

ARTIKEL E-JOURNAL UNESA

PENGARUH LATIHAN WALL VOLLEY TERHADAP KEAKURASIAN PASSING BAWAH PADA OLAHRAGA BOLA VOLI (STUDI PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER SMA PGRI SUMENEP)

M. FIRMAN JUNIATURRAHMAN

Rickykaka827@ymail.com

Soni Sulistyarto

Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya

ABSTRAK

Penelitian ini lebih ditekankan pada keterampilan melakukan *passing* bawah pada permainan bolavoli dengan asumsi bahwa *passing* bawah merupakan salah satu langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan dan melakukan pertahanan atau *defense* dalam permainan bolavoli. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *Wall Volley* terhadap keakurasian *Passing Bawah*. Metode Penelitian ini yang digunakan adalah secara kuantitatif karena penelitian ini memiliki data-data yang berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik. (Sugiyono, 2006: 7). Hasil penelitian diperoleh rata-rata *passing* bawah pada *pre test* sebesar 26,71 dan pada *post test* sebesar 31,57. Berdasarkan uji normalitas data *pre test* diperoleh χ^2_{tabel} lebih besar dari χ^2_{hitung} ($3,286 > 5,991$) dan *post test* ($3,143 > 5,991$), sehingga data berdistribusi normal. Perhitungan uji perbedaan rata-rata *passing* bawah sebelum dan sesudah diberi pelatihan menggunakan *Wall Volley* diperoleh t_{hitung} 5,9418 nilai t_{tabel} dengan taraf signifikansi 0,05 dengan $df = 14$ adalah 15,567. Karena t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($15,569 > 2,977$), maka H_0 ditolak yang berarti terdapat perbedaan *passing* bawah sebelum dan sesudah diberi perlakuan atau pelatihan *Wall Volley*.

Kata kunci: *wall volley*, *passing* bawah, SMA PGRI Sumenep, keakurasian *passing*

THE INFLUENCE OF WALL VOLLEY PRACTICE TOWARD UNDERHAND SERVE ACCURACY IN VOLLEY BALL

(Study on Students of Volley Ball extracurricular in SMA PGRI Sumenep)

M. Firman Juniaturrahman

Department Health and Recreation Education, Faculty Sport Science, State University of Surabaya

ABSTRACT

This research is emphasized on competency in doing underhand passing in volley ball game with assumption that underhand passing is the first step to arrange strategy to attack to opponent team and do defense in volley ball game. The purpose of this research is to understand how much influence of wall volley practice toward underhand passing accuracy. This research used quantitative method since it has numerical data and analysis which used statistics. (Sugiyono, 2006:7) . Average of the results obtained in the pretest underhand passing of pre test 26,71 and post test 31,57. Based on the pre test normality data derived χ^2 table is greater than χ^2 count ($3,286 > 5,991$) and post test ($3,143 > 5,991$), so the data were normally distributed. Test calculations the average difference before treatment and after treatment is obtained t by 15,567 and the value t table with a significance level of 0.05 with $df = 14$ is 2,977. Because t is greater than t table ($15,567 > 2,977$), then H_0 is rejected which means that there are differences for underhand passing before and after given treatment or wall volley treatment.

Key words: *wall volley*, *underhand passing*, SMA PGRI Sumenep, *passing accuracy*

PENDAHULUAN

Salah satu cabang olahraga yang berkembang saat ini dan sangat digemari oleh masyarakat yaitu bolavoli. “Bolavoli adalah olahraga yang dimainkan oleh kedua tim dalam satu lapangan yang dipisahkan oleh sebuah Net”. (PBVSI, 2005:1). Permainan bolavoli dapat dilakukan oleh semua lapisan masyarakat, dari anak-anak, dewasa sampai orang tua, laki-laki maupun perempuan, dari masyarakat kota sampai masyarakat desa.

Bolavoli adalah olahraga permainan beregu, namun demikian penguasaan teknik dasar secara individual mutlak sangat diperlukan. Hal ini berarti bahwa dalam pembinaan pada tahap-tahap awal perlu ditekankan untuk penguasaan teknik-teknik dasar permainan. Seperti yang dikatakan oleh Suharno (1984: 12) bahwa penguasaan teknik dasar permainan bolavoli harus benar-benar dilakukan, sebab penguasaan teknik dasar permainan bolavoli merupakan salah satu unsur yang turut menentukan menang kalahnya suatu regu dalam pertandingan, disamping kondisi fisik, taktik dan mental.

