membaik. Olahraga bukan hanya sebagai kegiatan untuk menunjang prestasi saja, tetapi adalah salah satu kebutuhan hidup untuk menjaga kesehatan tubuh untuk bergerak sehingga meningkatkan kebugaran jasmani dan menjaga kesehatan tubuh. Olahraga berkaitan dengan segala bentuk aktivitas fisik atau permainan kompetitif yang bertujuan untuk menggunakan, memelihara, meningkatkan, kemampuan dan keterampilan fisik sambil memberikan kesenangan kepada peserta, dan dalam beberapa kasus hiburan bagi penonton (Lengkana, A. S., & Muhtar, T: 2021). Olahraga merupakan suatu bentuk aktifitas fisik yang terstruktur dan terencana yang melibatkan gerakan tubuh yang di lakukan secara berulang ulang yang tujuannya untuk meningkatkan kondisi kebugaran jasmani (Bule & \_\_, 2020). Pentingnya memperkuat sistem kekebalan tubuh melalui olahraga teratur akan mempercepat peningkatan kesehatan fisik dan mental. Untuk meningkatkan kinerja jasmani dan rohani, olahraga sangat penting dilakukan oleh semua kalangan karena mudah dilakukan dan tidak membutuhkan biaya serta alat yang mahal. Olahraga bisa dilakukan kapanpun dan dimana saja. Salah satu olahraga yang sangat sederhana adalah jalan kaki, lari, jogging, senam, dan masih banyak lagi. Olahraga yang banyak digemari dan sedang hangat di masa sekarang adalah bola voli. Bola voli adalah salah satu olahraga yang bukan hanya dijadikan sebagai olahraga kesehatan tetapi dijadikan sebagai olahraga prestasi.

Bola voli diciptakan pertama kali oleh seorang ilmuwan asal Amerika Serikat yang bernama William B Morgan. Bola voli adalah olahraga permainan bola besar beregu yang dimainkan oleh dua regu. Setiap regu terdiri dari 6 orang pemain dan net sebagai pembatas antara regu 1 A dan regu B. Setiap regu berusaha untuk mematikan bola dilapang lawan sehingga mendapatkan point. Menurut Mukholid (Bule & \_\_, 2020) "Permainan bola voli adalah suatu permainan yang menggunakan bola untuk dipantulkan (di-volley) di udara untuk melewati net (jaring), dengan maksud menjatuhkan bola di dalam petak daerah lapangan lawan dalam rangka mencari kemenangan". Permainan bola voli bisa dimainkan di dalam *outdoor* maupun *indoor* dengan tujuan untuk memepertahankan regu dan memperoleh point yang sebanyak-banyaknya. Dalam permainan bola voli maupun olahraga lainnya, ada beberapa komponen yang harus dikuasai, diantaranya adalah teknik, taktik, fisik dan mental. Erianti (2004) (Aulia, n.d.) Menyatakan bahwa untuk dapat tampil lebih baik, pemain bola voli khususnya perlu mengembangkan kebugaran fisik, teknik, taktik, kematangan mental, dan kerjasama tim, serta pengalaman bertanding. Kondisi fisik yang baik adalah salah satu kewajiban yang dimiliki oleh atlet dalam upaya meningkatkan performa di lapangan terutama saat bertanding sehingga diharapkan mampu mendongkrak prestasi olahraga sesuai dengan cabang olahraga yang digelutinya, serta harapan pelatih bagi anak asuhnya yang mampu menerima instruksinya seperti teknik, strategi, dan mental baik saat berlatih maupun ketika bertanding (Sudrazat & Rustiawan, 2020). Salah satu cara yang harus dilakukan adalah berlatih meskipun masih banyak faktor yang mempengaruhi selain latihan itu sendiri, seperti gizi, pola hidup, mental, dan lain sebagainya (Rohendi et al., 2020). Permainan bola voli erat kaitannya dengan faktor fisik, teknik, taktik dan mental (Rachmalia et al., 2022). Oleh karena itu, untuk menghasilkan dan menampilkan performa yang baik saat bermain bola voli, beberapa faktor antara lain kondisi fisik, teknik, taktik, dan persiapan mental harus diperhatikan. Dalam mencapai tujuan berprestasi, penguasaan yang paling penting adalah teknik.

Penguasaan teknik dasar bola voli terdiri beberapa teknik yaitu passing atas, passing bawah, smash, block dan service. Dari berbagai macam teknik dasar tersebut yang sering diabaikan adalah passing atas. Dengan melakukan passing yang baik dalam suatu permainan maka strategi bertahan dan menyerang yang diharapkan dapat dilakukan dengan sebaik-baiknya. Menurut Mushofi (2017) (Literasi Olahraga et al., 2021). Dalam permainan bola voli, passing atas merupakan pukulan/ pengambilan bola ke atas dan harus dikuasai oleh setiap pemain. Dengan melakukan passing atas maka bola yang dimainkan akan terarah baik dan sering memenuhi sasarannya (Literasi Olahraga et al., 2021). Menurut Sulistiadinata, 2020; Rohendi, 2019 (Literasi Olahraga et al., 2021) Passing atas adalah pukulan yang dilakukan pemain dengan menyentuh bola dengan kedua tangan di atas kepala pemain yang melakukan pemain kontak kedua dan mengarahkan bola kepada penyerang.

Mengembangkan pemahaman dan penguasaan secara mendalam tentang teknik dasar adalah langkah awal yang penting dalam pembentukan atlet bola voli yang kompeten. Atlet bola voli junior Bilzia Club memerlukan sumber daya tambahan untuk membantu memahami dan menguasai teknik dasar, terutama teknik passing atas yang sering menjadi tantangan. Pola latihan bertahap pada dinding membuka peluang baru dalam penguasaan teknik. Pola latihan bertahap pada dinding dapat dirancang untuk memberikan bimbingan yang terstruktur, visual, dan interaktif kepada atlet junior dalam meningkatkan penguasaan teknik dasar bola voli khususnya passing atas.

Namun pada faktanya berdasarkan hasil observasi yang dilakukan sebelum penelitian ditemukan bahwa di Bilzia Club keterampilan teknik dasar bola voli masih belum baik. Keterampilan teknik dasar permainan bola voli yang belum baik akan berpengaruh pada kualitas permainan yang rendah. Penguasaan teknik dasar passing atas khususnya untuk atlet junior di Bilzia Club masih banyak kesalahan. Kesalahan yang sering terjadi adalah posisi tangan selalu berada di dada, sering terjadi double (holding) sehingga mengakibatkan ketidak tepatan dalam menerima dan

mengumpan bola. Kesalahan pada saat melakukan passing atas dan ketidak tepatan dalam menerima dan mengumpan bola akan berakibat pada rekan tim yang akan mengalami kesulitan dalam mengolah bola untuk membangun serangan. Selain itu, karena kurangnya variasi dan inovasi baik permainan maupun bentuk kegiatan dalam pembelajaran teknik dasar bola voli (Imran, 2019). Pembelajaran bola voli mengenai passing atas agar dapat bermain bola voli dengan benar sudah tentu harus didukung dengan keterampilan gerak (Sulistiadinata, 2020). Untuk melakukan pengembangan terhadap setiap komponen keterampilan olahraga, maka diperlukan berbagai macam model latihan yang dapat membantu proses pembelajaran dalam meningkatkan keterampilan siswa (Lengkana, 2018).

Maka solusi untuk menangani hal tersebut dapat melakukan latihan yang mengarah kepada ketepatan passing itu sendiri dengan menggunakan pola latihan bertahap pada dinding. Pola latihan bertahap adalah metode pembelajaran latihan secara bertahap. Bentuk latihan keterampilan secara bertahap diasumsikan baik untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar siswa dalam bermain bola voli, terutama dalam usia muda (Kusmiran, 2022). Bentuk latihan bertahap yang bersifat pengulangan gerak yang terus-menerus, dimana intensitas siswa dalam bergerak menjadi semakin meningkat, diharapkan akan mampu diarahkan dan membentuk sikap dasar siswa dalam bergerak.

