

Pengaruh Latihan Memantulkan Bola Ke Dinding Terhadap Kemampuan *Passing* Atas Bola Voli Pada Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Buay Madang Kabupaten Oku Timur

Masru Dyas Ananta¹, Agung Mahendra², Perabu Nita³

^{1,2,3} Program Studi Pendidikan Jasmani, FKIP, Universitas PGRI Palembang

Email : rendicono12@gmail.com¹, agungmahendra@univpgri-palembang.ac.id², perabunita@univpgri-palembang.ac.id³

Abstrak

Masalah dalam penelitian ini adakah pengaruh latihan memantulkan bola ke dinding terhadap kemampuan passing atas pada siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Buay Madang Kabupaten OKU Timur?. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah pengaruh latihan memantulkan bola ke dinding terhadap kemampuan *passing* atas Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Buay Madang Kabupaten OKU Timur. Metode penelitian yang digunakan ialah metode eksperimen yang sebenarnya (*one group eksperimen*). Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini yaitu menggunakan teknik tes. Teknik analisis data yang dipakai adalah 1) Uji Normalitas, 2) Uji Homogenitas, 3) Uji t. Berdasarkan hasil pengujian data statistik melalui uji paired sampel t test, penelitian ini dinyatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan memantulkan bola ke dinding terhadap kemampuan passing siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 2 Buay Madang Kab. Oku Timur karena hasil uji signfikasi menunjukkan nilai sig 0,370 lebih besar dari 0,05. Hasil ini mendandakan bahwa latihan-latihan yang diberikan selama 16 kali pertemuan memberikan efek dan dampak perubahan terhadap kemampuan passing permainan bola voli siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Buay Madang.

Kata Kunci: *Memantulkan Bola, Passing*

Abstract

The problem in this study is is there any effect of bouncing the ball against the wall on the upper passing ability of extracurricular students at SMP Negeri 2 Buay Madang, East OKU Regency? The purpose of this study was to determine whether there was any effect of bouncing the ball against the wall on the passing ability of extracurricular students at SMP Negeri 2 Buay Madang, East OKU Regency. The research method used is the actual experimental method (one experimental group). The data collection technique used in this study is using a test technique. The data analysis technique used is 1) Normality test, 2) Homogeneity test, 3) T test. Based on the results of testing statistical data through paired sample t tests, this study stated that there was a significant effect of bouncing the ball against the wall on the passing abilities of volleyball extracurricular students at SMP Negeri 2 Buay Madang Kab. East Oku because the results of the significance test showed a sig value of 0.370 greater than 0.05. These results indicate that the exercises given during the 16 meetings had the effect and impact of changes on the passing skills of volleyball extracurricular students at SMP Negeri 2 Buay Madang.

Keywords: *Bouncing Ball, Passing*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan hak setiap anak bangsa yang sudah tertera dalam Pembukaan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 pada alinea ke-4 dalam (Nafrin & Hudaidah, 2021) yaitu melindungi segenap bangsa dan seluruh tumpah darah Indonesia dan untuk memajukan kesejahteraan umum, mencerdaskan kehidupan bangsa, serta ikut melaksanakan ketertiban dunia yang berdasarkan kemerdekaan, perdamaian abadi, dan keadilan sosial. Selain itu juga tertera pada Pasal 31 Ayat 1 Undang-

Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 yaitu “setiap warga negara berhak mendapatkan pendidikan”. Pendidikan pada hakikatnya mencakup kegiatan mendidik, mengajar dan melatih. Kegiatan tersebut dilaksanakan sebagai upaya untuk menanamkan nilai-nilai positif. Maka dalam pelaksanaannya ketiga kegiatan tersebut harus berjalan secara serempak, terpadu dan berkelanjutan serta sesuai dengan perkembangan peserta didik dan lingkungannya. Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tak terpisahkan dari pendidikan pada umumnya yang mempengaruhi potensi peserta didik.

