

Penguatan kapasitas teknik dasar atlet muda melalui program pelatihan passing atas di klub bolavoli Satria Sejati Semarang

M. Dandy Aryadi^{1*}, Didik Cahyono²

¹Departemen Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Universitas PGRI Semarang, I. Sidodadi Timur Jalan Dokter Cipto No.24, Karangtempel, Kec. Semarang Tim., Kota Semarang, Jawa Tengah 50232, Indonesia

²Departemen Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Mulawarman, Jl. Kuaro, Gn. Kelua, Kec. Samarinda Ulu, Kota Samarinda, Kalimantan Timur 75119, Indonesia

*Corresponding author: mdandyaryadi@upgris.ac.id

INFO ARTIKEL

Diajukan: 2025-10-09
Direvisi: 2025-11-04
Diterima: 2025-11-10
Diterbitkan: 2025-11-21

Keywords

Volleyball; overhead passing; wall drills; basic technique training; community service.

ABSTRACT

Overhead passing skills are a fundamental technique in volleyball that often poses a challenge for young athletes, including those at the Satria Sejati Volleyball Club in Semarang. Based on initial observations, most athletes struggle to control the direction of the ball, maintain the power of their push, and keep a stable hand position. This community service activity aims to enhance the overhead passing skills of young athletes by applying a practical and easy-to-implement wall passing training method. The activity was conducted over a period of two months, with training sessions held three times a week, involving 24 athletes aged 13–17 years. The implementation method employed an experimental approach with a pretest–posttest design, where data were analyzed descriptively by comparing mean differences. The results showed an increase in passing ability from an average of 35.75 to 39.41, with a difference of 3.66 points. This improvement reflects the effectiveness of wall training in improving ball control, pushing power, and bounce accuracy. This activity also had a positive impact on increasing athlete motivation, while strengthening coaches' capacity to continuously apply scientifically based training models in the club environment.

Kata Kunci

Bolavoli; passing atas; latihan ke dinding; pelatihan teknik dasar; pengabdian masyarakat.

Keterampilan passing atas merupakan teknik dasar penting dalam permainan bolavoli yang sering menjadi kendala bagi atlet muda, termasuk di Klub Bolavoli Satria Sejati Semarang. Berdasarkan hasil observasi awal, sebagian besar atlet mengalami kesulitan dalam kontrol arah bola, kekuatan dorongan, dan posisi tangan yang stabil. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan passing atas atlet muda melalui penerapan metode latihan passing ke dinding yang bersifat praktis dan mudah diterapkan. Kegiatan dilaksanakan selama dua bulan, dengan frekuensi latihan tiga kali per minggu, melibatkan 24 atlet berusia 13–17 tahun. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan eksperimen dengan desain *pretest–posttest*, di mana data dianalisis secara deskriptif melalui perbandingan selisih rata-rata (*mean difference*). Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan kemampuan passing atas dari rata-rata 35,75 menjadi 39,41, dengan selisih 3,66 poin. Peningkatan ini mencerminkan efektivitas latihan ke dinding dalam memperbaiki kontrol bola, kekuatan dorongan, dan ketepatan pantulan. Kegiatan ini juga memberikan dampak positif terhadap peningkatan motivasi atlet, sekaligus memperkuat kapasitas pelatih dalam menerapkan model latihan berbasis ilmiah secara berkelanjutan di lingkungan klub. Implikasi dari kegiatan ini adalah bahwa metode latihan sederhana seperti passing ke dinding dapat dijadikan alternatif efektif dalam program pembinaan teknik dasar bolavoli bagi atlet muda di tingkat klub.

Copyright © 2025, Aryadi & Cahyono
This is an open access article under the CC-BY-SA license



Cara mengutip: Aryadi, M. D. & Cahyono, D. (2025). Penguatan kapasitas teknik dasar atlet muda melalui program pelatihan passing atas di klub bolavoli Satria Sejati Semarang. *DARMABAKTI: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 2(1), 13-19. <https://doi.org/10.56003/darmabakti.v2i1.654>

PENDAHULUAN

Bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga yang digemari di Indonesia dan menjadi bagian penting dalam pembinaan prestasi olahraga di tingkat daerah (Edi Irwanto, 2023). Menurut data Persatuan Bolavoli Seluruh Indonesia (PBVI, 2023), jumlah klub bolavoli aktif di Jawa Tengah terus meningkat, namun sebagian besar klub menghadapi kendala dalam pembinaan teknik dasar atlet muda. Salah satu keterampilan dasar yang sering menjadi kendala adalah passing atas (Nugraha & Yuliawan, 2021). Berdasarkan hasil observasi awal dan catatan latihan di Klub Bolavoli Satria Sejati Semarang, sekitar 65% atlet muda mengalami kesulitan mempertahankan konsistensi passing atas, terutama dalam hal posisi tangan, kekuatan dorongan, dan arah bola. Permasalahan ini menunjukkan adanya kebutuhan pembinaan teknik yang lebih efektif dan berbasis metode latihan yang sesuai dengan karakteristik perkembangan atlet usia muda.

Analisis terhadap situasi di Klub Satria Sejati menunjukkan bahwa pola latihan yang diterapkan masih bersifat konvensional, berorientasi pada pengulangan gerak tanpa variasi dan tanpa pengukuran hasil yang terstandar. Pelatih umumnya belum menerapkan pendekatan ilmiah dalam penyusunan program latihan, seperti penggunaan *drill* berbasis *feedback* atau latihan situasional. Kondisi tersebut menyebabkan proses pembelajaran motorik berjalan lambat, dan banyak atlet belum mampu melakukan passing atas secara stabil dalam kondisi permainan sesungguhnya. Selain itu, keterbatasan fasilitas latihan dan sumber daya pelatih juga memperkuat tantangan dalam menciptakan pembinaan yang berkualitas. Berdasarkan wawancara dengan pengurus klub, sebagian besar pelatih belum mendapatkan pelatihan lanjutan terkait metode latihan teknik dasar modern.

Jika permasalahan ini tidak segera ditangani, maka kualitas pembinaan di tingkat klub akan mengalami stagnasi. Atlet muda yang tidak menguasai passing atas dengan baik akan kesulitan dalam membangun kerja sama tim dan pola serangan yang efektif. Dalam jangka panjang, hal ini dapat berdampak pada menurunnya daya saing klub dalam kompetisi daerah dan menghambat regenerasi atlet berprestasi di Kota Semarang. Selain itu, lemahnya penguasaan teknik dasar juga berpotensi menurunkan minat dan motivasi atlet muda untuk berlatih secara konsisten, yang pada akhirnya dapat menghambat perkembangan prestasi olahraga bola voli di tingkat lokal.

