Vol 6 No 1 Tahun 2025

SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga



http://jurnal.icjambi.id/index.php/sprinter/index

Pengaruh Media Papan Bergerak terhadap Ketepatan Passing Atas Permainan Bola Voli

Riwalde Salamanang¹, Luqmanul Hakim¹⊠

¹Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

Corresponding author*

Email: <u>luqmanulhakim@unipasby.ac.id</u>

Info Artkel

Kata Kunci:

Latihan Passing Atas; Papan Bergerak; Ketepatan Passing Atas; Bola Voli

Keywords:

Top Passing Exercise; Moving Board; Accuracy Passing Top Volleyball

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan passing atas menggunakan media papan bergerak terhadap ketepatan passing atas dalam permainan bola voli pada siswa ekstrakurikuler SMA Hangtuah 1 Surabaya. Metode yang digunakan adalah metode eksperimen dengan desain pretest-posttest. Sampel penelitian ini melibatkan 15 siswa dari ekstrakurikuler bola voli SMA Hangtuah 1 Surabaya, dengan pendekatan kuantitatif. Instrumen yang digunakan berupa tes ketepatan passing atas ke dinding dengan kotak berukuran 30 cm x 30 cm, dilakukan dari jarak 2-3 meter. Pengambilan data dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan latihan. Hasil analisis data menunjukkan bahwa latihan passing atas menggunakan papan bergerak berpengaruh signifikan terhadap peningkatan ketepatan passing atas ke dinding kotak. Ini dibuktikan dengan hasil uji t, di mana t hitung sebesar 1,761 lebih besar dibandingkan t tabel -9,176 (df = 14) dan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,000 < 0,05. Dengan demikian, penggunaan media papan bergerak efektif dalam meningkatkan ketepatan passing atas dalam permainan bola voli.

Abstract

This study aims to analyze the effect of overhead passing training using a moving board on the accuracy of overhead passing in volleyball among extracurricular students at SMA Hangtuah 1 Surabaya. The research method employed is an experimental method with a pretest-posttest design. The sample consisted of 15 volleyball extracurricular students from SMA Hangtuah 1 Surabaya, using a quantitative approach. The data collection instrument was an overhead passing accuracy test targeting a wall with boxes measuring 30 cm x 30 cm, conducted from a distance of 2–3 meters. Data were collected before and after the training intervention. The data analysis results showed that overhead passing training using a moving board significantly improved the accuracy of overhead passing against the boxed wall. This is evidenced by the t-test results, where the t-count value of 1.761 was greater than the t-table value of -9.176 (df = 14), and the significance value (2-tailed) was 0.000 < 0.05. Therefore, using a moving board as a training target positively impacts the improvement of overhead passing accuracy in volleyball.

© 2025 Author

Alamat korespondensi:
Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan, Universitas PGRI Adi Buana
Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

PENDAHULUAN

Voli merupakan salah satu olahraga beregu yang dimainkan oleh dua tim, masingmasing beranggotakan enam pemain (Nurahmawati & Indrayogi, 2024). Olahraga ini telah mengalami perkembangan yang pesat dan meraih popularitas luas di berbagai lapisan masyarakat, baik di wilayah perkotaan maupun pedesaan, serta digemari oleh berbagai kelompok usia (Faridhatunnisa et al., 2019). Aksesibilitasnya yang tinggi, berkat kemudahan dalam penyediaan lapangan dan perlengkapan yang sederhana, menjadikan voli mudah dimainkan di berbagai lingkungan.

Menurut Suzianto & Damanik (2019), bola voli sendiri menekankan pada pentingnya kerjasama tim, strategi, serta keterampilan teknik untuk bisa memperoleh poin dengan menjatuhkan bola di area lawan. Selain bermanfaat bagi kesehatan, seperti meningkatkan koordinasi motorik, kesehatan jantung, dan pengelolaan stres, bola voli juga menuntut penguasaan teknik dasar yang kuat, meliputi servis, passing, smash, dan blocking (Fahmi Firdaus et al., 2021).

Di antara teknik-teknik dasar tersebut, passing atas memiliki peran krusial, terutama dalam mengatur serangan melalui pengumpanan yang akurat kepada smasher (Pranopik, 2017). Passing atas membutuhkan koordinasi tangan, posisi tubuh yang tepat, dan keterampilan dalam mengatur arah serta kecepatan bola.

Berdasarkan observasi di SMA Hang Tuah 1 Surabaya, ditemukan bahwa keterampilan passing atas siswa ekstrakurikuler bola voli masih kurang optimal. Masalah yang sering muncul meliputi ketidaktepatan dalam mengatur arah bola, kesalahan timing, teknik tangan yang tidak sesuai, serta kurangnya pemahaman dan latihan teknik passing atas.

Untuk mengatasi permasalahan ini, peneliti menawarkan solusi melalui penerapan latihan menggunakan media papan bergerak, yang bertujuan untuk meningkatkan ketepatan passing atas. Latihan ini dirancang untuk membiasakan siswa memberikan umpan yang akurat dan efektif.

Sejalan dengan Saputro et al. (2023), berhasilnya mencetak poin atau bahkan memenangkan pertandingan dalam permainan bola voli, sangat dipengaruhi oleh penguasaan teknik dasar. Tanpa adanya penguasaan Teknik dasar yang kuat, performa permainan tidak akan bisa maksimal, serta sulit bisa mencapai hasil yang optimal. Meski permainan bola voli bisa dipelajari dan dimainkan oleh semua kalangan, namun hal mendasar terkait Teknik

dasar permainan bola voli harus benar – benar dikuasai (Fathul & Rejeki, 2021).

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen, yang bertujuan menguji hipotesis mengenai hubungan kausal melalui pemberian intervensi pada satu atau lebih kelompok. Hasil dari kelompok yang menerima perlakuan kemudian dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan intervensi. Pendekatan ini digunakan untuk memperoleh data yang akurat terkait dampak suatu perlakuan terhadap variabel yang diteliti (Rachman et al., 2024).

Dalam pelaksanaan penelitian, instrumen pengumpulan data dilakukan melalui program latihan yang telah disusun, dengan rincian capaian yang dilakukan meliputi peserta. Tahapan yang dilakukan meliputi pendataan identitas peserta, pemberian arahan terkait pelaksanaan penelitian, dan pelaksanaan pretest untuk dapat mengukur kemampuan awal peserta dalam melakukan teknik passing.

Selanjutnya, peserta akan diberikan perlakuan khusus, yakni program latihan yang difokuskan pada peningkatan keterampilan passing atas. Setelah program latihan selesai dilaksanakan, dilanjutkan dengan melakukan posttest untuk mengetahui sejauh mana perlakuan yang diberikan dapat memberikan pengaruh terhadap kemampuan passing atas mereka (Heriyudanta & Putri, 2021).

Selain itu, dalam penelitian ini diterapkan norma tes sebagai standar capaian yang harus dipenuhi oleh peserta, guna mengevaluasi keberhasilan dari program latihan yang telah diberikan.

Tabel 1. Norma Tes *Passing* Atas Bola Voli (Dogho et al., 2021)

()	
Kategori	Skor
Baik Sekali	> 36
Baik	34 - 36
Sedang	32 - 33
Kurang	28 - 31
Sangat Kurang	< 28

Setelah data diperoleh dan dikumpulkan, selanjutnya peneliti mengilah data dengan menggunakan bantuan aplikasi SPSS untuk memperoleh nilai dan signifikansi dari data yang sudah terkumpul. Pada saat pengambilan data *pretest*, bisa disesuaikan dengan jadwal hari latihan siswa ektrakurikuler bola voli SMA Hang Tuah 1 Surabaya. Pada dinding diberi sasaran atau target sehingga dapat

memengaruhi terhadap ketepatan passing atas saat mengumpan.

HASIL

Tes yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes ketepatan passing atas dengan bantuan dinding. Tes ketepatan ini dilakukan dengan cara melakukan passinig dan diarahkan ke dinding dan pada dinding tersebut diberi sasaran berupa kotak persegi dengan ukuran 30cm x 30cm. Adapun tes ini dilaksanakan

sebanyak 2 kali yakni *pretest* dan *postest*. Adanya kedua tes ini dilakukan untuk melihat sejauh mana kemampuan siswa melakukan *passing* atas tanpa diberi perlakuan atau latihan dan melihat pengaruh latihan setelah diberikan perlakuan atau latihan kepada siswa ekstrakurikuler. Sebelum dilakukan uji T, berikut tabel ini adalah hasil uji persyaratan data meliputi analisis deskriptif, uji normalitas data, uji homogenitas, dan uji T.

Tabel 2. Descriptive Statistics

Descriptive Statistics									
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation				
Pretest	15	13	31	23.87	5.397				
Postest	15	30	42	35.47	3.137				
Valid N (listwise)	15								

Dari data tabel 2 dapat dijelaskan bahwa, nilai pada *pretest* dan *postest passing* atas adalah sebesar 15. Untuk nilai mean pada *pretest* yaitu sebesar 23.87 sedangkan nilai mean

postest yaitu sebesar 35.47, sedangkan Std.Deviation pada pretest sebesar 5.397 dan untuk Std.Deviation pada postest sebesar 3.137.

Tabel 3. Paired Samples Test

			Paired	Differences				
	Mean	Std.	Std.	95% Confidence Interval of the		t	df	Sig.
		Deviation	Error	Difference				(2-
			Mean					tailed)
Pair Pretestpostest	-11.600	4.896	1.264	Lower -14.311	Upper -8.889	-9.176	14	.000

Berdasarkan data pada Tabel 3, diperoleh nilai t hitung sebesar 1,761 yang lebih besar dibandingkan t tabel -9,176 dengan derajat kebebasan (df) 14. Selain itu, nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian, Ho ditolak dan Ha diterima. Dari hasil ini dapat disimpulkan bahwa penggunaan media papan bergerak berpengaruh terhadap ketepatan passing atas dalam permainan bola voli ekstrakurikuler di SMA Hang Tuah I Surabaya

PEMBAHASAN

Passing atas dalam bola voli adalah salah satu teknik dasar yang memiliki peran penting dalam mengarahkan bola kepada rekan setim guna menciptakan peluang mencetak poin (Saputra et al., 2024). Dalam penelitian ini, latihan menggunakan papan bergerak sebagai sasaran diterapkan untuk meningkatkan ketepatan passing atas siswa. Papan bergerak dirancang untuk membantu pemain melatih akurasi umpan yang tepat kepada rekan satu tim (Hambali et al., 2022).

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data menggunakan SPSS versi 26, diketahui adanya peningkatan rata-rata hasil pretest sebesar 23,87 dan posttest sebesar 35,47. Program latihan yang diberikan meliputi latihan passing atas ke papan bergerak dengan target kotak berukuran 30x30 cm, serta tambahan latihan passing atas individu, berpasangan, dan ke dinding, dengan durasi latihan satu menit setiap set.

Peningkatan ini konsisten dengan berbagai penelitian sebelumnya. Misalnya, penelitian oleh Laksana et al. (2023) menunjukkan bahwa latihan passing atas menggunakan model latihan dan bantuan media lebih efektif meningkatkan akurasi passing.

Latihan passing atas dengan papan bergerak juga dinilai lebih efektif dibandingkan latihan berpasangan dalam meningkatkan akurasi passing (Dogho et al., 2021). Hal ini menunjukkan pentingnya variasi latihan dalam mempertahankan motivasi dan meningkatkan keterampilan teknis passing atas.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa penggunaan media papan bergerak dalam latihan passing atas memberikan dampak positif terhadap peningkatan ketepatan teknik passing atas pada siswa ekstrakurikuler bola voli di SMA Hangtuah 1 Surabaya. Hal ini tercermin dari peningkatan skor rata-rata antara hasil pretest dan posttest vang mengindikasikan adanya perkembangan signifikan keterampilan teknis siswa, khususnya dalam hal penguasaan arah dan akurasi umpan. Peningkatan ini menunjukkan bahwa media latihan yang bersifat visual dan dinamis seperti papan bergerak mampu memberikan stimulus yang efektif dalam membantu siswa memahami yang benar serta meningkatkan teknik kemampuan koordinasi gerak.

Dengan demikian, penerapan metode ini dapat dipertimbangkan sebagai strategi latihan yang inovatif dan aplikatif dalam pembinaan olahraga bola voli di tingkat sekolah. Penggunaan media latihan seperti dinding atau papan target secara signifikan meningkatkan ketepatan passing atas. Latihan berbasis target ini terbukti lebih efektif dibandingkan metode latihan konvensional tanpa target spesifik (Wibisono et al., 2018).

Latihan menggunakan papan bergerak efektif karena memberikan stimulus visual dan target spesifik yang dapat meningkatkan fokus dan konsentrasi siswa saat melakukan passing.

Target bergerak menuntut adaptasi cepat terhadap perubahan posisi sasaran, sehingga melatih kecepatan reaksi, ketepatan teknik, serta koordinasi antara tangan dan mata. Hal ini sejalan dengan teori keterampilan motorik yang menyatakan bahwa pengulangan gerak spesifik dengan umpan balik langsung dapat mempercepat proses pembelajaran keterampilan (Prayoga, 2021).

Dengan demikian, penggunaan media papan bergerak tidak hanya meningkatkan ketepatan passing atas, tetapi juga mendorong siswa untuk lebih antusias dan termotivasi dalam mengikuti latihan (Karisman & Supriadi, 2022). Ini berimplikasi penting terhadap efektivitas pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah, serta menjadi alternatif strategi pelatihan yang inovatif bagi pelatih dan guru PJOK.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa latihan passing atas dengan menggunakan media papan bergerak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan ketepatan passing atas dalam permainan bola voli pada

siswa ekstrakurikuler di SMA Hangtuah 1 Surabaya. Terjadi peningkatan yang nyata dari nilai pretest ke posttest, yang menandakan bahwa media papan bergerak sebagai alat bantu latihan efektif dalam meningkatkan akurasi, arah umpan, serta kualitas teknik passing atas siswa. Temuan ini diperkuat oleh hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa variasi latihan dengan target visual spesifik, seperti papan bergerak, mampu meningkatkan konsentrasi, koordinasi, dan semangat berlatih peserta didik.

Sehubungan dengan hasil tersebut, disarankan agar pelatih, guru PJOK, dan pihak sekolah mempertimbangkan penggunaan media papan bergerak sebagai alternatif inovatif dalam program latihan maupun pembelajaran bola voli. Media ini tidak hanya meningkatkan juga efektivitas latihan, tetapi mampu menciptakan suasana belajar yang lebih menarik dan menantang. Selain itu, penelitian lanjutan disarankan untuk mengkaji efektivitas media serupa pada teknik dasar bola voli lainnya maupun pada kelompok usia dan tingkat keterampilan yang berbeda, guna memperluas penerapan dan manfaat metode ini secara lebih menyeluruh.

REFERENSI

Dogho, S., Wani, B., & Bile, R. L. (2021).

Pengembangan Model Latihan Passing
Atas Permainan Bola Voli Sebagai
Aktivitas Belajar Siswa Dalam
Pembelajaran Pjok Di Smp. *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*, *1*(3), 189–197.

https://doi.org/10.38048/jor.v1i3.495

Fahmi Firdaus, B., Sudirman, R., Arini, I., & Setiabudhi, S. (2021). Upaya Meningkatkan Ketepatan Servis Atas Melalui Latihan Pengulangan Servis Atas (Drill Servis Atas) Pada Tim Voli Parigi. Jurnal Pendidikan Dasar Setia Budhi, 5(1).

Faridhatunnisa, F., Dasep, & Pratama, A. K. (2019). Peningkatan Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Hasil Servis Atas Bola Voli. *Maenpo*, 9(2), 76. https://doi.org/10.35194/jm.v9i2.911

Fathul, M., & Rejeki, H. S. (2021). Pengaruh latihan dengan menggunakan alat bantu terhadap smash bola voli. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, *4*(1), 38–45.

Hambali, S., Hanif, A. S., Widiastuti, Dlis, F., Samsudin, & Sobarna, A. (2022). The Effectiveness of Learning Passing Volleyball for Student on Website-Based. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10(2), 324–330.

- https://doi.org/10.13189/saj.2022.1002 24
- Heriyudanta, M., & Putri, W. T. A. (2021). Wujud Character Building: Studi Tentang Positive Sport Parenting Berspektif Ekologi. Jurnal Review Pendidikan Dasar: Jurnal Kajian Pendidikan Dan Hasil Penelitian, 7(2), 110–115.
- Karisman, V. A., & Supriadi, D. (2022). Volleyball passing model through gamebased approach. *Journal Sport Area*, 7(1), 79–88. https://doi.org/10.25299/sportarea.202
- 2.vol7(1).7708 Laksana, B. A., Kumbara, H., & Sukardi. (2023). Pengembangan Model Latihan Passing Atas Dengan Media Target Untuk Pemain Club Tirta Randik Musi
 - 337–349. http://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index. php/JURDIP/article/view/2083

Banyuasin. Jurnal Dunia Pendidikan, 3(3),

- Nurahmawati, N., & Indrayogi, I. (2024). KEMAMPUAN BERFIKIR TINGKAT TINGGI SISWA DALAM PEMBELAJARAN BOLA VOLI. *Jurnal Marathon*, 3(1), 23–33.
- Pranopik, M. R. (2017). Pengembangan Variasi Latihan Smash Bola Voli. *Jurnal Prestasi*, 1(1), 31–33.
- https://doi.org/10.24114/jp.v1i1.6495
 Prayoga, M. F. (2021). Problem Based Learning (PBL): Bagaimana penerapannya dalam pembelajaran teknik passing bolavoli? Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education, 2(1), 21–26. https://doi.org/10.25299/es:ijope.2021. vol2(1).5920
- Rachman, A., Yochanan, E., Samanlangi, A. I., & Purnomo, H. (2024). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D (1st ed.)*. Saba Jaya Publisher.
- Saputra, A. P., Mulyadi, A., & Purwana, H. (2024). Peningkatan keterampilan passing bawah bola voli melalui pemanfaatan alat bantu papan spalk. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 14(1), 1–10. https://doi.org/10.33558/motion.v14i1. 8267
- Saputro, H., Prasetyo, G. B., & Setyawan, R. (2023). Pengembangan media pembelajaran teknik passing bola voli menggunakan aplikasi articulate storyline. *Sriwijaya Journal of Sport*, 2(3),

- 164–173.
- https://doi.org/10.55379/sjs.v2i3.535
- Suzianto, & Damanik, S. (2019).

 PENERAPAN MODEL PROBLEM
 BASED LEARNING DALAM
 MENINGKATKAN HASIL BELAJAR
 PASSING BAWAH BOLA VOLI
 SISWA KELAS VIII-2 SMP NEGERI
 27 MEDAN TP. 2018/2019. Jurnal Ilmu
 Keolahragaan, 18(1), 14–24.
- 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.ph p/jpehs