Salah satu bidang pendidikan yang berkaitan dengan keterampilan gerak adalah pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Menurut *American Alliance for Health, Physical Education, Recreation, and Dance* (AAHPERD) dalam (Setiyawan, 2017) menjelaskan bahwa “pendidikan jasmani adalah studi dan praktik tentang ilmu dan seni gerak insani”. Selebihnya AAHPERD menjelaskan pendidikan jasmani dapat menjelaskan bagaimana orang bergerak, bagaimana dampak fisiologikal, sosiologikal, dan psikologikal orang bergerak dan pola-pola keterampilan yang membentuk kekayaan pengalaman gerak. Selanjutnya (Setiyawan, 2017) menjelaskan bahwa pendidikan jasmani memiliki dua esensi yaitu: 1). Pendidikan tentang aktivitas jasmani, penekanan pada kebugaran dan kesehatan jasmani dilandasi oleh pemahaman “pendidikan biologistik”, yaitu aktivitas jasmani sebagai upaya mendidik biologis tubuh. 2). Pelaksanaan pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah sebaiknya lebih diarahkan kepada “pendidikan melalui aktivitas jasmani” yaitu pemanfaatan segala aktivitas jasmani (termasuk olahraga) untuk kepentingan pencapaian tujuan pendidikan.

Selain itu, (Rahayu, 2013, p. 9) menerangkan bahwa “pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam fisik, mental serta emosional”. Pendidikan jasmani juga menanamkan kegemaran berolahraga dan memberikan keterampilan dasar yang dapat dikembangkan untuk berolahraga. Ruang lingkup olahraga terbagi tiga tujuan seperti yang tercantum dalam UU RI No 3 tahun 2005 “tentang sistem keolahragaan nasional pasal 17 yang menyebutkan bahwa olahraga mencakup olahraga pendidikan (pendidikan jasmani) olahraga rekreasi dan olahraga prestasi”. Olahraga merupakan salah satu bagian kegiatan yang sangat penting bagi kehidupan manusia, karena dengan berolahraga memerlukan aktivitas fisik yang berfungsi diantaranya menaikkan denyut nadi, jantung, tekanan darah, jumlah pernafasan permenit akan bertambah, menaikkan suhu badan dan pembuluh darah serta otot akan mengembang. Selain itu kegiatan olahraga dapat membantu kesinambungan proses pertumbuhan dan perkembangan anak.

Pada dasarnya, pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan intelektual, stabilitas emosional, dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Dalam intensifikasi pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, peranan pendidikan jasmani yakni memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan olahraga yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar tersebut diarahkan untuk membina sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat (Lubis & Agus, 2017).

Menerapkan bahwa Pembinaan olahraga secara ilmiah sudah seharusnya menjadi landasan dalam proses pembibitan dan pembinaan atlet dari suatu program untuk mencapai prestasi maksimal. Meningkatkan kondisi fisik hanya dapat dicapai dengan cara latihan yang benar, terprogram, terukur berdasarkan kaidah-kaidah ilmiah. Karenanya proses latihan fisik adalah proses yang harus direncanakan dan dilakukan secara sistematis berdasar pada prinsip-prinsip latihan (Ridwan, 2016).

Selain itu, PJOK merupakan salah satu faktor penting bagi bangsa Indonesia. Berhasil tidaknya suatu bangsa terletak pada kualitas pelaksanaannya untuk membangun manusia yang berkualitas tinggi tidak ada jalan kecuali melalui pendidikan (Putra & Indahwati, 2018).

Pendidikan merupakan kegiatan yang sangat penting dalam mempersiapkan para siswa untuk kehidupan yang akan datang. Menurut Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 pasal 3 tentang Sistem Pendidikan Nasional menyebutkan pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual, keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia,

serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara (Hendriawan & Indrahwati, 2019).

Olahraga bola voli sebagai bagian dari materi pendidikan jasmani secara keseluruhan masuk kedalam olahraga yang bercirikan permainan, seperti halnya sepakbola, bolabasket, bolatangan, soffball, dan lain-lain. Dilihat dari segi karakteristiknya permainan bolavoli mengandung unsur keterampilan gerak, yaitu berupa teknik-teknik memainkan bola didalam permainan bolavoli dilihat dari nilai sosial, permainan bolavoli mengandung unsur kerjasama dalam regu, memahami keunggulan teman bermain diluar regu sendiri (Azhar, 2017).

Bola voli adalah salah satu olahraga tim yang paling populer dan sering dimainkan di dunia dengan tuntutan teknis, dan taktis yang kompleks yang melibatkan upaya fisik pendek dan intensif, seperti lompat atau gerakan kuat, selama pelatihan dan kompetisi. Bola voli modern sangat cepat, dan dalam beberapa tahun terakhir para ilmuwan olahraga telah mulai memusatkan studi mereka pada peristiwa terkait permainan yang didefinisikan sebagai "kunci" untuk sukses atau "indikator kinerja" oleh ahli statistik dan peneliti (Widyanto & Hidayat, 2019).

Berdasarkan observasi yang di lakukan di SMP Negeri 2 Buay Madang Kabupaten OKU Timur, siswa-siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli masih memiliki kemampuan *passing* atas yang rendah, hal ini terlihat pada saat mereka bertanding, *passing* atas yang mereka lakukan tidak terarah kepada pemain yang akan melakukan smash, sehingga mengakibatkan kekalahan pada tim bola voli ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Buay Madang Kabupaten Oku Timur.

Suatu permainan yang mirip dengan olahraga bola voli ini telah di kenal sejak abad pertengahan terutama di negara-negara Romawi, kemudian dari italia permainan ini pada tahun 1893 diperkenalkan di Jerman dengan nama "*faustball*". *Faustball* mempunyai ukuran lapangan 20 x 50 meter sedangkan sebagai pemisah lapangan di pergunakan tali yang tinggi nya 2 meter dari lantai. Bola yang dipakai mempunyai keliling 20 cm dan jumlah pemain masing-masing berjumlah 5 orang. Cara memainkan bola yaitu dengan memantul-memantulkan bola dengan tangan dipantulkan ke udara melawati net tanpa ada batas waktu sentuhan,

Sukirno dan Waluyo (2012:14) Teknik adalah proses menjadi aktivitas fisik bekerja sama dengan intelektual dan bukti praktik (kelahiran dan tubuh pada kemungkinan tugas. Pengertian latihan adalah suatu proses sistematis untuk mengembangkan dan mempertahankan unsur-unsur kebugaran jasmani yang dilakukan dalam waktu lama, ditingkatkan secara progresif, bebannya individual dan dilakukan secara terus menerus, Suharjana (2013:38).

Merupakan azas atau ketentuan mendasar dalam proses pembinaan dan harus di patuhi terutama oleh pelatih dan peserta latihan atau atlet. Syafruddin (2011:162). Artinya bila atlet dan pelatih ingin meningkatkan kemampuan prestasinya maka mereka harus mematuhi prinsip-prinsip yang ada.

Program latihan merupakan semua permainan olahraga apapun harus bersedia berlatih secara teratur dan intensif ini merupakan syarat utama kalo ingin berhasil dan berprestasi. Latihan yang intensif dan teratur akan membuahi hasil yang baik jika latihan tersebut sudah di rencanakan dengan baik dan tersusun jauh sebelumnya. Beutelstahl (2012:112)

Latihan memantulkan bola ke dinding yaitu melempar bola dengan kedua tangan dari atas kepala dan di arahkan ke dinding. Tujuannya adalah untuk melatih keterampilan *passing* atas permainan bola voli. Menurut (Fauzi, 2019, p. 220). Metode latihan *passing* atas ke dinding adalah pertama diawali dengan berdiri di depan dinding posisi siap melempar dan siap menerima *passing* bawah ketika bola memantul ke dinding setelah terpantul kedua tangan merima bola dengan meluruskan kedua lengan. Kedua kaki dibuka selebar bahu dan lutut ditekuk persis melakukan *passing* bawah. Kedua kaki harus bisa menyesuaikan hasil pantulan bola yang terpantul kedinding. Bila pemain dapat mengimbangi pantulan bola dan bisa mengendalikan pantulan bola tersebut dapat diperkirakan bisa mempunyai kemampuan *passing* yang baik, meskipun itu baru tahap awal.

METODE

Metode penelitian menurut Arikunto (2010:160) adalah cara yang digunakan oleh penelitian dalam mengumpulkan data penelitian. Adapun penelitian yang digunakan dalam penelitian adalah metode eksperimen yang sebenarnya (*one group eksperimen*) dimana siswa ekstrakurikuler diberi perlakuan berupa latihan *passing* atas bola voli ke dinding dengan disain penelitian

Penelitian ini d rancang akan di laksanakan pada Dengan harapan waktu pelaksanaan tidak perlu panjang dan data yang diperoleh dalam waktu tersebut. Penelitian ini dilakukan dalam seminggu 4 kali dilaksanakan pada hari Senin, Rabu, Jum'at, dan Sabtu.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes. Sugiyono (2017:308). Tes bertujuan untuk mengetahui hasil *Passing* Atas bola voli, Setelah di berikan latihan *Passing* ke dinding.

