



Pengaruh Latihan *Passing* Atas dan *Passing* Bawah dengan Menggunakan Sasaran Tembok Bergaris terhadap Ketepatan *Passing* Bola Voli

Miftachul A'la¹, Liska Sukiyandari²

Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas Wahid Hasyim, Semarang, Indonesia^{1,2}

miftachul@unwahas.ac.id¹, liskas@unwahas.ac.id²

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh latihan dengan media sasaran tembok bergaris terhadap peningkatan keterampilan passing atas dan passing bawah pada atlet bola voli di MA Abadiyah. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain eksperimen yang mengadopsi model pre-test dan post-test. Subjek penelitian melibatkan 10 orang atlet. Analisis data menunjukkan adanya pengaruh signifikan dari latihan dengan sasaran tembok bergaris terhadap keterampilan passing. Hasil uji statistik memperlihatkan bahwa pada passing atas, nilai t-hitung sebesar 2,799 lebih besar dibandingkan nilai t-tabel 2,228 pada taraf signifikansi 5%. Sedangkan pada passing bawah, diperoleh nilai t-hitung sebesar 2,348 yang juga melebihi t-tabel 2,228. Analisis peningkatan persentase menunjukkan bahwa latihan passing atas mengalami peningkatan sebesar 64,2%, sementara passing bawah meningkat sebesar 46,8%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa metode latihan menggunakan sasaran tembok bergaris memberikan dampak positif terhadap kemampuan passing, dan teknik passing atas mendapatkan hasil yang lebih optimal dibandingkan passing bawah pada kegiatan ekstrakurikuler bola voli di MA Abadiyah.

Kata Kunci: Ketepatan Passing Atas, Passing Bawah, Bola Voli

Abstract

This study aims to determine the extent of the effect of training using a lined wall target on improving overhand and underhand passing skills in volleyball athletes at MA Abadiyah. This research employed a quantitative method with an experimental design adopting the pre-test and post-test model. The study involved 10 athletes as subjects. Data analysis showed a significant effect of lined wall target training on passing skills. Statistical test results indicated that for overhand passing, the t-count value of 2.799 was greater than the t-table value of 2.228 at the 5% significance level. For underhand passing, the t-count value was 2.348, which also exceeded the t-table value of 2.228. Percentage improvement analysis revealed that overhand passing increased by 64.2%, while underhand passing improved by 46.8%. Therefore, it can be concluded that training using a lined wall target has a positive impact on passing ability, with overhand passing showing more optimal results compared to underhand passing in the volleyball extracurricular program at MA Abadiyah.

Keywords: *Overhead Passing Accuracy, Underhand Passing, Volleyball*

PENDAHULUAN

Olahraga memegang peranan dan memberikan kontribusi penting dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat modern. Selain menjadi media untuk meraih prestasi di bidang kompetisi, olahraga juga menjadi kebutuhan esensial guna menjaga kesehatan serta kebugaran fisik (Nasution et al., 2021). Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga populer dan diminati oleh berbagai, voli merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh dua tim, di mana masing-masing tim beranggotakan enam pemain (Puspitasari & Widiastuti, 2022). Sejarah mencatat bahwa pada tahun 1895 permainan bola voli diciptakan oleh William G. Morgan di YMCA Holyoke, Massachusetts, Amerika Serikat. Awalnya permainan ini diberi nama mintonette, sebelum kemudian diganti menjadi volleyball, yang berasal dari kata Prancis volé yang berarti “terbang” (Putri & Padmajati, 2020).

Dalam olahraga ini, penguasaan keterampilan dasar seperti servis, passing, smash, dan blocking merupakan faktor penting yang menentukan jalannya permainan. Di antara keterampilan dasar tersebut, passing menjadi elemen fundamental karena berperan sebagai penghubung pertama dalam sistem pertahanan sekaligus pembuka peluang untuk membangun serangan (Sumantri & Supriatna, 2019). Menurut Bule & _ (2020), bola voli adalah cabang olahraga yang menuntut pemain untuk mampu menentukan keputusan yang diambil secara cepat dan tepat dalam tempo waktu singkat. Atlet dituntut memiliki refleks yang baik guna membaca arah bola dan melakukan tindakan serangan yang sesuai. Kualitas permainan akan menurun apabila keterampilan dasar pemain rendah. Faktor pendukung keberhasilan dalam permainan bola voli meliputi: (1) kondisi fisik yang bugar, (2) postur tubuh yang ideal, khususnya tinggi badan, (3) bakat teknis, taktis, dan fisik yang memadai, serta (4) mental yang kuat seperti tanggung jawab, kemampuan sosial, dan sikap toleran. Prestasi optimal dalam bola voli tidak hanya ditentukan oleh penguasaan teknik dan strategi permainan, tetapi juga membutuhkan kondisi fisik yang prima. Kondisi tersebut hanya dapat dicapai melalui program latihan yang terencana dengan baik sebagai syarat mutlak bagi setiap pemain.

Program latihan yang dirancang secara maksimal akan membantu atlet mencapai performa terbaiknya. Dalam praktiknya, kesalahan passing kerap terjadi akibat faktor seperti kurangnya konsentrasi, rasa gugup, posisi tangan yang salah, sudut tangan yang keliru saat menerima bola, dan lemahnya kemampuan merasakan bola (feel the ball). Oleh

karena itu, latihan passing menjadi sangat penting untuk memperkuat fondasi tim sehingga bola dapat diarahkan secara tepat kepada rekan setim guna membangun serangan awal yang efektif. Secara umum, passing dalam bola voli dibedakan menjadi dua jenis utama, yaitu passing bawah dan atas. Keduanya memerlukan ketepatan tinggi agar bola dapat dikirimkan dengan akurat kepada rekan satu tim (Oktadinata & Kholidman, 2019). Kesalahan seperti posisi tangan yang tidak tepat, kurang fokus, atau salah membaca arah bola sering kali menjadi penyebab kegagalan passing (Ismoko & Sukoco, 2013). Menurut Riadi et al. (n.d.), passing bawah adalah teknik dalam memainkan bola voli dengan menggunakan lengan bagian bawah. Sementara itu, Oktadinata & Kholidman (2019) menjelaskan bahwa passing adalah teknik mengoper bola kepada rekan atau ke area tertentu, sedangkan ketepatan adalah kemampuan mengarahkan gerakan sesuai sasaran yang diinginkan.

Perkembangan permainan bola voli tidak terlepas dari kemajuan dan perkembangan ilmu pengetahuan teknologi. Pembinaan dimulai dari kegiatan ekstrakurikuler di sekolah hingga berlanjut ke tingkat klub, dengan tujuan memaksimalkan potensi atlet. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan aktivitas di luar jam pelajaran yang bertujuan menambah pengetahuan, mengasah keterampilan, dan menyalurkan bakat. Dalam konteks bola voli, ekstrakurikuler berfungsi sebagai wadah pengembangan mental, fisik, dan motorik atlet. Oleh karena itu, latihan teknik passing yang dilakukan secara sistematis sangat dibutuhkan, terutama pada tahap pembinaan seperti ekstrakurikuler sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler bola voli di MA Abadiyah memiliki peran penting dalam mengembangkan potensi siswa baik dari segi keterampilan motorik, fisik, maupun mental (Wahyuni & Hariyanto, 2023). Latihan yang terprogram dengan baik dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar secara signifikan. Salah satu metode latihan yang dinilai inovatif adalah penggunaan sasaran tembok bergaris, yang dirancang untuk membantu meningkatkan akurasi passing atas dan bawah (Rahmadani et al., 2020).

Pelaksanaan ekstrakurikuler bola voli di MA Abadiyah bertujuan membina atlet agar mampu bermain dengan teknik yang baik, mengembangkan wawasan, serta meningkatkan prestasi siswa. Tujuan lainnya adalah untuk meningkatkan fisik, mental, dan kondisi tubuh selama mengikuti latihan. Berdasarkan wawancara dengan pelatih, ditemukan bahwa sebagian besar atlet kesulitan melakukan passing dengan akurat; bola sering melenceng ke sisi kanan atau kiri sehingga mengganggu pola permainan. Kondisi

ini menjadi dasar perlunya penelitian untuk mengevaluasi efektivitas metode latihan sasaran tembok bergaris dalam meningkatkan ketepatan passing, khususnya pada siswa putra yang jumlahnya lebih banyak dan lebih sering melakukan kesalahan teknis.

METODE PENELITIAN

Pendekatan kuantitatif pada penelitian ini menggunakan metode eksperimen yang bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh antara variabel bebas dan variabel terikat melalui pemberian perlakuan tertentu kepada subjek penelitian (Irwanto, n.d.). Metode ini memungkinkan peneliti untuk mengamati perubahan yang terjadi setelah intervensi diberikan, sehingga efektivitas suatu bentuk latihan dapat dievaluasi secara objektif. Desain penelitian ini menggunakan *one group pretest-posttest design*, di mana seluruh partisipan terlebih dahulu menjalani *pretest* atau tes awal untuk mengetahui kemampuan awal sampel sebelum perlakuan, kemudian diberikan program latihan sesuai perlakuan yang dirancang, dan diakhiri dengan tes akhir (*posttest*) untuk mengetahui peningkatan kemampuan setelah latihan. Melalui model ini, kita bisa membandingkan hasil yang diperoleh sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok yang sama, sehingga pengaruh intervensi dapat terlihat jelas. Perlakuan dalam penelitian ini berupa latihan *passing* bawah dan atas dengan menggunakan media sasaran tembok bergaris. Metode ini dipilih karena diharapkan mampu meningkatkan akurasi *passing* melalui latihan yang fokus pada target visual.

Pelaksanaan eksperimen dilakukan dalam dua tahap pengukuran, yakni tahap awal (*pretest*) untuk mengidentifikasi kemampuan dasar peserta, dan tahap akhir (*posttest*) untuk mengukur perkembangan keterampilan setelah seluruh sesi latihan selesai. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes keterampilan *passing* yang telah terstandarisasi, sehingga hasil pengukuran dapat diandalkan dan valid. Data yang diperoleh dari kedua tes kemudian uji-t berpasangan (*paired sample t-test*) digunakan untuk mengetahui perbedaan signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest*. Menurut Sukadiyanto yang dikutip oleh Riadi et al. (n.d.), program latihan akan memberikan hasil yang optimal apabila dilaksanakan selama delapan minggu dengan potensi peningkatan kemampuan mencapai 50%. Penelitian ini hanya dilaksanakan selama delapan kali pertemuan, karena keterbatasan waktu dan sumber daya,

HASIL DAN PEMBAHASAN

Untuk mengevaluasi pengaruh latihan passing bawah dengan menggunakan media tembok bergaris, data dibedakan antara hasil tes awal dan tes akhir dari sampel yang mendapatkan perlakuan. Setelah itu, dilakukan perbandingan hasil kedua tes tersebut dan dianalisis menggunakan uji-t untuk menentukan signifikansi perbedaan yang terjadi.

Tabel 1. Latihan *Passing* Bawah

kelompok	Rata-rata	t-test for equality of means			
		t-hitung	t-tabel	selisih	%
Pre test	26,70	2,348	2,228	12,50	46,8%
Post test	39,20				

Dari hasil analisis statistik, dapat dilihat nilai t-hitung sebesar 2,348 dengan jumlah sampel (N) = 10 pada taraf signifikansi 5%, di mana nilai t-tabel adalah 2,228. Karena t-hitung lebih besar dari t-tabel ($2,348 > 2,228$), maka kesimpulannya adalah terdapat peningkatan yang signifikan pada keterampilan passing bawah setelah diberikan latihan menggunakan sasaran tembok bergaris. Peningkatan tersebut mencapai 46,8%, yang menunjukkan adanya efektivitas metode latihan ini terhadap keterampilan dasar passing bawah. Selanjutnya, untuk menguji pengaruh latihan passing atas menggunakan media tembok bergaris, data hasil *pretest* dan *posttest* juga dipisahkan untuk dianalisis. Proses analisis menggunakan metode yang sama, yaitu perbandingan skor rata-rata dengan uji-t.

Tabel 2. Latihan *Passing* Atas

kelompok	Rata-rata	t-test for equality of means			
		t-hitung	t-tabel	selisih	%
Pre test	28,40	2,79	2,228	18,00	64,2
Post test	46,40				

Berdasarkan hasil perhitungan, nilai t-hitung yang diperoleh adalah 2,799, lebih besar dibandingkan nilai t-tabel 2,228 pada taraf signifikansi 5% dengan jumlah sampel 10 orang. Dengan demikian, latihan passing atas menggunakan sasaran tembok bergaris memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan passing atas, dengan persentase peningkatan sebesar 64,2%. Untuk melihat perbedaan efektivitas antara kedua jenis latihan, dilakukan perbandingan sederhana antara peningkatan persentase kelompok yang melakukan passing bawah dan kelompok yang melakukan passing atas.

Tabel 3. Perbandingan Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

kelompok	Presentase
Exsperimen	46,8%
Kontrol	64,2%

Hasil perbandingan menunjukkan bahwa persentase peningkatan pada kelompok kontrol (passing atas) lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok eksperimen (passing bawah), yaitu 64,2% berbanding 46,8%.

PEMBAHASAN

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa latihan menggunakan sasaran tembok bergaris memberikan dampak positif terhadap peningkatan keterampilan passing, baik untuk teknik passing bawah maupun passing atas. Peningkatan yang signifikan ini dapat dilihat dari perbedaan skor rata-rata antara *pretest* dan *posttest*, yang secara statistik terkonfirmasi melalui uji-t. Pada teknik passing bawah, skor rata-rata *pretest* sebesar 26,70 meningkat menjadi 39,20 pada *posttest*. Peningkatan sebesar 46,8% ini menandakan bahwa metode latihan dengan target visual berupa garis pada tembok efektif dalam membantu pemain memperbaiki akurasi dan kontrol bola. Sementara itu, teknik passing atas menunjukkan peningkatan yang lebih besar, yaitu dari skor rata-rata *pretest* 28,40 menjadi 46,40 pada *posttest*, dengan persentase peningkatan sebesar 64,2%. Hal ini menunjukkan bahwa latihan passing atas cenderung mendapatkan manfaat yang lebih besar dari metode sasaran tembok bergaris dibandingkan passing bawah. Salah satu alasan yang mungkin adalah bahwa passing atas memungkinkan pemain untuk lebih mudah menyesuaikan arah bola berdasarkan umpan visual yang jelas, sebagaimana dijelaskan oleh Oktadinata & Kholidman (2019) bahwa koordinasi mata dan tangan pada passing atas berlangsung dalam ruang pandang yang lebih luas, sehingga stabilitas gerakan meningkat.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan pendapat Rahmadani et al. (2020) yang menegaskan bahwa penggunaan media latihan berbasis target visual, seperti garis atau warna pada permukaan dinding, mampu meningkatkan akurasi teknik dasar bola voli. Latihan dengan metode ini dapat membantu pemain mengarahkan bola ke titik sasaran yang spesifik, sehingga meningkatkan konsistensi dan ketepatan passing. Keunggulan lain dari metode ini adalah sifatnya yang sederhana dan ekonomis. Tidak memerlukan fasilitas atau peralatan mahal, metode ini dapat diterapkan di berbagai tingkat pelatihan, mulai dari sekolah hingga klub. Dengan penempatan target visual yang jelas, pemain

dapat termotivasi untuk mencapai sasaran secara tepat, yang secara tidak langsung meningkatkan fokus dan konsentrasi selama latihan.

Namun, efektivitas latihan juga sangat dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti motivasi individu, frekuensi latihan, kemampuan instruksi dari pelatih, serta kondisi fisik pemain. Oleh karena itu, agar hasil latihan lebih optimal, program harus disusun secara terstruktur dan dilakukan secara berkesinambungan. Secara umum, temuan penelitian ini mengindikasikan bahwa baik passing bawah maupun passing atas sama-sama mendapat manfaat dari metode sasaran tembok bergaris, namun peningkatan yang lebih besar terjadi pada passing atas. Hal ini penting untuk menjadi pertimbangan pelatih dalam merancang program latihan yang berfokus pada peningkatan akurasi teknik dasar.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa latihan passing atas dengan sasaran tembok memberikan pengaruh sebesar 64,2% terhadap keterampilan bermain bola voli di MA Abadiyah. Sementara itu, latihan passing bawah dengan sasaran tembok memberikan pengaruh sebesar 46,8%. Secara keseluruhan, metode latihan menggunakan tembok bergaris terbukti lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan passing atas dibandingkan dengan passing bawah.

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, S., Ramadhan, F., & Lestari, D. (2022). *Latihan koordinasi untuk peningkatan akurasi passing voli*. **Jurnal Ilmu Keolahragaan**, 13(2), 102–110.
- Andini, S. E., Yunus, M., & Sugiarto, D. (2023). *The influence of coordination and agility training on passing skills for volleyball athletes*. **Sport Gymnastics: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani**, 4(1), 121–130. <https://doi.org/10.33369/gymnastics.v4i1.27107>
- Bule, J., & _ D. (2020). Perbedaan Latihan Passing Target dan Rangkaian Latihan Passing terhadap Kemampuan Passing Bawah Atlet Bolavoli SMAN 8 Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 26–31. <https://doi.org/10.24036/jpo136019>
- Delni, S., Jufrianis, J., & Permata, V. I. P. S. (2024). *Kontribusi koordinasi mata-tangan terhadap hasil belajar passing bawah bolavoli*. **SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga**, 4(3), 357–365. <https://doi.org/10.46838/spr.v4i3.414>
- Hapsari, D., & Suryadi, M. (2018). *Pengaruh latihan sasaran terhadap ketepatan passing dalam bola voli*. **Jurnal Olahraga Rekreasi**, 7(3), 88–94. researchgate.net+15online-journal.unja.ac.id+15cobajurnal.uho.ac.id+15
- Hidayat, A. (2021). *Kesalahan teknik passing dan faktor penyebabnya*. **Jurnal Olahraga dan Prestasi**, 10(1), 55–63.

- Irwanto, E. (n.d.). *METODE PEMBELAJARAN DAN MODIFIKASI BOLA PADA PROSES PEMBELAJARAN BOLAVOLI*.
- Ishak, M. I., Sahabuddin, & Hakim, H. (2024). *Hubungan antara kemampuan bergerak dan koordinasi mata-tangan dengan kemampuan passing atas dalam permainan bolavoli*. **Indonesian Journal of Physical Activity**, 4(1), 88–96. <https://doi.org/10.59734/ijpa.v4i1.62>
- Ismoko, A. P., & Sukoco, P. (2013). PENGARUH METODE LATIHAN DAN KOORDINASI TERHADAP POWER TUNGKAI ATLET BOLA VOLI JUNIOR PUTRI THE EFFECT OF TRAINING MODELS AND COORDINATION ON THE LEG POWER OF JUNIOR FEMALE VOLLEYBALL ATHLETES. In *Jurnal Keolahragaan* (Vol. 1, Issue 1).
- Nasution, R. F., Zulkarnain, A., & Wibowo, H. (2021). *The role of sport in maintaining physical and mental health*. **Jurnal Keolahragaan Indonesia**, 9(2), 45–55. (DOI tidak tersedia)
- Oktadinata, A., & Kholidman, I. (2019). ANALISIS KETERAMPILAN PASSING BAWAH DAN PASSING ATAS PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SMA NEGERI 2 KOTA SUNGAI PENUH. In *Jurnal Cerdas Sifa* (Vol. 56, Issue 1).
- Parmadi, M. P., & Yanuar, R. P. (2025). *Pengaruh latihan drill menggunakan sasaran dinding terhadap peningkatan kemampuan passing bawah peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 1 Tambak*. **JOE (Jurnal Olahraga dan Edukasi)**, 7(2), 12048–12056. <https://doi.org/10.31004/joe.v7i2.8327>
- Pelamonia, S. P., & Firnanda, M. W. (2021). *Pengaruh latihan passing bawah menggunakan media dinding dengan memakai sasaran garis lurus terhadap kemampuan passing bawah pada klub bola voli*. **Jurnal Porkes**, 4(2), 140–148. <https://doi.org/10.29408/porkes.v4i2.4882>
- Puspitasari, A., & Widiastuti, R. (2022). *Pengaruh latihan teknik dasar terhadap performa permainan bola voli*. **Jurnal Olahraga Prestasi**, 13(1), 60–68. (DOI tidak tersedia)
- Rahmadani, Y., Santoso, I., & Maulana, R. (2020). *Model latihan bola voli berbasis target visual untuk meningkatkan akurasi passing*. **Jurnal Sport Science**, 4(3), 133–141. ijophya.org+4ejournal.upi.edu+4journal-center.litpam.com+4
- Riadi, A., Vai, A., & Nitawijayanti, N. P. (n.d.). THE INFLUENCE OF PAIRED DOWN PASSING TRAINING ON DOWN PASSING SKILLS IN VOLLEY BALL GAMES ON STUDENTS THAT JOIN EXTRACURRICULAR AT SMK NEGERI 1 PANGKALAN LESUNG Health and Recreation Physical Education Study Program Departent Of Sport Education Faculty of Teacher Training and Education Riau University. In *JOM FKIP-UR* (Vol. 8).
- Sumantri, E., & Supriatna, E. (n.d.). *SURVEI TINGKAT KETERAMPILAN SERVIS ATAS PADA SISWI EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SMA SANTO PAULUS SINGKAWANG*.
- Supriyanto, R. (2020). *Pembinaan ekstrakurikuler bola voli dan peningkatan*

keterampilan siswa. Jurnal Pendidikan Fisik, 5(2), 40–49.

Susmita, D., Jufrianis, J., & Sari, V. I. P. (2024). *Kontribusi koordinasi mata-tangan terhadap hasil belajar passing bawah bolavoli. SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 4(3), 357–365. <https://doi.org/10.46838/spr.v4i3.414>

Widodo, H., & Kartika, I. (2021). *Model latihan akurasi passing menggunakan bantuan alat bantu visual. Jurnal Sporta*, 9(1), 75–83.

Yuliana, N., & Prabowo, T. (2023). *Pendekatan motor learning dalam latihan teknik dasar voli. Jurnal Keolahragaan Modern*, 5(1), 30–37.