

---

## Peningkatan Kemampuan *Passing* Bawah Dalam Permainan Bola Voli Melalui Metode Bermain Bola Pantul

### *Improving Underhand Passing Skills in Volleyball Through the Rebounding Ball Play Method*

Muhammad Ulin Nuha Aljamazi<sup>1</sup>, Muhammad Muhyi<sup>2</sup>,  
Gatot Marsigal Utomo<sup>3</sup>, Eka Kurnia Darisman<sup>4\*</sup>

<sup>1234</sup>Pendidikan Jasmani/Fakultas Keguruan, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Jalan Dukuh Menanggal XII Surabaya, Jawa Timur, 60234, Indonesia

\*email: [ekakurniadarisman@unipasby.ac.id](mailto:ekakurniadarisman@unipasby.ac.id)

#### Abstrak

Tim bola voli MTs Tarbiyatus Shibyan masih banyak terjadi kesalahan *receive* bola dari lawan, dimana para pemain sering melakukan kesalahan dalam hal *passing*, khususnya *passing* bawah. Dari beberapa *passing* bawah yang dilakukan, masih banyak pemain yang sering melakukan kesalahan dengan prosentase kesalahan *passing* sekitar 30%. Maka dari itu pada penelitian ini, peneliti ingin fokus pada teknik dasar *passing* bawah. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Penulis menggunakan jenis penelitian Pre-Eksperimental Design untuk meneliti pengaruh bermain bola pantul terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah pada siswa kelas VIII MTs Tarbiyatus Shibyan Sidorejo Panceng Gresik. Berdasarkan hasil perhitungan diketahui bahwa nilai sig.(2-tailed) sebesar 0.000 < 0.05, maka dapat dinyatakan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Hal ini berarti ada pengaruh yang signifikan yaitu metode bermain bola pantul terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah dalam permainan bola voli pada peserta didik kelas VIII MTs Tarbiyatus Shibyan Sidorejo Panceng Gresik.

**Kata kunci:** bolavoli, *passing* bawah, metode bola pantul

#### Abstract

The MTs Tarbiyatus Shibyan volleyball team still has many errors in receiving the ball from the opponent, where the players often make mistakes in terms of passing, especially underpassing. From some of the underpasses made, there are still many players who often make mistakes with the percentage of passing errors around 30%. Therefore, in this study, researchers wanted to focus on the basic technique of passing down. The method used in this research is quantitative research. The author uses the Pre-Experimental Design type of research to examine the effect of playing bouncing ball on improving the ability of passing down in class VIII MTs Tarbiyatus Shibyan Sidorejo Panceng Gresik. Based on the data in table 4.6, it is known that the value of sig.(2-tailed) is 0.000-0.05, it can be stated that  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted. So that there is a significant effect, namely the method of playing bouncing ball on improving the ability of passing down in volleyball games in class VIII students of MTs Tarbiyatus Shibyan Sidorejo Panceng Gresik.

**Keywords:** volleyball, underhand passing, rebound ballplay method



## PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan aspek penting yang harus dimiliki setiap individu sepanjang hidupnya karena berperan dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Tanpa pendidikan, sulit bagi seseorang untuk berkembang dan mencapai apa yang diinginkan. Namun, selain memiliki kualitas yang baik, sumber daya manusia juga perlu didukung oleh kondisi tubuh yang sehat dan bugar agar dapat menjalani aktivitas sehari-hari dengan optimal (Wiyanto dkk., 2024)

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan menjadi wadah untuk mengembangkan individu dalam berbagai aspek, seperti kebugaran jasmani, kesehatan, kestabilan emosional, keterampilan berpikir, serta nilai moral. Selain itu, pendidikan ini juga bertujuan untuk membiasakan peserta didik menerapkan pola hidup sehat melalui olahraga (Elrosa Ananda & Jasmani dan Kesehatan, 2022).

Dalam dunia olahraga, terdapat berbagai cabang yang diajarkan dalam pendidikan jasmani, salah satunya adalah bola voli. Bola voli merupakan olahraga yang digemari oleh berbagai kalangan, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa, baik di perkotaan maupun pedesaan. Olahraga ini tidak memerlukan biaya besar, serta sarana dan prasarananya mudah diperoleh. Dalam permainan bola voli, terdapat beberapa teknik dasar yang perlu dikuasai, seperti *servis*, *passing*, *smash*, dan *block*.

Berdasarkan pengamatan dan pengalaman di MTs Tarbiyatus Shibyan Sidorejo Panceng Gresik, bola voli menjadi olahraga unggulan di sekolah tersebut. Tim bola voli MTs Tarbiyatus Shibyan telah meraih banyak prestasi, baik di tingkat kecamatan maupun kabupaten. Bahkan, salah satu siswa pernah mewakili Kabupaten Gresik dalam ajang Pekan Olahraga dan Seni (PORSENI) madrasah tingkat provinsi di Malang pada tahun 2015.

Namun, dalam beberapa tahun terakhir, prestasi tim bola voli MTs Tarbiyatus Shibyan mengalami penurunan. Hal ini disebabkan oleh menurunnya minat peserta didik dalam pembelajaran karena materi yang

monoton serta kurangnya variasi dalam metode pengajaran. Selain itu, dalam pertandingan terakhir, banyak pemain yang masih melakukan kesalahan saat menerima bola dari lawan, terutama dalam teknik passing bawah. Persentase kesalahan passing bawah tercatat sekitar 30%. Oleh karena itu, penelitian ini akan berfokus pada peningkatan keterampilan passing bawah.

Passing merupakan teknik penting dalam permainan bola voli yang digunakan untuk mengoper bola kepada rekan satu tim agar dapat mengatur strategi serangan dengan baik (Wibisono dkk., 2018). Bagi pemula, teknik passing bawah sangat krusial karena berperan dalam membangun serangan, baik dari hasil servis maupun smash lawan.

Oleh karena itu, diperlukan modifikasi dalam pembelajaran untuk meningkatkan minat peserta didik serta keterampilan mereka dalam melakukan passing bawah (Budi Prasetyo dkk, 2023). Salah satu metode yang dapat diterapkan adalah metode bermain, seperti bermain bola pantul. Metode ini dirancang untuk meningkatkan kemampuan passing bawah dalam bola voli. Selain mudah diterapkan, metode ini juga sesuai dengan kondisi pandemi karena tidak memerlukan sarana dan prasarana yang kompleks, sehingga dapat dilakukan dengan lebih fleksibel oleh peserta didik (Kurniawan dkk., 2024).

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berdasarkan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi maupun sampel tertentu. Teknik pengambilan data pada penelitian ini menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistika dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Penggunaan jenis tersebut dapat diartikan untuk mencari adanya pengaruh dari variable independen (bebas) terhadap variable dependen (terikat). Jenis *Pre-Eksperimental Design* yang digunakan adalah *One*

*Grup Pretest Posttest Design* yaitu penelitian yang menggunakan *pretest* dan *posttest* untuk membandingkan keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Jenis metode penelitian *One-Group Pretest-Posttest Design* dapat digambarkan sebagai berikut:

**Tabel 1** Desain Penelitian

<i>Pretest</i>	<i>Treatment</i>	<i>Posttest</i>
O1	X	O2

Keterangan :

**O1** = *Pretest*

**X** = *Treatment* permainan bola pantul

**O2** = *Posttest*

Menurut Heriyudanta dkk., (2021) populasi dapat diartikan sebagai wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh penelitian untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Dalam penelitian ini, populasi yang diambil oleh penulis adalah peserta didik putra MTs Tarbiyatus Shibyan Sidorejo Panceng Gresik dengan jumlah 16 siswa.

Menurut Bahari dkk., (2020) sampel adalah Sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut, ataupun bagian kecil dari anggota populasi yang diambil menurut prosedur tertentu sehingga dapat mewakili populasi. Jika populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari seluruh yang ada di populasi, hal ini sepertinya dikarenakan adanya keterbatasan dana atau biaya, tenaga dan waktu, maka oleh sebab itu peneliti dapat memakai sampel yang diambil dari populasi.

Dengan ini peneliti menggunakan Teknik total sampling. Teknik sensus atau sampling total adalah teknik pengambilan sampel dimana seluruh anggota populasi dijadikan sampel semua. Total sampling dapat digunakan jika peneliti ingin mengenerelasi dengan syarat populasi yang kecil atau relatif sedikit dengan kesalahan yang minim (Nurajab, 2022).

Jadi sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu peserta didik putra MTs Tarbiyatus Shibyan Sidorejo Panceng Gresik. yang berjumlah 16 orang.

Dalam penelitian kuantitatif, teknik analisis data yang digunakan sudah jelas, yaitu diarahkan untuk menjawab rumusan masalah atau menguji hipotesis yang telah di rumuskan.

#### Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk memastikan bahwa data yang diperoleh bersifat normal atau berdistribusi simetris. Penghitungan uji normalitas berlaku ketentuan: jika p-value lebih besar dibanding 0,05 maka data dinyatakan berdistribusi normal. Sebaliknya jika p-value lebih kecil dibandingkan dengan 0,05 maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal.

#### Uji Homogenitas

Uji homogenitas bertujuan untuk memastikan bahwa varian setiap kelompok sama atau sejenis, sehingga perbandingan dapat dilakukan secara adil. Maka, analisis homogenitas menggunakan One Way Anova – Homogeneity of variance test pada SPSS 22.0.

#### Uji Hipotesis

Uji-t adalah teknik analisis data yang dipergunakan untuk menguji signifikansi perbedaan dua buah mean yang berasal dari dua buah distribusi. Dan pada penelitian ini menggunakan paired sample t-test untuk sample yang berbeda dikarenakan bahwa distribusi data yang di bandingkan berasal dari dua kelompok yang berbeda dalam pemberian treatment atau pemberian latihannya.

## **HASIL**

Pengujian Hipotesis

Analisis Deskriptif

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre_test tes	16	20.00	25.00	22.1875	1.79699
Post_test tes	16	30.00	35.00	31.9375	1.73085
Valid N	16				

### Uji Normalitas Data

		Pre_test tes paling bawah	Post_test tes paling bawah
N		16	16
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	22.1875	31.9375
	Std. Deviation	1.79699	1.73085
Most Extreme Differences	Absolute Positive	.183	.236
	Negative	.183	.236
Kolmogorov-Smirnov Z		-.174	-.133
Asymp. Sig. (2-tailed)		.733	.942
		.657	.337

### Uji Homogenitas

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pre_test tes	.329	1	14	.575
Post_test tes	.362	1	14	.557

### Hasil Uji Paired Sampel T Test (Uji T)

Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference					
-9.7500	.44721	.11180	-9.98830	-9.51170	7.207	15	.000

## PEMBAHASAN

Pembahasan hasil penelitian memberikan penafsiran yang lebih lanjut terhadap hasil analisis yang telah dikemukakan. Berdasarkan uji hipotesis menghasilkan dua kesimpulan yaitu ada pengaruh metode bermain bola pantul terhadap peningkatan kemampuan passing bawah dalam permainan bola voli pada peserta didik kelas VIII MTs Tarbiyatus Shibyan. Kemudian adanya pengaruh yang signifikan dari metode bermain bola pantul terhadap peningkatan kemampuan passing bawah dalam permainan bola voli pada peserta didik kelas VIII MTs Tarbiyatus Shibyan.

Penelitian ini sebagai bentuk pengujian hipotesis yaitu dengan menggunakan Paired sampel T test (Uji Beda). Sebelum dilakukan Uji beda Paired sampel T test, dilakukan uji persyaratan data meliputi uji normalitas data, uji homogenitas, dan uji T.

Analisis deskriptif dijelaskan bahwa, nilai pada jumlah sampel yaitu sebesar 16. Nilai mean pada pretest tes passing bawah sebesar 22.1875, posttest tes passing bawah sebesar 31.9375, sedangkan Std. deviation pada pretest tes passing bawah sebesar 1.79699, posttest tes passing bawah sebesar 1.73085.

Uji normalitas dijelaskan bahwa, nilai pada jumlah sampel yaitu sebesar 16. Nilai sig pada pretest tes passing bawah sebesar 657, posttest tes passing bawah sebesar 337. Nilai angka probabilitas atau signifikan menunjukkan  $> 0.05$  maka distribusi data adalah normal.

Uji homogenitas diketahui bahwa nilai sig pretest tes passing bawah sebesar 575, posttest tes passing bawah sebesar 557  $> 0.05$  maka  $H_0$  diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa data tersebut memiliki varians yang sama atau dengan kata lain homogen.

Uji t diketahui bahwa nilai sig. (2-tailed) sebesar  $0.000 < 0.05$ , maka dapat dinyatakan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, sehingga ada pengaruh metode bermain bola pantul terhadap peningkatan kemampuan passing bawah dalam permainan bola voli pada peserta didik kelas VIII MTs Tarbiyatus Shibyan Sidorejo Panceng Gresik.

Mengacu pada hasil diatas, bisa diartikan bahwa metode bermain bola pantul merupakan pendekatan yang lebih menyenangkan dan interaktif dalam pembelajaran bola voli. Karena dalam metode ini, peserta didik diajak untuk bermain dengan memantulkan bola sebelum melakukan passing bawah. Teknik ini bertujuan untuk melatih koordinasi gerakan tangan, posisi tubuh, serta meningkatkan ketepatan dalam melakukan passing. Selain itu, metode bermain bola pantul juga dapat membantu peserta didik dalam membangun kepercayaan diri serta mengurangi rasa takut terhadap bola. Keunggulan metode bermain bola pantul diataranya adalah dapat meningkatkan minat dan motivasi peserta didik.

Metode bermain memberikan pengalaman belajar yang lebih menyenangkan sehingga peserta didik lebih termotivasi untuk berlatih. Kemudian metode ini dapat mempermudah pemahaman teknik passing bawah (Asmawi, 2020). Dengan memanfaatkan pantulan bola, peserta didik lebih mudah memahami bagaimana cara mengontrol bola dan mengarahkan passing dengan akurat. Meningkatkan koordinasi dan reflex aktivitas, dapat melatih koordinasi antara mata, tangan, dan kaki, yang sangat penting dalam permainan bola voli.

Metode bermain bola pantul ini dapat diterapkan dengan sarana yang sederhana, metode ini tidak memerlukan alat yang kompleks, sehingga bisa dilakukan di berbagai tempat tanpa memerlukan fasilitas khusus. Mereka juga merasakan kenyamanan dan motivasi yang tinggi setelah melakukan latihan dengan metode bermain bola pantul. Hal ini juga sesuai dengan hasil penelitian Prasetiyo dkk., (2022), dimana karakteristik psikologis juga menjadi pengaruh terhadap prestasi atlet.

Penerapan metode bermain bola pantul dalam pembelajaran bola voli terbukti memberikan dampak positif terhadap peningkatan keterampilan passing bawah peserta didik. Dengan metode ini, peserta didik lebih aktif dalam berlatih dan menunjukkan peningkatan dalam teknik dasar bola voli, terutama dalam hal akurasi passing dan kontrol bola. Selain itu, pembelajaran menjadi lebih efektif karena peserta didik lebih terlibat secara langsung dalam aktivitas bermain (Asota, dkk., 2022).

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis yang diolah dengan menggunakan bantuan SPSS 21.0 judul penelitian tentang metode bermain bola pantul dapat meningkatkan kemampuan passing bawah dalam permainan bola voli pada peserta didik kelas VIII MTs Tarbiyatus Shibyan, dapat disimpulkan sebagai berikut, yang pertama adalah adanya pengaruh metode bermain bola pantul terhadap peningkatan kemampuan passing bawah dalam permainan bola voli pada peserta didik kelas VIII MTs Tarbiyatus Shibyan Sidorejo Panceng Gresik. Dan adanya pengaruh yang signifikan pengaruh metode bermain bola pantul terhadap peningkatan kemampuan passing bawah dalam permainan bola voli pada peserta didik kelas VIII MTs Tarbiyatus Shibyan Sidorejo Panceng Gresik.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terimakasih untuk Prodi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya atas kesempatan belajar dan mengembangkan diri hingga seperti saat ini.

## **REFERENSI**

- Asmawi, M. (2020). Training Model Smash Volleyball with Drill Approach. <http://web.a.ebscohost.com/ehost/detail/detail?vid>
- Bahari, F., Hanief, Y. N., & Junaedi, S. (2020). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas Ditinjau Dari Keikutsertaan Dalam Ekstrakurikuler. *Jendela Olahraga*, 5(2), 89–97. <https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.6167>
- Budi Prasetyo, G., Setyawan, R., Hendrawan, K. T., Pradana, R. W., Andrianto, J. R., & Jasmani, P. P. (2023). PELATIHAN GOAL SETTING UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI BERPRESTASI PADA ATLET BOLA VOLI KAB. JOMBANG GOAL SETTING TRAINING TO INCREASE ACHIEVEMENT MOTIVATION IN JOMBANG VOLLEYBALL ATHLETES. *Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(6).
- Elrosa Ananda, D., & Jasmani dan Kesehatan, P. (2022). KEBUGARAN JASMANI DAN HASIL BELAJAR SISWA PHYSICAL FITNESS AND LEARNING OUTCOMES SPORT PHYSICAL EDUCATION. *Jambura Health and Sport Journal*, 4(2).

- Heriyudanta, M., Tria, W., Putri, A., & Ponorogo, I. (2021). Jurnal Kajian Pendidikan dan Hasil Penelitian. *Jurnal Review Pendidikan Dasar*, 7(2). <http://journal.unesa.ac.id/index.php/PD>
- Kurniawan, E., Raibowo, S., Barnanda Rizky, O., Prabowo, A., Jasmani, P., & Keguruan, F. (2024). Pengaruh Metode Variasi Latihan Terhadap Kemampuan Servis Atas Bola Voli Putri Pada Ekstrakurikuler SMPN 8 Kota Lubuk linggau The Effect of Varying Training Methods on Women's Volleyball Serving Ability in Extracurriculars at SMPN 8 Lubuk linggau City. *Sport Gymnastics: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 5(2), 179–190. <https://doi.org/10.33369/gymnastics>
- Latihan Depth Jump Terhadap Lompatan Pada Pemain Bola Voli Putri Klub Zaky Bengkulu Tengah, P., Asota, W., & Eko Nopiyanto, Y. (2022). The impact of depth jump training on jumps in women's volleyball players of Zaky Club Bengkulu Tengah. *Sport Gymnastics: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(1), 216–225. <https://doi.org/10.33369/gymnastics>
- Nurajab, E. (2022). Analisis Faktor-Faktor Motivasi Atlet Dalam Meraih Prestasi di Kompetisi Liga 3 Analysis Of Athlete' Motivational Factors in Achieving Achievements in League 3 Competition. In *Journal of Physical and Outdoor Education* (Vol. 4, Issue 1).
- Prasetiyo, R., Bayu, W. I., & Darisman, E. K. (2022). Psychological characteristics of athletes in regional training center. *Journal Sport Area*, 7(2), 310–319. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7\(2\).7323](https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7(2).7323)
- Wibisono, R., Cahyo Kartiko, D., & Hartoto, S. (2018). Efforts to Improve the Motivation of Learning and Learning Outcomes Passing Down volleyball Through Coopera-tive Learning Model. *Journal of Physical Education*, 5(2), 39–45. <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/jpehs>
- Wiyanto, A., Wibisana, Muh. I. N., Masri, M., Karimuddin, K., Isdarianti, N. L., & Zulfikar, Z. (2024). Implementasi tes koordinasi pada kondisi fisik pebulutangkis usia dini. *Sriwijaya Journal of Sport*, 3(3), 185–195. <https://doi.org/10.55379/sjs.v3i3.1302>