Sebagai bentuk solusi terhadap permasalahan tersebut, tim pengabdian menawarkan program pelatihan passing atas yang dirancang berbasis metode latihan berpasangan dan latihan ke tembok. Kedua metode ini terbukti efektif dalam meningkatkan akurasi, kekuatan, dan koordinasi gerak dalam teknik passing atas, sebagaimana dibuktikan dalam beberapa penelitian pelatihan olahraga modern (Atsani, 2020; Budi, 2021; Malinda & Helaprahara, 2024; Mardian, 2020; Nugraha & Yuliawan, 2021; Siregar et al., 2022). Pelatihan dilakukan dengan pendekatan partisipatif, di mana pelatih dan atlet dilibatkan secara aktif dalam proses latihan, evaluasi, dan refleksi hasil. Tujuan utama kegiatan ini adalah meningkatkan kemampuan teknik dasar passing atas atlet muda di Klub Bolavoli Satria Sejati Semarang melalui penerapan metode latihan berpasangan dan latihan ke tembok. Kegiatan ini diharapkan menghasilkan peningkatan keterampilan passing atas yang lebih konsisten, akurat, dan kuat, serta membantu klub memiliki model latihan teknik dasar yang dapat diterapkan secara berkelanjutan dalam pembinaan atlet muda. Kelebihan utama dari program pelatihan ini adalah sifatnya yang praktis, murah, dan mudah direplikasi, sehingga dapat diterapkan oleh klub dengan fasilitas terbatas. Selain itu, pendekatan partisipatif yang melibatkan pelatih dan atlet secara aktif dalam proses latihan, evaluasi, dan refleksi hasil menjadikan kegiatan ini lebih adaptif terhadap kebutuhan nyata di lapangan. Kegiatan ini juga mengintegrasikan edukasi bagi pelatih mengenai desain program latihan berbasis ilmiah agar dapat diterapkan secara berkelanjutan setelah kegiatan pengabdian selesai. Kegiatan ini memiliki unsur kebaruan karena memadukan metode latihan ke dinding dengan pendekatan partisipatif berbasis bukti ilmiah, yang belum banyak diterapkan dalam pembinaan atlet muda di tingkat klub. Pendekatan ini tidak hanya berorientasi pada peningkatan keterampilan atlet, tetapi juga memperkuat kapasitas pelatih dalam merancang program latihan berbasis data. Metode latihan ke dinding memiliki keunggulan dibandingkan latihan konvensional karena memberikan umpan balik langsung terhadap arah dan kekuatan bola, memungkinkan peningkatan frekuensi latihan tanpa memerlukan pasangan, serta mendorong keterlibatan aktif atlet dalam proses evaluasi diri. Dengan pendekatan partisipatif, metode ini tidak hanya meningkatkan kemampuan teknis, tetapi juga memperkuat motivasi dan kesadaran gerak atlet muda.

Manfaat yang diharapkan dari kegiatan ini adalah meningkatnya kemampuan passing atas para atlet muda di Klub Satria Sejati Semarang, sekaligus meningkatnya kapasitas pelatih dalam menyusun dan menerapkan program latihan yang efektif. Dengan terlaksananya kegiatan ini, diharapkan klub memiliki model pelatihan teknik dasar yang dapat direplikasi untuk pembinaan jangka panjang. Secara lebih luas, program ini berkontribusi terhadap penguatan ekosistem pembinaan olahraga berbasis komunitas di Kota Semarang melalui sinergi antara akademisi dan praktisi olahraga. Secara lebih luas,

kegiatan ini memiliki keterkaitan dengan Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (*Sustainable Development Goals/SDGs*), khususnya Tujuan 3 (Kehidupan Sehat dan Sejahtera) melalui peningkatan aktivitas fisik dan kesehatan anak muda, serta Tujuan 4 (Pendidikan Berkualitas) melalui penguatan kapasitas pelatih dalam menerapkan pendekatan ilmiah dalam pembelajaran olahraga. Program ini juga mendukung Tujuan 17 (Kemitraan untuk Mencapai Tujuan) dengan membangun sinergi antara akademisi, pelatih, dan komunitas olahraga lokal di Kota Semarang.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang dalam bentuk penelitian terapan dengan metode eksperimen (**Gambar 1**) sebagai upaya penyelesaian masalah yang dihadapi oleh Klub Bolavoli Satria Sejati Semarang. Pelaksanaan kegiatan berlangsung selama dua bulan dengan jumlah 16 pertemuan, yaitu pada April hingga Mei 2025, dengan frekuensi latihan tiga kali setiap minggu. Kegiatan melibatkan 24 atlet muda berusia 13–17 tahun yang aktif berlatih di klub tersebut. Seluruh peserta mendapatkan perlakuan berupa program latihan passing atas ke dinding (tembok) sebagai bentuk pelatihan teknik spesifik yang ditujukan untuk meningkatkan keterampilan dasar dalam permainan bolavoli.



Gambar 1. Desain Penelitian Eksperimen

Tahap awal kegiatan adalah observasi dan analisis kebutuhan mitra. Tim pengabdian melakukan wawancara dengan pelatih dan pengurus klub untuk mengetahui kondisi pelatihan yang selama ini berjalan, hambatan yang dialami atlet, serta fasilitas yang tersedia. Selain itu, dilakukan tes awal kemampuan passing atas menggunakan instrumen standar Tes Passing Atas Bolavoli ([Pasaribu, 2020](#)) untuk memperoleh data empiris mengenai kemampuan dasar atlet sebelum pelatihan dimulai. Hasil tes awal ini digunakan sebagai dasar dalam menentukan fokus latihan, intensitas, dan target peningkatan keterampilan yang diharapkan tercapai melalui program pelatihan.

Tahap kedua adalah implementasi program pelatihan passing atas ke dinding, yang menjadi inti kegiatan pengabdian. Latihan dilaksanakan di lapangan voli klub (Satria Sejati) dengan memanfaatkan dinding tembok sebagai media latihan utama. Setiap sesi latihan berlangsung selama 90 menit, yang terdiri atas pemanasan dinamis, latihan inti, dan pendinginan. Dalam latihan inti, atlet berlatih melakukan passing atas ke dinding dengan variasi jarak (1–3 meter) dan jumlah repetisi yang ditingkatkan secara bertahap setiap minggu. Fokus latihan diarahkan pada peningkatan kontrol bola, kekuatan dorongan, ketepatan arah pantulan, serta stabilitas posisi tubuh. Tim pengabdian berperan aktif dalam memberikan instruksi teknik, demonstrasi gerakan yang benar, dan koreksi kesalahan gerak secara langsung (*real time feedback*). Selama program pelatihan berlangsung, seluruh atlet yang terlibat tidak mengikuti program latihan lain yang berfokus pada peningkatan kemampuan passing atas. Hal ini dimaksudkan agar peningkatan yang terjadi benar-benar disebabkan oleh perlakuan yang diberikan melalui metode latihan ke dinding, sehingga hasil evaluasi dapat mencerminkan efektivitas program secara objektif.

Tahap ketiga adalah pendampingan pelatih dan monitoring perkembangan atlet. Tim pengabdian memberikan pelatihan tambahan kepada pelatih klub mengenai desain latihan berbasis bukti (*evidence-based training design*), teknik observasi keterampilan, serta cara memberikan feedback yang efektif kepada atlet selama sesi latihan. Monitoring dilakukan secara berkala setiap minggu untuk mengevaluasi progres kemampuan passing atas, kedisiplinan latihan, dan keterlibatan aktif atlet dalam proses pembelajaran motorik. Pendampingan ini diharapkan memperkuat kapasitas pelatih agar mampu melanjutkan model latihan yang sama secara mandiri dan berkelanjutan setelah kegiatan pengabdian berakhir.

Tahap keempat adalah evaluasi hasil kegiatan dan analisis data. Setelah seluruh sesi pelatihan selesai, dilakukan tes akhir kemampuan passing atas menggunakan instrumen yang sama seperti pada tes awal. Data hasil pretest dan posttest kemudian dianalisis dengan membandingkan selisih rata-rata (*mean difference*) antara skor awal dan skor akhir untuk mengetahui tingkat peningkatan kemampuan passing atas setelah mengikuti program latihan ke dinding. Analisis dilakukan secara deskriptif guna menggambarkan perubahan rata-rata skor kemampuan dan menilai efektivitas program pelatihan dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar atlet muda.

