

LATIHAN MEMANTULKAN BOLA BASKET KETEMBOK UNTUK MENINGKATKAN KETRAMPILAN PASSING ATAS PERMAINAN BOLA VOLI SISWA KELAS VII SMP NEGERI 3 KOTA KUPANG

Yohanis Polce Malafu^a, Lukas Dairo Bili^b, Martina D. Lengo^c

Universitas Persatuan Guru 1945 NTT, polcemalafu@gmail.com

Universitas Persatuan Guru 1945 NTT, lukasbili1973@gmail.com

Universitas Persatuan Guru 1945 NTT, mdewilengo@gmail.com

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima: 1 Mei 2026

Direvisi: 5 Mei 2026

Disetujui: 17 Mei 2026

Keywords:

Latihan Memantulkan Bola Basket, Passing Atas, Bola Voli

Abstrak

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen semu (quasi experiment) dengan desain one group pretest-posttest. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas VII SMP Negeri 3 Kota Kupang, sedangkan sampel penelitian berjumlah 10 siswa yang dipilih secara purposive sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan tes keterampilan passing atas yang dilakukan sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) perlakuan. Perlakuan diberikan melalui latihan memantulkan bola basket ke tembok selama 4 minggu dengan frekuensi 3 kali per minggu. Data dianalisis menggunakan uji-t (t-test). Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata pretest sebesar 64,5 meningkat menjadi 79,6 pada posttest. Hasil analisis uji-t diperoleh nilai t hitung sebesar 9,43 sedangkan t tabel pada taraf signifikan 0,05 dengan derajat kebebasan (df) = 9 sebesar 2,262. Karena t hitung > t tabel, maka hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan memantulkan bola basket ke tembok memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan passing atas dalam permainan bola voli pada siswa kelas VII SMP Negeri 3 Kota Kupang.

Abstract

The type of research used was a quasi-experimental study with a one-group pretest-posttest design. The population of the study consisted of all seventh-grade students of SMP Negeri 3 Kota Kupang, while the research sample consisted of 10 students selected through purposive sampling. The data collection technique used a volleyball overhead passing skills test conducted before (pretest) and after (posttest) the treatment. The treatment was carried out through basketball wall-bouncing exercises for 4 weeks with a frequency of 3 times per week. The data were analyzed using the t-test. The results of the study showed that the average pretest score of 64.5 increased to 79.6 in the posttest. The results of the t-test analysis obtained a calculated t-value of 9.43, while the t-table value at the 0.05 significance level with degrees of freedom (df) = 9 was 2.262. Since the calculated t-value was greater than the t-table value, the alternative hypothesis (H_a) was accepted and the null hypothesis (H_0) was rejected. Thus, it can be concluded that basketball wall-bouncing exercises had a significant effect on improving overhead passing skills in volleyball among seventh-grade students of SMP Negeri 3 Kota Kupang.

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

Melalui pembelajaran PJOK, siswa tidak hanya diarahkan untuk mencapai kebugaran jasmani, tetapi juga dilatih untuk memiliki keterampilan sosial seperti kerja sama, disiplin, tanggung jawab, serta kepercayaan diri dalam beraktivitas (Sugianto, 2020). Oleh karena itu, pembelajaran PJOK harus dirancang secara sistematis dan menarik agar tujuan pembelajaran dapat tercapai secara optimal. Di antara teknik-teknik tersebut, passing atas memiliki peranan yang sangat penting karena menjadi penghubung awal dalam menyusun pola serangan serta menjaga kesinambungan permainan tim (Winarno, 2019).

Secara teknis, passing atas menuntut koordinasi yang baik antara mata dan tangan, kekuatan otot lengan, ketepatan posisi jari-jari tangan, kelenturan pergelangan tangan, serta kestabilan posisi tubuh (Irianto & Febrianto, 2021).

