



## PENGARUH LATIHAN BERVARIASI WALLBOUNCE TERHADAP KEMAMPUAN PASSING ATAS BOLA VOLI PADA SISWA SMP NEGERI 2 BAROMBONG

Amiruddin <sup>1)\*</sup>, Muslim <sup>2)</sup>, Nukhrawi Nawir <sup>3)</sup>

<sup>1), 2) dan 3)</sup> Universitas Negeri Makassar

E-mail : <sup>1)</sup> amiramirrud857@gmail.com, <sup>2)</sup> muslim@unm.ac.id, <sup>3)</sup> nukhrawi.nawir@unm.ac.id

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan : 1) untuk mengetahui pengaruh latihan bervariasi *wallbounce* terhadap kemampuan passing atas bola voli pada siswa SMP Negeri 2 Barombong; 2) untuk mengetahui pengaruh kelompok kontrol terhadap passing atas bola voli siswa SMP Negeri 2 Barombong; 3) untuk mengetahui perbedaan pengaruh kelompok kontrol dan kelompok eksperimen terhadap passing atas bola voli pada siswa SMP Negeri 2 Barombong. Adapun populasi dari penelitian ini terdiri dari 40 siswa dengan sampel penelitian 20 siswa pada masing-masing kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis. Berdasarkan hasil data dan pembahasan dari penelitian ini maka dapat disimpulkan bahwa : 1) ada pengaruh yang signifikan latihan *wallbounce* terhadap passing atas bola voli pada siswa SMP Negeri 2 Barombong; 2) terdapat pengaruh yang tidak signifikan kelompok kontrol terhadap passing atas bola voli pada siswa SMP Negeri 2 Barombong; 3) terdapat perbedaan pengaruh antara kelompok kontrol dan kelompok latihan *wallbounce* terhadap passing atas bola voli pada siswa SMP Negeri 2 Barombong.

Kata kunci : *wallbounce*; passing atas; bola voli

### ABSTRACT

*This study aims : 1) to determine whether there is an effect of varying wallbounce training on volleyball overhead passing ability in junior high school number 2 Barombong students; 2) to determine whether there is an effect of the control group on volleyball overhead passing in junior high school number 2 Barombong students; 3) to determine whether there is a difference in the effect of the control group and the experimental group on volleyball overhead passing in junior high school number 2 Barombong students. The population of this study consisted of 40 students with a research sample of 20 students in each group, namely the control group and the experimental group. Data collection techniques used tests and measurements. Data analysis techniques used were normality tests, homogeneity tests and hypothesis tests. Based on the results of the data and discussion of this study, it can be concluded that : 1) there is a significant effect of wallbounce training on volleyball overhead passing in junior high school number 2 Barombong students; 2) there is an insignificant effect of the control group on volleyball overhead passing in junior high school number 2 Barombong students; 3) there is a difference in the effect between the control group and the wallbounce training group on volleyball overhead passing in junior high school number 2 Barombong students.*

Keywords : *wallbounce*; overhead passing; volleyball

### PENDAHULUAN

Pendidikan adalah proses pembangunan manusia seumur hidup, pendidikan jasmani, olah raga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memegang peranan yang sangat penting, menciptakan kesempatan bagi siswa untuk berpartisipasi langsung dalam kegiatan. Pendidikan jasmani sering didefinisikan dalam redaksi yang beragam namun pada umumnya pandangan tersebut didasarkan pada bagaimana orang tersebut memandang manusia itu sendiri dari dua

komponen utama yaitu jasmani dan rohani. Menurut [Rahmat Permana et al., \(2020\)](#) pendidikan jasmani adalah pendidikan melalui dan tentang aktivitas fisik atau dalam bahasa aslinya adalah *physical education is education off and through movement*.