Secara keseluruhan, metode pelaksanaan kegiatan ini memadukan pendekatan pelatihan praktis dan penelitian eksperimental dalam konteks pengabdian kepada masyarakat. Melalui kegiatan ini, diharapkan terjadi peningkatan

signifikan dalam kemampuan passing atas atlet muda serta peningkatan kapasitas pelatih dalam menerapkan metode latihan berbasis ilmiah yang efektif, efisien, dan dapat direplikasi di lingkungan Klub Bolavoli Satria Sejati Semarang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

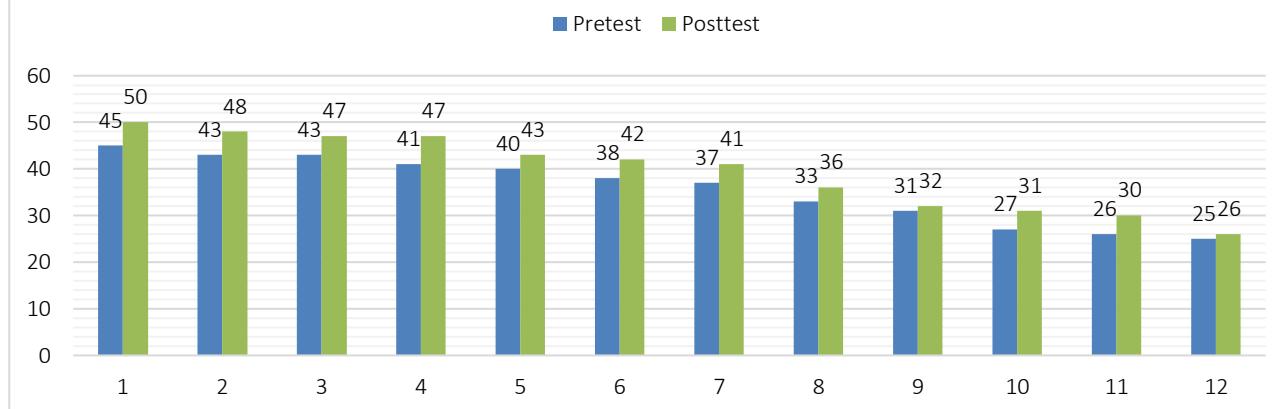
Bagian ini menyajikan hasil kegiatan pelatihan passing atas ke dinding yang telah dilaksanakan selama 12 kali pertemuan di Klub Bolavoli Satria Sejati Semarang. Hasil yang diperoleh meliputi perubahan kemampuan teknik dasar atlet muda berdasarkan data *pretest* dan *posttest*, yang dianalisis secara deskriptif melalui perbandingan selisih rata-rata (*mean difference*). Pembahasan difokuskan pada interpretasi peningkatan kemampuan passing atas setelah program latihan diterapkan serta kaitannya dengan efektivitas metode latihan berbasis tembok dalam konteks pembinaan atlet usia muda. Selain itu, bagian ini juga menguraikan implikasi kegiatan terhadap peningkatan kapasitas pelatih dan keberlanjutan model latihan di lingkungan klub.

Tabel 1. Deskriptif Statistik data *Pretest* dan *Posttest*

Tahapan	N	Nilai Minimal	Nilai Maksimal	Nilai Rata-Rata	Standar Deviasi
<i>Pretest</i>	12	25	45	35,75	7,14
<i>Posttest</i>	12	26	50	39,41	8,14

Hasil analisis deskriptif pada [Tabel 1](#) menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata kemampuan passing atas dari 35,75 pada tahap *pretest* menjadi 39,41 pada tahap *posttest*, dengan selisih rata-rata (*mean difference*) sebesar 3,66 poin. Peningkatan ini menggambarkan adanya perkembangan kemampuan teknik dasar setelah atlet mengikuti program latihan passing atas ke dinding selama dua bulan. Temuan ini sejalan dengan hasil observasi lapangan yang menunjukkan bahwa sebagian besar atlet mengalami perbaikan dalam kontrol bola, kekuatan dorongan, dan ketepatan arah pantulan. Visualisasi pada [Gambar 2](#) juga memperkuat temuan tersebut, di mana tren skor menunjukkan peningkatan konsisten pada sebagian besar peserta. Hal ini mengindikasikan bahwa latihan ke dinding efektif dalam membantu atlet memperbaiki kualitas gerak dan konsistensi teknik passing atas, terutama karena aktivitas tersebut memungkinkan frekuensi sentuhan bola yang tinggi, umpan balik langsung, serta pengulangan gerak yang terstruktur dalam waktu relatif singkat.

Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Keterampilan Passing Atas Bolavoli dengan Sasaran Dinding



Gambar 2. Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Keterampilan Passing Atas Bolavoli dengan Sasaran Dinding pada Atlet Satria Sejati Semarang



Gambar 3. Dokumentasi Kegiatan

Gambar 2 memperlihatkan skor *pretest* dan *posttest* untuk masing-masing atlet (atlet 1–12). Semua atlet menunjukkan peningkatan skor setelah intervensi; selisih absolut berkisar antara +1 hingga +6 poin dengan rata-rata kenaikan sebesar 3,66 poin (total selisih = 44 poin untuk 12 atlet). Peningkatan terbesar terjadi pada atlet 4 (dari 41 menjadi 47; +6 poin), diikuti atlet 1 dan 2 (masing-masing +5 poin). Peningkatan terkecil tercatat pada atlet 9 (31 → 32; +1) dan atlet 12 (25 → 26; +1). Nilai maksimum *posttest* tercapai oleh atlet 1 (50) dan nilai minimum *posttest* tercatat pada atlet 12 (26). Pola peningkatan yang tampak menunjukkan bahwa latihan passing atas ke dinding memberikan dampak positif secara menyeluruh pada kemampuan teknis—terutama pada aspek kontrol bola, kekuatan dorongan, dan ketepatan pantulan—namun besaran peningkatan bervariasi antar individu. Variabilitas ini mengindikasikan kebutuhan untuk menyesuaikan intensitas latihan atau memberikan intervensi lebih personal bagi atlet yang menunjukkan peningkatan kecil, meskipun hasil agregat (rata-rata *pretest* 35,75 → *posttest* 39,41) mendukung efektivitas program secara umum.

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan kemampuan passing atas atlet muda Klub Bolavoli Satria Sejati Semarang setelah mengikuti program latihan passing atas ke dinding selama dua bulan. Berdasarkan hasil tes awal dan tes akhir, terjadi peningkatan nilai rata-rata dari 35,75 menjadi 39,41, dengan selisih rata-rata (*mean difference*) sebesar 3,66 poin. Seluruh atlet yang terlibat ($n = 12$) mengalami peningkatan skor, meskipun besarnya peningkatan bervariasi antara satu atlet dengan lainnya. Peningkatan tertinggi dicapai oleh atlet 4 (+6 poin), sedangkan peningkatan terendah sebesar +1 poin ditunjukkan oleh atlet 9 dan 12. Secara umum, hasil ini memperlihatkan bahwa metode latihan passing atas ke dinding memberikan dampak positif terhadap penguasaan teknik dasar, khususnya dalam hal kestabilan posisi tubuh, kontrol arah bola, dan kekuatan dorongan tangan.

Efektivitas metode latihan ke dinding dalam meningkatkan kemampuan passing atas dapat dijelaskan melalui prinsip frekuensi sentuhan bola yang tinggi dan umpan balik langsung (*real-time feedback*) (Hermaya et al., 2024). Berbeda dengan latihan berpasangan yang bergantung pada ketepatan rekan, latihan ke dinding memungkinkan setiap atlet melakukan repetisi dalam jumlah banyak dengan pola pantulan yang dapat diprediksi (Junpalee et al., 2023). Kondisi ini mempercepat pembentukan pola gerak yang efisien dan membantu proses adaptasi neuromuskular, yaitu kemampuan sistem saraf dan otot dalam mengoordinasikan gerakan spesifik secara otomatis. Selain itu, karakter latihan ke dinding yang bersifat individual membuat atlet dapat lebih fokus memperbaiki kesalahan teknik tanpa tekanan kompetitif dari rekan sebaya. Proses pembelajaran motorik ini sejalan dengan teori *motor learning* yang menekankan pentingnya pengulangan (Gabbett & Masters, 2011), *feedback langsung*, dan variasi latihan dalam pembentukan keterampilan olahraga.

Manfaat kegiatan ini tidak hanya dirasakan oleh atlet, tetapi juga oleh Klub Bolavoli Satria Sejati secara kelembagaan. Bagi atlet, latihan ini meningkatkan kepercayaan diri, ketepatan teknik dasar, serta motivasi berlatih karena mereka dapat merasakan kemajuan yang nyata dari waktu ke waktu. Bagi klub, kegiatan ini menghadirkan model latihan yang praktis, murah, dan mudah diterapkan, karena hanya memerlukan dinding dan bola sebagai sarana utama. Selain itu, program ini sekaligus menjadi bentuk transfer pengetahuan dari tim pengabdian kepada pelatih klub dalam hal desain latihan berbasis bukti (*evidence-based training design*). Dengan demikian, pelatih memperoleh referensi baru dalam menyusun program pelatihan yang sistematis dan terukur.

Bagi pelatih, kegiatan ini memberikan implikasi penting dalam peningkatan kapasitas profesional. Pelatih diharapkan dapat memanfaatkan metode latihan ke dinding sebagai bagian dari variasi program teknik dasar, terutama pada fase pembinaan atlet usia muda. Program latihan yang dapat diimplementasikan mencakup tahapan terstruktur selama 6–8 minggu, dengan tiga sesi per minggu, masing-masing berdurasi 90 menit. Setiap sesi terdiri atas pemanasan dinamis (15 menit), latihan inti (60 menit), dan pendinginan (15 menit). Dalam latihan inti, variasi dapat dilakukan melalui kombinasi latihan ke dinding tunggal (*solo wall passing*), latihan berpasangan (*partner drills*), serta latihan situasional berbasis permainan (*game-based training*). Intensitas latihan ditingkatkan secara bertahap dengan menambah jumlah repetisi, variasi arah pantulan, dan kecepatan reaksi atlet.

Untuk keberlanjutan, pelatih disarankan melakukan pencatatan perkembangan individu atlet melalui tes berkala dan menyesuaikan intensitas latihan sesuai hasil evaluasi tersebut. Selain itu, penting bagi pelatih untuk mengombinasikan latihan ke dinding dengan bentuk latihan lain seperti *partner drills* atau *game-based training*, agar atlet dapat mentransfer keterampilan yang diperoleh ke situasi permainan sebenarnya. Dengan menerapkan prinsip tersebut secara berkelanjutan, diharapkan kualitas pembinaan teknik dasar di Klub Satria Sejati semakin meningkat dan dapat menjadi model bagi klub-klub bola voli lain di wilayah Kota Semarang.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui program latihan passing atas ke dinding terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar atlet muda di Klub Bolavoli Satria Sejati Semarang. Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*, terjadi peningkatan rata-rata kemampuan passing atas sebesar 3,66 poin, yang menunjukkan adanya kemajuan nyata dalam aspek kontrol bola, kekuatan dorongan, dan ketepatan arah pantulan. Metode latihan ke dinding memberikan kesempatan bagi atlet untuk memperoleh frekuensi pengulangan gerak yang tinggi dan umpan balik langsung, sehingga mempercepat proses pembelajaran motorik dan pembentukan keterampilan teknik. Kegiatan ini juga memberikan manfaat nyata bagi pelatih dan klub, yaitu tersedianya model latihan sederhana, efektif, dan mudah diterapkan sebagai bagian dari pembinaan berkelanjutan. Oleh karena itu, pelatih disarankan untuk mengintegrasikan latihan ke dinding secara rutin dalam program latihan dasar, serta melakukan evaluasi berkala guna menyesuaikan intensitas dan variasi latihan sesuai dengan perkembangan kemampuan masing-masing atlet.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Klub Bola Voli Satria Sejati Semarang atas kerja sama dan partisipasi aktif selama pelaksanaan program pelatihan. Apresiasi juga diberikan kepada pelatih dan para atlet muda yang telah menunjukkan antusiasme dan komitmen tinggi dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Ucapan terima kasih disampaikan pula kepada Universitas PGRI Semarang atas dukungan moral dan fasilitasi dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini. Dukungan dan sinergi dari seluruh pihak menjadi faktor penting dalam keberhasilan program peningkatan kemampuan teknik dasar passing atas melalui latihan ke dinding ini.

REFERENSI

- Atsani, M. R. (2020). Meningkatkan kemampuan passing bawah bolavoli menggunakan metode bermain. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 1(2), 88–96. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1\(2\).5592](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1(2).5592)
- Budi, A. S. (2021). Pengaruh Latihan passing bawah ke dinding dan berpasangan terhadap keterampilan bolavoli pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 13 Tanjung Jabung Timur. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 3(2), 45–52. <https://doi.org/10.22437/ijss.v3i2.15626>
- Edi Irwanto, E. (2023). *Bola Voli Sejarah, Teknik Dasar, Strategi, Peraturan Dan Perwasitan*. Penerbit K-Media Yogyakarta, 2021.

- Gabbett, T., & Masters, R. (2011). Challenges and solutions when applying implicit motor learning theory in a high performance sport environment: Examples from Rugby League. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 6(4), 567–575. <https://doi.org/10.1260/1747-9541.6.4.56>
- Hermaya, A. D., Muslimin, M., Septiliza, D., Fikri, A., & Prastio, D. S. (2024). Does drill training improve volleyball overhead passing results in volleyball players 14-15 years old? *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 10(2), 335–348. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v10i2.23220
- Junpalee, P., Singchainara, J., & Butcharoen, S. (2023). Effects of the intelligence innovative smart ladder drill training program on developing agility of female youth volleyball players at Sriracha School. *Journal of Physical Education and Sport*, 23(4), 1025–1035. <https://doi.org/10.7752/jpes.2023.04128>
- Malinda, L., & Helaprahara, D. (2024). Peningkatan Hasil Belajar Passing Atas dalam Pembelajaran Permainan Bola Voli Melalui Metode Kedinding dan Berpasangan. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 5(1), 1–7. <https://doi.org/10.46838/spr.v5i1.464>
- Mardian, R. (2020). Pengaruh Latihan Mengumpan Ke Dinding Dan Berpasangan Terhadap Keterampilan Passing Bawah Bola Voli: Effect of wall and pair pass practice on volleyball bottom pass skills. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 9(1), 1–11.
- Nugraha, U., & Yuliawan, E. (2021). Meningkatkan hasil belajar passing atas bola voli melalui pendekatan gaya mengajar latihan dengan menggunakan audio visual. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 10(2), 231–242. <https://doi.org/10.36706/altius.v10i2.15871>
- Pasaribu, A. M. N. (2020). Tes dan pengukuran olahraga. In Tes dan Pengukuran Olahraga. Yayasan Pendidikan dan Sosial. PBVSI. (2023). Peraturan Resmi Bola Voli 2021-2024 (37th ed.). PBVSI Pusat. (Online), tersedia di <https://www.pvbsi.or.id/wp-content/uploads/2022/02/2A.-PERATURAN-RESMI-BOLAVOLI-2021-2024.pdf>
- Siregar, F. S., Hasyim, A. H., Siregar, A., & Nugroho, A. (2022). Perbedaan Pengaruh Latihan Passing Atas Berpasangan Dengan Latihan Passing Atas Ke Dinding Terhadap Hasil Passing Atas Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Bola Voli SMK Swasta Teladan Medan Tahun Ajaran 2021. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 10(1), 15-21. <https://doi.org/10.55081/jsbg.v10i1.535>