Latihan secara bertahap merupakan bentuk latihan keterampilan yang dilakukan secara bertahap dari keterampilan yang dipelajari. Bentuk keterampilan yang dipelajari dipilah-pilah ke dalam bentuk gerakan yang lebih mudah dan sederhana. Latihan secara bertahap merupakan cara pendekatan dimana mula-mula siswa diarahkan untuk mempraktekkan secara bertahap dari keseluruhan rangkaian gerakan, dan setelah bagian-bagian gerakan dikuasai baru mempraktekkan secara keseluruhan. Pembelajaran latihan secara bertahap atau disebut dengan metode latihan terdistribusi progresif (*distributed progressive*). Latihan secara bertahap atau disebut dengan metode latihan terdistribusi progresif (*distributed progressive*) adalah prosedur dan cara-cara pemilihan latihan dan

penataan menurut kadar kesulitan dan kompleksitas (Kusmiran, 2022). Di dalam pembelajaran latihan secara bertahap ini pelatih berusaha untuk mengarahkan dan mengorganisir latihan sesuai dengan tujuannya demi kesuksesan proses pembelajaran. Tahap demi tahap diajarkan atau diberika guna penguasaan materi yang lebih maksimal. Diharapkan dari adanya pembelajaran latihan secara bertahap, pemberian materi dapat terserap sempurna oleh peserta didik (Semiawan, 2008:55).

Hamalik (Arsyad, 2006:15) mengemukakan bahwa pemakaian media dinding dalam proses belajar mengajar dapat membangkitkan keinginan dan minat yang baru, membangkitkan motivasi dan rangsangan kegiatan belajar, dan bahkan membawa pengaruh-pengaruh psikologis terhadap siswa. Fungsi media dinding dalam permainan bola voli adalah sebagai berikut; media pembelajaran dinding yaitu untuk memudahkan para pelatih untuk menyampaikan secara tepat dan efesien kepada siswa, dimana dinding sebagai alat umpan balik dari latihan passing atas bola voli, dan media pembelajaran dinding adalah sebagai alat bantu mengajar yang mempengaruhi kegiatan belajar mengajar dengan fasilitas yang mudah ditemukan khususnya disekolah (Pakaya & , Franning Deisi Badu, 2020).

Latihan bertahap pada dinding bukan hanya dilakukan untuk cabang olahraga permainan bola voli saja, tetapi juga bisa dilakukan untuk tenis meja, tenis lapang, futsal, basket dan lainnya. Menurut Asri & Pd Novriasri, n.d) menyatakan bahwa ada pengaruh latihan *forehand* ke dinding terhadap hasil *forehand drive* tenis meja pada siswa putra Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Tanjung Batu. Menurut Mulya et al., 2019 *Stroke* ke dinding memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan *Forehand Groundstroke* dalam permainan tenis. Bahwa ada pengaruh pemberian latihan bola basket terhadap lemparan tembok dengan sasaran lingkaran untuk melakukan tembakan bola basket *free throw* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Utara Indralaya (Anggara et al., 2019). Berdasarkan hasil analisis data serta pembahasan yang dilakukan tentang penerapan latihan media dinding teknik passing bawah permainan bola voli

di Taba Jemekeh club Lubuk linggau sangat berpengaruh teknik passing bawah pada permainan bola voli (Sari et al., 2023).

Berdasarkan hal diatas, penelitian ini difokuskan pada adakah pengaruh pola latihan bertahap pada dinding terhadap penguasaan passing atas pada atlet bola voli junior dengan harapan kemampuan passing atas bola voli semakin meningkat ketepatannya, dan kemampuan passing atas semakin baik. Untuk itu peneliti mengambil judul “Pengaruh Pola Latihan Bertahap Pada Dinding Terhadap Penguasaan Passing Atas Pada Atlet Bola Voli Junior” dan melaksanakan penelitian di Club bola voli Belzia yang berada di daerah Kabupaten Majalengka.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen. Desain yang digunakan adalah “*The One Group pretest Posttest Design*” yaitu dilakukan tanpa kelompok kontrol atau pembanding hanya pada satu kelompok. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah anggota club bola voli bilzia berjumlah 50 orang. 15 orang yang menjadi peserta dari populasi penelitian club bola voli belzia yang berada di Majalengka dipilih sebagai sampel oleh peneliti. Purposive sampling merupakan metode pengambilan sampel yang mempertimbangkan faktor tertentu. Kriteria sampel dalam penelitian ini adalah a) bersedia menjadi sampel penelitian, b) berjenis kelamin laki-laki dan perempuan, c) berumur sekitar 12-14 tahun, d) anggota club bola voli belzia. Berdasarkan ketentuan tersebut didapatkan 15 atlet yang sesuai dengan kriteria.

