

---

## PENGARUH LATIHAN *PASSING* BAWAH DENGAN DINDING SEKOLAH TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* BAWAH BOLA VOLI

Ikhsan Maulana Putra<sup>1</sup> Khairul Saleh<sup>2</sup> Iri Hamzah<sup>3</sup>,  
Rita Zunarti<sup>4</sup>, Apdoludin<sup>5</sup>, Assayadatina Aprilia<sup>6</sup>

Universitas Muhammadiyah Muara Bungo  
Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi,<sup>1,2</sup>  
Pendidikan Guru Sekolah Dasar,<sup>3,5</sup>  
Bisnis Digital,<sup>4</sup>

e-mail: [maulana.ikhsan101@gmail.com](mailto:maulana.ikhsan101@gmail.com), [khairulshalehk@gmail.com](mailto:khairulshalehk@gmail.com)  
[erihamzah80@gmail.com](mailto:erihamzah80@gmail.com), [zunartirita@gmail.com](mailto:zunartirita@gmail.com),  
[apdoludinstkipmb@gmail.com](mailto:apdoludinstkipmb@gmail.com), [assayadatinaaprilia9514@gmail.com](mailto:assayadatinaaprilia9514@gmail.com)

### abstrak

Masalah dalam penelitian ini siswa belum bisa melakukan *passing* bawah dengan benar, ketepatan lengan dalam melakukan *passing* bawah siswa masih kurang, kedua lutut siswa tidak ditekuk sehingga *passing* tidak tenang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *passing* bawah dengan dinding sekolah terhadap kemampuan *passing* bawah bola voli *ekstrakurikuler* SMP Negeri 3 Pelepat.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen kuantitatif, metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dalam bentuk *one group pre-test post-test design*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 55 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 15 siswa. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan tes. Instrumen yang digunakan yaitu tes *passing* bawah dan teknik analisis data menggunakan uji *paired sampel t-test* dengan dibantu oleh aplikasi SPSS versi 26.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan *passing* bawah melalui pemanfaatan dinding sekolah terhadap *passing* bawah bola voli *ekstrakurikuler* SMP Negeri 3 Pelepat. Terbukti dengan analisis data menggunakan uji t, hasil penelitian ini menunjukkan nilai nilai  $t_{hitung} (11,611) > t_{table} (2,144)$ , dan nilai  $p (0,000) < \text{dari } 0,05$ , maka  $H_a$ : diterima dan  $H_o$ : ditolak. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu terdapat pengaruh latihan *passing* bawah melalui pemanfaatan dinding sekolah terhadap *passing* bawah bola voli *ekstrakurikuler* SMP Negeri 3 Pelepat.

---

**Kata Kunci:** Latihan, *Passing* Bawah, Media Dinding, Bola Voli.

### ***Abstract***

The problem in this study is that students have not been able to pass down correctly, the accuracy of the arms in passing down the students is still lacking, both knees of the students are not bent so that the passing is not calm. This study aims to determine the effect of lower passing training with the school wall on the ability of lower passing volleyball extracurricular SMP Negeri 3 Pelepat.

This research is a quantitative experimental study, the method used in this study is an experiment in the form of a one group pre-test post-test design. The population in this study was 55 people. The sampling technique used purposive sampling with a sample size of 15 students. Data collection techniques using tests. The instrument used was the lower passing test and the data analysis technique used the paired sample t-test with the help of the SPSS version 26 application.

The results showed that there was an effect of lower passing training through the use of school walls on the lower passing of volleyball extracurricular SMP Negeri 3 Pelepat. Evidenced by data analysis using the t test, the results of this study show the value of tcount (11.611) > ttable (2.144), and the p value (0.000) < from 0.05, then Ha: accepted and Ho: rejected. The conclusion of this study is that there is an effect of lower passing training through the use of school walls on the lower passing of volleyball extracurricular SMP Negeri 3 Pelepat.

