

Peningkatan Ketepatan Passing Bawah dengan Menggunakan Media Papan Gantung pada Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Putra SMA

Wahyu Putor Wibowo¹, Luqmanul Hakim^{1✉}, Eka Kurnia Darisman¹

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

Corresponding author*

Email: luqmanulhakim@unipasby.ac.id

Info Artikel

Kata Kunci:

Pendidikan Jasmani; Bolavoli;
Passing Bawah; Media Latihan;
Papan Gantung

Keywords:

Physical Education; Volleyball;
Underhand Passing; Training
Media; Hanging Board

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas penggunaan media papan gantung dalam meningkatkan keterampilan ketepatan passing bawah pada peserta ekstrakurikuler bola voli putra di SMAN 1 Parengan. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen *pretest-posttest*. Sampel terdiri dari 22 siswa yang ditentukan melalui teknik purposive sampling. Instrumen penelitian berupa tes keterampilan passing bawah yang dilaksanakan sebelum dan sesudah pemberian perlakuan, yaitu latihan menggunakan media papan gantung selama 12 kali pertemuan. Hasil pengolahan data menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan ($p < 0,05$) pada ketepatan passing bawah setelah penerapan media latihan tersebut. Temuan ini membuktikan bahwa penggunaan papan gantung merupakan strategi latihan yang efektif dalam mengoptimalkan keterampilan dasar passing bawah bagi pemain bola voli tingkat SMA.

Abstract

This study aims to analyze the effectiveness of using hanging board media in improving the accuracy of underhand passing among male volleyball extracurricular students at SMAN 1 Parengan. The research employed a quantitative approach with a pretest-posttest experimental design. A total of 22 students were selected as the sample using purposive sampling. The instrument used was an underhand passing skill test, conducted before and after the training program that involved the application of the hanging board media for 12 sessions. Data analysis revealed a significant improvement ($p < 0.05$) in underhand passing accuracy following the intervention. These findings indicate that the use of a hanging board is an effective training method to enhance fundamental underhand passing skills among high school volleyball players.

© 2025 Author

✉ Alamat korespondensi:

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

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani memiliki peranan yang cukup penting dalam memberikan dukungan terhadap perkembangan fisik, mental, serta sosial para peserta didik melalui berbagai

macam aktivitas olahraga (Fauzan et al., 2024). Salah satu keterampilan dasar yang esensial dalam pendidikan jasmani, khususnya dalam cabang olahraga bola voli, adalah teknik *passing* bawah. Teknik ini sangat krusial karena

berfungsi sebagai tahap awal dalam membangun pola serangan tim, dengan mengarahkan bola kepada rekan untuk melakukan *set-up* serangan berikutnya (Jumari & Qomariah, 2021).

Namun, hasil observasi awal terhadap peserta ekstrakurikuler bola voli putra di SMAN 1 Parengan mengungkapkan beberapa permasalahan. Banyak siswa mengalami kesulitan dalam melakukan *passing bawah* dengan tepat. Kesalahan yang muncul meliputi arah bola yang tidak sesuai, lemahnya kontrol terhadap kekuatan pukulan, serta koordinasi tangan dan mata yang belum optimal. Kondisi tersebut menghambat kelancaran permainan serta menurunkan efektivitas serangan selama pertandingan.

Untuk menjawab tantangan tersebut, diperlukan inovasi dalam metode latihan yang dapat meningkatkan ketepatan teknik dasar. Salah satu inovasi yang diterapkan adalah penggunaan media latihan berupa papan gantung. Media ini berfungsi sebagai target visual yang membantu peserta didik dalam meningkatkan fokus, konsentrasi, koordinasi tangan-mata, serta presisi gerakan saat melakukan *passing bawah*.

Latihan dengan papan gantung mendorong siswa untuk mengarahkan bola ke sasaran tertentu, sehingga membentuk kebiasaan *passing* yang lebih terkontrol dan terarah.

Sejumlah penelitian sebelumnya mendukung pendekatan ini. Adi, et al. (2020) menemukan bahwa latihan *passing* menggunakan sasaran tembok (*wall pass*) efektif dalam meningkatkan kemampuan *passing* bawah. Temuan serupa juga disampaikan oleh Priyanka et al. (2024) yang memperlihatkan bahwasanya dengan menggunakan media dinding dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan akurasi *passing* bawah pada siswa SMP. Sementara itu, Saputra et al. (2024) membuat kesimpulan bahwa media papan *spalk* dapat meningkatkan keterampilan *passing* bawah pada peserta ekstrakurikuler SMP.