Peneliti menggunakan instrument *AAHPER face wall-volley test* yaitu memantulkan bola ke tembok menggunakan passing atas dengan tinggi sasaran 335 cm untuk putri selama 1 menit dari Ricard H. Cox (1980) dalam (Rahmanto & Suhadi, 2020), Validitas yang diketahui adalah 0,80 dan reliabilitasnya adalah 0,896. Perlakuan dilakukan sebanyak 4 minggu dengan jumlah repetisi 10 kali. Perlakuan dalam penelitian ini merupakan latihan yang dilakukan selama 12 kali pengulangan dengan waktu 1 minggu 3 kali secara keseluruhan.

Penelitian ini ingin membuktikan bahwa pengaruh pola latihan bertahap pada dinding terhadap penguasaan passing atas pada atlet bola voli junior. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan uji normalitas untuk mengetahui normal atau tidaknya. Untuk memastikan pengaruh, diuji dengan menggunakan uji t test, kemudian besarnya pengaruh, diuji dengan uji regresi linier (R square).

## HASIL

**Tabel 1. Deskripsi Statistik**  
**Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
Pretest	15	8	25	16.60	5.616	31.543
Posttest	15	12	28	20.47	5.357	28.695
Valid N (listwise)	15					

Sebelum diberikan perlakuan latihan bertahap pada dinding, nilai rata-rata Pretest passing atas bola voli yaitu 16,60 nilai standar deviasi 5,61 nilai varian 31,54. Nilainya berkisar dari 8 sebagai nilai minimum hingga 25 sebagai nilai maksimum. Setelah diberikan perlakuan latihan bertahap pada dinding, nilai rata-rata Posttest passing atas bola voli yaitu 20,47 nilai standar deviasi 5,35 nilai varian 28,69. Nilainya berkisar dari 12 sebagai nilai minimum hingga 28 sebagai nilai maksimum.

Berdasarkan hasil tersebut terlihat bahwa ada peningkatan rata – rata dari pretest ke Posttest. Juga melihat dari nilai terkecil dan terbesar adanya sebuah perbedaan dan meningkat. Maka dari kedua hal tersebut, terlihat adanya peningkatan setelah diberi perlakuan.

**Tabel 2. Hasil Uji Normalitas**  
**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.145	15	.200*	.939	15	.376

Posttest	.149	15	.200*	.942	15	.409
----------	------	----	-------	------	----	------

Dilihat dari hasil uji normalitas shapiro wilk diatas, hasil yang didapatkan untuk Pretest dengan df atau degree of freedom 15 nilai statisticnya yaitu 0,939 dan nilai sig. 0,376. Kemudian hasil dari Posttest dengan df atau degree of freedom 15 nilai statisticnya yaitu 0,942 dan nilai sig. 0,409. Sehingga berdasarkan kriteria penerimaan yang berlaku pada uji normalitas maka:

1. Nilai sig. Pretest 0,376 >  $\alpha=0,05$  dapat diartikan bahwa data berdistribusi normal
2. Nilai sig. Posttest 0,409 Du >  $\alpha=0,05$  dapat diartikan bahwa data berdistribusi normal

**Tabel 3. Hasil Uji Paired Sampel t Test**

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
Pair		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
1	Pretest - Posttest	-3.867	3.044	.786	-5.552	-2.181	-4.919	14	.000

Hasil dari uji t test data dapat dilihat di tabel dan berdasarkan tabel tersebut, hasil pretest dan posttest dengan  $df=n-1$  yaitu  $df=15-1 = 14$  maka didapatkan hasil rata-rata -3,867 nilai std deviation atau simpangan baku dari nilai rata-rata yang menjadi nilai persebaran data yaitu 3,044 dan std error mean yang merupakan nilai ketepatan dari rata-rata data sebesar 0,786. Sedangkan pada nilai cofidence interval of difference yang menjadi indikator presisi data, didapatkan hasil lower -5,55 dan upper -2,181. Nilai t yang dihasilkan yaitu -4,919 sehingga dihasilkan sig. (2-tailed) sebesar 0,000.

