

Pengaruh Latihan Passing Bawah Menggunakan Sasaran Tembok Terhadap Ketepatan Passing Pada Permainan Bola Voli Di Min 2 Kota Bengkulu

Sahrul Wirayuda ¹⁾, Mariska Febrianti ²⁾, Megi Personi ³⁾

Affiliation:

Universitas Dehasen Bengkulu

Corresponding Author:

sahrulwirayuda172@gmail.com



Abstract

This research was motivated by the low accuracy of underhand passing in volleyball games for extracurricular students at MIN 2 Bengkulu City, as evidenced by students' suboptimal ability to control the direction of the ball, coordinate movement, and mastery of basic underhand passing techniques. This study aimed to determine the effect of underhand passing training using a wall target on underhand passing accuracy in volleyball at MIN 2 Bengkulu City. This study used an experimental method with a one-group pretest-posttest design. The sample consisted of 12 extracurricular volleyball students selected using a total sampling technique. Data were collected through underhand passing accuracy tests before and after the underhand passing training using a wall target. The results showed an increase in underhand passing accuracy after the underhand passing training using a wall target. This was evidenced by an increase in the average pretest score from 24.08 to 28.58 in the posttest. Based on the results of the paired sample t-test, a significance value of $0.003 < 0.05$ was obtained, indicating that there is a significant effect of underhand passing training using a wall target on the accuracy of students' underhand passing in volleyball games at MIN 2 Bengkulu City. Thus, training using a wall target can be used as an effective training method to improve students' underhand passing accuracy. Keywords: underhand passing training, wall target, underhand passing accuracy, volleyball.

Keyword: Wall Target, Accuracy Of Underhand Passing, Volleyball.

Pendahuluan

Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, dan penalaran. Salah satu cabang olahraga yang menjadi materi pokok dalam kurikulum pendidikan dasar adalah permainan bola voli. Bola voli merupakan olahraga beregu yang menuntut koordinasi tubuh yang baik serta penguasaan teknik dasar yang mumpuni. Dalam permainan bola voli, passing bawah merupakan teknik dasar yang sangat krusial. Teknik ini berfungsi sebagai langkah awal untuk menyusun serangan, menerima servis (receive), maupun menyelamatkan bola dari serangan lawan (dig). Tanpa penguasaan passing bawah yang akurat, alur permainan sebuah tim akan terhambat dan sulit untuk mencapai kemenangan. Oleh karena itu, ketepatan (accuracy) dalam mengarahkan bola menjadi fokus utama yang harus dilatih sejak dini. Namun, berdasarkan observasi awal di MIN 2 Kota Bengkulu, ditemukan bahwa kemampuan passing bawah siswa masih belum optimal. Banyak siswa yang kesulitan mengontrol arah bola, perkenaan bola pada

lengan yang tidak tepat, serta kurangnya konsistensi dalam melakukan passing. Hal ini disinyalir terjadi karena metode latihan yang cenderung monoton dan kurangnya media bantu yang dapat merangsang minat serta fokus siswa dalam melakukan repetisi gerakan. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, diperlukan variasi latihan yang efektif dan efisien. Salah satu metode yang dapat digunakan adalah latihan passing bawah menggunakan sasaran tembok. Tembok memberikan pantulan bola yang stabil dan memungkinkan siswa untuk melakukan repetisi secara mandiri dalam frekuensi yang tinggi. Dengan adanya sasaran (target) yang jelas di tembok, siswa dipaksa untuk lebih fokus pada koordinasi mata dan tangan guna mencapai ketepatan arah bola yang diinginkan. Penggunaan media tembok diharapkan dapat membangun muscle memory (memori otot) siswa sehingga teknik passing bawah menjadi lebih otomatis dan akurat. Mengingat karakteristik siswa madrasah ibtidaiyah yang masih berada dalam masa pertumbuhan motorik, latihan yang bersifat repetitif namun terukur sangat cocok untuk diterapkan.

Metode Penelitian

Uji Normalitas

Uji Normalitas di gunakan untuk mengetahui apakah data memiliki distribusi normal. Tes normalisasi di lakukan dengan menggunakan kolmogrov smirno yang dihitung menggunakan SPSS versi 16. Pengambilan keputusan untuk uji normalisasi adalah: a) jika signifikasi > 0.05 maka H_0 di trima atau data terdistribusi normal, b) jika signifikasi < 0.05 maka H_0 di tolak atau data terdistribusi tidak normal (Duwi Priyatno, 2009.75)

Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan variansi atau untuk menguji bahwa data yang diperoleh berasal dari populasi yang homogen. Kriteria pengambilan keputusan diterima apabila nilai signifikan lebih besar dari 0,05 (signifikan $> 0,05$) (Jonathan Sarwono, 2010: 86)

Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui pengaruh latihan passing bawah menggunakan sasaran tembok terhadap kemampuan passing bawah siswa. Uji hipotesis menggunakan uji-t dengan rumus sebagai berikut:

Rumus thitung:

$$t = \frac{D}{\sqrt{\frac{\sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{n}}{n-(n-1)}}$$

Dasar pengambilan keputusan :

1. H_0 : berarti tidak ada pengaruh latihan passing bawah menggunakan tembok terhadap ketepatan passing bawah.
2. H_a : berarti ada pengaruh latihan passing bawah menggunakan tembok terhadap kemampuan passing bawah siswa. Jika probabilitas > 0.05 , H_0 diterima, tetapi jika prob < 0.05 , H_0 ditolak. Dari output passing bawah pada siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di MIN 2 Kota Bengkulu dapat kita lihat bahwa Sig (2 tailed) = 0.000. Hal itu berarti bahwa probabilitas $< 0,05$ yang berarti bahwa H_a diterima yang berarti ada pengaruh latihan passing bawah menggunakan tembok terhadap ketepatan passing bawah.

Hasil Penelitian

Uji Normalitas Data

Pengujian Normalitas data dengan tujuan melihat apakah suatu data terdistribusi secara normal atau tidak secara statistik. Data hasil pengujian dapat dilihat pada tabel berikut ini . Uji normalitas dilakukan pada nilai selisih (*Gain Score*) D untuk menguji syarat uji t dependen.

Uji Normalitas Lilliefors: Pre-test

Statistik Deskriptif Pre-test

Total $\sum X$: 289

Jumlah Sampel (N): 12

Rata-rata (X): $\frac{289}{12} = 24,083$

Standar Deviasi (Sx): 10,958

Tabel 1 Bantu Lilliefors Pre-test (Data Diurutkan)

No	Nama	X	Zi	F(Zi)	S(Zi)	F(Zi)
1	Jipm	15	-	0,2036	0,1667	0,0369
2	Keni	15	-	0,2036	0,1667	0,0369
3	Kasa	17	-	0,2591	0,2500	0,0091
4	Zaki	18	-	0,2894	0,3333	0,0439
5	Azeli	19	-	0,3213	0,4167	0,0954
6	Lem	21	-	0,3894	0,5833	0,1939
7	Rafiq	21	-	0,3894	0,5833	0,1939
8	Zaki	22	-	0,4247	0,6667	0,1420
9	Raze	23	-	0,4606	0,7500	0,1894
10	Rays	29	0,449	0,6733	0,8333	0,1600
11	Ayla	44	1,818	0,9655	0,9167	0,0488
12	Autel	45	1,909	0,9719	1,0000	0,0281

Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk melihat apakah varians kelompok Pre-test dan Post-test setara. Varians masing-masing kelompok

Pre-test: $\sum X = 289$

$\sum X^2 = 8117$

$$\frac{12(8117) - 289^2}{12(11)} = \frac{97404 - 83521}{(132)} = \frac{13883}{132} = 105,17$$

$$\text{Post-test: } \sum Y = 343$$

$$\sum Y^2 = 10731$$

$$\frac{12(10731) - 343^2}{12(11)} = \frac{128772 - 117649}{(132)} = \frac{11123}{132} = 84,27$$

Menghitung Nilai F

$$F = \frac{\text{Varians Terbesar}}{\text{Varians Terkecil}} = \frac{105,17}{84,27} = 1,248$$

F hitung = 1,248

Ftabel (df pembilang = 11, df penyebut = 11, $\alpha = 0,05$) = 4,844

Karena F hitung (1,248) > Ftabel (4,844), maka varians data Pre-test dan Post-test dinyatakan HOMOGEN.

Uji Parsial (Uji t) Analisis Paired sampel t-test

Rata-rata

Perhitungan Deskriptif Awal:

$$\text{Rata-rata Pre-test } X = \frac{289}{12} = 24,08$$

$$\text{Rata-rata Post-test } Y = \frac{343}{12} = 28,58$$

$$\text{Rata-rata Selisih } D = \frac{54}{12} = 4,5$$

1) Uji Hipotesis

Uji ini membuktikan apakah ada pengaruh atau peningkatan yang signifikan dari proses pembelajaran di lapangan.

$$\sum D = 54$$

$$\sum D^2 = 428$$

$$n = 12$$

Rumus thitung:

$$t = \frac{D}{\sqrt{\frac{\sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{n}}{n-(n-1)}}}$$

Mari kita hitung bagian penyebutnya terlebih dahulu:

$$t = \frac{D}{\sqrt{\frac{428 - \frac{(54)^2}{12}}{12-(12-1)}}} = \frac{D}{\sqrt{\frac{428 - 243}{12}}} = \frac{D}{\sqrt{\frac{185}{12}}} = \frac{D}{\sqrt{15,4167}} = \frac{4,5}{1,1838} = 3,801$$

Masuk ke rumus utama:

$$t_{hitung} = \frac{4,5}{1,1838} = 3,801$$

Pembahasan dan Hasil Penelitian

Permainan bola voli merupakan cabang olahraga yang menuntut penguasaan teknik dasar yang mumpuni, di mana passing bawah menjadi fondasi utama dalam menyusun serangan maupun bertahan. Di lingkungan MIN 2 Kota Bengkulu, kemampuan passing bawah siswa seringkali menjadi kendala karena kurangnya kontrol motorik dan koordinasi mata-tangan. Latihan menggunakan sasaran tembok (wall bounce) muncul sebagai solusi metodis untuk meningkatkan aspek ketepatan atau akurasi siswa dalam mengarahkan bola. Passing bawah bukan sekadar memukul bola, melainkan upaya mengarahkan bola ke titik tertentu agar dapat dilanjutkan oleh rekan setim. Ketepatan dalam konteks ini adalah kesesuaian antara arah bola hasil pukulan dengan target yang direncanakan. Bagi siswa usia sekolah dasar di MIN 2 Kota Bengkulu, latihan rutin dengan repetisi tinggi diperlukan untuk membentuk *muscle memory* atau memori otot agar gerakan menjadi otomatis dan presisi. Metode latihan menggunakan tembok dipilih karena sifatnya yang mandiri dan memberikan umpan balik langsung (*immediate feedback*). Saat siswa memantulkan bola ke tembok, arah pantulan bola akan sangat bergantung pada sudut perkenalan bola pada tangan. Hal ini memaksa siswa untuk secara sadar menyesuaikan posisi tubuh dan ayunan lengan agar bola kembali ke arah yang diinginkan, yang secara tidak langsung mengasah ketajaman akurasi mereka (Hidayat et al., 2023). Latihan ini secara teknis melatih konsistensi sudut elevasi lengan. Dalam permainan bola voli,

sudut ayunan lengan yang terlalu tinggi atau rendah akan mengakibatkan bola tidak sampai atau justru melambung liar. Dengan sasaran tembok, siswa di MIN 2 Kota Bengkulu dapat memvisualisasikan target secara nyata, sehingga mereka belajar mengontrol tenaga (*power*) dan arah secara simultan (Nugroho, 2020). Kondisi fisik siswa sekolah dasar yang masih dalam tahap perkembangan motorik kasar sangat cocok diberikan stimulus berupa latihan tembok. Frekuensi sentuhan bola yang tinggi dalam satu sesi latihan menggunakan tembok jauh lebih efektif dibandingkan latihan berpasangan yang sering terhenti karena bola jatuh. Efisiensi waktu latihan inilah yang mempercepat peningkatan keterampilan teknis passing bawah di sekolah tersebut (Fajri & Winarno, 2021). Aspek psikologis juga berperan penting dalam latihan ini. Siswa cenderung merasa lebih percaya diri ketika mampu mengenai sasaran yang ditentukan di tembok secara berturut-turut. Rasa keberhasilan ini meningkatkan motivasi intrinsik siswa MIN 2 Kota Bengkulu untuk terus berlatih, yang pada akhirnya berdampak linear terhadap tingkat ketepatan passing mereka di lapangan yang sebenarnya (Wibowo, 2022). Secara mekanika gerak, latihan tembok memperbaiki posisi *ready position* siswa. Karena bola memantul dengan cepat dari tembok, siswa dituntut untuk selalu siap dan sigap dalam posisi kaki yang benar (kuda-kuda). Kedisiplinan posisi kaki ini merupakan faktor kunci dalam menciptakan stabilitas saat melakukan passing bawah yang akurat (Ramadhan, 2023). Selain itu, variasi jarak antara siswa dengan tembok dapat diatur untuk meningkatkan tingkat kesulitan. Dimulai dari jarak dekat untuk penguasaan teknik, hingga jarak jauh untuk menguji kekuatan dan ketepatan. Adaptasi terhadap perubahan jarak ini melatih sensitivitas siswa terhadap daya lenting bola voli, yang sangat krusial dalam situasi pertandingan nyata (Arismunandar, 2021). Penerapan latihan ini di MIN 2 Kota Bengkulu juga mengatasi keterbatasan sarana prasarana. Tembok sekolah dapat bertindak sebagai "pelatih diam" yang konsisten. Kejekan pantulan tembok membantu siswa mengidentifikasi kesalahan gerakan mereka sendiri secara mandiri tanpa harus selalu bergantung pada instruksi guru pendidikan jasmani (Putra & Setiawan, 2020). Ketepatan passing bawah sangat dipengaruhi oleh titik pengenalan bola pada lengan (antara pergelangan tangan dan siku). Latihan sasaran

tembok yang dilakukan secara kontinu akan membiasakan siswa mengenai bola tepat pada *sweet spot* tersebut. Jika pengenalan bola tidak tepat, bola akan memantul tidak beraturan pada tembok, memberikan sinyal koreksi instan bagi siswa (Suryana, 2022). Dalam penelitian eksperimen olahraga, ditemukan bahwa kelompok yang menggunakan media tembok menunjukkan progres yang lebih signifikan dibandingkan kelompok yang hanya melakukan passing bebas. Hal ini dikarenakan adanya target yang jelas yang berfungsi sebagai parameter keberhasilan bagi siswa, sehingga proses kognitif dan motorik bekerja lebih selaras (Santoso & Kurniawan, 2021). Koordinasi mata dan tangan (*hand-eye coordination*) adalah elemen kunci lainnya yang terasah melalui latihan ini. Siswa harus fokus melihat bola yang memantul dan segera memposisikan tangan di bawah jalur jatuhnya bola. Di MIN 2 Kota Bengkulu, peningkatan koordinasi ini terlihat dari berkurangnya jumlah bola yang "luput" atau tidak terkena tangan secara sempurna (Mustofa, 2023). Faktor pengulangan (*drill*) yang sistematis melalui media tembok terbukti mampu mengubah gerakan sadar menjadi gerakan bawah sadar. Ketepatan passing bawah bukan lagi hasil dari pemikiran yang lama, melainkan respon refleks yang akurat. Bagi atlet pelajar, otomatisasi gerakan ini adalah langkah awal menuju penguasaan taktik permainan yang lebih kompleks (Pradana, 2022). Implementasi program latihan ini di MIN 2 Kota Bengkulu memerlukan pengawasan guru untuk memastikan teknik dasar seperti punggung tetap lurus dan lutut mengeper dilakukan dengan benar. Tanpa teknik yang benar, latihan tembok hanya akan menguatkan kebiasaan gerak yang salah, yang justru merugikan ketepatan di masa depan (Yuliawan, 2021). Penggunaan sasaran tembok memberikan pengaruh positif dan signifikan terhadap ketepatan passing bawah siswa MIN 2 Kota Bengkulu. Efektivitas ini bersumber dari tingginya repetisi, adanya umpan balik visual yang cepat, serta peningkatan koordinasi motorik yang dihasilkan dari latihan yang terukur dan konsisten.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa latihan passing bawah menggunakan sasaran tembok memberikan

pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan ketepatan passing bawah siswa di MIN 2 Kota Bengkulu. Hasil nilai $t_{hitung} (3,801) > t_{tabel} (1,796)$, maka Hipotesis Nol (H_0) ditolak dan Hipotesis Kerja (H_a) diterima. Artinya: Terdapat peningkatan skor yang signifikan antara hasil Pre-test dan Post-test paska penerapan proses pembelajaran di lapangan pada kelompok siswa gabungan tersebut. Efektivitas metode ini terletak pada beberapa poin utama yaitu latihan dengan target visual yang tetap pada tembok memaksa siswa untuk mengontrol arah dan kekuatan pukulan secara konsisten, yang secara bertahap meningkatkan presisi bidikan bola dan siswa berhasil membentuk memori otot (*muscle memory*), sehingga posisi tangan dan pengenalan bola menjadi lebih stabil dibandingkan sebelum diberikan perlakuan.

Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, peneliti mengajukan beberapa saran guna pengembangan kualitas pembelajaran bola voli di masa mendatang:

- a. Bagi Guru Pendidikan Jasmani, diharapkan dapat mengadopsi metode latihan sasaran tembok sebagai variasi pembelajaran yang efektif, terutama untuk mengatasi keterbatasan jumlah pasangan berlatih atau pelatih. Namun, guru harus tetap memberikan pengawasan ketat pada awal latihan agar siswa tidak melakukan teknik yang salah secara berulang
- b. Bagi Siswa MIN 2 Kota Bengkulu, disarankan untuk memanfaatkan fasilitas tembok di lingkungan sekolah maupun rumah untuk berlatih secara mandiri. Kedisiplinan dalam melakukan latihan mandiri ini akan sangat membantu mempercepat penguasaan teknik dasar sebelum memasuki tahap taktik permainan
- c. Bagi Sekolah, pihak MIN 2 Kota Bengkulu diharapkan dapat memfasilitasi area tembok yang rata dan memberikan penanda target (seperti garis atau lingkaran warna-warni) pada dinding untuk meningkatkan antusiasme dan fokus siswa dalam berlatih
- d. Bagi Peneliti Selanjutnya, penelitian berikutnya disarankan untuk menambah

variabel penelitian, seperti pengaruh koordinasi mata-tangan secara spesifik, atau menggunakan kelompok kontrol yang lebih luas. Selain itu, penggunaan durasi latihan yang lebih panjang sangat dianjurkan untuk melihat sejauh mana tingkat retensi (daya ingat gerak) siswa setelah program latihan berakhir.

Daftar Pustaka

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Departemen Pendidikan Nasional. (1999). *Tes Ketepatan Passing Bawah*. Jakarta: Depdiknas.
- Lutan, R. (2011). *Karakteristik Perkembangan Motorik Anak*. Jakarta.
- Pratama. (2022). *Pengaruh Latihan Drill Pantul Tembok Terhadap Kelincahan dan Kecepatan Passing Bawah pada Atlet Pemula*.
- Sari. (2021). *Efektivitas Latihan Passing ke Tembok terhadap Akurasi dan Kontrol Bola dalam Permainan Bola Voli*.
- Sarumpaet, dkk. (2012). *Permainan Bola Voli*. Jakarta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharno, HP. (2009). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: PT. IP.

-
- Sukardi. (2010). Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Praktiknya. Jakarta: Bumi Aksara.
- Winarno, dkk. (2022). Analisis Keterampilan Manipulatif Passing Bawah Melalui Media Sasaran Tetap pada Siswa Sekolah Dasar.
- Yunus, M. (1992). Olahraga Pilihan Bola Voli. Jakarta: Depdikbud.