**Keywords:** Training, Lower Passing, Wall Media, Volleyball.

## PENDAHULUAN

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Di Indonesia sudah sangat akrab dalam kehidupan keluarga, masyarakat, berbangsa dan bertanah air, dari anak-anak sampai orang tua, dari rakyat biasa sampai para pejabat, dari desa sampai ke kota, laki-laki dan perempuan, semua kenal olahraga bahkan di masa media, baik cetak maupun elektronik terdapat ruangan khusus berserta olahraga. (Suherman dan Mulyana, 2013: 10)

Olahraga di Indonesia sendiri tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi dan kebugaran jasmani tetapi juga sebagai ajang prestasi. Pembinaan dan pengembangan yang mengacu kepada prestasi merupakan suatu hal yang perlu dikembangkan oleh seorang pendidik. Hal ini sesuai dengan yang dijelaskan dalam Undang-Undang Nomor II Pasal 1 Ayat I Tahun 2022 tentang Keolahragaan, olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan jiwa sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial dan budaya. Kemudian menurut Undang-Undang Nomor II Pasal 20 Ayat I Tahun 2022, olahraga prestasi dimaksud sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa. Olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang

memiliki bakat, kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi

Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Cabang olahraga yang termasuk dalam olahraga prestasi adalah bola voli, sepak bola, basket, badminton, pencak silat, dan lain sebagainya.

Permainan bola voli merupakan suatu olahraga permainan beregu yang dimainkan oleh 2 tim yang masing-masing terdiri dari 6 orang pemain dan berlomba-lomba mencapai angka 25 terlebih dahulu. Permainan bola voli di mainkan di atas lapangan dipisahkan dengan di bentangkan net. Permainan ini dapat dimainkan di dalam lapangan ruangan atau lapangan terbuka, bola voli menurut batasan dari peraturan permainan, Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia (PBVSI, 2002:7). "Olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam setiap lapangan di pisahkan oleh sebuah net. Dengan tujuan melewatkan bola di atas net agar dapat jatuh menyentuh lantai lapangan lawan, dan mencegah usaha yang sama dari lawan".

Permainan bola voli ini juga dapat masuk dalam permainan yang tidak begitu mudah di lakukan apabila sudah masuk dalam kategori olahraga prestasi. Dimana dalam permainan bola voli itu sendiri memiliki beberapa hal untuk bisa menguasai permainannya, seperti

mebutuhkan koordinasi gerak yang baik, menerima *service*, *defense*, dan yang selanjutnya adalah *smash* yang baik dari setiap pemain, semua itu hanya sebagian kecil dari inti permainan yang harus semua pemain bola voli kuasai.

Teknik dasar bola voli yaitu servis, *passing*, *smash* dan *block*. Diantara beberapa teknik dasar diatas, yang harus dikuasai terlebih dahulu dalam permainan bola voli adalah *passing* khususnya *passing* bawah hal ini karena, *passing* bawah memiliki tujuan untuk mengoperkan bola yang dimainkannya itu kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangannya sendiri. Apabila penyajian bola dari *passing* bawah baik maka pengumpan bola (*set-up*) akan mudah melakukan serangan dan mendapatkan nilai dan sebaliknya jika penyajian *passing* bawahnya tidak baik maka pengumpan (*set-up*) akan mengalami kesulitan pada saat mengumpan. ( Wiguna dan Arwandi, J. 2019 : 50)

*Passing* bawah yaitu *passing* yang dilakukan dengan dua tangan yang dikaitkan, dengan ayunan dan perkenaan dari bawah lengan, perkenaan bola pada bagian *proximal* pergelangan tangan dengan bidang selebar mungkin agar bola tidak banyak membuat putaran (Saputra, dkk 2019:66). Penguasaan teknik *passing* yang baik yaitu; kemampuan atlet mengedalikan bola yang datang dari berbagai arah dalam situasi tertentu. Kemampuan atlet dalam mengontrol dan mengendalikan bola dengan cara *mepassing* merupakan hal yang penting dalam sebuah permainan bola

voli. Dengan demikian maka seorang pemain bola voli harus memiliki kemampuan *passing* bawah yang baik, sehingga situasi dan kondisi pertandingan dapat dikendalikan.

*Ekstrakurikuler* adalah suatu wadah untuk siswa memperluas pengetahuan, mengembangkan minat dan bakatnya diluar jam sekolah. Kegiatan *ekstrakurikuler* adalah kegiatan kurikuler yang dilakukan oleh peserta didik diluar jam belajar kegiatan intrakurikuler dan kegiatan kokurikuler, di bawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan (Widiyanti dkk, Permendikbud Nomor 62, Pasal I Ayat I, 2014).

Berdasarkan *ekstrakurikuler* yang ada di SMP Negeri 3 Pelepat, terdapat dua *ekstrakurikuler* yang aktif yaitu sepak bola dan bola voli. Kedua *ekstrakurikuler* tersebut yang masih aktif berjalan di SMP Negeri 3 Pelepat, namun peneliti ingin meneliti tentang bola voli terkhususnya di *ekstrakurikuler* bola voli. Kegiatan olahraga yang dilakukan siswa di SMP Negeri 3 Pelepat, pada kegiatan *ekstrakurikuler* bola voli memiliki permasalahan yaitu susahya para siswa tersebut untuk mencari pasangan dalam melakukan praktek *passing* bawah secara berpasangan, maka dari itu salah satu bentuk alternatif *passing* bawah adalah dengan latihan *passing* bawah ke dinding menggunakan dinding yang ada di sekolah.

Berdasarkan pengamatan penulis pada tanggal 10 dan 17 Oktober tahun 2022 banyak siswa yang menyukai permainan bola voli ini, terbukti siswa sangat bersemangat dan antusias dalam

mengikuti kegiatan *ekstrakurikuler*, akan tetapi, masih banyak juga siswa yang belum bisa melakukan *passing* bawah dengan benar, contohnya seperti posisi kedua lengan diangkat terlalu tinggi yang menyebabkan bola akan melambung keatas, ketika menerima bola yang datang kedua lutut tidak ditekuk yang menyebabkan *passing* tidak tenang yang menyebabkan bola melambung kurang baik, kedua lengan tidak rapat, perkenaan bola pada tangan yang kurang tepat yang menyebabkan bola yang akan di *passing* tidak bagus, maka ketika melakukan game sering sekali bola mati akibat *passing* yang kurang akurat dan tepat.

## METODE

Penelitian ini adalah jenis penelitian eksperimen, menurut Arikunto (2013:9) eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian *One Group Pre-test and Post-test Design*, yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan. Lokasi dalam penelitian ini bertempat di lapangan bola voli SMP Negeri 3 Pelepat yang beralamatkan di Desa Senamat, Kecamatan Pelepat, Kabupaten Bungo, Provinsi Jambi.

Menurut Sugiyono (2019:61) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti kegiatan *ekstrakurikuler* di SMP Negeri 3 Pelepat. Kegiatan *ekstrakurikuler* di SMP Negeri 3 Pelepat yang aktif yaitu *ekstrakurikuler* sepakbola dan bola voli, maka total populasi siswa yang aktif dalam kegiatan kedua *ekstrakurikuler* tersebut berjumlah 55 siswa.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Menurut sugiyono (2019:67) *Purposive Sampling* adalah teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu. Dalam penelitian ini sampel yang digunakan yaitu siswa yang mengikuti kegiatan *ekstrakurikuler* bola voli. Maka didapatkan sampel yang berjumlah 15 siswa yang mengikuti kegiatan *ekstrakurikuler* bola voli SMP Negeri 3 Pelepat.

## Instrumen Penelitian

Sugiyono (2019:156) instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan melakukan tes *passing* bawah Adapun tujuan pelaksanaan dari pelaksanaan tes ini adalah untuk

mengukur kemampuan dalam memvoli bola dengan menggunakan *passing* bawah. *Passing* bawah yang dianggap benar dan dihitung adalah bila bola mencapai ketinggian minimal 2,30 m untuk putra dan 2,15 m untuk putri dan dilakukan di dalam area selama 60 detik.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu secara langsung dengan cara mengukur objek/orang yang dipelajari atau yang diamati dengan menggunakan berbagai alat ukur sesuai dengan objeknya, kemudian hasil pengukuran dicatat satu persatu. Penelitian ini dilaksanakan selama 14 kali pertemuan. Rencana pemberian perlakuan (*treatment*) akan di laksanakan sebanyak 12 kali perlakuan pada subjek dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu. Pertemuan pertama untuk melakukan tes awal (*pretest*), kemudian diberikan Perlakuan yang diberikan adalah latihan *passing* bawah melalui pemanfaatan dinding sekolah. Setelah itu dilakukan tes akhir (*posttest*).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian data tes *passing* bawah bola voli dengan latihan *passing* bawah melalui pemanfaatan dinding sekolah pada siswa *ekstrakurikuler* SMP Negeri 3 Pelepat sebagai berikut:

Tabel 4.1. Deskripsi data hasil tes *passing* bawah bola voli siswa *ekstrakurikuler* SMP Negeri 3 Pelepat

	pretest	posttest
N	Valid 15	15
	Missing 0	0
Mean	10,60	16,40
Median	11,00	16,00
Mode	8 <sup>a</sup>	14 <sup>a</sup>
Std. Deviation	2,640	2,063
Minimum	6	14
Maximum	15	20