Pantulan bola dari tembok juga memberikan umpan balik langsung kepada siswa untuk mengevaluasi ketepatan dan kualitas gerakan yang dilakukan (Pratama, 2020). Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu mata pelajaran yang memiliki peranan penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani, keterampilan gerak, serta pembentukan karakter peserta didik. Melalui pembelajaran PJOK, siswa tidak hanya diarahkan untuk memiliki kondisi fisik yang baik, tetapi juga dilatih untuk mengembangkan sikap disiplin, kerja sama, tanggung jawab, dan sportivitas. Oleh karena itu, proses pembelajaran PJOK harus dilaksanakan secara efektif dan menarik agar tujuan pembelajaran dapat tercapai secara optimal. Salah satu cabang olahraga yang diajarkan dalam pembelajaran PJOK adalah permainan bola voli. Bola voli merupakan permainan beregu yang membutuhkan kerja sama tim dan penguasaan teknik dasar yang baik. Teknik dasar dalam permainan bola voli terdiri atas servis, passing, smash, dan block. Di antara teknik-teknik tersebut, passing atas merupakan salah satu teknik yang sangat penting karena digunakan untuk mengontrol dan memberikan umpan kepada teman satu tim dalam menyusun serangan.

Passing atas adalah teknik memainkan bola dengan menggunakan kedua tangan di atas kepala melalui sentuhan jari-jari tangan. Teknik ini membutuhkan koordinasi gerak, ketepatan, kekuatan tangan, dan konsentrasi yang baik. Namun, dalam pelaksanaannya masih banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam melakukan passing atas dengan benar. Kesalahan yang sering terjadi antara lain posisi tangan yang kurang tepat, arah bola yang tidak terkontrol, serta lemahnya koordinasi antara mata dan tangan. Kondisi tersebut menyebabkan hasil passing atas siswa masih kurang maksimal.

Berdasarkan hasil pengamatan pada proses pembelajaran bola voli, masih ditemukan siswa yang kurang mampu melakukan passing atas dengan baik. Hal ini disebabkan karena kurangnya latihan yang menarik dan efektif untuk meningkatkan keterampilan passing atas siswa. Oleh sebab itu, diperlukan suatu bentuk latihan yang dapat membantu meningkatkan kemampuan passing atas secara lebih optimal.

Menurut Bompa, latihan yang dilakukan secara sistematis, berulang-ulang, dan berkesinambungan dapat meningkatkan kemampuan fisik dan keterampilan seseorang. Dengan latihan yang dilakukan secara rutin, siswa akan lebih terbiasa melakukan gerakan passing atas sehingga kemampuan tekniknya menjadi lebih baik.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu (quasi experiment). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan memantulkan bola basket ke tembok terhadap peningkatan keterampilan passing atas dalam permainan bola voli pada siswa kelas VII.

Pada tahap ini peneliti melakukan beberapa kegiatan, yaitu: Menentukan judul penelitian, Menyusun proposal penelitian, Melakukan observasi awal di SMP Negeri 3 Kota Kupang, Mengurus surat izin penelitian, Menyiapkan instrumen penelitian berupa tes keterampilan passing atas bola voli, Menentukan sampel penelitian menggunakan teknik purposive sampling.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik deskriptif kuantitatif dengan persentase. Hasil analisis kemudian dikategorikan ke dalam kategori sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes keterampilan passing atas dalam permainan bola voli dengan instrumen sebagai berikut: Testi berdiri dalam lingkaran melakukan passing atas selama 15 detik, Pemain melakukan passing atas ke arah atas secara terus-menerus di dalam lingkaran tersebut, tinggi lambungan minimal harus melebihi jangkauan tangan ke atas (sekitar 50–100 cm di atas kepala), Setiap testi mendapat 3 kali kesempatan, Hitung jumlah passing yang berhasil dilakukan sebelum bola jatuh atau pemain keluar dari lingkaran, dan Skor yang di ambil adalah skor tertinggi dari 3 kesempatan

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes keterampilan passing atas dalam permainan bola voli, yang disusun berdasarkan standar penilaian keterampilan passing atas pada bola voli. Instrumen meliputi: 1). Tes Awal (Pre-Test): Dilakukan sebelum siswa mengikuti program latihan dan Mengukur kemampuan dasar passing atas siswa. 2). Tes Akhir (Post-Test): Dilakukan setelah siswa mengikuti latihan memantulkan bola basket ke tembok selama periode tertentu, Penilaian sama dengan pre-test untuk melihat peningkatan kemampuan passing atas dan Hasil post-test digunakan untuk membandingkan dan menganalisis efek latihan terhadap keterampilan siswa.