Teknik pengumpulan data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah dengan Test Stenley. Proses penelitian diawali memberikan pemanasan kepada siswa. Setelah diberikan petunjuk bagaimana melakukan Test Stenley agar siswa paham pelaksanaan tes tidak terjadi kesalahan. Alat-alat yang digunakan dalam Test Stenley adalah dua bola voli, stopwatch, dinding sasaran, blangko penilaian dan alat-alat tulis. Dan dibantu petugas yaitu seorang pencatat nilai, dan seorang timer sekaligus sebagai pengatur jalannya pelaksanaan tes.

Setelah semua persyaratan tersebut dipenuhi, selanjutnya perhitungan statistik dengan menggunakan rumus t-test akan dimulai. Perhitungan t-test dalam penelitian berpedoman pada teknik analisis paired sampel t test menggunakan SPSS 16. Menurut (Sujarweni, 2014) Uji paired sampel t test digunakan untuk menentukan ada tidaknya perbedaan rata-rata dua sampel bebas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL PENELITIAN

Data yang dijabarkan melalui deskripsi data penelitian di bawah ini adalah data yang berasal dari nilai pretest dan nilai posttest siswa yang dianalisis dengan tendency central untuk mengetahui nilai mean, median, modus, maksimal dan minimal, serta ukuran frekuensi dalam setiap data. Adapun hasil tendency central berdasarkan analisis SPSS dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Tendency Central Statistics

		Pretest	Postes
N	Valid	24	24
	Missing	24	24
Mean		30.08	32.83
Median		30.00	33.50
Mode		32	36
Std. Deviation		4.242	4.260
Minimum		21	22
Maximum		38	41
Sum		722	788

(Sumber : Dok SPSS, 2022)

Berdasarkan tabel di atas, dapat dipaparkan bahwa pada pelaksanaan pretest diperoleh informasi rata-rata (*mean*) kemampuan siswa dalam melakukan passing 30,08, nilai median 30, nilai modus 32, nilai standar deviasi 4,24, nilai minimum 21 nilai maksimum 38 dan jumlah skor 722. Sedangkan pada pelaksanaan posttest diperoleh informasi rata-rata (*mean*) kemampuan siswa dalam melakukan passing 32,83, nilai median 33, nilai modus 36, nilai standar deviasi 4,26, nilai minimum 22 nilai maksimum 41 dan jumlah skor 788.

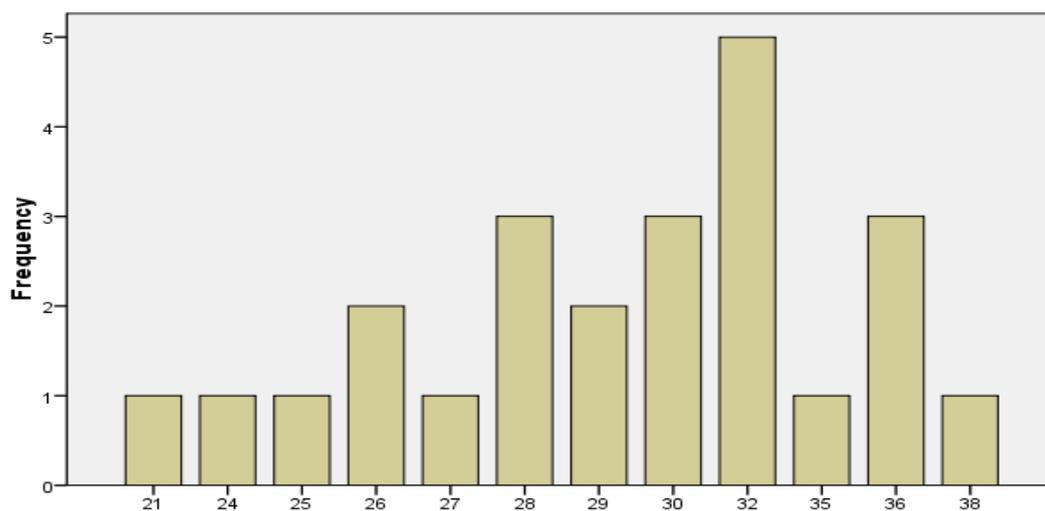
Selanjutnya data dapat ditabulasi ke dalam distribusi frekuensi hasil tes kemampuan awal siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 2 Buay Madang dalam melakukan passing ke dinding yang dilakukan selama 60 detik. Adapun hasil distribusi frekuensi dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. Pretest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	21	1	2.1	4.2	4.2
	24	1	2.1	4.2	8.3
	25	1	2.1	4.2	12.5
	26	2	4.2	8.3	20.8
	27	1	2.1	4.2	25.0
	28	3	6.2	12.5	37.5
	29	2	4.2	8.3	45.8
	30	3	6.2	12.5	58.3
	32	5	10.4	20.8	79.2
	35	1	2.1	4.2	83.3
	36	3	6.2	12.5	95.8
	38	1	2.1	4.2	100.0
		Total	24	50.0	100.0
Missing	System	24	50.0		
	Total	48	100.0		

