

ABSTRAK

Wahid Syaiful Anwar. 2025. Pengaruh Metode Latihan *Wall Bounce* Dan *Drilling* Terhadap Peningkatan Akurasi Passing Bawah Pada Permainan Bolavoli Pada Ekstrakurikuler Madrasah Ibtidaiyah Negeri (MIN) 1 Magetan. Skripsi. Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Sains, Universitas PGRI Madiun. Pembimbing: Dr. drh. Cicilia Novi Primiani, M. Pd. Dan Titin Kuntum Mandawalati, S. Pd., M. Or.

Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang populer di Indonesia. Salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam permainan ini adalah passing bawah, yang berfungsi untuk menerima dan mengoper bola dengan baik kepada rekan satu tim. Namun, teknik ini sering kali sulit dikuasai, terutama oleh pemain pemula. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dua metode latihan, yaitu *Wall Bounce* dan *Drilling*, terhadap peningkatan akurasi passing bawah pada siswa ekstrakurikuler bola voli di MIN 1 Magetan Metode. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen semu dan melibatkan dua kelompok siswa yang masing-masing diberi perlakuan berbeda selama periode latihan tertentu. Hasil analisis data dengan uji-t menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok. Kelompok yang menggunakan metode *Wall Bounce* mengalami peningkatan yang lebih tinggi dalam akurasi *passing* bawah dibandingkan dengan kelompok *Drilling*. Rata-rata nilai *post-test* kelompok *Wall Bounce* adalah 19,44, sedangkan kelompok *Drilling* hanya mencapai 15,00, yang berarti terdapat peningkatan sekitar 29,6% lebih tinggi pada kelompok *Wall Bounce*. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa latihan *Wall Bounce* lebih efektif dalam meningkatkan akurasi passing bawah dan sangat direkomendasikan untuk digunakan dalam tahap dasar pelatihan bola voli.

Kata Kunci: Latihan *Wall Bounce* Dan *Drilling* Terhadap Peningkatan Akurasi *Passing* Bawah Pada Permainan Bolavoli

ABSTRACT

Wahid Syaiful Anwar. 2025. The Effect of Wall Bounce and Drilling Training Methods on Increasing the Accuracy of Underhand Passing in Volleyball Games at the Extracurricular of State Elementary School (MIN) 1 Magetan. Thesis. Sports Science Study Program, Faculty of Health Sciences and Science, Universitas PGRI Madiun. Supervisor: Dr. drh. Cicilia Novi Primiani, M. Pd. And Titin Kuntum Mandawalati, S. Pd., M. Or.

Volleyball is one of the popular sports in Indonesia. One of the basic techniques that is very important in this game is underhand passing, which functions to receive and pass the ball well to teammates. However, this technique is often difficult to master, especially for beginners. This study aims to determine the effect of two training methods, namely Wall Bounce and Drilling, on increasing the accuracy of underhand passing in volleyball extracurricular students at MIN 1 Magetan Method. This study used a quantitative approach with a quasi- experimental design and involved two groups of students who were each given different treatments during a certain training period. The results of data analysis using the t-test showed a significant difference between the two groups. The group using the Wall Bounce method experienced a higher increase in underhand passing accuracy compared to the Drilling group. The average post-test score for the Wall Bounce group was 19.44, while the Drilling group only reached 15.00, which means there was an increase of about 29.6% higher in the Wall Bounce group. The conclusion of this study is that Wall Bounce training is more effective in improving underhand passing accuracy and is highly recommended for use in the basic stages of volleyball training.

Keywords: *Wall Bounce and Drilling Training on Improving Underhand Passing Accuracy in Volleyball Games*