SMP Negeri 2 Barombong sekarang terdapat 4 guru penjas dan olahraga yaitu Bapak Fahri, Bapak Rifki, Bapak Anto dan Bapak Arfa. Dulunya ada 5 guru penjas dan olahraga, guru yang kelima bernama Bapak Istiklal sekaligus pendiri ekstrakurikuler bola bola voli. Ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 2 Barombong dibentuk pada tahun 2018 yang didirikan langsung oleh guru Penjas dan Olahraganya yaitu Bapak Istiklal, dan sekaligus menjadi Pembina dalam kegiatan ekstrakurikuler bola voli, dimana tujuan didirikannya ekstrakurikuler ini adalah untuk menunjukkan kepada siswa tentang permainan bola voli dari dasar, yang dimana pada masa didikan Bapak Istiklal melahirkan banyak sekali atlet bola voli yang berbakat, namun sayangnya hal itu hanya berlangsung sampai tahun 2022 saja, semenjak BaBapak Istiklal wafat sudah tidak ada lagi guru olahraga yang membina di bidang ekstrakurikuler bola voli, sehingga sekarang ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 2 Barombong sudah tidak ada lagi. SMP Negeri 2 Barombong sekarang terdapat 4 guru penjas dan olahraga yaitu Bapak Fahri, Bapak Rifki, Bapak Anto dan Bapak Arfa. Dulunya ada 5 guru penjas dan olahraga, guru yang kelima bernama Bapak Istiklal sekaligus pendiri ekstrakurikuler bola voli. Ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 2 Barombong dibentuk pada tahun 2018 yang didirikan langsung oleh guru Penjas dan Olahraganya yaitu BaBapak Istiklal, dan sekaligus menjadi Pembina dalam kegiatan ekstrakurikuler bola voli, dimana tujuan didirikannya ekstrakurikuler ini adalah untuk menunjukkan kepada siswa tentang permainan bola bola voli dari dasar, yang dimana pada masa didikan Bapak Istiklal melahirkan banyak sekali atlet bola voli yang berbakat, namun sayangnya hal itu hanya berlangsung sampai tahun 2022 saja, semenjak BaBapak Istiklal wafat sudah tidak ada lagi guru olahraga yang membina di bidang ekstrakurikuler bola voli, sehingga sekarang ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 2 Barombong sudah tidak ada lagi. Karena guru olahraga yang sekarang tidak ada yang berspesialisasi pada bola voli. Beberapa mungkin sangat antusias dalam bermain bola voli dan berlatih dengan tekun untuk meningkatkan keterampilan mereka. Namun, ada juga siswa yang mungkin kurang tertarik atau memiliki minat yang berbeda dalam olahraga SMP Negeri 2 Barombong, diperlukan pendekatan yang inklusif, dukungan dari guru olahraga yang terlatih, dan penekanan pada kesenangan dalam bermain olahraga. SMP Negeri 2 Barombong, diperlukan pendekatan yang inklusif, dukungan dari guru olahraga yang terlatih, dan penekanan pada kesenangan dalam bermain olahraga.

Berdasarkan obeservasi, peneliti berasumsi untuk meningkatkan minat siswa kembali kepada permainan bola voli maka peneliti akan melakukan penelitian Latihan bervariasi *Wallbounce* terhadap kemampuan peningkatan passing atas permainan bola voli SMP Negeri 2 Barombong. Pemain perlu dihadapkan dengan tantangan baik itu dari segi berlatih maupun dari segi pertandingan nanti. Oleh sebab itu pemain perlu memiliki kemampuan baik itu dari aspek fisik, mental dan kesehatan jasmani. Salah satu aspek yang penting dalam permainan bola voli adalah penerimaan passing oleh pemain. Permainan bola voli SMP Negeri 2 Barombong sudah cukup baik, namun untuk itu peneliti menyarankan untuk meningkatkan penerimaan passing, utamanya pada tehnik passing atas agar performa pemain saat bertanding semakin meningkat dan dapat menunjang prestasi. Sehubungan dengan ini dan untuk membuktikan secara ilmiah dan *up to date* terkait pengaruh latihan bervariasi terhadap peningkatan passing atas SMP Negeri 2 Barombong dalam latihan. Maka peneliti ingin melakukan penelitian yang berjudul "Pengaruh Latihan Bervariasi *Wallbounce* Terhadap Kemampuan Passing Atas Bola Voli Smp Negeri 2 Barombong".

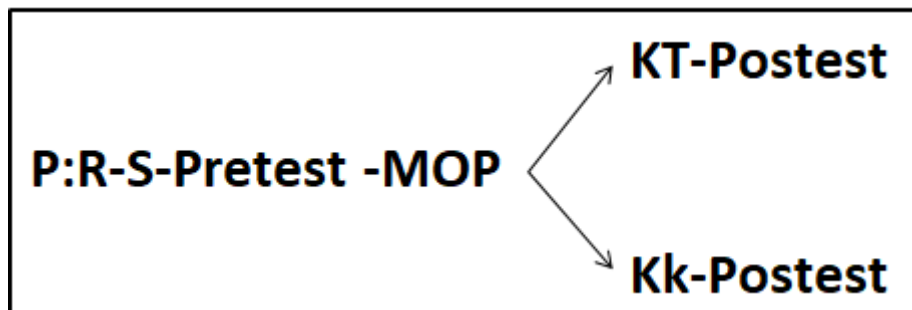
## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian eksperimen atau biasa juga disebut dengan penelitian pengaruh. Menurut Payadnya & Jayantika (2018) metode penelitian eksperimen merupakan salah satu metode dalam penelitian kuantitatif. Metode eksperimen ditujukan untuk meneliti hubungan sebab akibat dengan memanipulasikan satu atau lebih variabel pada satu (lebih) kelompok eksperimental, dan membandingkan hasilnya dengan kelompok kontrol yang tidak mengalami manipulasi. Manipulasi berarti mengubah secara sistematis sifat-sifat (nilai-nilai) variabel bebas. Setelah dimanipulasikan, variabel bebas itu biasanya disebut terapan (*treatment*).

Penelitian ini dimulai dengan observasi, dengan melakukan pengamatan langsung ke objek penelitian untuk melihat dan lebih dekat kegiatan yang dilakukan, kemudian peneliti juga melakukan wawancara bersama pelatih bola voli SMP Negeri 2 Barombong, yang melakukan metode wawancara bebas. Penelitian ini adalah penelitian quasi eksperimen. Adapun desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah "One Groups Pretest-Posttest Design".

Melalui penelitian eksperimen ini, peneliti ingin mengetahui bahwa penggunaan latihan bervariasi terhadap peningkatan kemampuan passing atas SMP Negeri 2 Barombong meningkat atau tidak ada perubahan sama sekali. Rancangan penelitian *One Group Pretest-Posttest Design*

:



Gambar 1  
Desain Penelitian

Keterangan :

- P : Populasi
- R : Random
- S : Sampel
- Pretest : Tes awal
- Maching Ordinal Pairing : pengelompokan sampel :
- KT : Kelompok *Treatmeant*
- KK : Kelompok kontrol
- Posttest : Tes Akhir

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Data empiris yang diperoleh di lapangan berupa hasil tes awal dan tes akhir pada bentuk latihan yaitu latihan bervariasi *wallbounce* terhadap kemampuan passing atas bola voli pada siswa SMP Negeri 2 Barombong terlebih dahulu diadakan tabulasi data untuk memudahkan

pengujian selanjutnya. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dianalisis dengan teknik statistik inferensial. Analisis data secara deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data meliputi rata-rata, standar deviasi, varians, data maksimum, data minimum, *range*, dan tabel frekuensi.

Sebelum diadakan uji hipotesis, maka dilakukan pengujian persyaratan analisis yaitu uji normalitas data. Untuk pengujian hipotesis menggunakan uji parametrik jika data dalam kondisi berdistribusi normal dan homogen atau uji non-parametrik jika data dalam kondisi tidak berdistribusi normal.

### Hasil analisis statistik deskriptif

Analisis deskriptif data penelitian pada kelompok latihan bervariasi *wallbounce* dan kelompok kontrol terhadap kemampuan passing atas bola voli pada siswa SMP Negeri 2 Barombong dapat dilihat dalam rangkuman hasil analisis deskriptif yang tercantum pada Tabel, sedangkan hasil lengkapnya ada pada lampiran.

Perhitungan data deskriptif kemampuan passing atas bola voli pada siswa SMP Negeri 2 Barombong seperti pada lampiran penelitian dapat dilihat pada rangkuman berikut:

**Tabel 1**  
**Hasil Deskriptif Data Kemampuan Passing Atas Bola Voli pada**  
**Siswa SMP Negeri 2 Barombong**

Deskriptif	Latihan bervariasi <i>wallbounce</i>		Kelompok kontrol	
	Tes Awal	Tes Akhir	Tes Awal	Tes Akhir
N	20	20	20	20
Mean	31,6000	38,7000	31,4500	33,9500
Std. Deviation	3,63318	3,65772	3,51650	3,34782
Variance	13,200	13,379	12,366	11,208
Range	13,00	14,00	12,00	11,00
Minimum	26,00	33,00	26,00	29,00
Maximum	39,00	47,00	38,00	40,00
Sum	632,00	774,00	629,00	679,00

Berdasarkan rangkuman hasil analisis deskriptif data pada Tabel di atas, maka dapat diuraikan sebagai berikut : 1) untuk data tes awal latihan bervariasi *wallbounce* terhadap kemampuan passing atas bola bola voli pada siswa SMP Negeri 2 Barombong dari 20 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 632,00. Nilai rata-rata yang diperoleh 31,6000 dengan hasil standar deviasi 3,63318. Untuk nilai range diperoleh 13,00 dari nilai minimal 26,00 dan nilai maksimal 39,00; 2) untuk data tes akhir latihan bervariasi *wallbounce* terhadap kemampuan passing atas bola bola voli pada siswa SMP Negeri 2 Barombong dari 15 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 774,00. Nilai rata-rata yang diperoleh 38,7000 dengan hasil standar deviasi 3,65772. Untuk nilai range diperoleh 14,00 dari nilai minimal 33,00 dan nilai maksimal 47,00; 3) untuk data tes awal kelompok kontrol terhadap kemampuan passing atas bola bola voli pada siswa SMP Negeri 2 Barombong dari 20 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 629,00. Nilai rata-rata yang diperoleh 31,4500 dengan hasil standar deviasi 3,51650. Untuk nilai

range diperoleh 12,00 dari nilai minimal 26,00 dan nilai maksimal 38,00; 4) untuk data tes akhir kelompok kontrol terhadap kemampuan passing atas bola voli pada siswa SMP Negeri 2 Barombong dari 20 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 679,00. Nilai rata-rata yang diperoleh 33,9500 dengan hasil standar deviasi 3,34782. Untuk nilai range diperoleh 11,00 dari nilai minimal 29,00 dan nilai maksimal 40,00.

Hasil analisis data deskriptif tersebut di atas baru merubakan gambaran tes awal dan tes akhir bentuk latihan bervariasi *wallbounce* terhadap kemampuan passing atas bola voli pada siswa SMP Negeri 2 Barombong. Data tersebut di atas belum menjawab hipotesis yang ada yaitu pengaruh bentuk latihan bervariasi *wallbounce* terhadap kemampuan passing atas bola voli pada siswa SMP Negeri 2 Barombong. Untuk membuktikan apakah ada pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat, maka diperlukan pengujian lebih lanjut yaitu dengan melakukan uji normalitas data untuk menentukan apakah menggunakan parametrik atau non-parametrik.

### Uji Persyaratan

Data yang dikelompokkan dengan menggunakan teknik random, maksudnya agar anggota sampel berangkat dari kemampuan yang sama atau hampir sama, sehingga perubahan yang terjadi setelah perlakuan dapat meyakinkan. Untuk maksud tersebut, maka data tes awal antara kedua kelompok dianalisis dengan pengujian normalitas sampel dan homogenitas sampel.

### Pengujian normalitas data

Suatu data penelitian yang akan dianalisis secara statistik harus memenuhi syarat-syarat analisis. Untuk itu setelah data tes awal antara latihan bervariasi *wallbounce* dan kelompok kontrol dalam penelitian ini terkumpul, maka sebelum dilakukan analisis statistik inferensial untuk pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan yaitu normalitas dengan uji Test of Normality.

Dari hasil uji *Test of Normality* yang dilakukan, diperoleh hasil sebagaimana yang terlampir. Untuk hasil perhitungan dapat dilihat pada tabel rangkuman berikut :

**Tabel 2**  
**Hasil Uji Normalitas Data**

Variabel	Kolmogorov-Smirnov		Shapiro-Wilk		$\alpha$	Ket.
	Statistik	Sig.	Statistik	Sig.		
Latihan bervariasi <i>wallbounce</i>	0,216	0,156	0,932	0,169	0,05	Normal
Kelompok kontrol	0,201	0,335	0,926	0,132	0,05	Normal

