

**PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN MEDIA DINDING TERHADAP
PENINGKATAN *PASSING* BAWAH ATLET BOLA VOLI
DI KLUB FAVORIT KECAMATAN MUNGKA**

SKRIPSI



**OLEH :
ZUL FRANS IVANDER
NPM : 2010013511016**

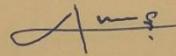
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BUNG HATTA
2024**

HALAMAN PENGESAHAN PEMBIMBING

Nama Mahasiswa : Zul Frans Ivander
NPM : 2010013511016
Program Studi : Pendidikan Jasmanis Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul : Pengaruh Latihan Menggunakan Media Dinding Terhadap
Peningkatan Passing Bawah Atlet Bola Voli di Klub Favorit
Kecamatan Mungka

Disetujui untuk diujikan oleh :

Pembimbing



Dr. Ali Mardius, S.Pd, M.Pd.

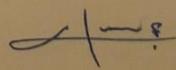
Mengetahui,

Dekan FKIP

Ketua Program Studi



Dr. Yetty Morelent, M.Hum.

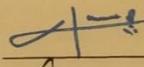
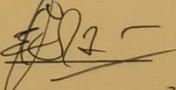
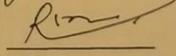


Dr. Ali Mardius, S.Pd, M.Pd..

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan ujian skripsi pada hari **Kamis** tanggal **Dua Puluh** bulan **Maret** tahun **Dua Ribu Dua Puluh lima** bagi :

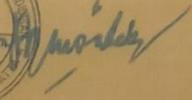
Nama Mahasiswa : Zul Frans Ivander
NPM : 2010013511016
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul : Pengaruh Latihan Menggunakan Media Dinding Terhadap Peningkatan Passing Bawah Atlet Bola Voli di Klub Favorit Kecamatan Mungka.

Nama	Tanda Tangan
1. Dr. Ali Mardius, S.Pd, M.Pd.	
2. Prof. Dr. Eri Barlian, M.S.	
3. Dr. Meiriani Armen, S.Pd, M.Pd.	

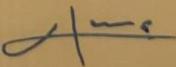
Mengetahui,



Dekan FKIP


Dr. Yetty Morelent, M.Hum

Ketua Program Studi


Dr. Ali Mardius, S.Pd, M.Pd

ABSTRAK

Zul Frans Ivander. 2025. Pengaruh Latihan Menggunakan Media Dinding Terhadap Peningkatan *Passing* Bawah Atlet Bola Voli Di Klub Favorit Kecamatan Mungka

Permasalahan dalam penelitian ini adalah masih rendahnya tingkat kemampuan passing bawah atlet bolavoli Klub Favorit Kecamatan Mungka. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan passing menggunakan media dinding terhadap kemampuan passing bawah atlet bolavoli Klub Favorit Kecamatan Mungka.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu (*Quary experiment*). Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari s.d Februari 2025 di lapangan bolavoli Klub Favorit Kecamatan Mungka. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bolavoli Klub Favorit Kecamatan Mungka yang berjumlah 35 orang atlet yang terdiri dari 20 orang atlet putra dan 15 orang atlet putri. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, maka sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 orang atlet putra. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes passing ke dinding. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik uji beda mean atau uji t.

Hasil penelitian ini adalah: Terdapat pengaruh latihan menggunakan media dinding terhadap kemampuan passing bawah atlet bolavoli Klub Favorit Kecamatan Mungka, dengan $t_{hitung} 5,18 > t_{tabel} 1,72$ dan dibuktikan dengan terjadinya peningkatan rata-rata passing bawah sebesar 2,45 poin.

Kata kunci: Latihan Menggunakan Media Dinding, Passing Bawah, Bolavoli

ABSTRACT

Zul Frans Ivander. 2025. The Effect of Training Using Wall Media on Improving Underhand Passing of Volleyball Athletes at the Favorite Club in Mungka District

The problem in this study is the still low level of underhand passing ability of volleyball athletes at the Favorite Club in Mungka District. The purpose of this study was to determine the effect of passing training using wall media on the underhand passing ability of volleyball athletes at the Favorite Club in Mungka District.

This type of research is a quasi-experimental study (Quary experiment). This research was conducted in January to February 2025 on the volleyball court of the Favorite Club in Mungka District. The population in this study were all volleyball athletes at the Favorite Club in Mungka District, totaling 35 athletes consisting of 20 male athletes and 15 female athletes. The sampling technique used the purposive sampling technique, so the sample in this study was 20 male athletes. The instrument in this study used the wall passing test. The data analysis technique used statistical analysis of the mean difference test or t-test.

The results of this study are: 1) There is an effect of training using wall media on the underhand passing ability of the Favorite Club Mungka District volleyball athletes, with t count $5,18 > t$ table 1.72 and is proven by an increase in the average underhand passing of $2,45$ points.

Keywords: Training Using Wall Media, Underhand Passing, Volleyball

KATA PENGANTAR

Puji syukur Kehadiran Allah SWT atas segala Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Menggunakan Media Dinding Terhadap Peningkatan *Passing* Bawah Atlet Bola Voli Di Klub Favorit Kecamatan Mungka”. Dalam pelaksanaan dan penyusunan proposal ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan serta dorongan dari berbagai pihak moril dan materil. Oleh sebab itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang tulus kepada:

1. Prof. Dr. Diana Kartika, selaku Rektor Universitas Bung Hatta, yang telah memberikan dukungan dan fasilitas selama perkuliahan.
2. Ibu Dr. Yetty Morelent, M.Hum. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Bung Hatta, yang telah memberikan fasilitas, kesempatan pada penulisan dalam menyelesaikan perkuliahan.
3. Bapak Dr. Ali Mardius, S.Pd, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Bung Hatta. Sekaligus pembimbing yang telah memberikan kemudahan dan layanan akademik, serta penuh kesabaran dalam memberikan arahan dan dukungan kepada penulis untuk suatu kesempurnaan proposal penelitian ini.
4. Bapak Prof. Dr. Eri Barlian, MS dan Dr. Meriani Armen, S.Pd, M.Pd, selaku tim penguji yang telah memberikan kritikan dan saran yang membangun demi lebih baiknya penyusunan skripsi ini.

5. Seluruh Bapak/Ibu Dosen di lingkungan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Bung Hatta, yang telah memberikan petunjuk diberbagai bidang disiplin ilmu yang sangat bermanfaat bagi penulis.
6. Teristimewa kepada kedua orang tua yang selalu mendukung dan banyak memberikan batuan serta doa yang selalu diberikan.
7. Serta semua pihak yang selalu mendukung dan memberikan saran yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang sangat membantu samapai penyusunan proposal penelitian ini.

Demikian ucapan terima kasih ini penulis sampaikan, semoga jasa baik tersebut menjadi amal ibadah dari Allah SWT. Aamiin.

Padang, Maret 2025

Zul Frans Ivander

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Kajian Pustaka	8
1. Permainan Bola Voli	8
2. Hakikat <i>Passing</i> Bawah	11
3. Hakekat latihan	15
B. Penelitian Relevan	21
C. Kerangka Berpikir	22
D. Hipotesis	24
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	25
B. Populasi dan Sampel	25
C. Jenis Data	26
D. Sumber data	26
E. Pelaksanaan Penelitian	27
F. Instrumen	27
G. Teknik pengumpulan data	31
H. Teknik Analisis Data	31

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	31
B. Hasil Penelitian	31
1. Data awal (<i>pre test</i>) Kemampuan Passing Bawah	31
2. Data akhir (<i>post test</i>) Kemampuan Passing Bawah	33
C. Pengujian Persyaratan Analisis	34
D. Pengujian Hipotesis.....	36
E. Pembahasan.....	37
F. Keterbatasan Penelitian.....	42
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	43
B. Saran.....	43
DAFTAR PUSTAKA	45
LAMPIRAN	47

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Populasi penelitian.	25
2. Norma tes <i>passing</i> bawah	30
3. Distribusi Frekuensi Data <i>Pre-Test</i> Kemampuan <i>Passing</i> Bawah	32
4. Distribusi Frekuensi Data <i>Post Test</i> Kemampuan <i>Passing</i> Bawah	33
5. Uji Normalitas Kemampuan <i>Passing</i> bawah	35
6. Uji Homogenitas Kemampuan <i>Passing</i> bawah.....	36
7. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis	37

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. <i>Passing</i> bawah.....	14
2. Pelaksanaan <i>Passing</i> Ke Dinding.....	16
3. Instrumen Tes <i>Passing</i> Bawah	28
4. Histogram <i>Pre-Test</i> Kemampuan <i>passing</i> bawah.....	33
5. Histogram <i>Post test</i> Kemampuan <i>passing</i> bawah.....	34

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah aktivitas, kegiatan fisik dan suatu program berkembang dinamis. Olahraga bisa dilakukan oleh siapa pun anak-anak, remaja, dan orang dewasa. Olahraga sangat banyak manfaatnya untuk meningkatkan kebugaran, kekebalan tubuh, dan sebagai rekreasi untuk menghilangkan stres. Olahraga merupakan kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi jasmani, rohani, sosial, dan budaya (undang-undang nomor 11 tahun 2022 tentang keolahragaan).

Terdapat 3 (tiga) ruang lingkup dalam keolahragaan nasional yaitu: 1) olahraga Pendidikan; 2) olahraga rekreasi; dan 3) olahraga prestasi, di mana ketiganya merupakan satu kesatuan yang utuh dan saling terkait satu sama lainnya sehingga sangat tidak mungkin hanya fokus kepada salah satu, misalnya olahraga prestasi saja demi mengangkat harkat dan martabat bangsa dan merupakan olahraga pendidikan dan olahraga rekreasi. Salah satu cabang olahraga yang populer saat ini di dunia, bahkan di Indonesia yaitu bola voli merupakan olahraga yang paling digemari oleh seluruh lapisan masyarakat.

Permainan bola voli. PBVSI (Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia) merupakan lembaga yang membina dan memajukan bola voli Indonesia baik ditingkat pusat maupun tingkat daerah di seluruh wilayah Indonesia, yang memiliki organisasi ditingkat provinsi dan tingkat kabupaten.

Kabupaten 50 Kota merupakan salah satu Kabupaten yang antusias terhadap perkembangan bola voli, hal ini dibuktikan dengan banyaknya muncul club-club bola voli tingkat Kabupaten diantaranya yaitu: three famili (Kecamatan Luhak), vavorit (Mungka),

Sialang (Pangkalan), dan masih banyak Klub lainnya. Banyaknya club” di Kabupaten 50 Kota di harapkan dapat melahirkan bibit-bibit yang berpotensi dan dapat memberikan prestasi yang tinggi bagi Kabupaten 50 Kota.

Salah satu Tim yang akan peneliti berikan program latihan tambahan yaitu tim favorit kecamatan Mungka, telah melakukan pembinaan olahraga bola voli dari tahun 2019, dengan jumlah atlet laki-laki 10 orang dan perempuan 15 orang, rata-rata yang mengikuti latihan di klub favorit kecamatan Mungka dengan usia 13 tahun sampai 15 tahun, klub favorit kecamatan Mungka telah banyak mengikuti kejuaraan yang di selenggarakan oleh berbagai pihak mana pun, baik itu kejuaraan antar kampung ataupun resmi yang biasanya di selenggarakan oleh DISPORA (Dinas Pemuda dan Olahraga) daerah untuk mencari bibit-bibit muda yang berbakat. Kejuaraan yang populer yaitu pada saat HORNAS (Hari Olahraga Nasional) biasanya di selenggarakan satu tahun sekali, klub favorit kecamatan Mungka Sebagai perwakilan untuk mengikuti turnamen HORNAS.

Klub favorit dari Kecamatan Mungka telah meraih prestasi yang mengesankan dalam beberapa tahun terakhir. Pada tahun 2021 dan 2022, berhasil mencapai final beberapa turnamen regional dan menunjukkan performa yang konsisten di setiap pertandingan. Selain itu, klub favorit juga aktif dalam mengembangkan bakat atlet muda melalui berbagai program pelatihan intensif dan partisipasi dalam kompetisi lokal, dilihat dari 2 tahun belakangan ini klub favorit kecamatan Mungka sulit untuk meraih kemenangan.

Berdasarkan observasi pada tanggal 11 April 2024 yang penulis peroleh dari pelatih klub favorit kecamatan Mungka (bapak Adul, bapak Rido), kemampuan *passing* bawah atlet di klub favorit kecamatan Mungka masih kurang baik. Hal ini dapat peneliti lihat saat atlet melakukan latihan sore atau di pertandingan, dimana banyak atlet yang melakukan *passing*

bawah dengan kurang baik di lihat dari gerakan pemain saat melakukan *passing* bawah dan kurangnya kerendahan badan saat pengambilan *passing* bawah. Selain itu, para pemain juga melakukan *passing* bawah dengan posisi tangan bengkok, karna masih banyak para atlet melakukan gerakan teknik *passing* bawah yang kurang baik dalam latihan maupun dalam pertandingan, klub favorit akan mengalami kekalahan dan tidak ada peningkatan prestasi bagi pemain.

Berdasarkan observasi di atas, pada saat atlet melakukan *passing* bawah banyak yang kurang baik membuat serangan tidak sesuai konsep yang telah di susun *setter*, hal ini dapat mengakibatkan kekalahan pada pertandingan, *passing* bawah yang kurang baik dapat di lihat dari teknik atlet melakukan *passing* bawah dengan kondisi kuda-kuda pemain yang sering kurang membungkuk saat penerimaan bola, seandainya kesalahan ini tidak di perbaiki *passing* bawah pada atlet di klub favorit kecamatan Mungka tidak akan meningkat atau stabil di saat pertandingan sedangkan *passing* bawah di permainan bola voli adalah salah satu kunci untuk meraih kemenangan, jika di persenkan *passing* bawah yaitu 80% fungsi *passing* bawah dalam permainan bola voli.

Oleh karna itu berdasarkan permasalahan tersebut jika dibiarkan, tim bola voli kecamatan Mungka tidak akan mendapatkan prestasi dalam gelaran kejuaraan untuk kedepannya. Peneliti melihat *passing* bawah berpengaruh sangat penting dalam pertandingan bola voli untuk meraih kemenangan, maka perlu di tingkatkan dengan memberikan latihan yang sesuai, salah satunya yaitu latihan menggunakan sasaran dinding.

Penulis memilih latihan menggunakan media dinding karena pelaksanaannya memberikan pengulangan latihan yang intensif, dapat digunakan untuk membentuk disiplin, koordinasi, dan reaksi cepat dalam situasi darurat dalam meningkatkan *passing* bawah bola

voli, di mana dalam pelaksanaan latihan ini melakukan pengulangan sesuai program latihan, supaya Teknik *passing* bawah mencapai peningkatan yang baik dalam bola voli. Keunggulan menggunakan latihan Menggunakan dinding adalah pemain memperoleh ketangkasan dan kemahiran dalam melakukan suatu gerakan sesuai dengan apa yang dipelajarinya, akan menimbulkan rasa percaya diri dari pemain yang berhasil dalam latihan, karena telah memiliki keterampilan khusus yang akan berguna dikemudian hari.

Dari pernyataan di atas dapat di lihat bagaimana kurang baiknya atlet di klub favorit kecamatan Mungka melakukan kemampuan *passing* bawah, dengan demikian para atlet klub favorit kecamatan Mungka harus di tambahkan latihan, seperti latihan menggunakan media dinding, supaya *Passing* bawah bola voli atlet klub favorit kecamatan Mungka meningkat dengan stabil, sudah di kemukakan latihan ini oleh para ahli sangat efisien untuk meningkatkan hasil *passing* bawah bola voli sehingga peneliti tertarik untuk mengangkat permasalahan tersebut. Dengan penjelasan masalah di atas maka peneliti tertarik untuk membahas tentang.”Pengaruh Latihan menggunakan media dinding terhadap peningkatan *passing* bawah atlet bola voli di klub favorit kecamatan Mungka”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka dapat di tarik permasalahan sebagai berikut :

1. Belum ada penambahan program latihan untuk meningkatkan *passing* bawah atlet di klub favorit kecamatan Mungka.
2. Akan terjadi peningkatan prestasi pada klub favorit kecamatan Mungka jika di tambah latihan menggunakan media dinding.
3. *Passing* bawah yang kurang baik pada atlet bola voli klub favorit kecamatan Mungka.

4. Masih kurangnya kekuatan *passing* bawah pada atlet bola voli klub favorit kecamatan untuk mencapai sasaran.
5. Belum terbentuk nya reaksi cepat pada atlet bola voli klub favorit kecamatan Mungka untuk menyelamatkan bola dari serangan lawan.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Latihan menggunakan media dinding (X).
2. *Passing* bawah bola voli (Y).

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah: Apakah terdapat pengaruh latihan menggunakan media dinding terhadap peningkatan *passing* bawah atlet bola voli di klub favorit kecamatan Mungka.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, maka tujuan penelitian ini adalah untuk menjelaskan pengaruh latihan menggunakan media dinding terhadap peningkatan *passing* bawah atlet bola di klub favorit kecamatan Mungka.

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi penulis sendiri, sebagai syarat utama mendapatkan gelar strata satu.

2. Bagi penelitian lain, sebagai bahan pertimbangan bagi penelitian lain dalam melakukan penelitian sejenis.
3. Bagi pelatih, dapat di jadikan acuan untuk pembuatan program latihan bagi tim.
4. Bagi tim, dapat di jadikan pedoman latihan untuk melaksanakan latihan individu.