

Bolavoli: Latihan *Wall Bounce Drill* untuk Meningkatkan Keterampilan *Passing* Bawah

Ria Rizki Puspanegari¹, Eka Novita Sari¹, Edi Irwanto^{1✉}

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas PGRI Banyuwangi, Jawa Timur ⁽¹⁾

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *wall bounce drill* terhadap peningkatan keterampilan *Passing* bawah pada kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMAN 1 Tegaldlimo. Penelitian ini menggunakan metode eksperimental. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 8. Teknik pengumpulan data keterampilan passing menggunakan tes dan pengukuran AAHPERD TEST. Teknik analisis data menggunakan SPSS 25. Hasil penelitian menunjukkan bahwa untuk latihan *wall bounce drill* dapat meningkatkan kemampuan passing bawah dengan nilai sebesar 0,001 pada taraf signifikansi 0,05.

Kata Kunci: *bolavoli; passing bawah; wall bounce drill*

Abstract

This study aims to determine the effect of wall bounce drill training on improving underhand passing skills in volleyball extracurricular activities at SMAN 1 Tegaldlimo. This study uses an experimental method. The sample in this study was 8. The technique of collecting passing skill data used the AAHPERD TEST test and measurement. The data analysis technique used SPSS 25. The results of the study showed that wall bounce drill training could improve underhand passing skills with a value of 0.001 at a significance level of 0.05.

Keywords: *volleyball; bottom pass; wall bounce drill*

*Correspondence: irwantoedi88@gmail.com

✉ Corresponding author : Edi Irwanto
Universitas PGRI Banyuwangi, Indonesia

Copyright: © 2025 by the authors. Published by Java Mutiara Media, Bantul, Indonesia. This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License ([Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.



Pendahuluan

Bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga yang dimainkan oleh semua orang, baik laki-laki maupun perempuan dari segala tingkatan usia (Broto, 2018). Dalam permainan ini dibutuhkan kemampuan menerima bola atau *receive* yang baik pada saat bertahan. Menurut (Zulkarnain et al., 2022) *receive* adalah salah satu teknik yang sangat penting karena akan dapat mempengaruhi permainan terutama saat melakukan proses penyerangan, semakin tepat *receive* yang diberikan maka akan semakin mudah *setter* (*toser*) dalam

menjangkau bola. Pada proses ini, untuk menerima bola hasil pukulan yang keras biasanya para pemain menggunakan teknik dasar passing bawah.

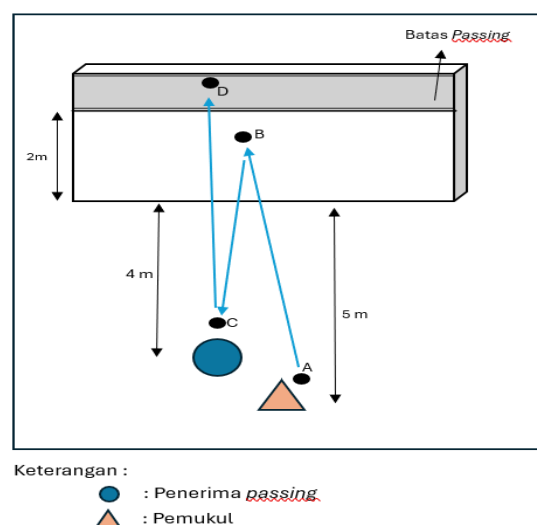
Passing bawah merupakan teknik pada permainan bola voli yang sangat mendasar, passing bawah digunakan sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan (Putro & Ismoko, 2017). Kemudian (Wulandari et al., 2021) Berpendapat dalam permainan bola voli teknik yang paling penting untuk mendapatkan poin adalah *passing* bawah yang akurat. Jika pemain tidak dapat melakukan *passing* bawah dengan akurat akan menyulitkan *setter* dalam memberikan umpan yang maksimal terhadap *spiker*. Kemampuan teknik ini dapat ditingkatkan dengan melakukan beberapa latihan secara disiplin dan berkelanjutan (T. A. S. Prayoga & Noviana, 2024).

Latihan adalah suatu cara yang sistematis, teratur dan terencana yang berfungsi fisiologis, psikologis dan keterampilan gerak agar penampilan gerak lebih baik dalam keterampilan khusus (Daulay & Nasution, 2023). Sedangkan menurut (Andria et al., 2023) Latihan merupakan bagian dari pembinaan olahraga pada suatu sekolah maupun klub yang memungkinkan meningkatnya prestasi atlet.

Prinsip latihan ialah beberapa hal yang perlu di taati dalam mencapai tujuan latihan supaya mendapatkan prestasi yang optimal (Emral, 2017). Program latihan yang baik perlu disusun dengan variatif berguna untuk mencegah kebosanan dalam berlatih dan pelatih harus pandai mencari serta menerapkan macam-macam variasi saat latihan (Prayoga et al., 2022). Salah satu cara untuk melatih keterampilan passing bawah dapat menggunakan latihan *wall bounce drill*.

Latihan *wall bounce drill* merupakan salah satu latihan reaksi yang menggunakan dinding sebagai media latihannya. Tujuan *passing* bawah menggunakan media dinding adalah untuk memperbaiki kemampuan dalam melakukan *passing* bawah dan kontrol bola, jika atlet dapat mengimbangi dan mengondisikan pantulan bola maka kemampuan *passing* bawah atlet bisa dinyatakan baik (Argantara et al., 2021). Sejalan dengan pernyataan tersebut juga berpendapat (Pelamonia et al., 2021) latihan *passing* bawah menggunakan media dinding bisa membantu melatih ketepatan *passing* bawah, baik itu menerima servis maupun serangan dari lawan.

Untuk mengetahui hal tersebut, maka *wall bounce drill* perlu diteliti dan diuji secara mendalam baik secara teori maupun praktik. Agar lebih jelas latihan *wall bounce drill* dapat diilustrasi sebagai berikut:



Gambar 1. Skema latihan *wall bounce drill*

Dari skema diatas dapat artikan pelaksanaan latihan dilakukan dengan tahapan sebagai berikut: 1) Penerima *passing* berdiri di kotak yang disediakan dengan jarak 4 meter dari tembok. 2) Pemukul berdiri dikotak yang telah disediakan dengan jarak 5 meter dari tembok sasaran. 3) Pemukul memukul bola ke arah tembok sasaran dengan kecepatan yang diinginkan. 4) Setelah itu penerima berusaha mengambil bola hasil pantulan dari tembok dengan sempurna. 5) Sempurna ialah jika bola dari *passing* dapat menyentuh tembok yang diarsir dengan tinggi 2 meter dari lantai. 6) Apabila bola tidak menyentuh tembok yang diarsir maka tidak dihitung dan dapat diulang kembali. 7) Pengulangan dilakukan sesuai program latihan yang ditentukan. Latihan *wall bounce drill* ini dilaksanakan pada kegiatan ekstrakurikuler bolavoli.

Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilaksanakan diluar jam pelajaran dan dilaksanakan di luar kelas untuk menggali setiap potensi siswa (Afrita Heksa, 2021). Sejalan dengan pendapat Heksa, (mohamad yudiyanto, 2021) dalam bukunya berpendapat ekstrakurikuler adalah kegiatan pembelajaran yang dilakukan di luar jam intra dengan tujuan mengembangkan potensi, serta meningkatkan pemahaman daya pikir siswa dengan sudut pandang pengalaman belajar luar kelas. Oleh karena itu, ekstrakurikuler bolavoli dapat diartikan proses pembelajaran bolavoli dengan tujuan untuk meningkatkan keterampilan yang dilakukan diluar jam pembelajaran.

Dari hasil observasi yang dilakukan didapatkan data bahwa sebagian besar kemampuan pasing bawah siswi yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli masih kurang. Oleh sebab itu, penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui apakah latihan *wall bounce drill* terhadap peningkatan keterampilan Pasing bawah siswi yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMA Negeri 1 Tegaldlimo.

Metodologi

Metode yang digunakan dalam peneletian ini adalah eksperimental (Ali maksum, 2012). Peneltian dilakukan di SMA Negeri 1 Tegaldlimo Kabupaten Banyuwangi. Populasi dalam penelitian ini keseluruhan peserta ekstrakurikuler bolavoli. Sampel berjumlah 8 ditentukan dengan *purposive* sampel dengan kriteria peserta ekstrakurikuler bolavoli, memiliki jenis kelamin perempuan, bersedia menjadi sampel. Teknik pengumpulan data keterampilan pasing menggunakan tes dan pengukuran *AAHPERD TEST*. Teknik analsiis data menggunakan SPSS 25, hasil dari analisis data disajikan dalam benntuk tabel dan grafik.

Hasil dan Pembahasan

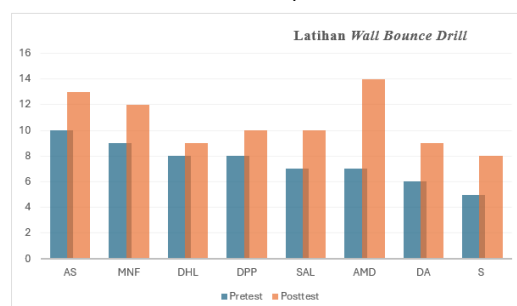
Dari pengambilan dan analisis data yang sudah dilakukan didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Deskriptif data *Pretest* dan *Posttest*

Nama	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
AS	10	13
MNF	9	12
DHL	8	9
DPP	8	10
SAL	7	10
AMD	7	14
DA	6	9
S	5	8

Jumlah	60	85
--------	----	----

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa untuk jumlah nilai *pretest* sebesar 60, untuk jumlah nilai *posttest* sebesar 85. Berikut data disajikan dalam bentuk grafik.



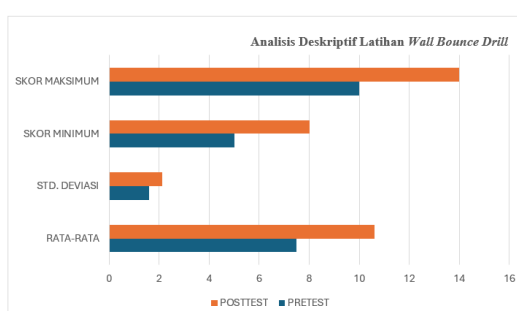
Gambar 1. Grafik Deskripsi Data

Dari data *pretest* dan *posttest* latihan *Wall Bounce Drill* diatas kemudian dilakukan analisis deskriptif dengan bantuan aplikasi *IBM SPSS Statistics 25* dengan hasil berikut.

Tabel 2. Hasil analysis data

Kreteria	Pretest	Posttest
rata-rata	7,5	10,6
st.dev	1,603	2,133
skor Min	5	8
skor max	10	14

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa untuk nilai rata-rata *pretest* sebesar 7,5 dan *posttest* 10,6 , untuk nilai standart deviasi *pretest* sebesar 1,603 dan *posttest* 2,133, untuk nilai skor minimal *pretest* sebesar 5 dan *posttest* sebesar 8, untuk nilai skor maximal *pretest* sebesar 10 dan *posttest* sebesar 14. Berikut data disajikan dalam bentuk grafik.



Gambar 2. Grafik Hasil Analisis Data

Uji Normalitas data

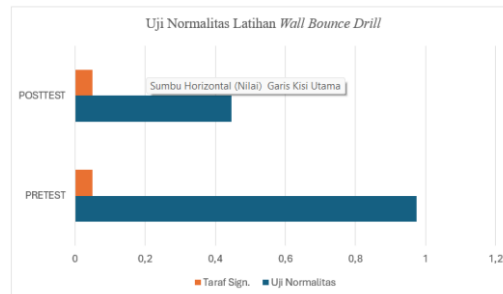
Hasil uji normalitas latihan *Wall Bounce Drill* penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Data	Uji Normallitas	Taraf Sign	Ket
<i>Pretest</i>	0,975	0,05	Normal

Posttest 0,446 0,05 Normal

Berdasarkan tabel di atas diperoleh hasil uji normalitas latihan *wall bounce drill* dengan skor signifikasi *pretest* $0,975 > 0,05$ dan *posttest* $0,446 > 0,05$, maka dapat diambil kesimpulan bahwa data yang dianalisis berdistribusi normal. Berikut data disajikan dalam bentuk grafik.