Jika dilihat dari kriteria penerimaan uji t, nilai sig.  $0,000 < \alpha=0,05$  yang artinya  $H_0$  diterima dan berarti bahwa terdapat pengaruh pola latihan bertahap pada dinding terhadap penguasaan passing atas pada atlet bola voli junior.

**Tabel 4 Hasil Uji R Square**

<b>Model Summary</b>				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.847a	.718	.696	3.097

Setelah dilakukan uji R square sebagai cara mengetahui berapa besar pengaruh dari suatu metode dalam penelitian ini, maka didapatkan hasil uji regresi linier tersebut nilai R yang menunjukkan keterkaitan antara seluruh variabel diperoleh nilai R sebesar 0,8472, hasil kuadrat dari R yang menghasilkan nilai R square sebesar 0,718, nilai adjusted R square 0,696 dan nilai std. Error of the estimate yaitu 3,097. Untuk mengetahui seberapa tingkat keberpengaruhannya metode yang digunakan, rumus yang digunakan adalah rumus koefisien determinasi yaitu  $KD = R \text{ Square} \times 100\%$ . Maka dari itu  $0,718 \times 100\% = 71,8\%$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa besaran pengaruh dalam penelitian ini adalah 71,8%.

Dalam penelitian ini terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi besaran pengaruh hingga tidak menjadi 100% hanya 71,8%. Faktor tersebut dapat disebabkan dari setiap latihan, baik itu faktor lingkungan, kesehatan, maupun variasi latihan yang diberikan. Karena pada saat latihan kita tidak mengetahui bagaimana kesehatan anak tersebut, kemudian peneliti sudah menjelaskan tata cara test dan latihan tetapi masih terdapat beberapa anak yang tidak melakukan gerakan dengan benar.

## **PEMBAHASAN**

Berdasarkan temuan peneliti yang telah dilakukan bahwa, terdapat pengaruh pola latihan bertahap pada dinding terhadap penguasaan passing atas pada atlet bola voli junior dengan nilai peningkatan sebesar 71,8%. Hal ini terjadi karena dengan diberikannya metode bentuk latihan keterampilan secara bertahap diasumsikan baik untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar siswa dalam bermain bola voli, terutama dalam usia muda (Kusmiran, 2022). Bentuk latihan bertahap yang bersifat pengulangan gerak yang

terus-menerus, di mana intensitas siswa dalam bergerak menjadi semakin meningkat, diharapkan akan mampu diarahkan dan membentuk sikap dasar siswa dalam bergerak.

Latihan secara bertahap merupakan bentuk latihan keterampilan yang dilakukan secara bertahap dari keterampilan yang dipelajari. Bentuk keterampilan yang dipelajari dipilah-pilah ke dalam bentuk gerakan yang lebih mudah dan sederhana. Latihan secara bertahap merupakan cara pendekatan dimana mula-mula siswa diarahkan untuk mempraktekkan secara bertahap dari keseluruhan rangkaian gerakan, dan setelah bagian-bagian gerakan dikuasai baru mempraktekkan secara keseluruhan (Semiawan, 2008:34). Pembelajaran latihan secara bertahap atau disebut dengan metode latihan terdistribusi progresif (*distributed progressive*). Latihan secara bertahap atau disebut dengan metode latihan terdistribusi progresif (*distributed progressive*) adalah prosedur dan cara-cara pemilihan latihan dan penataan menurut kadar kesulitan dan kompleksitas (Kusmiran, 2022). Didalam pembelajaran latihan secara bertahap ini pelatih berusaha untuk mengarahkan dan mengorganisir latihan sesuai dengan tujuannya demi kesuksesan proses pembelajaran. Tahap demi tahap diajarkan atau diberikan guna penguasaan materi yang lebih maksimal. Diharapkan dari adanya pembelajaran latihan secara bertahap, pemberian materi dapat terserap sempurna oleh peserta didik (Semiawan, 2008:55). Hamalik (Arsyad, 2006:15) mengemukakan bahwa pemakaian media dinding dalam proses belajar mengajar dapat membangkitkan keinginan dan minat yang baru, membangkitkan motivasi dan rangsangan kegiatan belajar, dan bahkan membawa pengaruh-pengaruh psikologis terhadap siswa. Fungsi media dinding dalam permainan bola voli adalah sebagai berikut; media pembelajaran dinding yaitu untuk memudahkan para pelatih untuk menyampaikan secara tepat dan efisien kepada siswa, dimana dinding sebagai alat umpan balik dari latihan passing atas bola voli, dan media pembelajaran dinding adalah sebagai alat bantu mengajar yang mempengaruhi kegiatan belajar mengajar dengan fasilitas yang mudah ditemukan khususnya disekolah (Pakaya & , Franning Deisi Badu, 2020).

Teknik dasar passing atas di perlukan untuk menunjang kualitas permainan dalam tim. Dari hasil penelitian dan teori-teori yang sudah dikemukakan dapat disimpulkan bahwasanya penguasaan dari teknik passing atas bola voli sangat perlu ditingkatkan, sehingga diperlukan latihan baru yang menyenangkan yang berfokus pada ketepatan saat pembiasaan. Dengan memberikan metode latihan bertahap pada dinding sebagai salah satu upaya yang dapat dilakukan. Berdasarkan teori dan juga hasil penelitian yang sudah dilakukan kepada anggota belzia club terbukti bahwasanya dengan memberikan pola latihan bertahap pada dinding dapat memberikan pengaruh yang cukup besar terhadap ketepatan passing atas dan besaran pengaruh tersebut sebesar 71,8%. Untuk terus meningkatkan kemampuan passing atas dalam bola voli dibutuhkan pembiasaan dan sering memberikan latihan passing atas bertahap pada dinding secara teratur dan terprogram sehingga atlet benar-benar bisa melakukan teknik passing dengan baik agar dapat meningkatkan ketepatan pada saat bermain.

## **KESIMPULAN**

Dari hasil analisis data dan fakta yang terjadi di lapangan, dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh pola latihan bertahap pada dinding terhadap penguasaan passing atas pada atlet bola voli junior. Hal tersebut dibuktikan oleh hasil pengolahan data menggunakan uji paired sampel t test bahwa nilai sig (2-tailed) lebih kecil dari nilai yang ditentukan maka dapat dikatakan  $H_a$  diterima. Dengan demikian dari hasil penjabaran tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pola latihan bertahap pada dinding terhadap penguasaan passing atas pada atlet bola voli junior.

Dari hasil analisis dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat besaran pengaruh yang cukup tinggi pola latihan bertahap pada dinding terhadap penguasaan passing atas permainan bola voli. Tingkat keberpengaruhan tersebut ditunjukkan dari hasil uji menggunakan uji R square.

Dalam penelitian ini terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi besaran pengaruh hingga tidak menjadi 100% hanya 71,8%. Faktor tersebut dapat disebabkan dari setiap latihan, baik itu faktor

lingkungan, kesehatan, maupun variasi latihan yang diberikan. Karena pada saat latihan kita tidak mengetahui bagaimana kesehatan anak tersebut, kemudian peneliti sudah menjelaskan tata cara test dan latihan tetapi masih terdapat beberapa anak yang tidak melakukan gerakan dengan benar.

## REFERENSI

- Anggara, D., Usra, M., & Solahuddin, S. (2019). LATIHAN MELEMPAR BOLA BASKET KE DINDING DENGAN SASARAN LINGKARAN TERHADAP SHOOTING FREE THROW BOLA BASKET PADA SISWA SMP. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2). <https://doi.org/10.36706/altius.v7i2.8122>
- Asri, N., & Pd Novriasri, M. (n.d.). *PENGARUH LATIHAN FOREHAND KE DINDING TERHADAP HASIL FOREHAND DRIVE TENIS MEJA SISWA SMP NEGERI 1 TANJUNG BATU EFFECT OF FOREHAND TRAINING TO THE WALL AGAINST THE RESULT FOREHAND DRIVE TABLE TENNIS ON STUDENTS JUNIOR HIGH SCHOOL NUMBER 1 TANJUNG BATU.*
- Aulia, Y. (n.d.). *PENGARUH BENTUK BENTUK LATIHAN SMASH TERHADAP KEMAMPUAN SMASH PADA ATLET BOLAVOLI M3C PESISIR SELATAN.*
- Bule, J., & \_ D. (2020). Perbedaan Latihan Passing Target dan Rangkaian Latihan Passing terhadap Kemampuan Passing Bawah Atlet Bolavoli SMAN 8 Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 26–31. <https://doi.org/10.24036/jpo136019>
- Imran, A. (2019). Peningkatan Ketrampilan Passing Bawah Bolavoli Dengan Menggunakan Metode Bermain Bola Pantul Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Di SMA Negeri 1 Praya Barat Daya. *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala*, 4(4). <https://doi.org/10.58258/jupe.v4i4.997>
- Kusmiran. (2022). Penerapan Metode Bertahap Untuk Meningkatkan Keterampilan dan Hasil Belajar Passing dalam Permainan Bola Voli. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(16), 654–663. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7117762>
- Literasi Olahraga, J., Putri Permani, S., Kurniawan, F., Salam Hidayat, A., Akbar Izzuddin, D., Studi Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan, P., Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, F., Singeperbangsa Karawang Jalan Ronggowaluyo Telukjambe Timur, U. H., Ronggowaluyo Telukjambe Timur, J. H., Barat, J., & Penulis, K. (2021). *Pengaruh Penggunaan Media Bola Karet Terhadap Kemampuan Passing Atas*

*Permainan Bola Voli Pada Siswa SMP Negeri 2 Karawang Barat*. 3, 214–220. <https://journal.unsika.ac.id/index.php/JLO>

- Mulya, G., Agustriyani Program Studi Pendidikan Jasmani, R., & dan Rekreasi, K. (2019). Pengaruh Latihan Stroke ke Dinding dan Latihan Stroke Berpasangan Terhadap Keterampilan Forehand Groundstroke pada Peserta UKM Tenis Lapangan UNSIL Kota Tasikmalaya. In *Journal Of Sport Science And Education* (Vol. 4, Issue 2). OCTOBER.
- Pakaya, R., & , Franning Deisi Badu, L. I. M. (2020). Jurnal Olahraga & Kesehatan Indonesia. *Jurnal Olahraga & Kesehatan Indonesia*, 1(1), 136–142.
- Sari, N. D., Tamri, T., & Remora, H. (2023). Penerapan Latihan Media Dinding Pada Teknik Passing Bawah Permainan Bola di Taba Jemekeh Club Lubuklinggu. *E-SPORT: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 4(1), 109–115. <https://doi.org/10.31539/e-sport.v4i1.7366>
- Sovens, E. (2021). Pengaruh Latihan Modifikasi Passing Bawah Ke Tembok terhadap Peningkatan Kemampuan Passing Bawah Pemain Bolavoli Klub Jaguar Lubuklinggau. *SJS: Silampari Journal Sport*, 1(1). <https://jurnal.lp3mkil.or.id/index.php/SJS/article/view/46%0Ahttps://jurnal.lp3mkil.or.id/index.php/SJS/article/download/46/5>
- Sulistiadinata, H. (2020). Meningkatkan keterampilan passing atas bola voli melalui media pembelajaran menggunakan alat bantu Improve volleyball passing skill though learning media using assistive devices. In *Journal of Physical and Outdoor Education* (Vol. 2, Issue 2).
- Lengkana, A. S. (2018). Kontribusi Belajar Lompat Katak Dan Engklek Terhadap Penampilan Teknik Lompat Jauh Gaya Jongkok Di Sekolah Dasar. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 1(2), 149. <https://doi.org/10.31851/hon.v1i2.1975>
- Rachmalia, D. S., Susilawati, D., & Lengkana, A. S. (2022). Profil Kondisi Fisik Atlet Bola Voli Pada Klub Tectona Kota Bandung. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 6(2), 91–100. <https://doi.org/10.37058/sport.v6i2.6375>
- Rohendi, A., Rustiawan, H., Rustandi, E., & Sudrazat, A. (2020). Jurnal Kepeleatihan Olahraga , Universitas Pendidikan Indonesia and Follow Drill Square terhadap Peningkatan Passing Pendek pada Cabang Olahraga Sepakbola. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga, Universitas Pendidikan Indonesia, Volume*, 12, 31–38.
- Sudrazat, A., & Rustiawan, H. (2020). Latihan Burpees Dan Lari 150 Meter Track 45 ° Untuk Meningkatkan Vo2Max. *Jurnal Wahana Pendidikan*, 7(2), 123. <https://doi.org/10.25157/wa.v7i2.3310>