Mengingat permainan bolavoli merupakan permainan tim atau beregu, maka sangat dibutuhkan kerjasama tim yang baik dari para pemain, dan untuk menjalin kerjasama yang baik diharapkan setiap pemain mempunyai keterampilan teknik dasar permainan bolavoli adalah:

1. Pasing (*Passing*).
2. Servis (*Service*).
3. Spike (*Smash*).
4. Bendungan (*Block*). (Nuril, 2007: 20).

Dilihat dari teknik dasar bolavoli teknik diarahkan pada peningkatan keterampilan gerak, dan dirancang agar bola yang dimainkan dapat dilewatkan melalui net ke daerah lawan sehingga lawan tidak mampu mengembalikan bola atau mengalami kesulitan untuk mengembalikan bola dengan baik.

Passing bisa dipergunakan untuk menerima *service*, mengoperkan bola kepada teman seregunya, menyelamatkan bola, menerima bola dari lawan yang berupa serangan. (Nuril, 2007: 22).

Berdasarkan keterangan diatas maka penelitian ini lebih ditekankan pada keterampilan melakukan *passing* bawah pada permainan bolavoli dengan asumsi bahwa *passing* bawah merupakan salah satu langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan dan melakukan pertahanan atau *difense* dalam permainan bolavoli.

Prestasi yang pernah di raih tim olahraga bolavoli SMA PGRI Sumenep adalah juara empat antar sekolah Sekabupaten Sumenep pada tahun

2012, setelah itu pada tahun berikutnya tidak menjuarai lagi. Namun hal itu terjadi 2 tahun yang lalu pada tahun 2012. Setelah itu tim olahraga bolavoli SMA PGRI Sumenep mengalami penurunan prestasi, tentunya ini bisa di lihat pada kejuaraan berikutnya tim putra SMA PGRI Sumenep tidak lagi mendapatkan juara.

Menurut pelatih tim olahraga bolavoli SMA PGRI Sumenep, meskipun berprestasi tim pada sekolah tersebut, namun akhir-akhir ini mengalami penurunan teknik dalam bermain bolavoli yakni memiliki kelemahan pada *passing* bawah, sehingga kelemahan tersebut membuat tim tersebut jarang melakukan umpan-umpan yang akurat terhadap *Smasher*. Penurunan prestasi ini di bisa sebabkan oleh beberapa faktor yang kurang maksimal, diantaranya latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, maupun latihan mental. Untuk meningkatkan prestasi, latihan merupakan faktor penting dalam olahraga prestasi. Ada empat aspek latihan yang perlu di perhatikan dan di latih secara seksama oleh atlet yakni latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental. (Harsono, 1988:100). Maka penelitian ini akan mencoba memberikan latihan *Wall Volley* seberapa besar tingkat keakurasian saat diberikan latihan tersebut. Latihan *Wall Volley* adalah latihan yang memantulkan bola ke dinding.

Oleh karena itu peneliti berkeinginan untuk menyumbang sedikit pemikiran dengan mengadakan penelitian ilmiah untuk mencari dan mengetahui pengaruh latihan *wall volley*, maka penelitian ini diberikan judul “PENGARUH LATIHAN WALL VOLLEY TERHADAP KEAKURASIAN PASSING BAWAH (Pada Siswa Putra peserta ekstrakurikuler SMA PGRI Sumenep).

KAJIAN PUSTAKA

Hakekat Wall Volley

Wall volley adalah salah satu latihan untuk meningkatkan keakurasian *passing* bolavoli. *Wall volley* yaitu suatu model latihan *passing* dengan cara memantulkan bola ke dinding.

Interval Training

Latihan interval adalah yang diselingi antara pemberian beban latihan dengan waktu istirahat. Dalam latihan interval bisa dilakukan dengan intensitas tinggi maupun intensitas rendah tergantung dari kebutuhan kondisi fisik yang di inginkan (Harianto, Agus. 2010:41).

Ada beberapa faktor yang harus dipenuhi dalam menyusun interval training , yaitu : Lamanya latihan (*duration*), beban (intensitas) latihan, ulangan (*repetition*) melakukan latihan,

masa istirahat(*recovery internal*) setiap repetisi latihan (Harsono, 1988 : 157).

Interval pemulihan biasanya dinyatakan dalam hubungan dengan rasio pemulihan dengan kerja dan dapat dinyatakan sebagai berikut : 1:½, 1:1, 1:2 atau 1:3. Rasio 1:½ mengisyaratkan bahwa waktu interval pemulihannya sama dengan setengah waktu interval kerja; 1:1 menunjukkan bahwa interval kerja dan interval pemulihan sama; 1:2 menunjukkan bahwa interval pemulihan dua kali lebih lama dari pada interval kerja, dst. Dengan interval-interval kerja yang lebih lama, suatu rasio kerja pemulihan 1: ½ atau 1:1 biasanya disarankan; pada interval-interval dengan jangka waktu menengah/sedang, rasionya adalah 1:2 dan pada kerja yang makan waktu lebih pendek rasionya 1:3 karena intensitasnya yang tinggi (Fox, Bowers and Foss : 1984).

Hakekat Passing Bawah

Passing bawah atau yang sering disebut *dig pass*. *Passing* bawah berguna untuk menahan smash, menerima bola dari bawah, mengoper bola, dan menerima *spike*.

Berikut ini beberapa variasi *passing* bawah dalam olahraga bolavoli yaitu:

1. *Passing* bawah kedepan pada bola rendah (*Crouching Underhand Pass*).
2. *Passing* bawah bergeser diagonal 45 derajat kedepan (*45 Degree Diagonal Underhand Pass*).
3. *Passing* bawah pada bola jauh disamping badan (*Underhand Pass Hitting ball Away From Body*).
4. *Passing* bawah dengan bergerak mundur (*Backward Underhand Pass*).
5. *Passing* bawah dengan bergerak mundur diagonal 45 derajat (*45 Degree Diagonal Backward Underhand Pass*).
6. *Passing* bawah kebelakang (*Underhand - Back Pass*).

METODE

Rancangan Penelitian

Metode Penelitian ini yang digunakan adalah secara kuantitatif karena penelitian ini memiliki data-data yang berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik. (Sugiyono, 2006: 7).

Desain Penelitian

Desain eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu desain kelompok tunggal dengan *pretest-posttest*. Desain ini digunakan karena jumlah subjek yang sangat terbatas, dan

untuk mengetahui hubungan sebab akibat dari sebuah perlakuan yaitu melihat ada tidaknya keakurasian *passing* bawah setelah latihan *wall volley*

Kelompok	Pretest	Treatment	Posttest
Eksperimen	01	X	02

Keterangan:

01=Tes awal (Pretest)

X=Perlakuan

02=Tes akhir(Posttest)

Variabel Penelitian Dan Definisi Operasional Variabel

1. Variabel

Adapun variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas dan variabel terikat seperti di bawah ini:

- a. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pelatihan *wall /volley* dengan metode interval *training*.
- b. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah *passing* bawah. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah Keakurasian *passing* bawah dari *pretest* dan *posttest*.

2. Definisi Operasional Variabel

- a. *Wall volley* adalah salah satu latihan untuk meningkatkan ketepatan *passing* bolavoli. *Wall volley*
- b. *Passing* bawah biasanya dipergunakan oleh para pemain jika bola datangnya rendah, baik untuk dioperkan kepada teman seregunya maupun untuk dikembalikan ke lapangan lawan melewati atas jaring atau net.

Sasaran Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian populasi, Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa SMA PGRI Sumenep yang mengikuti dan terdaftar pada ekstrakurikuler bolavoli sejumlah 14 orang. Jenis kelamin populasi adalah laki-laki dan umur populasi dalam penelitian in 16-19 tahun.

Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data diambil dari percobaan melakukan *passing* bawah dengan teknik yang benar untuk mengetahui keakurasian *passing* bawah sebelum diberikan latihan. Kemudian melaksanakan program latihan untuk meningkatkan prestasi ketepatan *passing* bawah dengan model latihan menggunakan *wall volley* sebanyak 3 kali perminggu.

1. Program latihan

- a. Melakukan pendataan identitas dan pemberian arahan atau sosialisasi tentang penelitian ini.
- b. Melakukan tes awal (*pretest*).

- c. Pemberian treatment berupa latihan *wall passing*.
 - d. Melakukan tes akhir (*posttest*).
2. Pelaksanaan tes

Tes ini dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh pemberian latihan terhadap peningkatan keakurasian *passing* bawah, dengan membandingkan tes awal dan tes akhir.

Alat pengukur atau instrumen dalam penelitian ini berpedoman pada tes ketepatan *passing* bawah Brumbach 1969 (M. Yunus, 1992: 201).

- a. Tujuan: untuk mengukur kemampuan dan ketepatan dalam melakukan *passing* bawah dengan *wall volley* (memvoli dinding).
- b. Alat/ perlengkapan:
 1. Bolavoli.
 2. Dinding yang rata dan halus dengan garis sasaran selebar 2,54 cm, setinggi 2,44 cm dari lantai.
 3. *Stopwath*.
 4. Tabel penilaian dan alat tulis.
 5. Kamera.
- c. Petunjuk pelaksanaan : *testee* dengan bolavoli di tangan siap menghadap ke dinding sasaran dengan jarak batas antara *testee* dan dinding sejauh 1 m. Setelah ada aba-aba "Ya" dari petugas, bola dilambungkan ke dinding sasaran, bola dipantul-pantulkan melewati garis batas atas sasaran dengan menggunakan *passing* bawah sebanyak-banyaknya dalam waktu 1 menit.
- d. Skor: Nilai setiap percobaan adalah jumlah pantulan yang sah sesuai dengan peraturan dan masuk ke daerah sasaran atau mengenai garis sasaran. Setiap atlet diberi dua kali kesempatan melakukan percobaan. Skor adalah rata-rata nilai dua kali percobaan.

Teknik Analisis Data

Teknik analisa data pada penelitian ini menggunakan rumus sebagai berikut:

1. Deskripsi data

Rumus-rumus yang digunakan dalam pengolahan data yaitu :

- a. Rata-rata hitung (*mean*)

$$b. \quad M = \frac{\sum x}{n}$$

Keterangan:

M = rata-rata (mean).

$\sum X$ = jumlah nilai x.

n = jumlah sampel. (Maksum, 2007:20).

c. Uji Varian

Untuk menghitung uji varian digunakan rumus sebagai berikut:

$$s^2 = \frac{n \sum x^2 - (\sum x)^2}{n(n-1)}$$

Keterangan:

S^2 = Varian Sample.

$\bar{x}$ = Rata-rata Sampel.

n = Banyak sampel. (Martini, 2007: 21).

c. Standart Deviasi

Untuk menghitung standart deviasi digunakan rumus :

$$S = \sqrt{s^2}$$

Keterangan :

S = Standart Deviasi.

S^2 = Varian Sampel. (Martini, 2007: 22).

2. Uji Prasyarat

Sebelum data dianalisis maka perlu adanya uji data untuk mengetahui normalitas maka data harus di uji sebagai berikut:

a. Uji Normalitas

Untuk mengetahui apakah ada data yang didapat berdistribusi normal atau tidak normal. Uji normalitas dalam penelitian ini memakai chi-kuadrat dengan simbol X^2 , yaitu:

$$X^2 = \frac{\sum (FO - FE)^2}{FE}$$

Keterangan:

X^2 = chi kuadrat

FO = Frekuensi Observasi

FE = Frekuensi Harapan

Kriteria :

$X^2_{hitung} < X^2_{tabel}$ = normal.

$X^2_{hitung} > X^2_{tabel}$ = tidak normal. (Martini, 2007: 29).

b. Uji Homogenesis

$$F_{max} = \frac{\text{varian tertinggi}}{\text{varian terendah}} \quad (\text{maksum, 2007: 44})$$

3. Pengujian Hipotesis

Analisis terakhir dalam penelitian ini adalah pengujian hipotesis dengan tujuan menjadi jawaban secara statistik terhadap hipotesis.

Pengujian hipotesis menggunakan Uji-t dengan rumus:

$$t = \frac{\frac{D}{\sqrt{\sum D^2 - (\sum D)^2}}}{n(n-1)}$$

Dengan df = n-1

Keterangan :

D= Selisih dari *pre-test* dan *posttest*.

n = Jumlah sampel.