Berdasarkan tabel tersebut yang merubakan rangkuman hasil pengujian normalitas data pada tiap-tiap variabel penelitian, dapat diuraikan sebagai berikut : 1) hasil dalam pengujian normalitas data dengan uji *Kolmogorov-Smirnov Test*, maka latihan bervariasi *wallbounce* diperoleh 0,216 dengan tingkat probabilitas (P) 0,156 lebih besar dari pada nilai  $\leq 0,05$  sedangkan hasil Shapiro-Wilk Test diperoleh 0,932 dengan tingkat probabilitas (P) 0,169 lebih besar dari pada nilai  $\leq 0,05$ . Dengan demikian data latihan bervariasi *wallbounce* yang diperoleh mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal; 2) hasil dalam pengujian normalitas data dengan uji Kolmogorov-Smirnov Test, maka kelompok kontrol nilai uji *Kolmogorov-Smirnov Test* diperoleh

0,201 dengan tingkat probabilitas (P) 0,335 lebih besar dari pada nilai  $\leq 0,05$  sedangkan hasil *Shapiro-Wilk Test* diperoleh 0,926 dengan tingkat probabilitas (P) 0,132 lebih besar dari pada nilai  $\leq 0,05$ . Dengan demikian data kelompok kontrol yang diperoleh mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

### Pengujian homogenitas sampel

Selanjutnya data tes awal antara latihan bervariasi *wallbounce* dan kelompok kontrol dalam penelitian ini terkumpul, maka sebelum dilakukan analisis statistik inferensial untuk pengujian hipotesis, maka dilakukan uji persyaratan homogenitas sampel dengan uji *Levene Statistic Test*.

Dari data yang diperoleh hasil uji *Levene Statistic Test* yang dilakukan, diperoleh hasil sebagaimana yang terangkum dalam tabel berikut :

**Tabel 3**  
**Hasil Uji Homogenitas Sampel**

Tes Awal	Levena Statistic	Sig.	$\alpha$	Keterangan
Latihan bervariasi <i>wallbounce</i> & Kelompok kontrol	0,024	0,877	0,05	Homogen

Dalam pengujian homogenitas sampel yang perhitungannya tertera pada rangkuman di atas, menggunakan uji *Levene Statistic Test* pada taraf signifikan 95%. Dari hasil perhitungan tersebut, diperoleh nilai *Levene Statistic Test* 0,024 dengan tingkat Probabilitas 0,877 lebih besar dari nilai  $\alpha 0,05$ . Oleh karena itu dari hasil perhitungan tersebut dapat disimpulkan bahwa kedua kelompok latihan, yaitu latihan bervariasi *wallbounce* dan kelompok kontrol kelompok homogen.

### Pengujian Hipotesis

Hasil yang dicapai pada kedua uji persyaratan sebelumnya yaitu uji normalitas dan uji homogenitas, tentunya memberikan hasil yang lebih kecil dibandingkan nilai tabel. Jadi pengujian hipotesis bisa dilanjutkan.

- Ada pengaruh latihan bervariasi *wallbounce* terhadap kemampuan passing atas bola voli pada siswa SMP Negeri 2 Barombong

Hipotesis statistik :

$$H_0 = \mu A_1 - \mu A_2 = 0$$

$$H_1 = \mu A_1 - \mu A_2 \neq 0$$

Untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan, maka uji analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji beda rata-rata (uji beda *mean*) dengan menggunakan analisis uji-t (*Paired t-test*). Nilai yang digunakan dalam penghitungan uji-t (*Paired t-test*) adalah nilai *pre-test* maupun *post-test* dari masing-masing kelompok, dengan penyajian datanya maka hasil perhitungan uji-t (*Paired t-test*) adalah sebagai berikut :

**Tabel 4**  
**Uji Beda Rata-Rata Sampel Berpasangan Kelompok Eksperimen**

<i>Passing atas bola bola voli</i>	<i>Mean</i>	<i>Mean Differences</i>	<i>t</i>	<i>Df</i>	<i>Sig (2-tailed)</i>	<i>t-tabel</i>
Kelompok A	<i>Post-test</i>	38,7000	7,1000	17,606	19	0,000
	<i>Pre-test</i>	31,6000				

Berdasarkan tabel diatas maka uji-t memiliki nilai *pre-test* dan *post-test* latihan bervariasi *wallbounce* sebagai berikut. Hasil pengujian data diperoleh nilai t-hitung 17,606 dan untuk t-tabel diperoleh 1,729, dan nilai signifikansi  $0,000 < \alpha < 0,05$ , maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dikarenakan t-hitung lebih besar dari t-tabel, sehingga  $H_0$  ditolak, dengan demikian berarti berbunyi ada pengaruh yang signifikan latihan bervariasi *wallbounce* terhadap kemampuan passing atas bola bola voli pada siswa SMP Negeri 2 Barombong. Besarnya peningkatan latihan bervariasi *wallbounce* dapat dilihat dari data selisih rata-rata sebesar 7,1000 poin.

- b. Ada pengaruh kelompok kontrol terhadap kemampuan passing atas bola voli pada siswa SMP Negeri 2 Barombong

Hipotesis Statistik :

$$H_0 = \mu B_1 - \mu B_2 = 0$$

$$H_1 = \mu B_1 - \mu B_2 \neq 0$$

Untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan, maka uji analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji beda rata-rata (uji beda *mean*) dengan menggunakan analisis uji-t (*Paired t-test*). Nilai yang digunakan dalam penghitungan uji-t (*Paired t-test*) adalah nilai *pre-test* maupun *post-test* dari masing-masing kelompok, dengan penyajian datanya maka hasil perhitungan uji-t (*Paired t-test*) adalah sebagai berikut :

**Tabel 5**  
**Uji Beda Rata-Rata Sampel Berpasangan Kelompok Kontrol**

<i>Passing atas bola bola voli</i>	<i>Mean</i>	<i>Mean Differences</i>	<i>t</i>	<i>Df</i>	<i>Sig (2-tailed)</i>	<i>t-tabel</i>
Kelompok B	<i>Post-test</i>	33,9500	11,820	19	0,000	1,729
	<i>Pre-test</i>	31,4500				

Berdasarkan tabel diatas maka uji-t memiliki nilai *pre-test* dan *post-test* kelompok kontrol sebagai berikut. Hasil pengujian data diperoleh nilai t-hitung 11,820 dan untuk t-tabel diperoleh 1,729, dan nilai signifikansi  $0,000 < \alpha < 0,05$ , maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dikarenakan t-hitung lebih besar dari t-tabel, sehingga  $H_0$  ditolak, dengan demikian berarti berbunyi ada pengaruh yang signifikan kelompok kontrol terhadap kemampuan passing

atas bola bola voli pada siswa SMP Negeri 2 Barombong. Besarnya peningkatan kelompok kontrol dapat dilihat dari data selisih rata-rata sebesar 2,5000 poin.

c. Ada perbedaan pengaruh latihan bervariasi *wallbounce* dan kelompok kontrol terhadap kemampuan passing atas bola voli pada siswa SMP Negeri 2 Barombong

Hipotesis Statistik :

$$H_0 = \mu A_2 - \mu B_2 = 0$$

$$H_1 = \mu A_2 - \mu B_2 \neq 0$$

Untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan, maka uji analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji beda rata-rata (uji beda *mean*) dengan menggunakan analisis uji-t perbedaan antara kelompok (*Independent t-test*). Nilai yang digunakan dalam penghitungan uji-t perbedaan (*Independent t-test*) adalah nilai *post-test* dari masing-masing kelompok, dengan penyajian datanya maka hasil perhitungan uji-t tidak berpasangan (*Independent t-test*) adalah sebagai berikut :

**Tabel 6**  
**Uji Beda Rata-Rata Sampel tidak Berpasangan**

<i>Passing atas bola bola voli</i>	<i>Mean</i>	<i>Mean Differences</i>	<i>t</i>	<i>Df</i>	<i>Sig (2-tailed)</i>	<i>t-tabel</i>
Latihan bervariasi <i>wallbounce</i>	38,7000	4,75000	4,284	38	0,000	2,021
Kelompok kontrol	33,9500					

Berdasarkan tabel diatas maka uji-t memiliki nilai *post-test* antara kelompok latihan bervariasi *wallbounce* dan kelompok kontrol sebagai berikut. Hasil pengujian data diperoleh nilai t-hitung 4,284 dan untuk t-tabel diperoleh 2,021, dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ , maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dikarenakan t-hitung lebih besar dari t-tabel, sehingga  $H_0$  ditolak, dengan demikian berarti berbunyi ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara kelompok latihan bervariasi *wallbounce* dan kelompok kontrol (tanpa diberikan latihan) terhadap kemampuan passing atas bola bola voli pada siswa SMP Negeri 2 Barombong. Besarnya peningkatan kelompok latihan bervariasi *wallbounce* (nilai rata-rata 38,7000) dengan kelompok kontrol (nilai rata-rata 33,9500) dapat dilihat dari data selisih rata-rata sebesar 4,7500 poin. Hal ini menunjukkan bahwa latihan bervariasi *wallbounce* dapat meningkatkan kemampuan passing atas bola bola voli pada siswa SMP Negeri 2 Barombong di bandingkan dengan kelompok control.

Bertolak dari kemampuan sampel yang sama yang dilanjutkan uji persyaratan yaitu uji normalitas menggunakan uji *lillifors* dengan hasil data normal, sedangkan uji homogenitas dengan hasil homogen pada data tersebut. Dengan kedua uji persyaratan yang dilakukan dengan hasil normal dan homogen, maka dilanjutkan uji-t berpasangan dan uji-t tidak berpasangan untuk mengetahui masalah yang dirumuskan. Dari hasil pengolahan statistik yang diperoleh maka dapat diuraikan sebagai berikut :

### **Ada pengaruh latihan bervariasi wallbounce terhadap kemampuan passing atas bola voli pada siswa SMP Negeri 2 Barombong**

Berdasarkan hasil analisis data penelitian dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh latihan bervariasi wallbounce dalam meningkatkan kemampuan passing atas bola voli pada siswa SMP Negeri 2 Barombong. Hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi hitung pada uji t satu arah sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05 (Sig.). Besarnya peningkatan latihan bervariasi wallbounce dapat dilihat dari data selisih rata-rata sebesar 7,1000 poin.

Teknik dasar passing atas bola voli merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli (Pratama et al., 2019; Karo & Sari, 2021; Asnaldi, 2020). Dalam melakukan teknik passing atas bola voli, hal terpenting adalah keakuratan yang dapat dicapai oleh siswa karena tujuan dari passing atas adalah untuk memberi umpan kepada teman ataupun mengecoh lawan dengan menempatkan bola di posisi yang kosong (Saputra et al., 2023; Manik & Azandi, 2024; Gunawan et al., 2016). Latihan teknik dasar passing atas bola voli dengan bentuk latihan bervariasi wallbounce mempunyai maksud untuk membiasakan siswa melakukan gerakan teknik passing atas, sehingga secara tidak langsung gerakan siswa semakin lama semakin benar karena sering melakukan dan merasakan dimana perkenaan gerakan teknik dasar passing atas yang benar. Ketepatan passing atas yang dicapai juga dipengaruhi oleh kekuatan otot seseorang, sehingga dengan latihan bentuk bermain ini diharapkan mampu merangsang kekuatan otot siswa agar semakin meningkat, sehingga dalam melakukan teknik dasar passing atas pemain mampu mengontrol kekuatan otot lengannya dan memperkirakan bola itu tepat pada sasaran baik ketika memberikan umpan kepada teman ataupun menempatkan bola di lapangan lawan yang kosong.

Dapat disimpulkan bahwa latihan teknik dasar passing atas bola voli dengan bentuk latihan bervariasi wallbounce mempunyai peningkatan yang signifikan terhadap hasil teknik dasar passing atas bola voli. Jika kita perhatikan nilai rata-rata yang diperoleh memiliki peningkatan, ini artinya bahwa hasil tes passing atas bola voli siswa semakin stabil, atau dapat dikatakan teknik dasar passing atas bola voli siswa semakin baik setelah latihan dengan berbagai macam variasi. Dengan latihan bervariasi wallbounce, siswa tidak sadar jika siswa membiasakan diri untuk melakukan passing secara berulang-ulang (Dinata, 2015; Narto, 2017). Dengan keadaan ini siswa juga tidak sadar jika kemampuan passingnya semakin hari semakin baik, hal ini dikarenakan siswa merasa senang bermain, sehingga tidak memperdulikan atau memikirkan passing yang benar, namun dengan keterbiasaan melakukan gerakan passing atas, maka secara tidak sadar gerakan siswa semakin baik dan hasil passing siswa juga semakin baik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan bervariasi wallbounce terhadap kemampuan passing atas bola voli.

### **SIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasannya, maka dapat ditarik kesimpulan penelitian sebagai berikut : ada pengaruh yang signifikan latihan bervariasi wallbounce terhadap kemampuan passing atas bola voli pada siswa SMP Negeri 2 Barombong. Berdasarkan analisis hipotesis dan pembahasan yang dilakukan, maka penulis dapat memberikan saran-saran sebagai berikut : 1) bagi peneliti diharapkan dapat melanjutkan penelitian lain dengan permasalahan yang berbeda sehingga dapat menghasilkan penelitian yang lebih luas dan baik lagi; 2) bagi pelatih diharapkan memiliki program latihan yang terperinci dan terus menerapkan metode latihan dan mengembangkan metode latihan-latihan yang baik, sehingga tidak monoton bagi atletnya dalam pencapaian prestasi; 3) bagi atlet, penelitian ini juga diharapkan untuk

menunjang prestasi atlet. Bagi atlet itu sendiri untuk dapat mengetahui batas kemampuannya dalam latihan serta dapat meningkatkan dan berkontribusi positif.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Asnaldi, A. (2020). Meningkatkan Keterampilan Passing Atas Bola Voli melalui Media Pembelajaran Menggunakan Alat Bantu. *JPOE : Journal of Physical and Outdoor Education*, 2(1). <https://doi.org/10.37742/jpoe.v2i1.21>
- Dinata, K. (2015). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Kekuatan Lengan terhadap Kemampuan Passing pada Permainan Bola Voli Siswa Kelas VII Mts. Mualimin Nw Pancor Tahun Pelajaran 2014/2015. *Educatio*, 10(1), 40–55. <https://doi.org/10.29408/edc.v10i1.98>
- Gunawan, I. P. A., Dewi, I. K. A., & Santika, N. A. (2016). Pelatihan Meloncati Rintangan Setinggi 50 cm ke Kiri ke Kanan 10 Repetisi 3 Set Meningkatkan Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 2 Mengwi Tahun Pelajaran 2015/2016. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 2(2), 52-60. <https://doi.org/10.59672/jpkr.v2i2.194>
- Karo, S. B., & Sari, D. M. (2021). Implementasi Variasi Permainan Dalam Upaya Meningkatkan Kemampuan Passing Atas Bola Voli. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 2(1), 1-5. <https://doi.org/10.55081/jurdip.v2i1.615>
- Manik, N. S., & Azandi, F. (2024). Perbedaan Pengaruh Variasi Latihan Passing Atas Berpasangan Menggunakan Net Dengan Variasi Latihan Passing Atas Tanpa Menggunakan Net Terhadap Hasil Passing Atas Pada Atlet Bina Putri Tahun 2021. *Jurnal Mahasiswa Bina Guna*, 2(2), 58-65. <https://doi.org/10.55081/jmbg.v2i2.1165>
- Narto, N. (2017). Pengaruh Metode Bermain terhadap Hasil Over Head Pass Bola Basket di SMAN 7 Pontianak. *JPPK : Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 6(8). <https://doi.org/10.26418/jppk.v6i8.21479>
- Pratama, I., Dei, A., Perdana, A., Santika, I., Adnyana, I., & Citrawan, I. (2019). Pelatihan Drill Smash 12 Repetisi 3 Set terhadap Peningkatan Ketepatan Smash Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putra SMA Negeri 2 Mengwi Tahun Ajaran 2017/2018. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 5(2), 128-135. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3344563>
- Payadnya, I. P. A. A., & Jayantika, I. G. A. N. T. (2018). *Panduan Penelitian Eksperimen Beserta Analisis Statistik dengan SPSS*. Deepublish
- Rahmat Permana, M. P., Zulfikar, M. P., & M. Fahmi Nugraha, M. P. (2020). *Teori dan Praktik : Pendidikan Jasmani di Perguruan Tinggi*. Edu Publisher
- Saputra, I., Emral, E., Rasyid, W., & Astuti, Y. (2023). Pengaruh Modifikasi Bola untuk Meningkatkan Kemampuan Passing Atas pada Tim Bola Voli SMP Negeri 15 Padang. *Jurnal JPDO*, 6(10), 126-132. Retrieved from <http://jpdo.pjj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1570>