Gambar 3. Grafik Hasil Uji Normalitas

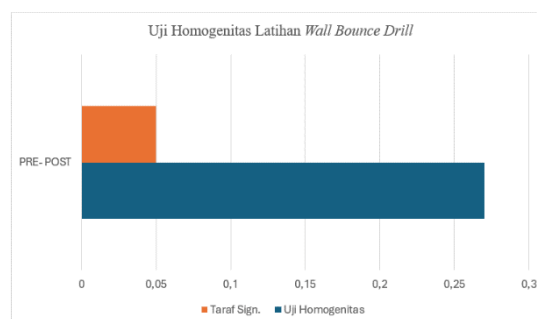
Uji Homogenitas

Hasil uji homogenitas latihan *Wall Bounce Drill* penelitian tersaji dalam tabel berikut.

Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas

Data	Uji Homogenitas	Taraf Sign.	Ket
<i>Pretest-posttest</i>	0,27	0,05	Homogen

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa untuk data *pretest* dan *posttest* nilai uji homogenitas sebesar 0,27 dengan taraf signifikan 0,05 dengan demikian data bersifat normal. Berikut data disajikan dalam bentuk grafik.



Gambar 4. Grafik Hasil Uji Homogenitas

Uji Paired Sample T-Test

Berikut hasil uji hipotesis latihan *wall bounce drill* dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5. Hasil Uji Paired Sample T-Test

Data	Signifikasi (2-tailed)	Taraf Sign.
<i>Pretest-posttest</i>	0,001	0,05

Dari tabel analisa data diatas dapat diketahui bahwa hasil uji *paired sample T-test* latihan *wall bounce drill* memiliki nilai signifikasi (2-tailed) $0,001 < 0,05$ maka hipotesis ada peningkatan latihan *wall bounce drill* terhadap peningkatan keterampilan *Passing* bawah bolavoli putri SMAN 1 Tegaldlimo dapat diterima.

Pembahasan

Dari hasil analisis uji *paired sample t-test* dapat diketahui bahwa latihan *wall bounce drill* dapat meningkatkan keterampilan passing bawah pada peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMA Negeri 1 Tegaldlimo. Hal ini dikarenakan, pada saat proses pelaksanaan latihan *wall bounce drill* ini bola yang memantul tidak dilempar atau dipukul sendiri oleh peserta. Sejalan dengan pendapat (Kumalawati, 2021) yang menyatakan bahwa latihan *wall bounce drill* merupakan latihan yang menggunakan dinding sebagai medianya yang memiliki tujuan untuk memperbaiki kemampuan kontrol dalam passing bawah.

Bola hasil pantulan dari dinding tidak dapat diantisipasi oleh peserta, yang mana hal ini dapat melatih reaksi pada peserta. Hal ini didukung oleh pendapat (Argantara et al., 2021) yang menyatakan bahwa apabila atlet dapat mengantisipasi dan mengondisikan posisi sesaat sebelum datangnya bola dengan tepat, maka kemampuan *passing* bawah bisa dinyatakan baik.

Latihan ini lebih berpusat pada latihan mengontrol dan mengantisipasi bola yang datang secara tidak beraturan. Hal ini didukung oleh pendapat (Arlin Mahendra et al., 2024) yang menyatakan bahwa antisipasi penting dimiliki oleh atlet bolavoli pada saat menerima bola sebagai langkah awal sebelum datangnya bola agar bola dapat diterima dengan baik. Untuk dapat mengontrol bola dengan baik maka dalam latihan ini menggunakan dinding sebagai medianya, karena ketika atlet memukul bola ke arah dinding maka bola tersebut akan memiliki pantulan dan kecepatan yang tidak terarah sehingga memaksa atlet untuk mengikuti arah datangnya bola, dengan kecepatan bola tertentu atlet akan berusaha mengontrol bola menggunakan *passing* bawah ke bidang sasaran yaitu dinding. Dengan melakukan latihan diulang-ulang atlet akan mendapatkan hasil yang optimal.

Simpulan

Latihan *wall bounce drill* memberikan peningkatan terhadap keterampilan *passing* bawah atlet bola voli putri SMAN 1 Tegaldlimo dengan perolehan nilai sign.(2-tailed) sebesar $0,001 < 0,05$. Dengan demikian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan keterampilan *passing* bawah dari *pretest* ke *posttest* yang signifikan.

Daftar Pustaka

- Afrita Heksa. (2021). *EKSTRAKURIKULER IPA BERBASIS SAINPRENEUR*. DEEPUBLISH.
- Ali maksum. (2012). *Metode Penelitian dalam Olahraga*. Unesa prees.
- Andria, Y., Igoresky, A., Wiria Dinata, W., & Yendrizal. (2023). Metode Latihan Ladder Drill Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Tennis Lapangan. *Sporta Saintika*, 8(1), 7-15. <http://sportasaintika.ppj.unp.ac.id/index.php/sporta/article/view/274%0Ahttp://sportasaintika.ppj.unp.ac.id/index.php/sporta/article/download/274/134>
- Argantara, A., Iqbal, M., & Chan, A. S. (2021). Pengaruh Latihan Passing Bawah Dengan Dinding Dan Berpasangan Terhadap Ketepatan Permainan Bolavoli. *Semnara* 21, 112-118.
- Arlin Mahendra, Irwanto, E. I., Triaditya, B. S. M. T., & Santoso, D. A. S. (2024). Bolavoli : Antisipasi Reaksi Libero pada Saat Bertahan. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 5(1), 114-121. <https://doi.org/10.46838/spr.v5i1.497>
- Broto, D. P. (2018). Pengaruh Latihan Plyometrics Terhadap Power Otot Tungkai Atlet Remaja Bola Voli. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 6(2), 174-185. <https://doi.org/10.33558/motion.v6i2.506>
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. Universitas Negeri Malang.
- Daulay, E. D., & Nasution, F. A. (2023). All Fields of Science J-LAS Meningkatkan Passing Bawah Bola Voli Melalui Variasi Latihan Drill pada Club Bola Voli Asahan Jaya 2021 Improving Volleyball Bottom Passing Through Drill Practice Variations at Asahan Jaya Volleyball Club 2021. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 1(1).
- Emral. (2017). *Pengantar teori dan metodologi paltihan fisik* (1st ed.). kencana .

- Kumalawati. (2021). *Pengaruh Latihan Fisik*. 05(1), 1–8.
- Kurniawan, & Wijaya, M. R. A. (2019). Pengaruh Latihan Passing Bawah Menggunakanmediadinding Dan Berpasangan Terhadap Peningkatanteknik Passing Bawah Bolavoli Pada Ekstrakurikuler Smp Al-Irsyad Cikukulu Kabupatensukabumi Tahun 2018/2019. *Jurnal Utile*, 5, 160–164.
- mohamad yudiyanto. (2021). *Revitalisasi Peran Ekstrakurikuler Keagamaan di Sekolah* (rinda fauzan (ed.)). farha pustaka.
- Pelamonia, S. P., Hayati, & Firnanda, M. W. (2021). *Pengaruh Latihan Passing Bawah Menggunakan Media Dinding Dengan Memakai Sasaran Garis Lurus Terhadap Kemampuan Passing Bawah*. 4(2), 140–148.
- Prayoga, N. A., Ali, M., & Yanto, A. H. (2022). Pengaruh Latihan Variasi Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Pemain SSB. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 4(2), 119–132. <https://doi.org/10.22437/ijssc.v4i2.19356>
- Prayoga, T. A. S., & Noviana, R. S. (2024). Pengaruh Latihan Drill Wall Pass terhadap Teknik Passing Bawah Permainan Bola Voli untuk Atlet Putri Club Joyoboyo Kediri. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan, Sains Dan Pembelajaran*, 3(1), 696–699.
- Putro, D. E., & Ismoko, A. P. (2017). Teknik Dasar Bola Voli: Sebuah Model Pembelajaran. In *LPPM Press STKIP PGRI Pacitan* (Issue 15018).
- Wulandari, T. A., Henjilito, R., & Sunardi, J. (2021). Upaya meningkatkan keterampilan passing bawah bola voli dengan menggunakan model pembelajaran student teams achievement division. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(1), 10–18. <https://doi.org/10.21831/jpji.v17i1.39092>
- Zulkarnain, F., Astuti, A. T., Hidayat, T. A. S., Ariyanto, B., & Misrodin, M. (2022). Pengaruh Latihan Defense Defense Drills terhadap Hasil Receive Smash dalam Olahraga Bola Voli pada Atlet Klub Bintang Muda Kec. Bandar Sribawono. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(12), 538–546.