

PENGGUNAAN ALAT BANTU BOLA BASKET UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR PASSING ATAS BOLA VOLI SISWA KELAS VIII J SMP N I KOTA KUPANG

Offiana Elu^a, Jolis J.A. Djami^b, Paulus N.Nggaa^c

^a Universitas Persatuan Guru 1945 NTT, email: offianaelu339@gmail.com

^b Universitas Persatuan Guru 1945 NTT, email: yolisdjami@gmail.com

^c Universitas Persatuan Guru 1945 NTT, email: paulusnatalisnggaa88@gmail.com

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima: 1 Mei 2026

Direvisi: 5 Mei 2026

Disetujui: 18 Mei 2026

Keywords:

alat bantu, passing atas, bola voli, hasil belajar.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar passing atas bola voli melalui penggunaan alat bantu bola basket pada siswa kelas VIII J SMP Negeri 1 kota Kupang. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya kemampuan siswa dalam melakukan passing atas akibat kurangnya variasi pembelajaran dan minimnya penggunaan alat bantu yang menarik.

Metode penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus terdiri atas tahap perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian adalah siswa kelas VIII J SMP Negeri 1 kota Kupang yang berjumlah 32 orang. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, tes keterampilan passing atas, dan dokumentasi. Analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif dengan persentase ketuntasan belajar.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan alat bantu bola basket dapat meningkatkan hasil belajar passing atas bola voli. Persentase ketuntasan belajar siswa meningkat dari 45% pada siklus I menjadi 85% pada siklus II. Selain itu, penggunaan alat bantu bola basket juga meningkatkan motivasi, keaktifan, dan antusias siswa dalam mengikuti pembelajaran.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa penggunaan alat bantu bola basket efektif dalam meningkatkan hasil belajar passing atas bola voli pada siswa kelas VIII J SMP Negeri 1 kota Kupang. Guru pendidikan jasmani disarankan menggunakan variasi alat bantu pembelajaran agar proses belajar menjadi lebih menarik dan efektif.

Abstract

This study aimed to improve students' learning outcomes in volleyball overhead passing through the use of basketball as a learning aid for class VIII J students at SMP Negeri 1 kota Kupang. The background of this study was the low ability of students in performing overhead passing techniques due to the lack of learning variations and limited use of interesting teaching aids.

The research method used was Classroom Action Research (CAR) conducted in two cycles. Each cycle consisted of planning, action, observation, and reflection stages. The subjects of this study were students of class VIII J SMP Negeri 1 kota

Kupang totaling 32 students. Data were collected through observation, overhead passing skill tests, and documentation. The data were analyzed descriptively using the percentage of learning mastery.

The results showed that the use of basketball as a learning aid could improve students' learning outcomes in volleyball overhead passing. The percentage of students' learning mastery increased from 45% in cycle I to 85% in cycle II. In addition, the use of basketball learning aids also increased students' motivation, participation, and enthusiasm during the learning process.

Based on the results of the study, it can be concluded that the use of basketball as a learning aid is effective in improving volleyball overhead passing learning outcomes for class VIII J students at SMP Negeri 1 kota Kupang. Physical education teachers are recommended to use varied teaching aids to create a more interesting and effective learning process.

Alamat korespondensi:

Jl. Perintis Kemerdekaan III, No 40, Kota Baru, Kupang

E-mail: Jss45@gmail.com

p-ISSN: 2623-1646

e-ISSN: 2986-4038

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) merupakan salah satu mata pelajaran yang berperan penting dalam mengembangkan aspek fisik, mental, sosial, serta keterampilan gerak siswa. Salah satu materi yang diajarkan dalam PJOK adalah permainan bola voli. Kompas.com.(2020) Permainan bola voli adalah suatu cabang olahraga melambungkan bola melewati di atas jaring atau net. Melambungkan bola dengan maksud dapat menjatuhkan bola di dalam lapangan permainan lawan untuk mencari kemenangan dalam bermain.”

Sesuai dengan rumusan masalah di atas maka Tujuan penelitian dalam penelitian ini adalah: Untuk mendeskripsikan penerapan penggunaan alat Bantu bola basket dalam pembelajaran teknik dasar passing Atas bola voli pada siswa kelas VIII J SMP Negeri I Kota Kupang. Untuk mengetahui penggunaan alat bantu bola basket dapat meningkatkan hasil belajar siswa dalam teknik dasar passing Atas bola voli pada siswa kelas VIII J SMP N I Kota Kupang.

Bola voli adalah salah satu cabang olahraga permainan beregu yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing terdiri dari enam orang pemain. Tujuan utama permainan ini adalah mengembalikan bola ke lapangan lawan melewati net dengan teknik yang benar, agar bola dapat jatuh di area lawan dan mencegah bola jatuh di area sendiri. Permainan bola voli tidak hanya menuntut keterampilan fisik, tetapi juga strategi, koordinasi, serta kerjasama tim yang baik.

PBVISI (2017), mendefinisikan bola voli sebagai permainan yang dilakukan oleh dua tim dengan tujuan menjatuhkan bola di area lawan dan menjaga agar bola tidak jatuh di area sendiri, melalui teknik dasar seperti passing, service, smash, dan block. Alat bantu bola basket yang dimaksud di sini adalah bola basket yang digunakan sebagai media latihan dalam pembelajaran bola voli, khususnya untuk meningkatkan keterampilan passing atas. Penggunaan bola basket dalam latihan bukan berarti mencampurkan permainan bola basket dengan bola voli, melainkan memanfaatkan karakteristik bola basket sebagai variasi alat bantu.

Secara umum, alat bantu dalam olahraga adalah segala sesuatu yang digunakan untuk mempermudah proses pembelajaran keterampilan teknik dasar, memberikan variasi latihan, serta meningkatkan kualitas kemampuan pemain (Ginjar & Kusnandar, 2021). Dalam konteks latihan bola voli, bola basket dijadikan alat bantu karena memiliki beberapa kelebihan, seperti berat dan ukuran yang berbeda dari bola voli.

Passing atas adalah salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli yang dilakukan dengan menggunakan jari-jari tangan untuk mendorong atau mengoper bola ke arah tertentu. Passing ini biasanya digunakan untuk memberikan umpan (set-up) kepada rekan satu tim, khususnya kepada setter atau spiker, agar bisa dilakukan serangan (smash). Menurut Achmad (2020), passing atas adalah teknik mengoper bola menggunakan ujung jari-jari tangan dengan posisi kedua tangan membentuk mangkuk kecil di atas dahi, yang bertujuan untuk mengarahkan bola secara terkontrol kepada rekan setim.

Hubungan antara penggunaan alat bantu berupa bola basket dengan keterampilan passing atas dalam permainan bola voli terletak pada aspek penguasaan teknik dasar, khususnya kekuatan jari, lengan, serta koordinasi mata dan tangan. Bola basket memiliki ukuran yang lebih besar dan bobot yang lebih berat dibandingkan bola voli. Ketika seorang pemain berlatih passing atas menggunakan bola basket, otot-otot jari, pergelangan tangan, dan lengan menjadi lebih terlatih dalam menahan dan mendorong beban yang lebih berat. Hal ini akan berdampak positif ketika pemain kembali menggunakan bola voli, karena bola voli lebih ringan sehingga kontrol, akurasi, dan ketepatan passing atas dapat meningkat. Hipotesisnya bisa dirumuskan sebagai berikut: (H₀): Penggunaan alat Bantu bola basket tidak dapat meningkatkan passing atas siswa Bola Voly Siswa kelas VIII J SMP N I Kupang (H_a) Penggunaan alat Bantu bola basket dapat meningkatkan passing atas siswa kelas VIII J SMP N I Kota Kupang.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode eksperimen untuk siswa kelas VIII J SMP N I KOTA KUPANG Kelompok eksperimen (sampel), Pretest, Posttest, model latihan. Penelitian ini dilakukan di SMP N I kota Kupang yang berlokasi di Otete. Adapun alasan peneliti melakukan kegiatan penelitian ini di lokasi tersebut di atas karena belum ada yang melakukan penelitian dengan fokus yang sama di lokasi tersebut sehingga peneliti tertarik melakukan penelitian tersebut. Maka Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah Populasi 30 orang siswa kelas VIII J SMP Negeri I kota Kupang pada tahun ajaran yang sedang berlangsung. Sampel penelitian ini adalah 15 orang siswa putra kelas VIII J SMP Negeri I kota Kupang, yang di pilih secara acak. Maka ada dua jenis variabel dalam penelitian ini yaitu Variabel Bebas: Latihan passing atas menggunakan alat bantu bola basket. Variabel Terikat: Hasil Passing Atas dan ketepatan dalam melakukannya.

Instrumen penelitian adalah alat atau sarana yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data yang berkaitan dengan variabel yang diteliti. Instrumen ini berfungsi untuk mengukur, mengamati, atau merekam fakta, fenomena, sikap, keterampilan, maupun perilaku responden secara sistematis dan objektif, sehingga data yang diperoleh dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Maka instrumen penelitian dalam penelitian ini adalah Testee berdiri dalam lingkaran sambil memegang bola, Testee melakukan passing atas selama 15 detik, Testee melakukan passing atas dengan tinggi bola di atas kepala minimal 1 meter, Testee Score adalah jumlah bola yang divoli selama 15 detik, Setiap Testee mendapat 3 kali kesempatan, Score akhir adalah jumlah total dari tiga kesempatan.

Teknik pengumpulan data yang digunakan antara lain: Melakukan latihan sesuai jadwal yang sudah di siapkan, Melakukan tes passing atas dengan dihitung dalam waktu 1 menit menggunakan stopwatch, Dokumentasi Latihan dan test yang diberikan.

Data Akan dianalisis menggunakan rumus t-test untuk mengetahui apakah ada peningkatan yang signifikan antara pretest dan posttest melalui metode latihan yang diterapkan (Memantulkan bola ke tembok atau lantai).

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N \cdot \sum D^2 - (\sum D)^2}{N - 1}}}$$

Keterangan:

$$\sum_n D = \text{selisih tes awal dan tes akhir}$$

$$n = \text{Jumlah sampel}$$

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Adapun tahap-tahap yang dijalankan untuk memperoleh data antara lain:

Tahap Pengambilan Data Tes Awal

Pada tahap ini sebelumnya peneliti menyiapkan sampel dalam bentuk barisan serta memimpin dalam DOA dan dilanjutkan dengan pemanasan. Kemudian sampel diberikan sedikit penjelasan mengenai Pasing atas bola Voli. Para sampel berdiri membentuk lingkaran dan melakukan pasing atas sesuai urutan yang dibuat oleh peneliti. Setiap sampel mendapatkan 3 kali kesempatan dengan durasi waktu 15 detik. Score adalah jumlah total bola yang divoli dari 3 kesempatan. Sebagai penutup para sampel diberikan pendinginan dan diakhiri dengan DOA. Sesuai dengan tahapan yang sudah dilakukan maka data tes awal yang didapatkan adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Data Mentah Tes Awal

NO	NAMA	KESEMPATAN			SCORE
		I	II	III	
1	FN	3	5	7	15
2	AI	2	3	4	9
3	BN	4	3	4	11
4	DG	3	5	4	12
5	GB	3	6	7	16
6	GV	3	5	6	14
7	JW	6	6	7	19
8	JN	4	7	8	19
9	MK	3	5	7	15
10	ML	4	7	9	20
11	PA	6	5	7	18
12	PL	3	5	7	15
13	RV	4	7	5	16
14	SN	5	6	7	18
15	XR	4	7	9	20

Perlakuan

Pada Tahap ini sampel diberikan perlakuan berupa latihan Pasing Atas menggunakan alat Bantu bola basket yang bertujuan untuk meningkatkan hasil pasing atas bola voli. Latihan ini diberikan selama 8 pertemuan (2 bulan) dengan 1 minggu 1 kali Pertemuan pada setiap minggunya ada peningkatan repetisi dalam latihan.

Pengambilan data Tes Akhir

Untuk mengetahui hasil setelah melalui tahap perlakuan sampel diberikan tes akhir. Pada tahap ini sebelumnya peneliti menyiapkan sampel dalam bentuk barisan serta memimpin dalam DOA dan dilanjutkan dengan pemanasan. Kemudian sampel diberikan

sedikit penjelasan mengenai Pasing atas bola Voli. Para sampel berdiri membentuk lingkaran dan melakukan pasing atas sesuai urutan yang dibuat oleh peneliti. Setiap sampel mendapatkan 3 kali kesempatan dengan durasi waktu 15 detik. Score adalah jumlah total bola yang divoli dari 3 kesempatan. Sebagai penutup para sampel diberikan pendinginan dan diakhiri dengan DOA. Sesuai dengan tes akhir yang dilakukan maka data yang didapatkan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

Tabel 2 : Data Mentah Tes Akhir

NO	NAMA	KESEMPATAN			SCORE
		I	II	III	
1	FN	5	7	10	22
2	AL	4	5	11	20
3	BN	6	7	8	21
4	DG	5	7	9	21
5	GB	4	8	10	22
6	GV	4	7	9	20
7	JW	9	10	12	31
8	JN	6	8	10	24
9	MK	5	7	9	21
10	ML	7	9	10	26
11	PA	8	7	12	27
12	PL	5	7	9	21
13	RV	5	8	10	23
14	SN	6	7	9	22
15	XR	7	7	10	24

Pengolahan Data

Berdasarkan hasil data tes awal dan tes akhir yang didapatkan maka langkah selanjutnya adalah menghitung mean dari perbedaan tes awal dan tes akhir menggunakan rumus t-test untuk mengetahui apakah perlakuan yang diberikan benar-benar berhasil meningkatkan hasil pasing atas permainan bola voli.

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan di Siswa Kelas VIII J SMP N 1 kota Kupang dengan waktu penelitian (± 2 bulan), seminggu 3 kali pertemuan. Di bawah ini, hasil penelitian yang meliputi hasil pengolahan data pasing atas bola voli Siswa Kelas VIII J SMP N 1 kota Kupang yang disajikan pada tabel di bawah ini.

Tabel 3: Pengolahan Data

No	Tes Awal	Tes Akhir	D	D ²
1	15	22	7	49
2	9	20	11	121
3	11	21	10	100
4	12	21	9	81
5	16	22	6	36
6	14	20	6	36
7	19	31	12	144
8	19	24	5	25
9	15	21	6	36
10	20	26	6	36
11	18	27	9	81
12	15	21	6	36

13	16	23	7	49
14	18	22	4	16
15	20	24	4	16
Σ	237	345	108	862
M	15,8	23	7,2	57,46

Setelah mengetahui nilai mean dari tes awal dan tes akhir maka selanjutnya angka-angka dalam tabel pengolahan data diterapkan ke dalam rumus sebagai berikut:

$$t = \frac{\Sigma D}{\sqrt{\frac{N \cdot \Sigma D^2 - (\Sigma D)^2}{N - 1}}}$$

$$t = \frac{108}{\sqrt{\frac{15 \times 862 - (108)^2}{15 - 1}}}$$

$$t = \frac{108}{\sqrt{\frac{12.930 - 11.664}{14}}}$$

$$t = \frac{108}{\sqrt{\frac{1.266}{14}}}$$

$$t = \frac{108}{\sqrt{90,42}}$$

$$t = \frac{108}{9,50}$$

$$t = 11,36$$

Jadi hasil t-hitung adalah 11,36

Interpretasi Data

Hasil perhitungan selanjutnya dibandingkan dengan $df; N - 1 (15 - 1)$, dalam t-tabel pada taraf signifikansi 1,753, maka di dapatkan t-hitung adalah $11,36 > 1,753$. Dengan demikian hipotesis alternative (H_a) diterima dan hipotesis nihil (H_o) ditolak. Peningkatannya dapat diketahui dengan Cara sebagai berikut:

$$\begin{aligned} p &= \frac{MD}{Mpre} \times 100\% \\ &= \frac{7,2}{15,8} \times 100\% \\ &= 0,45 \times 100\% \\ &= 45\% \end{aligned}$$

Artinya latihan passing atas menggunakan alat Bantu bola basket secara signifikan ada peningkatan sebesar 45%.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada siswa kelas VIII J SMP Negeri 1 kota Kupang, diketahui bahwa penggunaan alat Bantu bola basket dapat meningkatkan hasil

belajar passing atas dalam permainan bola voli. Hal ini dapat dilihat dari peningkatan nilai hasil belajar siswa dari tahap awal hingga tahap akhir pembelajaran. Secara umum, alat bantu dalam olahraga adalah segala sesuatu yang digunakan untuk mempermudah proses pembelajaran keterampilan teknik dasar, memberikan variasi latihan, serta meningkatkan kualitas kemampuan pemain (Ginanjari & Kusnandar, 2021). Setelah diterapkan penggunaan alat Bantu berupa bola basket dalam proses pembelajaran, terjadi peningkatan kemampuan siswa dalam melakukan passing atas. Bola basket yang memiliki ukuran lebih besar dan berat sedikit berbeda membantu siswa lebih mudah memahami posisi tangan, kekuatan dorongan, serta arah bola saat melakukan passing. Dengan menggunakan alat Bantu tersebut, siswa menjadi lebih fokus dalam mempelajari teknik dasar gerakan passing atas. Selain itu, penggunaan alat Bantu juga membuat proses pembelajaran menjadi lebih menarik dan meningkatkan motivasi siswa untuk berlatih. Siswa menjadi lebih aktif dalam mengikuti kegiatan pembelajaran dan berani mencoba melakukan gerakan passing atas secara berulang-ulang. Latihan yang dilakukan secara terus-menerus membantu siswa memperbaiki teknik serta meningkatkan keterampilan dalam permainan bola voli.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Achmad (2020), passing atas adalah teknik mengoper bola menggunakan ujung jari-jari tangan dengan posisi kedua tangan membentuk mangkuk kecil di atas dahi, yang bertujuan untuk mengarahkan bola secara terkontrol kepada rekan setim. Sucipto dkk. (2022), variasi alat bantu dalam latihan bola voli, termasuk penggunaan bola dengan ukuran dan berat berbeda, terbukti mampu meningkatkan kualitas teknik dasar pemain karena melatih adaptasi, kekuatan, serta konsentrasi. Dengan kata lain, bola basket berfungsi sebagai media alternatif yang efektif untuk memperbaiki dan meningkatkan keterampilan passing atas.

Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa penggunaan alat Bantu bola basket merupakan salah satu metode pembelajaran yang efektif dalam meningkatkan hasil belajar passing atas bola voli pada siswa kelas VIII J SMP Negeri 1 kota Kupang. Metode ini dapat membantu siswa memahami teknik dasar dengan lebih mudah serta meningkatkan keaktifan dan motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Harus ada teori pendukung.

SIMPULAN DAN SARAN

Keimpulan

Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa penggunaan alat Bantu bola basket merupakan salah satu metode pembelajaran yang efektif dalam meningkatkan hasil belajar passing atas bola voli pada siswa kelas VIII J SMP Negeri 1 kota Kupang. Metode ini dapat membantu siswa memahami teknik dasar dengan lebih mudah serta meningkatkan keaktifan dan motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Harus ada teori pendukung Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penggunaan alat Bantu bola basket dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani dapat meningkatkan hasil belajar passing atas bola voli pada siswa kelas VIII J SMP Negeri 1 kota Kupang sebesar 45%.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut: Bagi guru pendidikan jasmani, disarankan untuk menggunakan berbagai metode pembelajaran yang kreatif dan inovatif, salah satunya dengan menggunakan alat Bantu seperti bola basket untuk membantu siswa memahami teknik dasar permainan bola voli. Bagi siswa, diharapkan dapat lebih aktif dan bersungguh-sungguh dalam mengikuti proses pembelajaran serta terus berlatih agar kemampuan dalam melakukan teknik

passing atas dapat meningkat. Bagi pihak sekolah, diharapkan dapat menyediakan sarana dan prasarana yang memadai untuk menunjang proses pembelajaran pendidikan jasmani agar kegiatan pembelajaran dapat berjalan dengan lebih efektif. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat melakukan penelitian yang lebih mendalam dengan menggunakan metode atau alat Bantu yang berbeda untuk meningkatkan keterampilan dasar dalam permainan bola voli.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad, Irfan Zinata. *Pembelajaran Dasar Permainan Bola Voli*. 2020. (dikutip dalam artikel “Pengertian permainan bola voli, sejarah dan manfaatnya”, Kompas.com, 29 Juli 2024) Kompas
- Achmad, Irfan Zinata. (2020). *Pembelajaran Dasar Permainan Bola Voli*. Yogyakarta: UNY Press.
- Ginanjar, A., & Kusnandar, K. (2021). “Pembelajaran Teknik Dasar Bola Voli di Sekolah Menengah Pertama.” *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 10(2), 55–62.
- Ginanjar, A., & Kusnandar, K. (2021). “Pembelajaran Teknik Dasar Bola Voli di Sekolah Menengah Pertama.” *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 10(2), 55–62.
- Ginanjar, A., & Kusnandar, K. (2021). “Pembelajaran Teknik Dasar Bola Voli di Sekolah Menengah Pertama.” *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 10(2), 55–62.
- Kompas.com. (2024). *Pengertian Permainan Bola Voli, Sejarah, dan Manfaatnya*.
- Kompas.com. (2024). *Pengertian Permainan Bola Voli, Sejarah, dan Manfaatnya*. Permainan Bola Voli.” *Kompas.com*, Serafica Gischa, 22 Mei 2020.
- Sucipto, H., dkk. (2022). “Analisis Keterampilan Teknik Dasar Bola Voli pada Atlet Pemula.” *Jurnal Olahraga Prestasi*, 18(1), 35–44.
- Sucipto, H., dkk. (2022). “Analisis Keterampilan Teknik Dasar Bola Voli pada Atlet Pemula.” *Jurnal Olahraga Prestasi*, 18(1), 35–44
- Sucipto, H., dkk. (2022). “Analisis Keterampilan Teknik Dasar Bola Voli pada Atlet Pemula.” *Jurnal Olahraga Prestasi*, 18(1), 35–44.
- .