Meskipun demikian, masih minim penelitian yang secara spesifik mengeksplorasi efektivitas penggunaan papan gantung sebagai media latihan dalam meningkatkan ketepatan *passing bawah* di tingkat SMA, khususnya dalam konteks ekstrakurikuler bola voli putra.

Maka berdasarkan uraian latar belakang tersebut, penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui adanya pengaruh penggunaan media alat bantu papan gantung terhadap peningkatan akurasi *passing bawah* peserta

ekstrakurikuler bola voli putra di SMAN 1 Parengan.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan rancangan eksperimen semu (*quasi-experimental*). Model penelitian yang diterapkan adalah *one-group pretest-posttest design*, di mana sampel penelitian terlebih dahulu diberikan tes awal (*pretest*), kemudian memperoleh perlakuan tertentu, dan selanjutnya dilakukan pengukuran kembali melalui tes akhir (*posttest*) untuk melihat adanya perubahan setelah perlakuan (Rachman et al., 2024).

Subjek penelitian adalah peserta ekstrakurikuler bola voli putra di SMAN 1 Parengan yang berjumlah 12 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, dengan kriteria siswa aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler bola voli, tidak memiliki riwayat cedera, dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian latihan dan pengukuran.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes akurasi *passing* bawah bola voli. Tes dilakukan dengan cara siswa melakukan *passing* bawah ke arah target selama 20 detik, dan dinilai berdasarkan ketepatan mengenai sasaran. Skoring dilakukan dengan menggunakan sistem penilaian berbasis zona (Saputro et al., 2023).

Data penelitian ini diolah menggunakan analisis statistik deskriptif dan inferensial. Analisis deskriptif dimanfaatkan untuk memaparkan gambaran nilai rata-rata pada tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*). Sementara itu, analisis inferensial dilakukan melalui uji *paired sample t-test* dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi terbaru untuk menguji signifikansi peningkatan kemampuan *passing* bawah setelah diberikan perlakuan. Selain itu, uji normalitas data diterapkan menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov guna memastikan bahwa data memenuhi asumsi distribusi normal sebelum dilakukan analisis lebih lanjut (Heriyudanta et al., 2021).

HASIL

Berikut ini adalah hasil dari penelitian yang telah berlangsung, baik dari *pretest* maupun hasil *posttest*.

Tabel 1. Hasil *Pretest*

Nama	Waktu	Passing
DMS	20 detik	20 pukulan
LP	20 detik	15 pukulan
Al	20 detik	9 pukulan
RZ	20 detik	15 pukulan

BR	20 detik	20 pukulan
ZD	20 detik	15 pukulan
NR	20 detik	15 pukulan
RQ	20 detik	9 pukulan
TM	20 detik	6 pukulan
AZ	20 detik	15 pukulan
AD	20 detik	15 pukulan
ZU	20 detik	6 pukulan

Tabel 2. Hasil *post test*

Nama	Waktu	Passing
DMS	20 detik	20 pukulan
LP	20 detik	20 pukulan
AI	20 detik	20 pukulan
RZ	20 detik	15 pukulan
BR	20 detik	20 pukulan
ZD	20 detik	15 pukulan
NR	20 detik	20 pukulan
RQ	20 detik	20 pukulan
TM	20 detik	20 pukulan
AZ	20 detik	20 pukulan
AD	20 detik	15 pukulan
ZU	20 detik	15 pukulan

Hasil penelitian memperlihatkan adanya peningkatan yang cukup signifikan pada kemampuan passing bawah peserta ekstrakurikuler bola voli putra di SMAN 1 Parengan. Rata-rata nilai yang diperoleh pada tes awal (*pretest*) sebesar 47,86 meningkat menjadi 59,77 pada tes akhir (*posttest*). Uji *t* menghasilkan nilai thitung sebesar 11,359 yang jauh lebih tinggi dibandingkan dengan ttabel sebesar 2,080, serta nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media papan gantung berpengaruh nyata terhadap peningkatan ketepatan passing bawah pada siswa yang menjadi subjek penelitian ini.

Peningkatan keterampilan ini tidak hanya ditunjukkan oleh perbedaan nilai rata-rata, tetapi juga didukung oleh perbaikan dalam aspek konsistensi hasil. Latihan menggunakan papan gantung terbukti membantu peserta didik untuk lebih fokus pada arah datangnya bola, meningkatkan konsentrasi dalam melakukan gerakan, serta memperkuat koordinasi tangan dan mata yang sangat penting dalam mengarahkan bola ke target secara tepat. Selain itu, latihan ini juga mendorong siswa untuk membangun kebiasaan teknik yang lebih terstruktur sehingga kesalahan dalam passing dapat diminimalisasi.

Jika ditinjau lebih detail, hasil analisis statistik deskriptif menunjukkan bahwa pada saat *pretest* nilai minimum yang diperoleh siswa adalah 31 dan nilai maksimum mencapai 62, dengan rata-rata 47,86, median 49,5, modus 52, serta standar deviasi sebesar 9,11. Hal ini menggambarkan bahwa pada kondisi awal, kemampuan passing bawah siswa masih sangat bervariasi dan cenderung berada pada tingkat menengah ke bawah.

Setelah perlakuan berupa latihan dengan papan gantung selama 12 kali pertemuan, hasil *posttest* menunjukkan peningkatan yang cukup konsisten. Nilai minimum naik menjadi 47, sedangkan nilai maksimum meningkat hingga 68, dengan rata-rata 59,77, median 61, modus 62, dan standar deviasi menurun menjadi 6,33. Penurunan nilai standar deviasi ini menandakan bahwa kemampuan siswa semakin merata dan tingkat variasi antarindividu semakin berkurang, yang menunjukkan adanya perbaikan kualitas teknik secara menyeluruh.

Dengan demikian, temuan ini menegaskan bahwa papan gantung merupakan salah satu media latihan yang efektif, sederhana, dan praktis dalam pembelajaran keterampilan passing bawah bola voli. Media ini tidak hanya meningkatkan ketepatan gerakan, tetapi juga menumbuhkan kepercayaan diri siswa saat melakukan teknik dasar dalam permainan. Implikasi dari penelitian ini adalah pentingnya penggunaan media inovatif dalam kegiatan ekstrakurikuler maupun pembelajaran PJOK, agar siswa lebih termotivasi sekaligus memperoleh pengalaman belajar yang menyenangkan dan bermakna.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini memperlihatkan adanya peningkatan yang sangat signifikan dalam kemampuan passing bawah peserta ekstrakurikuler bola voli putra di SMAN 1 Parengan setelah mendapatkan perlakuan berupa latihan dengan menggunakan media papan gantung. Data menunjukkan bahwa nilai rata-rata *pretest* sebesar 47,86 mengalami peningkatan hingga mencapai 59,77 pada *posttest*. Uji-*t* menghasilkan thitung sebesar 11,359, yang jauh melebihi ttabel sebesar 2,080, dengan tingkat signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil ini menegaskan bahwa penggunaan papan gantung memberikan kontribusi nyata dan signifikan terhadap peningkatan ketepatan passing bawah siswa.

Peningkatan kemampuan tersebut tidak dapat dilepaskan dari fungsi utama papan gantung sebagai media latihan yang menghadirkan stimulus visual sekaligus

menyediakan sasaran konkret bagi peserta didik. Adanya target visual yang jelas membantu siswa untuk lebih fokus, terarah, dan konsisten dalam mengarahkan bola. Dengan demikian, konsentrasi dan koordinasi tangan-mata yang merupakan aspek fundamental dalam keterampilan passing dapat berkembang secara lebih optimal. Latihan menggunakan papan gantung juga menciptakan kondisi yang memungkinkan terjadinya pengulangan gerak yang teratur dan terkontrol, sehingga terbentuk *muscle memory* atau ingatan otot yang sangat penting dalam penguasaan keterampilan motorik dasar, termasuk passing bawah.

Selain memberikan manfaat dalam aspek teknis, penggunaan media papan gantung juga berdampak pada aspek psikologis siswa. Latihan dengan bantuan media ini mampu meningkatkan kepercayaan diri peserta didik karena mereka memperoleh pengalaman langsung dalam mengarahkan bola dengan lebih tepat ke sasaran. Rasa percaya diri tersebut pada akhirnya memotivasi siswa untuk terus berlatih, meningkatkan ketekunan, dan menumbuhkan semangat kompetitif yang sehat. Hal ini sejalan dengan pandangan bahwa keberhasilan dalam latihan sering kali memperkuat motivasi intrinsik siswa untuk mencapai hasil yang lebih baik pada kesempatan berikutnya.

Lebih lanjut, hasil penelitian ini memperlihatkan adanya perubahan yang cukup signifikan tidak hanya pada rata-rata nilai, tetapi juga pada variasi kemampuan antarindividu. Standar deviasi yang menurun dari hasil pretest ke posttest menunjukkan bahwa kemampuan siswa menjadi semakin homogen, artinya keterampilan passing bawah tidak hanya meningkat secara individu, tetapi juga lebih merata di antara seluruh peserta. Temuan ini menegaskan bahwa metode latihan dengan papan gantung dapat diterapkan secara efektif di lingkungan sekolah karena mampu menjangkau seluruh siswa, baik yang memiliki kemampuan dasar rendah maupun yang sudah lebih mahir.

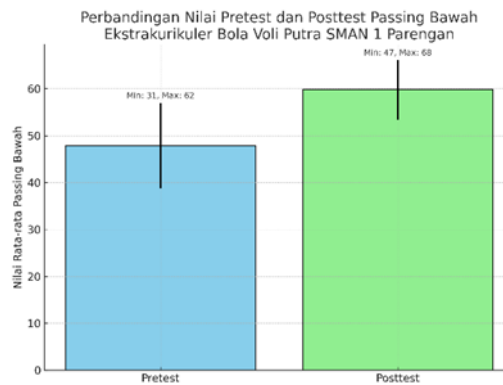
Implikasi dari hasil penelitian ini adalah bahwa inovasi dalam media latihan seperti papan gantung sebaiknya dijadikan salah satu strategi pembelajaran dalam kegiatan ekstrakurikuler maupun mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Papan gantung relatif mudah dibuat, tidak membutuhkan biaya besar, serta dapat

digunakan secara fleksibel sesuai dengan tingkat kemampuan siswa. Dengan kata lain, penggunaan media sederhana ini dapat menjadi solusi praktis dalam meningkatkan kualitas latihan teknik dasar bola voli, terutama di sekolah-sekolah yang memiliki keterbatasan fasilitas olahraga.

Secara keseluruhan, penelitian ini membuktikan bahwa media papan gantung bukan hanya sekadar alat bantu, tetapi juga merupakan sarana pedagogis yang mampu meningkatkan efektivitas proses latihan. Oleh karena itu, disarankan agar guru PJOK maupun pelatih ekstrakurikuler bola voli memanfaatkan media inovatif semacam ini dalam kegiatan pembelajaran maupun latihan rutin. Dengan penerapan yang berkesinambungan, diharapkan keterampilan passing bawah siswa dapat terus berkembang dan berkontribusi terhadap peningkatan prestasi dalam cabang olahraga bola voli di tingkat sekolah maupun kompetisi yang lebih luas (Azhar et al., 2020).

Penemuan ini selaras dengan hasil penelitian Prayoga (2021) dan Suzianto & Damanik (2019) yang menunjukkan bahwa latihan *passing* dengan bantuan target visual seperti dinding atau sasaran tembok mampu meningkatkan akurasi *passing*. Hikmawati et al. (2023) juga menegaskan bahwa media latihan berbasis gantung, seperti bola gantung, efektif dalam meningkatkan keterampilan dasar bola voli. Namun, penelitian ini menghadirkan *novelty* melalui penggunaan media papan gantung secara spesifik dalam konteks ekstrakurikuler bola voli putra tingkat SMA, yang hingga kini masih minim dikaji dalam literatur.

Dari perspektif pembelajaran motorik, pendekatan ini memberikan stimulasi sensorik yang tepat untuk mempercepat proses internalisasi Gerakan (Jariono et al., 2024). Hal ini sejalan dengan teori belajar gerak yang menyatakan bahwa pengulangan terarah terhadap gerakan dalam kondisi yang menyerupai permainan sebenarnya dapat meningkatkan efisiensi dan efektivitas keterampilan (Sumarsono & Anisah, 2019). Variasi latihan yang diberikan melalui media papan gantung juga menciptakan *challenge point* yang mendorong adaptasi motorik dan kognitif secara simultan (Putri et al., 2023).



Gambar 1. Perbandingan Pretes dan Posttest

Dengan demikian, media papan gantung terbukti tidak hanya meningkatkan akurasi teknik *passing bawah*, tetapi juga memperkuat aspek konsentrasi, konsistensi, dan koordinasi siswa secara keseluruhan. Hasil ini memiliki implikasi penting bagi pelatih dan guru pendidikan jasmani dalam merancang metode latihan yang inovatif dan berbasis bukti (*evidence-based practice*), khususnya dalam pembinaan olahraga bola voli di tingkat sekolah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media papan gantung secara signifikan berpengaruh terhadap peningkatan ketepatan *passing bawah* dalam permainan bola voli pada peserta ekstrakurikuler bola voli putra di SMAN 1 Parengan. Peningkatan nilai rata-rata dari pretest sebesar 47,86 menjadi 59,77 pada posttest, serta hasil uji-t dengan nilai thitung $11,359 > t_{tabel} 2,080$ dan signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$), menunjukkan efektivitas intervensi yang diberikan.

Latihan menggunakan papan gantung terbukti mampu meningkatkan aspek konsentrasi, koordinasi tangan-mata, dan akurasi gerak siswa. Media ini juga mendorong pembentukan kebiasaan gerak yang lebih terstruktur dan terarah, sehingga mendukung penguasaan teknik dasar secara lebih optimal. Oleh karena itu, media papan gantung direkomendasikan sebagai alternatif inovatif dalam pembelajaran dan pelatihan keterampilan *passing bawah* pada olahraga bola voli di lingkungan sekolah.

Untuk pelatih dan guru PJOK, disarankan untuk mengintegrasikan media papan gantung dalam program latihan teknik dasar bola voli, khususnya *passing bawah*, guna meningkatkan ketepatan dan konsistensi gerakan siswa.

Sedangkan bagi sekolah, penyediaan fasilitas pendukung seperti papan gantung sebagai media latihan dapat menjadi investasi strategis dalam pengembangan kualitas ekstrakurikuler bola voli. Untuk peneliti selanjutnya, dianjurkan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan melibatkan variabel kontrol lain, seperti durasi latihan, tingkat kebugaran, atau perbedaan kelompok usia, agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai efektivitas media latihan dalam bola voli.

REFERENSI

- Azhar, S., Tangkudung, J., & Yusmawati, Y. (2020). Direct Training Method: Top Passing Over Application In The Volleyball. *International Journal Of Multicultural And Multireligious Understanding*, 7(7), 784. <https://doi.org/10.18415/Ijmmu.V7i7.1896>
- Damanik, S. (N.D.). Penerapan Model Problem Based Learning Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Siswa Kelas. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 18(1), 14-24.
- Fauzan, M. G., Rahmat, A., & Carsiwan, C. (2024). Pembelajaran Media Audio Visual Dalam Pendidikan Jasmani: Systematic Literatur Review. *Bravo 's: Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*, 12(2), 148-158. <https://doi.org/10.32682/Bravos.V12i2/27>
- 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>
- Hikmawati, H., Hartati, H., & Usra, M. (2023). The Impact Of Hanging Ball Training

- Method On Volleyball Under Passing And Hands Eye Coordination. *Al-Ishlah: Jurnal Pendidikan*, 15(4), 4527-4536. <https://doi.org/10.35445/alishlah.v15i4.3862>
- Jariono, G., Nurhidayat, N., Syaukani, A. A., Sudarmanto, E., Nugroho, H., Gontara, S. Y., & Maslikah, U. (2024). Circuit Game-Based Traditional Sports Therapy: Can It Improve The Physical Fitness Of Elementary School Students? *International Journal Of Human Movement And Sports Sciences*, 12(6), 909-918. <https://doi.org/10.13189/saj.2024.120603>
- Jumari, J., & Qomariyah, S. (2021). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Permainan Bola Voli Melalui Media Balon. *Jurnal Pendidikan Jasmani Khatulistiwa*, 2(1), 14. <https://doi.org/10.26418/jpjk.v2i1.47110>
- Pembelajaran, Dan, Adi Surya Prayoga, T., & Suci Noviana, R. (N.D.). *Seminar Nasional Pengaruh Latihan Drill Wall Pass Terhadap Teknik Passing Bawah Permainan Bola Voli Untuk Atlet Putri Club Joyoboyo Kediri*.
- 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](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2021.vol2(1).5920)
- Priyanka, D. L., Suharti, S., & Utomo, G. M. (2024). Meningkatkan Ketepatan Smash Pada Permainan Bola Voli Melalui Latihan Wall Smash. *Penjaga : Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 5(1), 12-17. <https://doi.org/10.55933/pjga.v5i1.807>
- Putri, G., Romadhoni, W., Nasuka, N., Candra, A. R., & Wicaksono, A. (2023, February 13). *Drills Exercise Method Improving Passing Ability In Volleyball*. <https://doi.org/10.4108/eai.29-6-2022.2326085>
- Rachman, A., Yochanan, E., Samanlangi, A. I., & Purnomo, H. (2024). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D* (1st Ed.). Saba Jaya Publisher.
- Saputra¹, A. P., Mulyadi², A., Purwana³, H., Kunci, K., Bawah, P., Voli, B., Bantu, A., Spalk, P., Penelitian, ;, & Kelas, T. (2024). *Motion: Jurnal Riset Physical Education Peningkatan Keterampilan Passing Bawah Bola Voli Melalui Pemanfaatan Alat Bantu Papan Spalk*.
- 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>
- Sumarsono, A., & Anisa, A. (2019). Audio Visual Media As An Effective Solution For Learning Movement Techniques. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 4(1). <https://doi.org/10.17509/jpjo.v4i1.12298>