



Pengaruh Media *Audio visual* terhadap *Passing Bola Voli* pada atlet ekstrakurikuler di SMA Negeri 6 Seluma

The influence of audio-visual media on volleyball passing in extracurricular athletes at Sma Negeri 6 Seluma

Ahmad Reza Junaika¹, Syafrial², Arwin³

¹²³*Pendidikan Jasmani/Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas Bengkulu, Jl. WR. Supratman, Kandang Limun, Kec. Muara Bangka Hulu, Sumatera, Bengkulu 38371, Indonesia*

Abstrak

Penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui adanya pengaruh media *audio visual* terhadap *passing* bola voli pada atlet ekstrakurikuler di SMA Negeri 6 Seluma. Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu eksperimen semu dengan pendekatan kuantitatif. teknik pengumpulan menggunakan data pre-test and post-test one grup design. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 25 atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik sampling total. Maka sampel dalam penelitian ini adalah seluruh atlet perempuan berjumlah 25 atlet. Analisis data pada penelitian ini menggunakan uji-t untuk menguji hipotesis yang telah ditentukan. Berdasarkan hasil perhitungan t_{hitung} *passing* bawah sebesar 11.85 dan t_{tabel} 1.711. Ternyata $t_{hitung} >$ dari t_{tabel} , dan hasil perhitungan t_{hitung} *passing* atas sebesar 8.764 dan t_{tabel} 1.711. Dengan demikian H_a diterima yaitu terdapat pengaruh media *audio visual* terhadap *passing* bola voli pada atlet ekstrakurikuler di SMA Negeri 6 Seluma

Kata kunci: Bola Voli, Ekstrakurikuler, Media.

Abstract

This study aims to find out the influence of audio-visual media on volleyball passing in extracurricular athletes at Sma Negeri 6 Seluma. The method used in this research is an experimental research with a quantitative approach. Collection techniques using pre-test data and post-test one group design. The population in this study was 25 athletes. Sampling techniques use total sampling techniques. So the sample in this study is all female athletes totaling 25 athletes. Data analysis in this study uses the t-test to test a predetermined hypothesis. Based on the calculation of lower passing t_{hitung} of 11.85 and t_{tabel} 1.711. It turns out that $t_{hitung} >$ from t_{tabel} , and the results of the calculation of the upper t_{hitung} passing amounted to 8.764 and t_{tabel} 1.711. Thus H_a accepted that there is an influence of audio visual media on volleyball passing in extracurricular athletes at Sma Negeri 6 Seluma.

Keywords: Volleyball, Extracurricular, Media.

PENDAHULUAN

Olahraga mempunyai peran penting dalam kehidupan, melalui olahraga banyak memberikan manfaat memiliki kepribadian yang baik, semangat yang tinggi, disiplin, jujur, kesehatan jasmani dan rohani dan mental yang tangguh yang akan membentuk atlet yang berkelas (Saputra & Sutisyana, 2017). Pada perkembangan dunia yang sudah sangat maju ini olahraga menjadi suatu kebutuhan dalam kehidupan sehari-hari, hal ini dikarenakan dengan olahraga manusia dapat bersenang-senang dan mendapat kepuasan batin. Olahraga yaitu suatu kegiatan atau aktivitas yang terencana, sistematis dan terstruktur, jika olahraga dilakukan dengan rutin maka dapat meningkatkan massa otot tubuh seseorang, karena latihan bisa merangsang sel-sel otot untuk dapat tumbuh menjadi lebih besar (Nopiyanto & Raibowo, 2019). Salah satunya adalah Bola Voli, bola voli merupakan salah satu jenis cabang olahraga permainan yang terus berkembang dan sudah sangat dikenal dan disukai oleh masyarakat luas (Yanti et al., 2021). Hal ini terlihat dengan banyaknya pertandingan-pertandingan antar klub yang dilaksanakan di tingkat daerah sampai di tingkat nasional. Berkaitan dengan perkembangan olahraga permainan bola voli (Wiradihardja et al., 2017). Untuk mencapai prestasi olahraga maka diajarkan mata pelajaran khusus yang dapat menyalurkan bakat olahraga bagi peserta didik di sekolah. Mata pelajaran tersebut adalah pendidikan jasmani dan olahraga. Dimana pendidikan jasmani dan olahraga adalah salah satu mata pelajaran yang menggunakan aktivitas fisik dan olahraga untuk mencapai tujuan pembelajaran (Nopiyanto & Raibowo, 2019).

Dalam permainan bola voli terdapat banyak teknik yang perlu dikuasai, beberapa diantaranya *passing* bawah dan *passing* atas, tujuan *passing* bawah yaitu untuk mengoperkan bola kepada teman sendiri. Media pembelajaran harus meningkatkan motivasi atlet, Selain itu, merangsang atlet mengingat apa yang sudah dipelajari, selalu memberikan rangsangan belajar baru. Sudah selayaknya lembaga-lembaga pendidikan yang ada segera memperkenalkan dan mulai menggunakan Teknologi Informasi komunikasi sebagai basis pembelajaran yang lebih mutakhir.

Media pembelajaran olahraga mengacu pada ragam tingkah laku di sekolah, namun pada kenyataannya guru sekolah pada umumnya tidak menggunakan berbagai jenis media. Beberapa media yang paling familiar dan hampir semua sekolah menggunakan media cetak (buku) dan papan tulis. Selain itu, banyak sekolah juga menggunakan media audiovisual olahraga, seperti: film bersuara, televisi, film di televisi, dan menggunakan jenis media lain, gambar, model, dan animasi overhead dan benda nyata. Kaset audio, kaset video, VCD, slide (film bingkai foto) dan media lainnya, walaupun sebagian besar guru pendidikan jasmani sudah mengenalnya, namun masih jarang digunakan. Perlu ditekankan bahwa teknologi masih jarang digunakan, terutama bagi para guru penjas, mungkin belum memahami penggunaan teknologi, atau jumlah sarana dan prasarana yang digunakan untuk menunjang pendidikan di sekolah masih terbatas (Nurhayatun et al.,2021).

Kendala atau hambatannya adalah faktor guru, atlet, lingkungan sekolah yang kurang memadai, sarana dan prasarana yang kurang lengkap, proses pembelajaran masih monoton, alat dan media yang dipergunakan kurang bervariasi. Dari berbagai penyebab diatas hal paling mendasar yang mempengaruhi pembelajaran penjas adalah penggunaan media. Guru seharusnya tidak hanya menguasai materi akan tetapi juga harus pandai memanfaatkan media dalam menunjang pembelajaran yang akan dilakukan, karena materi akan lebih mudah tersampaikan. Oleh karena itu guru hendaknya mampu memilih media yang tepat dan sesuai dengan materi yang akan disampaikan. Yaitu menggunakan media yang tepat dalam peyampaian materi. Penggunaan ICT sebagai media pembelajaran dapat membantu guru dalam memberikan materi pembelajaran terkait olahraga dengan lebih mudah. Bentuk penggunaan media dalam pembelajaran olahraga dapat berupa presentasi slide, CD interaktif, video tutorial, film bertema olahraga, multimedia, dan internet. Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata ajar yang mempunyai ranah lengkap untuk mengembangkan aspek psikomotor, kognitif, dan afektif peserta didik.

Ahmad Reza Junaika, Syafrial, Arwin
Pengaruh Media *Audio visual* terhadap *Passing Bola Voli* pada atlet ekstrakurikuler di SMA Negeri 6 Seluma

Penggunaan media audio visual dirasa penting dalam memfasilitasi atlet supaya dapat memahami penjelasan yang disampaikan. Keunggulan dari bahan ajar ini adalah adanya berbagai macam jenis media seperti audio, video, animasi, dan teks. Bahan ajar dibuat bertujuan untuk memudahkan belajar secara mandiri dan bahan ajar tersebut dibentuk menjadi sekumpulan materi cetakan, audiovisual, atau yang berbasis komputer (Raibowo, 2020). Hal ini dibutuhkan mengingat seorang guru ataupun pelatih tidak selalu berperan sebagai pemateri. Jikalau penyajian materi sudah dapat digantikan oleh media, maka peran pelatih beralih menjadi fasilitator yaitu memberikan kemudahan bagi atlet untuk belajar. Media *Audio visual* akan menjadikan penyajian bahan ajar kepada atlet semakin lengkap dan optimal Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan, hal tersebut dapat terlihat dari prestasi ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 6 Seluma yang masih rendah. Oleh karena itu diperlukan media *Audio visual* untuk mengatasi keterampilan bola voli terhadap atlet.

Berdasarkan permasalahan diatas maka peneliti akan menggunakan media pembelajaran yang berbeda, maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Pengaruh Media *Audio visual* terhadap *Passing Bola Voli* pada atlet ekstrakurikuler di SMA Negeri 6 Seluma.

METODE

Penelitian ini dilakukan dengan metode penelitian eksperimen, lebih tepatnya yaitu eksperimen semu dengan pendekatan kuantitatif. Eksperimen semu adalah jenis penelitian yang membandingkan pengaruh pemberian suatu perlakuan (treatment) pada suatu objek (kelas eksperimen) serta melihat pencapaian kompetensi sebagai akibat dari pengaruh perlakuannya.

Desain yang digunakan untuk penelitian menggunakan *one group pre-test post-test design*, yakni penelitian eksperimen yang dilakukan pada suatu kelompok eksperimen tanpa adanya kelompok pembanding (Kusumawati & Wahyono, 2015). Penelitian eksperimen merupakan penelitian untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap kondisi yang terkendali metode *experimen Pretest-posttest one group design* yang bersifat komparatif untuk mengetahui

perbedaan yang berarti antara tes sebelum diberi perlakuan dan tes setelah diberikan perlakuan.

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 6 Seluma yang berjumlah 25 orang, tahun ajaran 2021/2022. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah *total sampling* dengan jumlah sample 25 orang. Menurut (Notoatmodjo, 2010) mengemukakan, "*Total sampling* merupakan teknik penentuan sampel jika seluruh populasi dijadikan populasi".

Teknik pengumpulan pada penelitian ini menggunakan tes. Menurut (Nopiyanto & Pujiyanto, 2021) tes adalah serangkaian pertanyaan atau latihan serta alat lain yang digunakan dalam mengukur keterampilan, tes yang digunakan dalam penelitian tes ini dibagi menjadi 2 bagian yaitu mengukur seberapa baiknya *passing* atas dan *passing* bawah. Teknik analisis data pada penelitian ini untuk menganalisis data peneliti menggunakan *paired samples test*, yaitu dengan membandingkan hasil *pretest* dan *posttest*.

RUMUS

Uji Prasyarat

Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Liliefors Test* dengan bantuan *Microsoft Excel*

$$Z = [F_{zi} - S_{zi}]$$

Keterangan:

X_i : Data/nilai

F_{zi} : Probabilitas kumulatif normal

S_{zi} : Probabilitas kumulatif empiris

Dengan kriteria pengujian sebagai berikut :

Jika $L_{hitung} \leq L_{tabel}$ artinya data berdistribusi normal dan jika sebaliknya data tersebut tidak berdistribusi normal.

Uji Homogenitas

Di samping pengujian terhadap penyebaran nilai yang dapat dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Homogenitas dicari dengan uji F dari data *pretest* dan *posttest* dengan menggunakan bantuan program *Microsoft Excel*.

$$F = \frac{\text{Varians Terbesar}}{\text{Varians Terkecil}}$$

Sumber: (Sugiyono, 2015)

Keterangan:

F : Nilai f yang dicari

Uji Hipotesis

Uji hipotesis menggunakan uji-t dengan bantuan program excel yaitu dengan membandingkan *mean* antara kelompok 1 (*pretest*) dan kelompok 2 (*posttest*). Apabila nilai t hitung lebih kecil dari t tabel, maka H_a ditolak, jika t hitung lebih besar dibanding t tabel maka H_a diterima.

$$t \text{ hitung} = \frac{M_D}{SE_{M_D}}$$

Dengan kriteria sebagai berikut :

t hitung > t tabel berarti signifikan

t hitung < t tabel berarti tidak signifikan.

Untuk mengetahui persentase peningkatan setelah diberi perlakuan digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut:

$$\text{Persentase peningkatan} = \frac{\text{mean different}}{\text{mean pretest}} \times 100\%$$

$$\text{Mean Different} = \text{mean posttest} - \text{mean pretest}$$

HASIL

Pre test (tes awal) yaitu *passing* bawah dan *passing* atas dilakukan dengan melakukan *passing* bawah dan *passing* atas dalam waktu satu menit dengan pengulangan 3 kali jika bola jatuh. Hasil *passing* bawah sebagai berikut :

Passing Bawah

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Hasil *Pretest passing* bawah

No	Kelas Interval	Frekuensi	Kategori	presentase
1	49 – 60	0	Sangat Baik	0%
2	37 – 48	1	Baik	4%
3	25 – 36	9	Sedang	36%
4	13 – 24	12	kurang	48%
5	1 – 12	3	Sangat kurang	12%

Berdasarkan tabel dapat diketahui bahwa pada tes awal, *passing* bawah siswa yang berada pada kategori “baik” berjumlah 1 siswa, berada pada kategori “sedang” berjumlah 9 siswa, berada pada kategori “kurang” berjumlah 12 siswa, berada pada kategori “sangat kurang” berjumlah 3 siswa.

Setelah melakukan latihan dilakukan selama 16 kali pertemuan, maka dilakukan tes akhir untuk mengetahui terdapat pengaruh atau tidaknya latihan yang dilakukan terhadap kelincahan siswa. Sedangkan Untuk melihat deskriptif persentasi data *posttest* dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Hasil *Posttest passing* bawah

No	Kelas Interval	Frekuensi	Kategori	Persentase
1	49 - 60	0	Sangat baik	0%
2	37 - 48	4	Baik	16%
3	25 - 36	11	Sedang	44%
4	13 - 24	10	Kurang	40%
5	1 - 12	0	Sangat Kurang	0%

Berdasarkan tabel dapat diketahui bahwa pada tes akhir, *passing* bawah siswa yang berada pada kategoti “sangat baik” berjumlah 0 siswa, berada pada kategoti “baik” berjumlah 4 siswa, berada pada kategoti “sedang” berjumlah 11 siswa, berada pada kategoti “kurang” berjumlah 10 siswa, berada pada kategoti “sangat kurang” berjumlah 0 siswa.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Hasil *Pretest passing* atas

No	Kelas Interval	Frekuensi	Kategori	presentase
1	51 – 62	0	Sangat Baik	0%
2	39 – 50	1	Baik	4%
3	27 – 38	8	Sedang	32%
4	15 – 26	14	kurang	56%
5	1 – 14	2	Sangat kurang	12%

Berdasarkan tabel dapat diketahui bahwa pada tes awal, *passing* atas siswa yang berada pada kategori “baik” berjumlah 1 siswa, berada pada kategori “sedang” berjumlah 8 siswa, berada pada kategori “kurang” berjumlah 14 siswa, berada pada kategori “sangat kurang” berjumlah 2 siswa.

Setelah melakukan latihan dilakukan selama 16 kali pertemuan, maka dilakukan tes akhir untuk mengetahui terdapat pengaruh atau tidaknya latihan yang dilakukan terhadap kelincahan siswa. Sedangkan Untuk melihat deskriptif persentasi data *posttest* dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Hasil *Posstest passing* atas

No	Kelas Interval	Frekuensi	Kategori	Persentase
1	51 – 62	0	Sangat baik	0%
2	39 – 50	4	Baik	16%
3	27 – 38	7	Sedang	28%
4	15 – 26	13	Kurang	52%
5	1 – 14	1	Sangat Kurang	4%

Berdasarkan tabel dapat diketahui bahwa pada tes akhir, *passing* atas siswa yang berada pada kategoti “sangat baik” berjumlah 0 siswa, berada pada kategoti “baik” berjumlah 4 siswa, berada pada kategori “sedang” berjumlah 7 siswa, berada pada kategoti “kurang” berjumlah 13 siswa, berada pada kategoti “sangat kurang” berjumlah 1 siswa.

Penghitungan Normalitas

Penghitungan normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah sampel dari populasi yang berdistribusi normal. Penghitungan uji normalitas dengan menggunakan rumus *Liliefors*. Hasil yang diperoleh adalah :

Tabel 5 Uji Normalitas *passing* bawah

No	N	Tes	Awal	Tes	Akhir	Ket
		L_O	L_T	L_O	L_T	Distribusi
1	25	0,071112	0,173	0,072693	0,173	Normal

Dari tabel di atas, diketahui $L_O < L_{tabel}$, Berarti data yang di ambil dari satu kelompok eksperimen yang di teliti mempunyai distribusi **Normal**.

Tabel 6 Uji Normalitas *passing* atas

No	N	Tes	Awal	Tes	Akhir	Ket
		L_O	L_T	L_O	L_T	Distribusi
1	25	0,116507	0,173	0,103292	0,173	Normal

Dari tabel di atas, diketahui $L_O < L_{tabel}$, Berarti data yang di ambil dari satu kelompok eksperimen yang di teliti mempunyai distribusi **Normal**.

Uji Homogenitas

Tabel 7 Uji Homogenitas *passing* bawah

No	Variabel	Standar Deviasi	Varians (S^2)
1	Tes Awal	7,25	7,25
2	Tes Akhir	8,31	7,94

Dari perhitungan diatas di dapat nilai $F_{hitung} = 1,09$ sedangkan nilai f_{tabel} pada taraf signifikan $\alpha = 0,05 = 4,26$. $F_{hitung} < F_{tabel}$ yaitu $1,09 < 4,26$ ini berarti tidak terdapat perbedaan dari masing-masing variabel atau harga variannya **Homogen**.

Tabel 8 Uji Homogenitas *passing* atas

No	Variabel	Standar Deviasi	Varians (S^2)
----	----------	-----------------	-------------------

Ahmad Reza Junaika, Syafrial, Arwin
Pengaruh Media *Audio visual* terhadap *Passing Bola Voli* pada atlet ekstrakurikuler di SMA Negeri 6 Seluma

1	Tes Awal	8,45	8,45
2	Tes Akhir	9,19	9,19

Dari perhitungan diatas di dapat nilai $F_{hitung} = 1,08$ sedangkan nilai f_{tabel} pada taraf signifikan $\alpha = 0,05 = 4,26$. $F_{hitung} < F_{tabel}$ yaitu $1,08 < 4,26$ ini berarti tidak terdapat perbedaan dari masing-masing variabel atau harga varians **Homogen**.

Tabel 9 Hasil Perhitungan uji-t *passing* bawah

Kelompok	Dk (n-1)	t hitung	t tabel	Kriteria
Eksperimen	24	11,85	1,711	Terdapat pengaruh

Berdasarkan table diatas hasil perhitungan uji t diperoleh nilai $t_{hitung} = 11,85 > t_{tabel} 1,711$ maka H_a diterima. Jadi terdapat pengaruh media audio visual terhadap *passing* bawah bola voli pada atlet ekstrakurikuler di SMA Negeri 6 Seluma.

Tabel 10 Persentase Peningkatan

Mean difference	Mean pretest	Persentase peningkatan
2,56	22,92	11,1 %

Berdasarkan tabel dapat diketahui bahwa peningkatan *passing* bawah bola voli pada atlet ekstrakurikuler di SMA Negeri 6 Seluma sebesar 11,1 % setelah diberikan media audio visual.

Tabel 11 Hasil Perhitungan uji-t *passing* atas

Kelompok	Dk (n-1)	t hitung	t tabel	Kriteria
Eksperimen	24	8,764	1,711	Terdapat pengaruh

Berdasarkan tabel 17 diatas hasil perhitungan uji t diperoleh nilai $t_{hitung} = 8,764 > t_{tabel} 1,711$ maka H_a diterima. Jadi terdapat pengaruh media audio visual terhadap *passing* atas bola voli pada atlet ekstrakurikuler di SMA Negeri 6 Seluma.

Tabel 12 Persentase Peningkatan

Mean difference	Mean pretest	Persentase peningkatan
2,2	24,84	8,8 %

Berdasarkan tabel 18 dapat diketahui bahwa peningkatan *passing* bawah bola voli pada atlet ekstrakurikuler di SMA Negeri 6 Seluma sebesar 8,8% setelah diberikan media audio visual.

PEMBAHASAN

Media Audio Visual

Menurut pendapat (Rosdiani ,2013) media sebagai alat belajar merupakan suatu bentuk perangsang dan media yang disediakan guru untuk mensupport atlet saat belajar secara cepat, tepat, mudah benar dan tidak terjadinya penjelasan secara verbal. Media *visual*, merupakan media yang hanya dapat dilihat dengan menggunakan indra penglihatan yang terdiri atas media yang dapat diproyeksikan dan media yang tidak dapat diproyeksikan yang biasanya berupa gambar diam atau gambar bergerak. Media *audio visual* adalah sarana/prasarana yang penyerapannya melalui pandangan dan pendengaran yang digunakan untuk membantu tercapainya tujuan belajar.

Passing Bola Voli Pada Atlet Ekstrakurikuler di SMA Negeri 6 Seluma Berdasarkan penelitian yang dilakukan *passing* bola voli pada ekstrakurikuler di SMA Negeri 6 Seluma. Sebelum diberikannya perlakuan memiliki data tes awal untuk *passing* bawah dengan nilai rata-rata *pretest* sebesar 22,92, simpangan baku 7,25, nilai tertinggi 37 dan nilai terendah 10 setelah diberikan perlakuan selama 16 kali Pertemuan siswa ekstrakurikuler dilakukan tes kembali untuk *passing* bawah yang didapatkan nilai rata-rata 25,84, simpangan baku 8,31, nilai tertinggi 42 dan nilai terendah 13. Berdasarkan hasil tersebut *passing* bawah bola voli pada atlet ekstrakurikuler di SMA Negeri 6 Seluma mengalami peningkatan sebesar 11,1%.

Selanjutnya untuk *passing* atas sebelum diberikannya perlakuan memiliki data tes awal untuk *passing* bawah dengan nilai rata-rata *pretest* sebesar 24,84, simpangan baku 8,45, nilai tertinggi 40 dan nilai terendah 13 setelah diberikan perlakuan selama 16 kali Pertemuan siswa ekstrakurikuler dilakukan tes kembali

Ahmad Reza Junaika, Syafrial, Arwin
Pengaruh Media *Audio visual* terhadap *Passing Bola Voli* pada atlet ekstrakurikuler di SMA Negeri 6 Seluma

untuk *passing* atas yang didapatkan nilai rata-rata 27,24, simpangan baku 9,33, nilai tertinggi 45 dan nilai terendah 14. Berdasarkan hasil tersebut *passing* atas bola voli pada atlet ekstrakurikuler di SMA Negeri 6 Seluma mengalami peningkatan sebesar 8,8%.

Menurut (Sugiyono ,2015) agar dapat bermain dengan baik dalam hal bola voli pemain harus menguasai teknik *passing* yang baik.

Pengaruh media audio visual terhadap *passing* bola voli pada atlet ekstrakurikuler di SMA Negeri 6 Seluma

Berdasarkan hasil analisis data uji t yang diperoleh untuk *passing* bawah dengan nilai $t_{hitung} = 11,85 > t_{tabel} 1,711$ dan hasil analisis data uji t yang diperoleh untuk *passing* atas dengan nilai $t_{hitung} = 8,764 > t_{tabel} 1,711$ maka H_a diterima. Jadi terdapat pengaruh media audio visual terhadap *passing* bola voli pada atlet ekstrakurikuler di SMA Negeri 6 Seluma.

Latihan harus dilakukan secara sistematis dan tersusun dari yang mudah ke yang susah, dari yang ringan ke yang berat, dari umum ke khusus, dari bagian tertentu menuju keseluruhan latihan, dari sederhana menjadi rumit dan dari kuantitas ke kualitas maka dari itu perlunya dilakukan latihan pimgresif, Oleh karena itu pemberian beban terhadap otot harus ditambah secara bertahap selama program latihan berjalan (Suharjana, 2018).

Menurut (Purwono ,2014) media *audio* dan *visual* adalah alat kombinasi antara *audio* dan *visual* yang dikombinasikan atau digabung dengan kaset *audio* yang memiliki unsur suara dan gambar yang dapat dilihat, misalnya rekaman video, slide suara dan sebagainya. (Sugiyono, 2015) menjelaskan *passing* merupakan teknik yang frekuensinya lebih tinggi dari pada teknik yang lain, sehingga teknik *passing* ini benar-benar harus dikuasai oleh setiap pemain

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat di simpulkan bahwa hasil perhitungan *passing* bawah dan *passing* atas dari data yang sudah diperoleh, yaitu hasil penelitian menunjukkan bahwa selisih mean antara pretest dan posttest mengalami adanya peningkatan. maka secara emperis bahwa ada pengaruh media *audio visual* terhadap *passing* bola voli pada atlet ekstrakurikuler di SMA Negeri 6 Seluma.

REFERENSI

- Hasanah, N . I , Sugihartono, T & Raibowo, S. (2021) *Pengembangan Model Media Pembelajaran Audio Visual Berbasis ICT dalam Pembelajaran PJOK Pada Guru SD Negeri Se-Kecamatan Seluma*. Bengkulu: UNIB Press.
- Kusumawati, Y. R., & Wahyono, Y. (2015). *Latihan Core Stability Flexion Dalam Menurunkan Nyeri, Peningkatan Keseimbangan Dan Kemampuan Fungsional*. *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4.
- Nopiyanto, Y. E., & Raibowo, S. (2019). *Filsafat Pendidikan Jasmani & Olahraga*. Bengkulu: Zara Abadi
- Nopiyanto, Y.E & Pujiyanto, D. (2021). *Buku Ajar Penelitian Penjas dan Olahraga*. Bengkulu: UNIB Press.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Purwono, dkk. 2014. Penggunaan Media Audio Visual Pada Mata Pelajaran Ilmu Pengetahuan Alam Di Sekolah Menengah Pertama Negeri I Pacitan. *Jurnal Teknologi Pendidikan Dan Pembelajaran*, Vol.2, No. 2, hlm. 127-144, <http://jurnal.fkip.uns.ac.id>. Diakses 4 Februari 2017.
- Raibowo, S., & Nopiyanto, Y. E. (2020). Proses Belajar Mengajar PJOK Di Masa Pandemi Covid-19. *STAND: Journal Sport Teaching and Develoment*, 1(2), 112-119.
- Rosdiana, R. (2013). Pengembangan media pembelajaran berbasis komputer. *Al-Khwarizmi: Jurnal Pendidikan Matematika Dan Ilmu Pengetahuan Alam*, 1, 87–100.
- Saputra, H., & Sutisyana, A. (2017). Pengaruh Lari Bolak-Balik Menggunakan Beban Kaki dan Circuit Training Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Pemain Futsal Jugador Andalas Fc. *KINESTETIK*, 1(2), 131. <https://doi.org/10.33369/jk.v1i2.3476>
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. (Bandung). Alfabeta.
- Wiradihardja, S., & Nuraini, S. (2019). Pengembangan Model Pembelajaran Pengenalan Air Berbasis Permainan Untuk Siswa Kelas Iv Sdn Cipinang Cimpedak 05 Pagi Jakarta Timur. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 18(2), 115–120. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v18i2.7622>
- Yanti, F. J., Sugihartono, T., & Nopiyanto, Y. E. (2021). Pengaruh Latihan Depth Jump dan Jump to Box Terhadap Power Otot Tungkai Pada Siswa MA Muslim Cendikia Bengkulu tengah. *SPORT GYMNASTICS: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(1), 24-33.