(Sumber : Dok SPSS, 2022)

Data tes awal pada tabel di atas dapat digambarkan melalui diagram di bawah ini :



Gambar 1. Diagram Tes Awal

Berdasarkan tabel dan diagram tes awal di atas dapat dipaparkan bahwa sebanyak 1 orang yang mencapai hasil tes dengan nilai 21, 1 orang nilai 24, orang nilai 25, 2 orang nilai 26, 1 orang nilai 27, 3 orang nilai 28, 2 orang nilai 29, 3 orang nilai 30, 5 orang nilai 32, 1 orang nilai 35, 3 orang nilai 36 dan 1 orang nilai 38.

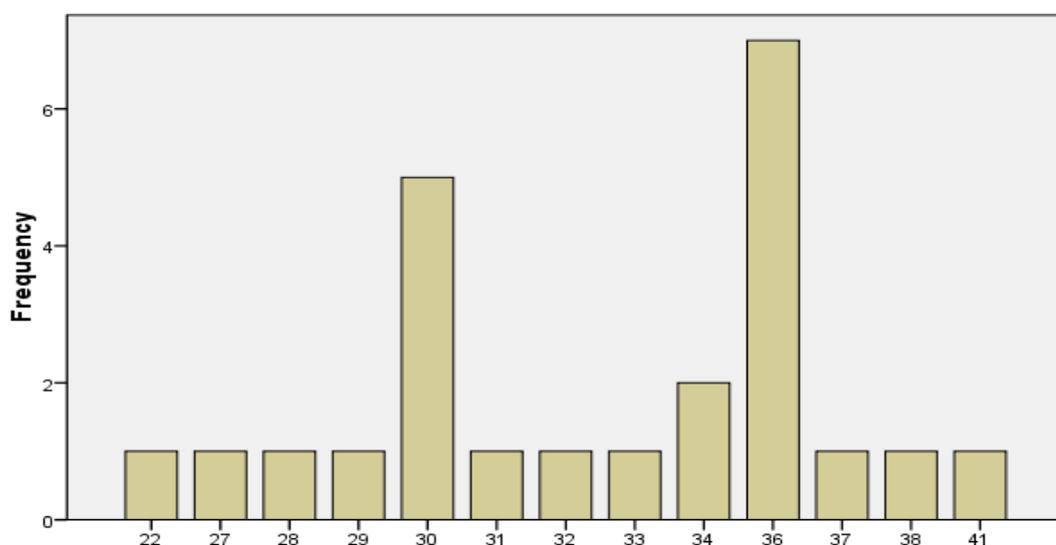
Selanjutnya data dapat ditabulasi ke dalam distribusi frekuensi hasil tes kemampuan akhir siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 2 Buay Madang dalam melakukan passing ke dinding yang dilakukan selama 60 detik. Adapun hasil distribusi frekuensi dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3. Posttest

		Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid		22	1	2.1	4.2
		27	1	2.1	4.2
		28	1	2.1	4.2
		29	1	2.1	4.2
		30	5	10.4	20.8
		31	1	2.1	4.2
		32	1	2.1	4.2
		33	1	2.1	4.2
		34	2	4.2	8.3
		36	7	14.6	29.2
		37	1	2.1	4.2
		38	1	2.1	4.2
		41	1	2.1	4.2
		Total	24	50.0	100.0
Missing	System	24	50.0		
	Total	48	100.0		

(Sumber : Dok SPSS, 2022)

Data tes akhir pada tabel di atas dapat digambarkan melalui diagram di bawah ini :



Gambar 2. Diagram Tes Akhir

Berdasarkan tabel dan diagram tes akhir di atas dapat dipaparkan bahwa sebanyak 1 orang yang mencapai hasil tes dengan nilai 22, 1 orang nilai 27, 1 orang nilai 28, 1 orang nilai 29, 5 orang nilai 30, 1 orang nilai 31, 1 orang nilai 32, 1 orang nilai 33, 2 orang nilai 34, 7 orang nilai 36, 1 orang nilai 37, 1 orang nilai 38 dan 1 orang nilai 41.

Data hasil pretest dan posttest dalam penelitian ini akan dianalisis melalui penggunaan statistik parametrik yaitu pengujian data hipotesis one group pretest-posttest dengan paired sampel t test spss 16. Sebelum pengujian parametrik dilaksanakan, data terlebih dahulu dilihat hasil normalitas dan homogenitasnya sebagai syarat dilakukan parametrik. Pada tabel di bawah ini dapat dipaparkan hasil pengujian normalitas data:

Tabel 4. Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.117	24	.200*	.975	24	.795
Postes	.188	24	.028	.947	24	.233

(Sumber : Dok SPSS 2022)

Berdasarkan tabel di atas dapat diperoleh rincian keterangan sebagai berikut:

- Data pretest memiliki nilai signifikasi 0.795 pada hasil tes shapiro wilk lebih besar dari 0,05 dengan demikian data dinyatakan **normal**.
- Data posttest memiliki nilai signifikasi 0.233 pada hasil tes shapiro wilk lebih besar dari 0,05 dengan demikian data dinyatakan **normal**.

Selanjutnya data akan diuji homogenitas untuk mengetahui data berdistribusi secara homogen atau sebaliknya. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 5. Test of Homogeneity of Variances

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
2.716	8	30	.022

(Sumber : Dok SPSS 2022)

Berdasarkan tabel di atas dapat diperoleh keterangan bahwa data pretest dan posttest berasal dari kelompok data yang **homogen**, karena nilai signifikasi 0,022 lebih kecil dari 0,05.

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan uji paired sampel t test pada taraf signifikasi 0,05. Kriteria pengujian Ha diterima jika nilai signifikasi hasil uji lebih besar dari 0,05 maka kesimpulan hasil uji dinyatakan ada pengaruh yang signifikan latihan memukul bola ke dinding terhadap kemampuan passing. Adapun hasil uji hipotesis dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 6. Paired Samples Test

		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	Latihan - Passing	29.958	4.297	.620	28.711	31.206	48.300	4 7	.370

(Sumber : Dok SPSS 2022)

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa nilai signifikasi dari hasil pengujian paired sampel t test adalah 0,370 lebih besar dari 0,05 dengan demikian penelitian ini dinyatakan ada pengaruh yang signifikan latihan memantulkan bola ke dinding terhadap kemampuan passing siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 2 Buay Madang Kab. Oku Timur.

Pembahasan

Penelitian dengan tujuan untuk mengetahui ada pengaruh yang signifikan latihan memantulkan bola ke dinding terhadap kemampuan passing siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 2 Buay Madang Kab. Oku Timur dilaksanakan dengan melibatkan sebanyak 24 orang siswa ekstrakurikuler bola voli. Dalam penelitian ini dilaksanakan dua kali tes yaitu tes awal dan tes akhir kemampuan passing. Tes awal dilaksanakan sebelum diberikan perlakuan latihan memukul bola ke dinding dimana diperoleh rata-rata kemampuan siswa dalam melakukan passing adalah sebesar 30,08 poin untuk selanjutnya diberikan perlakuan berupa latihan memukul bola ke dinding dengan harapan terjadi perubahan kemampuan passing siswa. Latihan diberikan selama lebih kurang 16 kali pertemuan dengan panduan program latihan (terlampir). Setelah proses latihan berlangsung selama 16 kali pertemuan selanjutnya diambil data akhir kemampuan passing dan diperoleh hasil kemampuan dengan rata-rata 32,83 poin.

Berdasarkan hasil pengujian data statistik melalui uji paired sampel t test, penelitian ini dinyatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan memantulkan bola ke dinding terhadap kemampuan passing siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 2 Buay Madang Kab. Oku Timur karena hasil uji signfikasi menunjukkan nilai sig 0,370 lebih besar dari 0,05. Hasil ini mendandakan bahwa latihan-latihan yang diberikan selama 16 kali pertemuan memberikan efek dan dampak perubahan terhadap kemampuan passing permainan bola voli siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Buay Madang.

Latihan memantulkan bola ke dinding yaitu melempar bola dengan kedua tangan dari atas kepala dan di arahkan ke dinding. Tujuannya adalah untuk melatih keterampilan pasing atas permainan bola voli. Menurut (Fauzi, 2019, p. 220). Metode latihan pasing atas ke dinding adalah pertama diawali dengan berdiri di depan dinding posisi siap melempar dan siap menerima passing bawah ketika bola memantul kedinding setelah terpantul kedua tangan merima bola dengan meluruskan kedua lengan. Kedua kaki dibuka selebar bahu dan lutut ditekuk persis melakukan passing bawah. Kedua kaki harus bisa menyesuaikan hasil pantulan bola yang terpantul kedinding. Bila pemain dapat mengimbangi pantulan bola dan bisa mengendalikan pantulan bola tersebut dapat diperkirakan bisa mempunyai kemampuan passing yang baik, meskipun itu baru tahap awal.

Kedua penelitian di atas memberikan gambaran yang sama dengan penelitian peneliti, dimana kegiatan yang dilakukan siswa secara berulang-ulang melalui proses latihan yang matang dan kontunie, akan memberikan dampak secara langsung pada kemampuan passing siswa dalam bermain bola voli. Oleh sebab itu sebaiknya pelatih rutin memberikan latihan memantulkan bola ke dinding sehingga berdampak pada kemampuan passing menjadi lebih baik lagi dikemudian hari.

SIMPULAN

Berdasarkan analisis data penelitian yang telah diuraikan di atas, penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan memantulkan bola ke dinding terhadap kemampuan passing siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 2 Buay Madang Kab. Oku Timur karena hasil uji signfikasi menunjukkan nilai sig 0,370 lebih besar dari 0,05.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). *Pengembangan Instrumen Penelitian dan Penilaian Program*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azhar, S. (2017). *Pengaruh Metode Latihan dan Motivasi Berprestasi Terhadap Kemampuan Pasing Atas Bola Voli*. Altius.
- Beutelstahl, D. 2009. *Belajar Bermain Bola Voli*. Bandung: Pionir Jaya.
- Fauzi. (2019). *Pengaruh Metode Latihan Dinding dan Metode Latihan Berpasangan Terhadap Ketepatan Passing*. Jurnal Muara Olahraga.
- Hendriawan, A. T dan Indrahwati, N. (2019). *Pengaruh Metode Pembelajaran Tutor Sebaya Terhadap Hasil Pembelajaran Passing Atas Bola Voli*. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.
- Lubis, A. E. dan Agus, M. (2017). *Peningkatan Hasil Belajar Passing Atas Pada Permainan Bola Voli Melalui Variasi Pembelajaran Siswa SMP*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia.
- Nafrin, R. A., & Hudaidah. (2021). *Perkembangan Pendidikan Indonesia di Masa Pandemi Covid-19*. Edukatif : Jurnal Ilmu Pendidikan Volume 3 Nomor 2 Tahun 2021 Halm 456 - 462
- Putra, B. U dan Indahwati, N. (2018). *Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Game Games Tournament (TGB) Terhadap Hasil Pembelajaran Pasing Bawah dan Pasing Atas Bola Voli Pada Kelas VII di SMP Muhammadiyah 8 Tanggulangin*. Jurnal Pendidikan dan Kesehatan.
- Rahayu, E. T. (2013). *Streategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung, Indonesia: Alfabeta.
- Ridwan, M. (2016). *Pengaruh Keseimbangan, Kelincahan dan Motivasi Berolahraga Terhadap Keterampilan Pasing Atas Bola Voli Sma Negeri 1 Panggarangan Kabupaten Lebak*. Jurnal Multilateral.
- Setiawan, A. (2017). *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Kelas VII SMPN 2 Taman, Kecamatan Taman Kabupaten Sidoarjo*. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta, CV.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang : UNS Press Padang.
- Sukirno dan Waluyo, (2012). *Cabang Olahraga Bola Voli*. Palembang: Press Unsri.

- Sujarweni, V. Wiratna. 2014. *Metode Penelitian: Lengkap, Praktis, dan Mudah Dipahami*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Widyanto, P. A dan Hidayat, T. (2019). *Penerapan Modifikasi Bola Voli Terhadap Hasil Pembelajaran Teknik Dasar Passing Atas Bola Voli Di SMK Negeri 1 Surabaya*. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.