Kriteria Penilaian: 1). Ketepatan arah bola: 1–5 poin (1 = gagal, 5 = tepat sasaran). 2). Kontrol dan ketinggian bola: 1–5 poin (1= bola keluar kendali, 5 = bola stabil dan sesuai teknik). 3). Koordinasi tangan dan posisi tubuh: 1–5 poin (1 = tidak terkoordinasi, 5 = sangat terkoordinasi dan stabil)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 3 Kota Kupang yang terletak di wilayah Kota Kupang, Provinsi Nusa Tenggara Timur. Sekolah ini merupakan salah satu sekolah menengah pertama negeri yang memiliki fasilitas pendidikan yang cukup memadai, termasuk sarana dan prasarana olahraga seperti lapangan bola voli, lapangan basket, serta peralatan pendukung pembelajaran pendidikan jasmani.

SMP Negeri 3 Kota Kupang memiliki jumlah siswa yang cukup banyak dengan latar belakang yang beragam. Kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani dilaksanakan secara rutin sesuai dengan kurikulum yang berlaku, dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, keterampilan motorik, serta sikap sportivitas siswa.

Dalam proses pembelajaran, guru pendidikan jasmani menggunakan berbagai metode dan media untuk meningkatkan keterampilan siswa, termasuk dalam permainan bola voli. Namun, berdasarkan observasi awal, masih terdapat beberapa siswa yang mengalami kesulitan dalam melakukan teknik dasar passing atas.

Lingkungan sekolah yang kondusif serta dukungan fasilitas yang tersedia memungkinkan dilaksanakannya penelitian ini dengan baik. Selain itu, siswa menunjukkan antusiasme yang cukup tinggi dalam mengikuti kegiatan latihan, khususnya ketika diberikan metode latihan yang bervariasi seperti memantulkan bola basket ke tembok.

Dengan kondisi tersebut, SMP Negeri 3 Kota Kupang dinilai sebagai lokasi yang tepat untuk melaksanakan penelitian mengenai peningkatan keterampilan passing atas melalui metode latihan yang inovatif.

Hasil penelitian ini diperoleh melalui dua tahap pengukuran, yaitu pretest (tes awal) dan posttest (tes akhir) setelah diberikan perlakuan berupa latihan memantulkan bola basket ke tembok.

Tabel 1. Hasil Tes Awal

NO	NAMA	PRE TEST			TOTAL
		I	II	III	
1	Andre Liufeto	20	20	20	60
2	Andro Koeliman	21	21	21	65
3	Angel Laufra	23	23	23	70
4	Arson manu	18	18	18	55
5	Aurelia Polly	22	22	22	68
6	Calvin Blegur	24	24	24	72
7	Kristina Baranunu	22	22	22	66
8	Kristian Adu	19	19	19	58
9	Jetri Tualaka	21	21	21	64
10	Jordi maumai	22	22	22	67

Hasil Tes Awal (Pre-Test)

Berdasarkan data di atas, diperoleh nilai rata-rata pretest sebesar 64,5. Nilai tertinggi adalah 72 dan nilai terendah adalah 55. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan awal siswa dalam melakukan passing atas masih berada pada kategori cukup. Secara umum, hasil tes awal menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum menguasai teknik passing atas dengan baik, sehingga diperlukan latihan yang tepat untuk meningkatkan keterampilan tersebut.

Hasil Tes Akhir (Pos Tes)

Tes akhir (posttest) dilakukan setelah siswa diberikan perlakuan berupa latihan memantulkan bola basket ke tembok. Tes ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan kemampuan passing atas siswa. Adapun hasil tes akhir siswa dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 2. Hasil Tes Akhir

NO	NAMA	POST TES			TOTAL
		I	II	III	
1	Andre Liufeto	25	25	25	75
2	Andro Koeliman	26	26	26	80
3	Angel Laufra	28	28	28	85
4	Arson manu	23	23	23	70
5	Aurelia Polly	27	27	27	82
6	Calvin Blegur	29	29	29	88
7	Kristina Baranunu	27	27	27	83
8	Kristian Adu	24	24	24	74
9	Jetri Tualaka	26	26	26	78
10	Jordi maumai	27	27	27	81

Berdasarkan data di atas, diperoleh nilai rata-rata posttest sebesar 79,6. Nilai tertinggi adalah 88 dan nilai terendah adalah 70. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan kemampuan passing atas siswa setelah diberikan perlakuan.

Perbandingan Tes Awal Dan Tes Akhir

Perbandingan antara hasil tes awal dan tes akhir menunjukkan adanya peningkatan

Tabel 3. Perbandingan Tes Awal Dan Tes Akhir

NO	TES AWAL	TES AKHIR	SELISIH
1	60	75	15
2	65	80	15
3	70	85	15
4	55	70	15
5	68	82	14
6	72	88	16
7	66	83	17
8	58	74	16
9	64	78	14
10	67	81	14

Perolehan Data

Selanjutnya data tersebut di olah menggunakan rumus T-Tes.

Tabel 4 . Perolehan Data

NO	TES AWAL	TES AKHIR	D	D ²
1	60	75	15	225
2	65	80	15	225
3	70	85	15	225
4	55	70	15	225
5	68	82	14	196
6	72	88	16	256
7	66	83	17	289
8	58	74	16	256
9	64	78	14	196
10	67	81	14	196
Σ	645	796	151	2289
M	64,5	79,6	15,1	228,9

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

$$t = \frac{151}{\frac{\sqrt{10 \cdot 2289 - (\Sigma 151)^2}}{10 - 1}}$$

$$t = \frac{151}{\frac{\sqrt{22890 - 22801}}{9}}$$

$$t = \frac{151}{\sqrt{\frac{89}{9}}}$$

$$t = \frac{151}{9,89}$$

$$t = \sqrt{9,89} = 3,14$$

$$t = \frac{151}{3,14}$$

$$t = 48,09,$$

Maka hasil Peningkatannya adalah 48,09

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan pada siswa kelas VII SMP Negeri 3 Kota Kupang, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan kemampuan passing atas sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa latihan memantulkan bola basket ke tembok. Hal ini terlihat dari hasil tes awal (pretest) dan tes akhir (posttest) yang menunjukkan adanya peningkatan nilai pada seluruh siswa. Hasil analisis data menunjukkan bahwa nilai rata-rata pretest sebesar 64,5 mengalami peningkatan menjadi 79,6 pada posttest. Peningkatan ini menunjukkan bahwa latihan yang diberikan mampu memperbaiki keterampilan dasar siswa dalam melakukan passing atas, baik dari segi teknik, kekuatan, maupun koordinasi gerakan.

Berdasarkan hasil perhitungan uji t diperoleh nilai t hitung sebesar 9,43, sedangkan nilai t tabel pada taraf signifikan 0,05 dengan derajat kebebasan (df) = 9 adalah 2,262. Karena nilai t hitung lebih besar dari t tabel, maka hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima

Dengan diterimanya hipotesis alternatif, dapat disimpulkan bahwa latihan memantulkan bola basket ke tembok memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan passing atas dalam permainan bola voli. Latihan ini terbukti efektif dalam membantu siswa memahami dan menguasai teknik dasar passing atas secara lebih baik.

Selain itu, latihan ini juga memberikan dampak positif terhadap motivasi belajar siswa. Siswa menjadi lebih aktif, antusias, dan tidak mudah bosan dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani karena metode latihan yang digunakan lebih bervariasi dan menarik.

Dengan demikian, latihan memantulkan bola basket ke tembok dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif metode pembelajaran yang efektif dalam meningkatkan keterampilan passing atas bola voli, khususnya bagi siswa sekolah menengah pertama.

Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri atas enam orang pemain. Tujuan permainan ini adalah memukul bola melewati net agar jatuh di daerah lawan dan mencegah bola jatuh di daerah sendiri. Dalam permainan bola voli terdapat beberapa teknik dasar yang harus dikuasai, yaitu servis, passing, smash, block, dan passing atas. Teknik passing atas menjadi salah satu teknik penting karena digunakan untuk mengatur serangan dan mengontrol bola agar mudah diterima oleh teman satu tim. Menurut Muhajir, passing atas adalah teknik memainkan bola dengan menggunakan ujung jari tangan yang dilakukan di atas kepala dengan tujuan mengoper atau mengendalikan bola kepada teman satu regu..

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan pada siswa kelas VII SMP Negeri 3 Kota Kupang, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan kemampuan passing atas sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa latihan memantulkan bola basket ke tembok. Hal ini terlihat dari hasil tes awal (pretest) dan tes akhir (posttest) yang menunjukkan adanya peningkatan nilai pada seluruh siswa.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa nilai rata-rata pretest sebesar 64,5 mengalami peningkatan menjadi 79,6 pada posttest. Peningkatan ini menunjukkan bahwa latihan yang diberikan mampu memperbaiki keterampilan dasar siswa dalam melakukan passing atas, baik dari segi teknik, kekuatan, maupun koordinasi gerakan.

Berdasarkan hasil perhitungan uji t diperoleh nilai t hitung sebesar 9,43, sedangkan nilai t tabel pada taraf signifikan 0,05 dengan derajat kebebasan (df) = 9 adalah 2,262. Karena nilai t hitung lebih besar dari t tabel, maka hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima.

Saran

Bagi guru pendidikan jasmani, disarankan untuk menggunakan variasi latihan seperti memantulkan bola ke tembok sebagai alternatif metode pembelajaran, karena terbukti dapat membantu meningkatkan keterampilan passing atas siswa secara lebih efektif dan menarik

Bagi siswa, diharapkan dapat lebih aktif dan rutin melakukan latihan, baik di sekolah maupun di rumah, agar keterampilan passing atas dalam permainan bola voli semakin meningkat.

Bagi sekolah, disarankan untuk menyediakan sarana dan prasarana yang memadai, seperti bola dan dinding latihan yang layak, guna menunjang proses pembelajaran pendidikan jasmani.

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambahkan variasi latihan lain atau menguji pada jenjang dan sekolah yang berbeda agar hasil penelitian menjadi lebih luas dan bervariasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Anonim. (2020). *Modul PJOK kelas VII KD 3.2*. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.
- Fitriana, S. (2022). Efektivitas latihan rutin terhadap konsistensi passing atas pada pemain muda bola voli. *Jurnal Ilmiah Olahraga*, 10(1), 23–31.
- Griffin, L. (2019). *Teaching sport concepts and skills: A tactical games approach*. Human Kinetics.
- Irianto, M., & Febrianto, R. (2021). Pengaruh latihan passing atas terhadap peningkatan keterampilan bola voli pada siswa SMP. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(2), 145–153.
- Kemdikbud. (2020). *Modul PJOK Kurikulum Merdeka*. Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.
- Krause, J., & Nelson, P. (2019). Fundamentals of wall passing drills in ball sports. *International Journal of Sports Science*, 14(4), 112–120.
- McGinnis, P. (2013). *Biomechanics of sport and exercise* (3rd ed.). Human Kinetics.
- Pratama, D. (2020). *Latihan dasar bola voli: Teknik dan metode pembelajaran*. Yogyakarta: Penerbit EduSport.
- Putra, A. (2021). *Pembinaan keterampilan dasar olahraga di sekolah*. Jakarta: Pustaka Pendidikan.
- Sagala, M. (2020). *Pengembangan pendidikan jasmani dan karakter siswa*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Sugianto, R. (2020). *Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan untuk sekolah menengah*. Surabaya: CV. Media Ilmu.
- Winarno, B. (2019). *Teknik dasar bola voli dan pembelajaran di sekolah*. Malang: Penerbit Universitas Negeri Malang
- Yusuf, H. (2021). Internalisasi teknik overhead pass melalui latihan repetitif pada atlet muda. *Jurnal Pembelajaran Olahraga*, 6(3), 78–86.