Dengan ketentuan :

t - hitung > t -tabel, maka H_0 ditolak.

t - hitung < t -tabel, maka H_0 diterima. (Martini, 2007: 50).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian peserta ekstrakurikuler putra SMA PGRI Sumenep berdasarkan presentase penilaian norma penilaian diketahui bahwa:

Tabel 4.1 Hasil penelitian

No	Nama	<i>Pre test</i>	<i>Post test</i>	Selisih	Perubahan
1	SP	29	32	3	10%
2	AH	28	32	4	14%
3	SB	23	27	4	17%
4	SV	26	31	5	19%
5	TK	25	30	5	20%
6	AF	32	38	6	19%
7	HM	35	40	5	14%
8	MS	17	24	7	41%
9	SH	28	32	4	14%
10	AS	28	33	5	18%
11	WR	27	30	3	11%
12	SA	22	28	6	27%
13	IR	23	28	5	22%
14	MA	31	37	6	19%
Jumlah				68	210%
Rata-rata					265%

Berdasarkan data penelitian di atas, Jadi peningkatan rata-rata *passing* bawah pada peserta ekstrakurikuler putra SMA PGRI Sumenep setelah dilakukan latihan *wall volley* mengalami peningkatan sebesar 18,93%.

1. Deskripsi data

Pada deskripsi data ini membahas tentang rata-rata, simpangan baku, varian, rentangan nilai tertinggi dan terendah.

TABEL 4.2

HASIL PENELITIAN *PRE-TEST*

DATA	NILAI
Mean	26,71
Minimal	17
Maksimal	35
SD	4,581

TABEL 4.3

HASIL PENELITIAN *POST-TES*

DATA	NILAI
Mean	31,57
Minimal	24
Maksimal	40
SD	4,415

2. Uji normalitas

Perhitungan uji normalitas dilakukan dengan Kuadrat Chi (Chi-square). Kuadrat Chi (Chi-square) adalah prosedur statistik yang memungkinkan pengujian normalitas ini, yaitu dengan membandingkan jumlah frekuensi observasi (FO) dengan frekuensi harapan (FH) dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ (taraf kepercayaan 95%) dengan kriteria : terima hipotesis nol (H_0) bila hitung lebih kecil dari tabel, berarti data berasal dari populasi normal, dan tolak hipotesis nol (H_0) bila hitung lebih besar dari tabel, berarti data berasal dari populasi berdistribusi tidak normal (Martini, 2007 : 39).

TABEL 4.4

IKHTISAR HASIL PENELITIAN *PRE-TEST*

No.	Variabel	χ^2_{hitung}	χ^2_{tabel}	Distribusi
1.	<i>Passing</i> bawah sebelum diberi pelatihan menggunakan <i>Wall Volley</i> dengan metode <i>interval training</i> .	3,286	5,991	Normal

Berdasarkan hasil tabel tersebut menunjukkan bahwa χ^2_{tabel} lebih besar dari χ^2_{hitung} . Maka hal ini berarti data pada *pre-test* atau data sebelum diberikan perlakuan dengan latihan *Wall Volley* dengan metode *Interval training* berasal dari populasi berdistribusi normal.

TABEL 4.5

IKHTISAR HASIL PENELITIAN *POST-TEST*

No.	Variabel	χ^2_{hitung}	χ^2_{table}	Distribusi
1.	<i>Passing</i> bawah sebelum diberi pelatihan menggunakan <i>Wall Volley</i> dengan metode <i>interval training</i> .	3,143	5,991	Normal

Berdasarkan hasil dari tabel uji normalitas *post-test* tersebut menunjukkan bahwa χ^2_{tabel} lebih besar dari χ^2_{hitung} . Maka hal ini berarti bahwa data pada *post-test* atau data setelah diberikan perlakuan dengan pelatihan *Wall Volley* dengan metode *Interval training* berasal dari populasi berdistribusi normal.

Maka kesimpulan dari uji normalitas adalah *passing* sebelum (*Pre-test*) dan sesudah (*Post-Test*) diberikan perlakuan menggunakan *Wall Volley* dengan metode *Interval training* berasal dari populasi berdistribusi normal.

3. Pengujian Hipotesis

Setelah dilakukan uji normalitas maka langkah selanjutnya yaitu pengujian hipotesis. Untuk menguji perbedaan rata – rata daya *passing* bawah sebelum dan sesudah diberi pelatihan *Wall Volley* yaitu dengan menggunakan rumus uji-t.

Berdasarkan perhitungan uji perbedaan rata – rata *passing* bawah sebelum dan sesudah diberi pelatihan *Wall Volley* diperoleh t_{hitung} sebesar 15,569 sedangkan nilai t_{tabel} dengan taraf signifikansi 0,05 dengan $df = 14$ adalah 2,977. Adapun kriteria pengujian adalah hipotesis nol (H_0) ditolak bila t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} , karena t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} yaitu ($15,569 > 2,977$), maka H_0 ditolak yang berarti terdapat peningkatan *passing* bawah setelah diberi perlakuan dengan menggunakan *Wall Volley*.

Pembahasan

Berdasarkan dari hasil penelitian di atas, Latihan *Wall Volley* dengan menggunakan *interval training* selama 6 minggu memberikan peningkatan atau pengaruh yang signifikan terhadap keakurasian *passing* bawah bolavoli peserta ekstrakurikuler putra SMA PGRI Sumenep.

Penelitian dalam olahraga bolavoli dalam jurnal “The Effect Of Self-Controlled Practice On Forearm Passing, Motivation, And Affect In Women’s Volleyball Players”, menganalisis Olimpiade 2004 di Athena, Zetou, Moustakidis, Tsigilis, dan Komninakidou (2007) menemukan bahwa *statistic* yang sempurna dan *passing* hampir sempurna adalah kunci sukses tim dalam pertandingan. Itu benar karena untuk pemain elit, *setting* yang bagus bergantung pada kualitas *passing* dan kualitas serangan bergantung pada kualitas serangan (Daniel & Hughes, 2003). Dalam jurnal “The Speed And Accuracy Of Passes To Professional Volleyball Players Under The Effect Of Caffeine” di jelaskan bahwa kafein memberikan dampak akurasi *passing* lebih rendah daripada tidak mengkonsumsi kafein. Hal ini menunjukkan pentingnya konsentrasi dalam melakukan *passing* bawah.

Dalam jurnal “The Impact Of Sleep Deprivation On The Performance Of Services And Passes To Volleyball Players” di jelaskan bahwa kekurangan tidur dalam satu malam memberikan penurunan yang signifikan dari kecepatan dan akurasi dari servis dan unsur-unsur *passing* untuk pemain bolavoli. Hal ini

menjelaskan arti penting kecepatan dan konsentrasi dalam melakukan *passing* bawah.

Dalam jurnal “An Analysis of Beach Volleyball: Techniques and Tactics used by Junior Men and Women” tujuan utama dari penelitian jurnal ini adalah membandingkan teknik bermain dan taktik di antara penghadang dan pembela pada kejuaraan dunia voli pantai junior FIVB U-21(2011). Hasilnya terdapat perbedaan yang signifikan di antara teknik servis dan kualitas di antara penghadang dan pembela untuk laki-laki, sama halnya dengan atlet wanita. Hal ini menunjukkan pentingnya teknik *passing* bawah dalam sebuah pertandingan.

Dalam jurnal “Pengembangan Model Pembelajaran Bolavoli Pada Siswa Sekolah Dasar Kelas Atas” menyebutkan bahwa hasil penelitian ini yaitu berupa buku panduan model pembelajaran bolavoli pada siswa sekolah dasar kelas atas, yang berisikan empat model pembelajaran, yaitu: (1) pembelajaran teknik dasar *passing* bawah, (2) pembelajaran teknik dasar *passing* atas, (3) pembelajaran teknik dasar servis bawah dan (4) pembelajaran teknik dasar servis atas. Hal ini menunjukkan betapa pentingnya pembelajaran teknik *passing* bawah bagi pembinaan bolavoli di sekolah-sekolah.

Dari berbagai jurnal di atas dapat di Tarik kesimpulan bahwa teknik *passing* bawah sangat penting dalam sebuah pertandingan dan juga menjadi teknik dasar yang harus di kuasai oleh pemain bolavoli, serta arti penting konsentrasi dalam melakukan *passing* bawah.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Dari penelitian yang dilakukan diperoleh hasil sebagai berikut *pree-test* di peroleh rata-rata 26,71 dan standart deviasi sebesar 4,581. Sedangkan *post-test* diperoleh rata-rata sebesar 31,57 dan standart deviasi sebesar 4,415 . Dari hasil tersebut maka latihan *Wall Volley* berpengaruh terhadap peningkatan keakurasian *passing* bawah pada peserta ekstrakurikuler putra SMA PGRI Sumenep.

Saran

Berdasarkan pada hasil penelitian dan kesimpulan penelitian, maka dikemukakan saran sebagai berikut : latihan *Wall Volley* dengan menggunakan metode *Interval training* dapat digunakan sebagai model latihan yang efektif sekaligus menjadi alternatif pilihan guna untuk meningkatkan keakurasian *passing* bawah pada cabang olahraga bolavoli.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. 2007. *Panduan Olahraga Bolavoli*. Surakarta: Era Pustaka Utama.
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian*. Yogyakarta: PT. Rineka Cipta.
- Artan Kalaja, Nora Deda, Julian Kraja. 2015. "The Impact Of Sleep Deprivation On The Performance Of Services And Passes To Volleyball Players". *European Scientific Journal*. vol.11, No.14 (106): pp 106-111.
- Artan Kalaja, Nora Deda, Julian Kraja. 2015. "The Speed And Accuracy Of Passes To Professional Volleyball Players Under The Effect Of Caffeine". *European Scientific Journal*. vol.11, No.14 (355) : pp 355-362.
- Bachtiar. 2002. *Permainan Besar II Bolavoli Dan Bolatangan*. Jakarta: Universitas Terbuka Departemen Pendidikan Nasional.
- Dwijowinoto, Kasiyo. 1993. *Dasar-dasar Ilmiah Kepelatihan*. Semarang : IKIP Semarang Press.
- Fox E.L, Bowers RW, dan Foss ML, 1993. *The Physiological Basic of Physical Education and Athletics*. Philadelphia. New York : Saunders College Publishing.
- Fox, E.L., Bowers, RW. 1998. *Sport Physiology*. Philadelphia: WB. Saunders Company.
- Harre, Dietrich. 1982. *Principles of Sport Training Introduction to The Theory and Methods of Training*. Berlin: Sport Verlag.
- Hariyanto, Agus. 2010. "Pengaruh Pelatihan Box Jump, Squat Thrust, dan Rope Jump, dengan Metode Interval Training Terhadap Power, Kelincahan, dan Kecepatan Reaksi". Disertasi. Surabaya : Universitas Negeri Surabaya.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: DEPDIBUD.
- Ihsani, M. 2013. *Pengaruh Latihan Passing Pantulan Dinding (Wall Volley) Terhadap Kemampuan passing Atas Permainan Bolavoli SMAN 1 Kwanyar Bangkalan*. <http://tangantangankecl.blogspot.com/201310/vbehaviorurldefaultvml.html>. Diakses Pada 10 oktober 2015.
- Maksum, A. 2009. *Metode Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University.
- Martini. 2007. *Prosedur dan Prinsip-Prinsip Statistika*. Unesa University Press.
- Mikkey Anggara Suganda, Suharjana. 2013. "Pengembangan Model Pembelajaran Bolavoli Pada Siswa Sekolah Dasar Kelas Atas". *Jurnal Keolahragaan*, Volume 1 – Nomor 2: hal. 156-165.
- Moeloek, D., Tjokronagara, A. 1984. *Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
- Muhajir. 2006. *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktik 1*. Jakarta: Erlangga.
- PP, PBVSI. 2005. *Peraturan Permainan Bolavoli*. Jakarta: PP.PBVSI.
- Rob dyba. 2013. "An Analysis of Beach Volleyball: Techniques and Tactics used by Junior Men and Women". Faculty of Physical Activity and Recreation University of Alberta.
- Rydb Rydberg, Nels. 2011. "The Effect of Self-controlled Practice on Forearm Passing, Motivation, and Affect in Women's Volleyball Players". Department of Kinesiology and Nutrition Sciences. Graduate College University of Nevada, Las Vegas
- Sarumpaet, A. Dkk. 1992. *Permainan Besar*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Steven M. Cohen, 2008. *High Intensity Interval Training A Better Exercise Program for Fat Loss*
- Sasmita. 2013. *Materi ilmu kepelatihan dasar*. Surabaya: Unesa University Press.
- Sugiyono. 2006. *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: CV. ALFABETA.
- Suharjana, Tanpa Tahun. *Latihan Ketahanan (endurance)*. *Jurnal Ilmiah*, (online), (Di akses 17 oktober 2015).
- Suharno, HP. 1984. *Dasar-dasar Permainan Bolavoli*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Yusuf, Syarifuddin. 1997. *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang: Padang
- Yunus, M. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.



UNESA

Universitas Negeri Surabaya