Berdasarkan data pada tabel di atas didapatkan bahwa hasil *pretest passing* bawah bola voli siswa *ekstrakurikuler* SMP Negeri 3 Pelepat yaitu: rata-rata sebesar 10,60, nilai tengah sebesar 11, nilai yang sering muncul sebesar 8 standar deviasi sebesar 2,640, nilai minimal sebesar 6 dan nilai maximum sebesar 15. Sedangkan data hasil *posttest passing* bawah bola voli siswa *ekstrakurikuler* SMP Negeri 3 Pelepat yaitu: rata-rata sebesar 16,40, nilai tengah sebesar 16, nilai yang sering muncul sebesar 14, standar deviasi sebesar 2,063, nilai minimal sebesar 14 dan nilai maksimal sebesar 20.

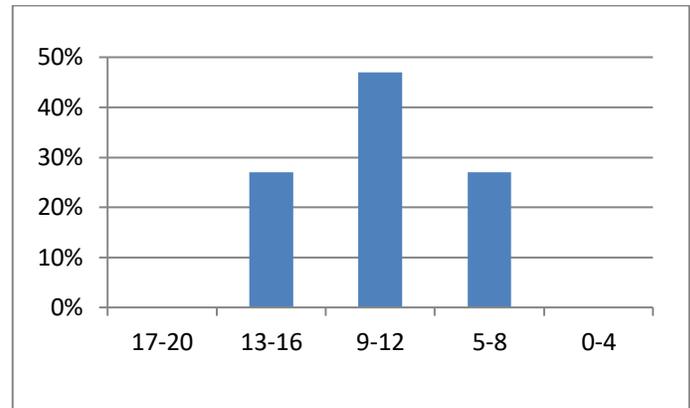
### B. Tes awal (*pretest*)

Deskripsi data hasil penelitian *pretest passing* bawah bola voli pada siswa *ekstrakurikuler* SMP Negeri 3 Pelepat dideskripsikan sebagai berikut:

Tabel 4.2. Hasil distribusi data *pretest passing* bawah bola voli pada siswa *ekstrakurikuler* SMP Negeri 3 Pelepat

No	Interval	Frekuensi	Persentase	Keterangan
1	17-20	0	0%	Sangat Baik
2	13-16	4	27%	Baik
3	9-12	7	47%	Cukup
4	5-8	4	27%	Kurang
5	0-4	0	0%	Sangat Kurang

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 15 sampel, tidak ada sampel yang termasuk kedalam kategori sangat baik, terdapat 4 sampel yang termasuk kedalam kategori baik dengan persentase 27%, terdapat 7 sampel yang termasuk kedalam kategori cukup dengan persentase 37%, terdapat 4 sampel yang termasuk kedalam kategori kurang dengan persentase 27%, tidak ada sampel yang termasuk kedalam kategori sangat kurang. Hasil tersebut dapat dilihat pada diagram berikut:



Gambar 4.1. Grafik data *pretest passing* bawah bola voli pada siswa *ekstrakurikuler* SMP Negeri 3 Pelepat

### C. Tes akhir (*posttest*)

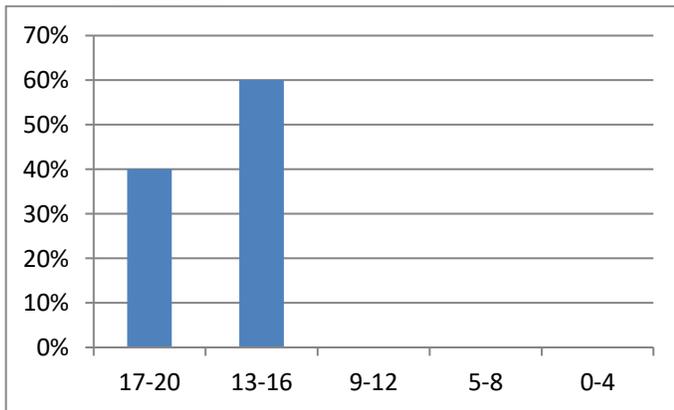
Deskripsi data hasil penelitian *posttest passing* bawah bola voli pada siswa *ekstrakurikuler* SMP Negeri 3 Pelepat dideskripsikan sebagai berikut:

Tabel 4.3. Hasil distribusi data *posttest passing* bawah bola voli pada siswa *ekstrakurikuler* SMP Negeri 3 Pelepat

No	Interval	Frekuensi	Persentase	Keterangan
1	17-20	6	40%	Sangat Baik
2	13-16	9	60%	Baik
3	9-12	0	0%	Cukup
4	5-8	0	0%	Kurang
5	0-4	0	0%	Sangat Kurang

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 15 sampel dengan persentase 40%, terdapat 6 sampel yang termasuk kedalam kategori sangat baik, terdapat 9 sampel yang termasuk kedalam kategori baik dengan

persentase 60%, tidak sampel yang termasuk kedalam kategori cukup, tidak ada sampel yang termasuk kedalam kategori kurang, tidak ada sampel yang termasuk kedalam kategori sangat kurang. Hasil tersebut dapat dilihat pada diagram berikut:



Gambar 4.2. Grafik data posttest *passing* bawah bola voli pada siswa *ekstrakurikuler* SMP Negeri 3 Pelepat

**D. Hasil Persentase peningkatan rata-rata latihan *passing* bawah bawah dinding sekolah terhadap kemampuan *passing* bawah bola voli siswa *ekstrakurikuler* SMP Negeri 3 Pelepat**

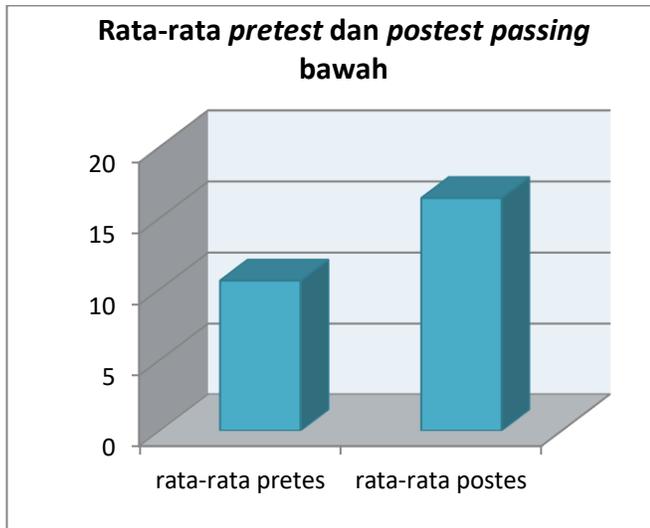
Untuk mengetahui besarnya peningkatan *passing* bawah bola voli pada siswa *ekstrakurikuler* SMP Negeri 3 Pelepat dalam penelitian ini menggunakan rumus peningkatan persentase.

$$\text{Peningkatan persentase} = \frac{\text{mean different}}{\text{mean pretest}} \times 100\%$$

Tabel 4.4. Persentase peningkatan rata-rata pengaruh latihan *passing* bawah melalui pemanfaatan dinding sekolah terhadap *passing* bawah bola voli siswa *ekstrakurikuler* SMP Negeri 3 Pelepat

Variabel	Pretest	Posttest	Selisi h/ mean different	Persentase peningkatan
pengaruh latihan <i>passing</i> bawah dengan dinding sekolah terhadap kemampuan <i>passing</i> bawah bola voli siswa <i>ekstrakurikuler</i> SMP Negeri 3 Pelepat	10,60	16,40	5,8	54%

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram perbedaan rata-rata *passing* bawah bola voli siswa *ekstrakurikuler* SMP Negeri 3 Pelepat dengan latihan *passing* bawah dengan dinding sekolah dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 4.3. Grafik diagram perbedaan rata-rata *pretes* dan *postes passing bawah* bola voli dengan latihan *passing bawah* melalui pemanfaatan dinding sekolah

## PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *passing bawah* melalui pemanfaatan dinding sekolah terhadap *passing bawah* bola voli siswa *ekstrakurikuler* SMP Negeri 3 Pelepat. Proses pelaksanaan dalam penelitian ini, tes dilakukan sebanyak dua kali yaitu tes awal (*pretes*) dan tes akhir (*postes*). Test awal dilakukan bertujuan untuk melihat kemampuan awal sampel sebelum eksperimen dan test akhir yang dilakukan bertujuan untuk melihat sejauh mana akibat eksperimen apakah terdapat peningkatan yang signifikan atau tidak.

Berdasarkan hasil penelitian menyatakan bahwa terdapat pengaruh latihan *passing bawah* dengan dinding sekolah terhadap kemampuan *passing*

bawah bola voli siswa *ekstrakurikuler* SMP Negeri 3 Pelepat. Hal ini dapat dibuktikan dengan peningkatan rata-rata *pretest* dan rata-rata *posttest*. Diperoleh hasil rata-rata *pretest* sebesar 10,60 dan rata-rata nilai *posttest* sebesar 16,40. Artinya terdapat peningkatan rata-rata antara nilai *pretest* dan nilai *posttest*. Hal ini di perkuat dengan hasil uji t menggunakan *paired sample t-test* diperoleh nilai  $t_{hitung}$  (11,611) >  $t_{table}$  (2,144), dan nilai p (0,000) < dari 0,05, kesimpulannya adalah terdapat pengaruh latihan *passing bawah* dengan dinding sekolah terhadap kemampuan *passing bawah* bola voli pada siswa *ekstrakurikuler* SMP Negeri 3 Pelepat.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pramono tahun 2021, yang berjudul “Pengaruh *Passing Bawah* Dengan Dinding Terhadap Ketepatan *Passing* Dalam Permainan Bola Voli”, Hasil analisis menunjukkan bahwa: Dari data hasil uji-t dapat dilihat bahwa  $t_{hitung}$  ketepatan *passing bawah* lebih kecil dari t tabel ( 8.755 < 2.085) dan nilai signifikan p sebesar (.000 < 0.050). Kesimpulannya Pengaruh melatih *passing bawah* dengan dinding pada ketepatan *passing bawah* bola voli mempunyai perubahan yaitu, adanya perubahan tersebut dapat dilihat dari perbedaan rata-rata.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Argantara Dkk, tahun 2021 yang berjudul “Pengaruh Latihan *Passing Bawah* Dengan Dinding Dan Berpasangan Terhadap Ketepatan Permainan Bolavoli”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pada

latihan uji hipotesis diperoleh nilai  $t_{hitung} > t_{tabel} = 8.670 > 1.770$ . Maka  $H_0$  diterima yang berarti terdapat pengaruh metode latihan *passing* bawah dengan dinding dan berpasangan terhadap ketepatan *passing* bawah permainan bolavoli Klub PervomaU17.

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa latihan *passing* bawah melalui pemanfaatan dinding sekolah memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *passing* bawah bola voli pada siswa *ekstrakurikuler* SMP Negeri 3 Pelepat. Hasil penelitian ditunjukkan dengan nilai rata-rata *pretest* 10,60 dan *posttest* 16,40, diperoleh nilai  $T_{hitung}$  (11,611) > dan  $T_{tabel}$  (2,144) artinya  $T_{hitung}$  lebih besar dari pada  $T_{tabel}$  dan nilai  $p$  (0,000) < dari 0,05, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *passing* bawah melalui pemanfaatan dinding sekolah terhadap *passing* bawah bola voli pada siswa *ekstrakurikuler* SMP Negeri 3 Pelepat.

### SARAN

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam meningkatkan kemampuan *passing*, diantaranya:

1. Bagi guru, bentuk latihan *passing* bawah melalui pemanfaatan dinding sekolah adalah bentuk latihan yang

dapat meningkatkan *passing* bawah bola voli.

2. Bagi peneliti selanjutnya, skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan program latihan pada penelitian selanjutnya.
3. Bagi siswa yang mempunyai *passing* bawah bola voli yang kurang baik bisa terus meningkatkan latihan dan selalu menggunakan latihan *passing* bawah melalui pemanfaatan dinding sekolah.

### DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi Revisi Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Saputra, D. I. M., & Gusniar, G. 2019. Meningkatkan hasil belajar *passing* bawah bola voli melalui bermain melempar bola. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(1), 64-73.
- SAPUTRA, D. I. M., Fussalam, Y. E., & Kurniawan, R. (2021). Tinjauan Kemampuan Bermain Bola Voli pada Pemain Club Arembang Sungai Abang. *Jurnal Muara Olahraga*, 4(1), 21-32.
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Widayanti, dkk. 2020. Melatih Gerak dengan Bola (Bola Voli dan Bola Kasti). Kemendikbud.

Wiguna, R. A., & Arwandi, J. 2019. "Studi Passing bawah Pemain Bolavoli Delta Harapan Kota Sawahlunto". *Jurnal JPDO*, 2(1), 267-271.

Wawan Suherman, Mulyana, (2013). Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan Kelas VII. Jakarta: Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan.