

Pengaruh Latihan Metode Bermain Bola Pantul terhadap Keterampilan Passing Bawah Bola Voli pada Siswa Putri dalam Kegiatan Ekstrakurikuler di SMA Negeri 8 Seluma

Elisa Safitri ^{1,a)} Dolly Apriansyah ²⁾ Azizatul Banat ³⁾

Affiliation:

Universitas Dehasen
Bengkulu

Corresponding Author:

a. elisasafitri259@gmail.com



Abstract

This study aims to determine the effect of bounce ball training on underhand volleyball passing skills among female students participating in extracurricular activities at Seluma State High School No. 8. The study employed an experimental approach using a one-group pretest-posttest design. The population and sample consisted of 15 female students, selected using total sampling. Underhand passing skills were measured through a one-minute wall-passing test, while the data were analyzed using descriptive statistics, the Lilliefors normality test, the homogeneity test, and the paired t-test. Based on the individual research data, the average score increased from 15.53 on the pretest to 23.67 on the posttest, representing an increase of 8.13 points (approximately 52.36%). The results of the normality test showed that the pretest Lo value of 0.187 and the posttest Lo value of 0.156 were smaller than the table value of 0.220, while the homogeneity test yielded a calculated F value of 0.55, which was smaller than the table value of 4.67. The hypothesis test yielded a t-calculated value of 13.20, which is greater than the t-table value of 2.160 at a significance level of 0.05 with 14 degrees of freedom. Thus, the bounce ball drill has a significant effect on improving underhand passing skills in volleyball. This method can be used as a more varied alternative drill in teaching basic volleyball techniques during school extracurricular activities.

Keyword: Bounce Ball, Volleyball, Underhand Pass.

Pendahuluan

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga beregu yang berkembang luas di lingkungan pendidikan dan masyarakat. Permainan ini menuntut pemain untuk memadukan penguasaan teknik, koordinasi gerak, ketepatan, kecepatan pengambilan keputusan, serta kerja sama antarpemain. Dalam konteks pembinaan di sekolah, kegiatan ekstrakurikuler menjadi ruang yang penting karena siswa tidak hanya memperoleh kesempatan melakukan aktivitas fisik, tetapi juga berlatih secara lebih terarah untuk meningkatkan kemampuan teknik dan pengalaman bermain. Penguasaan teknik dasar menjadi fondasi utama agar siswa mampu mengikuti alur permainan secara efektif dan mengurangi kesalahan yang merugikan tim. Evriansyah (2017) menegaskan bahwa variasi pembelajaran teknik bola voli diperlukan untuk membantu siswa mengembangkan keterampilan secara bertahap, sedangkan Ikadarny dan Karim (2020) menunjukkan bahwa kemampuan passing bawah juga berkaitan dengan koordinasi dan kesiapan komponen fisik yang mendukung pelaksanaan gerak.

Di antara berbagai teknik dasar bola voli, passing bawah memiliki fungsi yang sangat

penting karena sering digunakan untuk menerima servis, menerima serangan, menyelamatkan bola rendah, dan mengarahkan bola kepada pengumpan. Passing bawah dilakukan dengan memanfaatkan sisi dalam kedua lengan bawah sebagai bidang perkenaan bola. Gerakan ini tampak sederhana, tetapi dalam pelaksanaannya membutuhkan posisi badan, sudut lengan, koordinasi kaki, arah pandangan, serta pengendalian kekuatan yang tepat. Kesalahan pada salah satu komponen dapat menyebabkan bola memantul terlalu tinggi, terlalu rendah, menyamping, atau tidak mencapai sasaran. Supriadi (2018) menunjukkan bahwa kemampuan passing bawah perlu dilihat sebagai keterampilan yang harus dilatih secara terukur, sedangkan Satria dkk. (2019) menjelaskan bahwa proses pembelajaran yang memberikan kesempatan latihan berulang dapat membantu meningkatkan kualitas pelaksanaan passing bawah.

Latihan merupakan proses yang disusun secara sistematis, dilakukan berulang, dan diarahkan pada tujuan tertentu. Dalam pembinaan keterampilan olahraga, pengulangan tidak cukup dilakukan secara mekanis, tetapi perlu diberikan dalam bentuk yang sesuai dengan karakteristik peserta latihan. Budiwanto (2016)

menempatkan prinsip sistematis, bertahap, dan terukur sebagai bagian penting dalam proses latihan olahraga. Oleh karena itu, pelatih atau guru perlu memilih bentuk latihan yang memberi kesempatan kepada siswa untuk melakukan repetisi teknik tanpa kehilangan motivasi. Latihan yang terlalu monoton berpotensi menurunkan perhatian, sedangkan latihan yang bervariasi dapat memberikan pengalaman gerak yang lebih kaya dan mendorong siswa untuk tetap terlibat selama proses latihan.

Salah satu bentuk latihan yang dapat digunakan untuk membantu penguasaan passing bawah adalah bermain bola pantul. Pada latihan ini, pantulan bola dimanfaatkan untuk memberikan waktu yang lebih cukup bagi peserta dalam membaca arah bola, menyiapkan posisi badan, menyatukan lengan, dan melakukan passing ke arah sasaran atau rekan. Kecepatan bola yang berkurang setelah memantul membuat stimulus gerak menjadi lebih mudah dikontrol oleh siswa yang keterampilannya belum stabil. Dengan demikian, latihan bola pantul tidak hanya menghasilkan repetisi, tetapi juga memberi kesempatan bagi siswa untuk memperbaiki urutan gerak sebelum melakukan passing berikutnya. Purnomo Adi dan Indarto (2022) melaporkan bahwa drill bola pantul dapat meningkatkan keterampilan passing bawah, sedangkan Imran (2019) menemukan pengaruh signifikan metode bermain bola pantul terhadap keterampilan passing bawah peserta ekstrakurikuler bola voli.

Keunggulan lain dari bentuk latihan bermain adalah terciptanya suasana latihan yang lebih aktif dan tidak kaku. Ketika siswa memperoleh pengalaman keberhasilan pada tugas gerak yang relatif dapat dikuasai, rasa percaya diri untuk mencoba kembali cenderung meningkat. Kondisi ini relevan dengan pembelajaran teknik passing bawah karena sebagian siswa pemula sering merasa takut terhadap datangnya bola atau ragu menahan bola dengan kedua lengan. Melalui pengaturan pantulan, siswa memperoleh jeda waktu yang memungkinkan mereka menyesuaikan posisi tubuh sehingga kontak dengan bola dapat dilakukan lebih terkontrol. Susanto, Pradipta, dan Wibisana (2021) juga menunjukkan bahwa bentuk latihan drill yang terstruktur berkontribusi pada peningkatan keterampilan passing bawah pada kegiatan ekstrakurikuler.

Hasil observasi awal pada kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 8 Seluma menunjukkan bahwa latihan rutin telah mencakup pemanasan serta teknik dasar seperti passing, smash, dan block. Namun, pada pelaksanaan passing bawah masih ditemukan beberapa kendala. Sebagian siswa belum mampu mempertahankan posisi lengan dan arah perkenaan bola secara konsisten, beberapa siswa masih ragu ketika menerima bola, dan variasi latihan passing yang diterapkan belum banyak. Kondisi tersebut berdampak pada rendahnya akurasi umpan dan belum stabilnya penguasaan bola. Permasalahan ini menjadi penting karena kualitas passing pertama akan memengaruhi kelanjutan pola serangan; bola yang tidak terarah membuat pengumpan kesulitan menempatkan bola secara optimal kepada penyerang.

Penelitian sebelumnya memberikan bukti awal bahwa latihan bola pantul memiliki potensi untuk meningkatkan passing bawah, tetapi konteks peserta dan lingkungan latihan dapat menghasilkan karakteristik respons yang berbeda. Purnomo Adi dan Indarto (2022) meneliti drill bola pantul pada pemain WIVOK Junior dan menemukan peningkatan skor setelah perlakuan. Imran (2019) meneliti peserta ekstrakurikuler putra dan memperoleh nilai t hitung lebih besar daripada t tabel, yang menunjukkan adanya pengaruh metode bermain bola pantul. Penelitian ini memperluas konteks tersebut dengan memfokuskan kajian pada siswa putri yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 8 Seluma. Fokus ini penting karena program latihan di sekolah perlu disesuaikan dengan kemampuan awal kelompok yang dibina, fasilitas yang tersedia, dan suasana pembelajaran yang mendukung keterlibatan peserta.

Metode Penelitian

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain One Group Pretest-Posttest. Dalam desain tersebut satu kelompok peserta terlebih dahulu diberikan pretest untuk memperoleh gambaran kemampuan awal, kemudian mengikuti perlakuan berupa latihan metode bermain bola pantul, dan selanjutnya diberikan posttest menggunakan instrumen yang sama. Desain ini digunakan untuk membandingkan perubahan skor keterampilan passing bawah pada kelompok yang sama sebelum dan sesudah perlakuan. Variabel bebas

dalam penelitian adalah latihan metode bermain bola pantul, sedangkan variabel terikat adalah keterampilan passing bawah bola voli.

Penelitian dilaksanakan pada kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 8 Seluma. Populasi penelitian adalah seluruh siswa putri yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli dengan jumlah 15 orang. Karena jumlah populasi relatif terbatas, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling sehingga seluruh anggota populasi dijadikan sampel. Dengan demikian, jumlah sampel penelitian adalah 15 siswa putri. Penggunaan kelompok yang sama memungkinkan setiap peserta berfungsi sebagai pembandingan terhadap kemampuan dirinya sendiri antara pengukuran awal dan pengukuran akhir.

Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Data keterampilan passing bawah diperoleh melalui tes passing bawah ke dinding. Peserta berdiri menghadap dinding sasaran, kemudian pada aba-aba memulai tes dengan melempar bola ke arah sasaran dan melanjutkannya dengan passing bawah secara terus-menerus. Pengukuran dilakukan selama satu menit. Skor diberikan untuk setiap passing yang masuk ke daerah sasaran atau mengenai garis batas sasaran sesuai ketentuan tes. Apabila bola tidak dapat dikontrol, peserta diperbolehkan mengambil bola dan memulai kembali, tetapi lemparan awal setelah bola dipegang tidak dihitung sebagai skor. Instrumen ini memungkinkan peneliti memperoleh ukuran kuantitatif berupa jumlah passing yang berhasil dilakukan secara sah dalam waktu yang ditentukan.

Prosedur penelitian terdiri atas tiga tahap utama. Tahap pertama adalah pengukuran awal untuk mengetahui keterampilan passing bawah sebelum latihan. Tahap kedua adalah pemberian latihan metode bermain bola pantul sebagai perlakuan. Latihan diarahkan agar siswa memiliki lebih banyak kesempatan menyiapkan posisi tubuh dan lengan sebelum melakukan passing karena bola terlebih dahulu mengalami pantulan. Tahap ketiga adalah pengukuran akhir dengan tes yang sama seperti pretest. Penggunaan instrumen yang sama pada dua waktu pengukuran dimaksudkan agar perubahan skor dapat dibandingkan secara langsung.

Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan melalui statistik deskriptif dan statistik inferensial. Statistik

deskriptif digunakan untuk menggambarkan nilai rata-rata, standar deviasi, nilai minimum, nilai maksimum, serta distribusi kategori keterampilan passing bawah pada pretest dan posttest. Selain itu, perubahan skor individual digunakan untuk melihat konsistensi arah perubahan kemampuan peserta setelah perlakuan.

Sebelum pengujian hipotesis dilakukan uji prasyarat. Uji normalitas menggunakan Lilliefors dengan kriteria data dinyatakan berdistribusi normal apabila L_o lebih kecil daripada L_{tabel} . Uji homogenitas digunakan untuk melihat keseragaman varians dengan membandingkan F_{hitung} dan F_{tabel} . Setelah data memenuhi prasyarat, hipotesis diuji menggunakan uji-t berpasangan karena skor pretest dan posttest berasal dari kelompok peserta yang sama. Taraf signifikansi yang digunakan adalah 0,05. Hipotesis alternatif diterima apabila t_{hitung} lebih besar daripada t_{tabel} .

Hasil Penelitian

Deskripsi Keterampilan Passing Bawah

Data penelitian menunjukkan adanya perubahan skor keterampilan passing bawah setelah siswa mengikuti latihan metode bermain bola pantul. Pada pretest, rata-rata skor sebesar 15,53 dengan standar deviasi 5,90, nilai minimum 6, dan nilai maksimum 23. Berdasarkan data individual pada lampiran penelitian, rata-rata posttest adalah 23,67 dengan standar deviasi 4,39, nilai minimum 16, dan nilai maksimum 31. Dengan demikian, rata-rata skor meningkat sebesar 8,13 poin atau sekitar 52,36% dibandingkan kemampuan awal. Seluruh 15 peserta mengalami peningkatan skor, dengan kenaikan individual berada pada rentang 5 sampai 12 poin.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Keterampilan Passing Bawah

Pengukuran	Mean	SD	Minimum	Maksimum
Pretest	15,53	5,90	6	23
Posttest	23,67	4,39	16	31

Perubahan tidak hanya terlihat pada nilai rata-rata, tetapi juga pada pergeseran kategori keterampilan. Sebelum perlakuan, tidak ada peserta yang berada pada kategori baik maupun baik sekali. Sebagian besar peserta berada pada kategori kurang, yaitu 8 siswa (53,3%), diikuti kategori kurang sekali sebanyak 4 siswa (26,7%), dan kategori sedang sebanyak 3 siswa (20,0%).

Setelah perlakuan, distribusi berpindah ke kategori yang lebih tinggi. Terdapat 1 siswa (6,7%) pada kategori baik sekali, 4 siswa (26,7%) pada kategori baik, 6 siswa (40,0%) pada kategori sedang, dan 4 siswa (26,7%) pada kategori kurang. Tidak ada lagi peserta pada kategori kurang sekali.

Tabel 2. Distribusi Kategori Passing Bawah Sebelum dan Sesudah Latihan

Kategori	Pretest f (%)	Posttest f (%)
Sempurna	0 (0,0)	0 (0,0)
Baik sekali	0 (0,0)	1 (6,7)
Baik	0 (0,0)	4 (26,7)
Sedang	3 (20,0)	6 (40,0)
Kurang	8 (53,3)	4 (26,7)
Kurang sekali	4 (26,7)	0 (0,0)

Uji Prasyarat Analisis

Uji normalitas Lilliefors menunjukkan bahwa data pretest dan posttest memenuhi asumsi distribusi normal. Nilai L_o pretest sebesar 0,187 dan nilai L_o posttest sebesar 0,156, sedangkan L_{tabel} sebesar 0,220. Karena kedua nilai L_o lebih kecil daripada L_{tabel} , data dinyatakan berdistribusi normal. Selanjutnya, uji homogenitas memperoleh F_{hitung} sebesar 0,55 dan F_{tabel} sebesar 4,67. Nilai F_{hitung} yang lebih kecil daripada F_{tabel} menunjukkan bahwa data memenuhi kriteria homogenitas yang digunakan dalam penelitian.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Lilliefors

Data	L_o	L_{tabel}	Ket.
Pretest	0,187	0,220	Normal
Posttest	0,156	0,220	Normal

Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas

Variabel	F_{hitung}	F_{tabel}	Ket.
Passing bawah	0,55	4,67	Homogen

Uji Hipotesis

Setelah data dinyatakan memenuhi uji prasyarat, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji-t berpasangan. Hasil analisis memperoleh t_{hitung} sebesar 13,20, sedangkan t_{tabel} pada taraf signifikansi 0,05 dengan derajat kebebasan 14 sebesar 2,160. Karena t_{hitung} lebih besar daripada t_{tabel} ($13,20 > 2,160$), hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan metode bermain bola pantul terhadap keterampilan passing bawah bola

voli pada siswa putri yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 8 Seluma.

Tabel 5. Hasil Uji-t Berpasangan

N	t_{hitung}	t_{tabel}	Taraf	Ket.
15	13,20	2,160	0,05	Signifikan

Pembahasan

Temuan utama penelitian menunjukkan bahwa latihan metode bermain bola pantul diikuti oleh peningkatan keterampilan passing bawah yang nyata. Rata-rata skor berubah dari 15,53 pada pengukuran awal menjadi 23,67 pada pengukuran akhir. Selisih rata-rata sebesar 8,13 poin menunjukkan bahwa setelah perlakuan peserta mampu melakukan lebih banyak passing yang masuk ke daerah sasaran dalam waktu tes yang sama. Perubahan ini juga konsisten pada tingkat individual karena seluruh peserta mengalami kenaikan skor. Dengan demikian, peningkatan rata-rata tidak hanya disebabkan oleh beberapa siswa yang memiliki kemajuan sangat tinggi, tetapi mencerminkan perubahan kemampuan pada keseluruhan kelompok yang diteliti.

Pergeseran distribusi kategori memperkuat hasil tersebut. Sebelum latihan, 80% peserta berada pada kategori kurang dan kurang sekali, sementara tidak ada peserta yang mencapai kategori baik atau baik sekali. Sesudah latihan, tidak ada lagi peserta pada kategori kurang sekali dan sepertiga peserta telah berada pada kategori baik atau baik sekali. Pergeseran ini menunjukkan bahwa latihan memberi dampak bukan hanya pada jumlah keberhasilan passing, tetapi juga pada posisi kemampuan peserta di dalam klasifikasi keterampilan. Bagi kegiatan ekstrakurikuler sekolah, perubahan seperti ini penting karena program latihan ditujukan untuk meningkatkan keterampilan kelompok secara bertahap, bukan hanya menghasilkan performa tinggi pada beberapa pemain tertentu.

Secara teknis, hasil tersebut dapat dipahami dari karakteristik latihan bola pantul. Pada saat bola memantul, kecepatan dan lintasan bola berubah sehingga siswa memperoleh waktu yang lebih panjang untuk menata posisi. Waktu persiapan ini dapat digunakan untuk menekuk lutut, mengarahkan tubuh ke sasaran, merapatkan kedua lengan, mengunci siku, dan menentukan sudut bidang pantul lengan sebelum bola disentuh. Bagi siswa yang kemampuan awalnya rendah, tambahan waktu tersebut mengurangi

tuntutan respons yang terlalu cepat dan memungkinkan mereka memusatkan perhatian pada tahapan gerak. Setelah pola gerak mulai terbentuk, pengulangan yang konsisten membantu siswa melakukan koordinasi tersebut dengan lebih otomatis.

Passing bawah yang efektif menuntut hubungan antara posisi kaki, pusat berat badan, bidang perkenaan lengan, dan arah dorongan. Jika siswa hanya mengayunkan lengan tanpa dukungan gerak tungkai, arah bola cenderung tidak stabil. Sebaliknya, ketika gerak dimulai dari sikap siap yang baik dan dilanjutkan dengan dorongan terkontrol dari tungkai serta bahu, bola dapat diarahkan lebih akurat. Satria dkk. (2019) menempatkan latihan dan pengalaman gerak sebagai bagian penting dalam peningkatan passing bawah. Hasil penelitian ini mendukung pandangan tersebut karena pola latihan bola pantul memberi kesempatan melakukan repetisi teknik secara berulang dengan tuntutan kontrol yang masih dapat dijangkau oleh peserta.

Bentuk bermain juga memberikan kontribusi pada keterlibatan siswa. Dalam pembinaan ekstrakurikuler, motivasi untuk mengikuti latihan secara konsisten merupakan faktor yang tidak dapat dipisahkan dari perkembangan keterampilan. Latihan yang hanya menggunakan pola instruksi yang sama dapat menimbulkan kejenuhan, terutama ketika siswa berulang kali gagal mengontrol bola. Permainan bola pantul mengubah tugas teknik menjadi aktivitas yang lebih dinamis dan memberi peluang keberhasilan lebih besar. Ketika siswa mampu menunggu pantulan, mengambil posisi, kemudian mengarahkan passing ke sasaran, pengalaman keberhasilan tersebut dapat meningkatkan keyakinan untuk mencoba kembali. Hal ini menjadi relevan dengan kondisi awal penelitian yang menunjukkan adanya siswa yang masih ragu atau takut ketika melakukan passing bawah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Purnomo Adi dan Indarto (2022) yang melaporkan peningkatan keterampilan passing bawah setelah pemberian drill bola pantul. Pada penelitian tersebut, nilai rata-rata posttest lebih tinggi daripada pretest dan perbedaan dinyatakan signifikan. Kesamaan arah hasil menunjukkan bahwa penggunaan pantulan sebagai bagian dari latihan dapat menjadi stimulus yang efektif untuk memperbaiki kontrol passing. Walaupun subjek penelitian berbeda, kedua penelitian sama-sama menunjukkan bahwa variasi latihan yang

memberi kesempatan repetisi terarah dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar bola voli.

Temuan ini juga konsisten dengan penelitian Imran (2019) terhadap peserta ekstrakurikuler bola voli. Imran memperoleh thitung 7,080 lebih besar daripada ttabel 2,076 dan melaporkan peningkatan kemampuan passing bawah setelah metode bermain bola pantul. Pada penelitian ini, thitung sebesar 13,20 juga jauh melampaui ttabel 2,160. Kesamaan hasil pada dua konteks ekstrakurikuler memperkuat indikasi bahwa metode bermain bola pantul dapat diterapkan dalam pembinaan siswa sekolah. Namun demikian, perbandingan besarnya nilai *t* antarpelatihan tidak dapat digunakan secara langsung untuk menyatakan bahwa satu program lebih efektif karena jumlah sampel, kemampuan awal, bentuk pelaksanaan latihan, serta karakteristik peserta dapat berbeda.

Dukungan terhadap temuan juga dapat dilihat dari penelitian Susanto dkk. (2021) mengenai penggunaan latihan drill untuk meningkatkan keterampilan passing bawah pada kegiatan ekstrakurikuler. Drill yang dilakukan secara terencana memberikan pengulangan gerak yang memungkinkan peserta memperoleh umpan balik dari hasil setiap percobaan. Dalam latihan bola pantul, umpan balik bersifat langsung: arah pantulan dan keberhasilan bola mencapai sasaran segera menunjukkan apakah posisi dan bidang perkenaan lengan sudah tepat. Siswa dapat melakukan koreksi pada percobaan berikutnya tanpa menunggu jeda yang panjang. Mekanisme ini membantu proses belajar motorik karena koreksi terjadi berdekatan dengan pengalaman gerak yang baru saja dilakukan.

Dari sisi prinsip latihan, peningkatan keterampilan dapat dipandang sebagai hasil adaptasi terhadap stimulus yang dilakukan secara berulang. Budiwanto (2016) menjelaskan bahwa latihan olahraga perlu direncanakan secara sistematis dan diarahkan pada tujuan yang spesifik. Passing bawah merupakan keterampilan yang membutuhkan koordinasi spesifik, sehingga stimulus latihan juga perlu mendekati tuntutan gerak passing. Metode bola pantul memenuhi prinsip tersebut karena aktivitas utama tetap berupa persiapan posisi, kontak bola pada lengan bawah, dan pengendalian arah bola. Variasi terjadi pada cara bola datang kepada pemain, bukan pada penghilangan unsur teknik dasarnya.

Perubahan skor minimum dari 6 menjadi 16 menunjukkan bahwa peserta dengan kemampuan awal paling rendah juga memperoleh kemajuan. Temuan ini penting karena metode latihan untuk lingkungan sekolah sebaiknya tidak hanya sesuai bagi siswa yang telah terampil. Pantulan bola memberi tingkat kesulitan yang lebih moderat sehingga pemain pemula dapat belajar mengantisipasi bola tanpa tekanan tempo yang terlalu tinggi. Ketika tingkat keberhasilan meningkat, pelatih dapat menaikkan tuntutan secara bertahap, misalnya dengan mengurangi waktu pantulan, mempersempit sasaran, meningkatkan jarak, atau menggabungkan passing dengan pergerakan posisi. Prinsip progresif tersebut memungkinkan latihan berkembang dari penguasaan dasar menuju situasi permainan yang lebih kompleks.

Peningkatan kemampuan passing bawah juga berkaitan dengan semakin baiknya pengaturan koordinasi gerak. Passing bukan hanya aktivitas mengenai bola dengan kedua lengan, melainkan rangkaian gerak yang dimulai dari pengamatan lintasan, penyesuaian langkah, penentuan posisi tubuh, pembentukan bidang lengan, hingga pengendalian arah hasil pantulan. Ikadarny dan Karim (2020) menunjukkan adanya kontribusi koordinasi mata-tangan, kekuatan otot lengan, dan keseimbangan terhadap kemampuan passing bawah. Dalam latihan bola pantul, siswa berulang kali menerima informasi visual mengenai arah dan kecepatan bola, kemudian menyesuaikan posisi sebelum kontak. Repetisi semacam ini dapat membantu menyelaraskan respons visual dan gerak tubuh sehingga kesalahan timing berkurang. Hal tersebut terlihat dari kenaikan skor yang terjadi pada seluruh peserta, karena untuk menghasilkan skor lebih tinggi siswa harus mampu mempertahankan kontrol bola secara berulang, bukan hanya berhasil pada satu atau dua percobaan.

Variasi latihan juga penting dalam proses pembelajaran keterampilan. Evriansyah (2017) menunjukkan bahwa variasi pembelajaran dapat digunakan untuk meningkatkan hasil belajar teknik bola voli, sedangkan Kusuma (2018) memperlihatkan bahwa modifikasi media dapat membantu peningkatan keterampilan passing bawah. Temuan penelitian ini berada pada arah yang sama. Bola pantul berfungsi sebagai variasi yang mengubah cara siswa menerima stimulus tanpa menghilangkan inti keterampilan passing bawah. Siswa tetap berlatih membaca bola,

menempatkan badan, dan mengarahkan passing, tetapi tingkat kesulitannya disederhanakan melalui pantulan. Bagi pelatih, prinsip ini dapat dikembangkan menjadi beberapa bentuk permainan, misalnya target berpasangan, passing bergantian setelah satu pantulan, atau latihan berpindah posisi setelah melakukan passing. Variasi tersebut sebaiknya tetap mempertahankan tujuan teknik agar suasana bermain tidak mengurangi kualitas latihan.

Dari perspektif evaluasi latihan, data pretest dan posttest memberikan informasi yang dapat digunakan untuk merancang program berikutnya. Pada awal penelitian, 12 dari 15 siswa berada pada kategori kurang dan kurang sekali. Setelah perlakuan, jumlah siswa pada dua kategori tersebut berkurang menjadi 4 orang dan tidak ada lagi siswa pada kategori kurang sekali. Artinya, program berikutnya tidak harus lagi sepenuhnya berfokus pada pengenalan gerak dasar, tetapi dapat diarahkan pada peningkatan ketepatan sasaran, kestabilan passing dalam situasi bergerak, dan kerja sama antarpemain. Sementara itu, empat siswa yang masih berada pada kategori kurang memerlukan pengulangan tambahan dan koreksi individual. Pendekatan berbasis hasil tes seperti ini membantu pelatih menghindari penggunaan satu tingkat kesulitan yang sama untuk seluruh pemain ketika kemampuan mereka mulai berkembang berbeda.

Konteks peserta penelitian juga memberikan implikasi praktis. Seluruh sampel merupakan siswa putri yang aktif dalam ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 8 Seluma. Peningkatan yang konsisten menunjukkan bahwa metode bermain bola pantul dapat diterapkan pada kelompok tersebut tanpa memerlukan perubahan prinsip dasar latihan. Hal yang perlu diperhatikan adalah penyesuaian beban dan kompleksitas berdasarkan kemampuan awal, bukan berdasarkan asumsi bahwa seluruh peserta memiliki tingkat keterampilan yang sama. Dengan menggunakan hasil pretest sebagai dasar, pelatih dapat mengelompokkan pemain, menentukan target yang realistis, dan memberi kesempatan praktik yang memadai. Pendekatan ini membuat latihan lebih responsif terhadap kebutuhan siswa dan memungkinkan kemajuan teknik dipantau secara periodik.

Dalam penerapannya, latihan bola pantul sebaiknya tidak berdiri sendiri sebagai satu-satunya metode. Setelah siswa mampu mengontrol bola pada kondisi yang lebih mudah,

latihan perlu diarahkan secara bertahap menuju situasi permainan yang sesungguhnya, misalnya menerima servis, menerima bola dari rekan dengan variasi arah, atau melakukan passing setelah pergerakan. Tahap transisi tersebut penting agar keterampilan yang terbentuk selama latihan dapat digunakan dalam permainan. Prinsipnya adalah memulai dari situasi yang memberi peluang keberhasilan, kemudian secara terencana meningkatkan kecepatan, ketidakpastian arah bola, dan tuntutan pengambilan keputusan. Dengan cara ini, metode bola pantul dapat berfungsi sebagai jembatan dari penguasaan teknik dasar menuju keterampilan bermain yang lebih fungsional.

Meskipun hasil penelitian menunjukkan pengaruh yang signifikan, desain One Group Pretest-Posttest memiliki keterbatasan karena tidak menggunakan kelompok kontrol. Oleh sebab itu, perubahan skor tidak dapat dibandingkan dengan kelompok lain yang menjalani latihan berbeda atau tidak mendapatkan perlakuan. Selain itu, sampel hanya terdiri atas 15 siswa putri dari satu sekolah sehingga generalisasi hasil perlu dilakukan secara hati-hati. Penelitian ini lebih tepat dipandang sebagai bukti empiris pada konteks ekstrakurikuler SMA Negeri 8 Seluma. Penelitian selanjutnya dapat menggunakan kelompok kontrol, jumlah sampel yang lebih besar, serta pengukuran retensi untuk mengetahui apakah peningkatan keterampilan dapat dipertahankan setelah periode latihan berakhir.

Keterbatasan lain berkaitan dengan informasi pelaksanaan program latihan yang perlu didokumentasikan secara lebih rinci pada penelitian berikutnya. Frekuensi, durasi, jumlah repetisi, variasi tingkat kesulitan, dan bentuk umpan balik sebaiknya dicatat secara sistematis agar program dapat direplikasi. Dokumentasi tersebut juga memungkinkan analisis dosis latihan yang lebih akurat. Walaupun demikian, data penelitian saat ini menunjukkan pola perubahan yang konsisten: rerata meningkat, kategori keterampilan bergeser ke arah yang lebih baik, data memenuhi uji prasyarat, dan uji-t menunjukkan perbedaan yang signifikan.

Secara praktis, metode bermain bola pantul dapat menjadi alternatif bagi guru pendidikan jasmani dan pelatih ekstrakurikuler karena tidak memerlukan perangkat latihan yang rumit. Metode ini dapat dimasukkan dalam bagian latihan teknik, khususnya ketika tujuan sesi

adalah memperbaiki kontrol bola dan akurasi passing bawah. Pelatih tetap perlu memperhatikan kualitas gerak, bukan hanya jumlah sentuhan. Koreksi terhadap posisi kaki, lutut, bahu, lengan, dan arah pandangan perlu diberikan agar repetisi yang tinggi tidak justru menguatkan pola gerak yang salah. Dengan kombinasi antara bentuk bermain, repetisi, dan umpan balik teknik, latihan dapat menjadi lebih menyenangkan sekaligus tetap terarah pada peningkatan keterampilan.

Berdasarkan keseluruhan hasil dan keterkaitannya dengan penelitian terdahulu, latihan metode bermain bola pantul dapat dipahami sebagai sarana belajar gerak yang menyederhanakan tuntutan penerimaan bola, meningkatkan kesempatan praktik, dan memberi pengalaman keberhasilan kepada siswa. Ketiga aspek tersebut saling mendukung proses penguasaan passing bawah. Peningkatan yang diperoleh pada penelitian ini menunjukkan bahwa modifikasi latihan sederhana dapat memberi dampak bermakna apabila diarahkan pada unsur teknik yang spesifik dan dilaksanakan secara konsisten dalam kegiatan ekstrakurikuler.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa latihan metode bermain bola pantul berpengaruh signifikan terhadap keterampilan passing bawah bola voli pada siswa putri dalam kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 8 Seluma. Rata-rata skor pretest sebesar 15,53 meningkat menjadi 23,67 pada posttest dengan kenaikan rata-rata 8,13 poin. Hasil uji-t berpasangan memperoleh thitung 13,20 yang lebih besar daripada ttabel 2,160 pada taraf signifikansi 0,05 dengan dk 14, sehingga hipotesis alternatif diterima.

Secara praktis, latihan bola pantul dapat digunakan sebagai variasi program latihan passing bawah karena memberi kesempatan kepada siswa untuk mempersiapkan posisi tubuh, mengontrol datangnya bola, dan melakukan repetisi secara lebih terarah. Pelatih disarankan menerapkan latihan secara bertahap dan menyesuaikan tingkat kesulitan dengan kemampuan pemain. Bagi sekolah, dukungan sarana latihan dan keberlanjutan kegiatan ekstrakurikuler diperlukan agar peningkatan keterampilan dapat dipertahankan. Penelitian berikutnya disarankan menggunakan kelompok

kontrol dan mendokumentasikan dosis latihan secara lebih rinci.

Daftar Pustaka

- Arte, Y. B., Wahyudi, A., & Nasuka, N. (2019). The effect of plyometric exercise and arm muscle strength on smash ability of Pervoba volleyball athletes. *Journal of Physical Education and Sports*, 8(5), 138-144.
- Budiwanto, S. (2016). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Malang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang.
- Evriansyah, A. (2017). Peningkatan hasil belajar passing atas pada permainan bola voli melalui variasi pembelajaran siswa SMP. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 13(2).
- Ikadarny, & Karim, A. (2020). Kontribusi koordinasi mata tangan, kekuatan otot lengan, dan keseimbangan terhadap kemampuan passing bawah pada permainan bola voli. *Jendela Olahraga*, 5(1), 59-66.
- Imran, A. (2019). Peningkatan keterampilan passing bawah bola voli dengan menggunakan metode bermain bola pantul peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Praya Barat Daya. *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala*, 4(4).
- Kusuma, P. A. (2018). Meningkatkan hasil belajar keterampilan passing bawah bola voli melalui modifikasi media pembelajaran pada siswa kelas V. *Judika: Jurnal Pendidikan Unsika*.
- M. Ihsan, dkk. (2019). Pengaruh model latihan drills under simplified conditions untuk meningkatkan keterampilan blocking atlet bola voli putra Kabupaten Lima Puluh Kota. *Jurnal Stamina*.
- Purnomo Adi, F. A., & Indarto, P. (2022). Pengaruh latihan drill bola pantul terhadap peningkatan keterampilan passing bawah bola voli. *Jurnal Porkes*, 4(2), 95-102. <https://doi.org/10.29408/porkes.v4i2.4620>
- Satria, D., dkk. (2019). Peningkatan keterampilan passing bawah bola voli melalui metode pembelajaran kooperatif. *Jurnal Tarbawi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 15(2), 141-152.
- Sudarto. (2016). Keterampilan dan nilai sebagai materi pendidikan dalam perspektif Islam. *Jurnal Al Lubab*, 1(1).
- Supriadi. (2018). Survei kemampuan passing bawah bola voli siswa kelas VII SMP Negeri 26 Makassar. Makassar: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar.
- Susanto, A., Pradipta, G. D., & Wibisana, I. N. (2021). Pengaruh latihan drill untuk meningkatkan keterampilan passing bawah bola voli pada kegiatan ekstrakurikuler. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 9(1), 61-67.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional.
- Wahyuda, T. A. (2016). Model latihan block permainan bola voli pada kegiatan ekstrakurikuler di SMK Negeri 6 Malang. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26(1).
- Winarno, M. E., dkk. (2013). *Teknik Dasar Bermain Voli*. Malang: Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang.