

Pengaruh Metode Latihan Passing Atas Dengan Tembok Terhadap Ketepatan Passing Atas Bola Voli Ekstrakurikuler Smk Ma'arif 5 Gombang Tahun 2026

Faizal Furi Sadiyantoro^{1*}, Puput Widodo²

^{1,2}Pendidikan Olahraga, Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama, Jalan kutoarjo Km 5 Jatisari Kebumen Jawa Tengah, 54317, Indonesia

E-mail: faizalfurisadiyantoro@gmail.com

*Corresponding Author



<https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.6598>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 25 Mei April 2026

Revised: 24 Mei 2026

Accepted: 3 Juni 2026

Kata kunci :

Bola Voli, Passing Atas, Tembok

Keywords:

Volleyball, Overhead Pass, Wall



ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas metode latihan passing atas dengan tembok terhadap ketepatan passing atas, metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan eksperimen *design one-group pretest-posttest*. Populasi penelitian ini diambil dari kelas atas dengan jumlah 20 siswa laki-laki. Teknik pengambilan sampel menggunakan random sampling instrumen penelitian ini menggunakan metode latihan passing atas dengan tembok. Data dianalisis dengan Uji normalitas, Uji homogenitas, Uji hipotesis. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan menggunakan metode latihan passing atas dengan tembok berpengaruh signifikan terhadap peningkatan ketepatan passing atas siswa yang ikut ekstrakurikuler bola voli di SMK Ma'arif 5 Gombang. Perubahan peningkatan ketepatan passing atas siswa ditandai dengan hasil tes awal yang didominasi kategori cukup – kurang sekali setelah diberikan perlakuan mengalami perubahan menjadi kategori cukup – baik sekali yang didominasi kategori baik dan baik sekali. Uji hipotesis menunjukkan nilai signifikansi $p < 0,05$, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penggunaan metode latihan passing atas dengan tembok berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan ketepatan passing atas siswa ketepatan passing atas siswa yang ikut ekstrakurikuler bola voli di SMK Ma'arif 5 Gombang.

This study aims to determine the effectiveness of the overhead pass training method using a wall on the accuracy of overhead passes. The research design used in this study is quantitative with a one-group pretest-posttest experimental design. The study population consisted of 20 male students from an upper-grade class. The sampling technique used random sampling, and the research instrument employed the overhead passing practice method against a wall. Data were analyzed using normality tests, homogeneity tests, and hypothesis tests. The results of this study indicate that practice using the overhead passing method against a wall has a significant effect on improving the accuracy of overhead passing among students participating in the volleyball extracurricular activity at SMK Ma'arif 5 Gombang. The improvement in students' overhead passing accuracy was marked by initial test results dominated by the "fair" to "very poor" categories, which changed after the intervention to the "fair" to "very good" categories, dominated by "good" and "very good" ratings. The hypothesis test showed a significance value of $p < 0.05$, indicating a significant difference between the pretest and posttest results. Thus, it can be concluded that the use of the overhead passing practice method against a wall significantly influences the improvement in overhead passing accuracy among students participating in the volleyball extracurricular program at SMK Ma'arif 5 Gombang



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

How to Cite: Faizal Furi Sadiyantoro et al (2026) Pengaruh Metode Latihan Passing Atas Dengan Tembok Terhadap Ketepatan Passing Atas Bola Voli Ekstrakurikuler Smk Ma'arif 5 Gombong Tahun 2026 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.6598>

PENDAHULUAN

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang memiliki tingkat popularitas tinggi di Indonesia dan dimainkan oleh berbagai kalangan, mulai dari pelajar hingga atlet profesional. Dalam permainan bola voli, penguasaan teknik dasar, khususnya passing, memegang peranan penting dalam mengendalikan alur permainan. Salah satu bentuk passing yang digunakan adalah passing atas, yang berfungsi untuk memberikan umpan secara akurat dan tepat sasaran kepada rekan satu tim. Penguasaan teknik passing atas yang benar menjadi faktor penentu keberhasilan tim, baik dalam menyusun pola serangan maupun dalam upaya bertahan. Oleh sebab itu, kemampuan passing atas harus dilatih secara optimal agar pelaksanaan permainan dapat berlangsung secara efektif dan efisien (Putra, 2019).

Menurut (M Taufiq Hidayat, 2015) Penguasaan keterampilan dasar dalam permainan bola voli meliputi beberapa teknik, di antaranya servis, passing, smash, dan block. Di antara ragam teknik dasar tersebut, passing bawah dan passing atas merupakan keterampilan yang tidak dapat diabaikan. Pelaksanaan passing yang dilakukan secara tepat dan terkontrol dalam permainan akan memungkinkan penerapan strategi bertahan maupun menyerang secara optimal sesuai dengan tujuan permainan.

Pratama, (2020) menyatakan, bahwa salah satu metode yang dapat digunakan untuk meningkatkan ketepatan passing adalah dengan menggunakan latihan passing atas dengan tembok. Metode ini memungkinkan pemain untuk berlatih secara mandiri dengan pengulangan yang tinggi, sehingga mereka dapat mengasah keterampilan passing secara konsisten. Latihan dengan tembok memberikan kesempatan bagi pemain untuk fokus pada teknik passing tanpa terganggu oleh faktor eksternal seperti koordinasi dengan partner latihan. Tembok sebagai media latihan memungkinkan bola dipantulkan kembali ke pemain, memberikan umpan yang stabil untuk latihan teknik passing atas secara berulang-ulang.

Metode latihan passing atas dengan tembok dipercaya dapat meningkatkan konsentrasi dan kontrol bola pemain, yang pada gilirannya akan berdampak pada ketepatan passing atas mereka. Penggunaan tembok sebagai alat bantu latihan juga memungkinkan pemain untuk melatih teknik secara lebih intensif, terutama bagi mereka yang kesulitan mendapatkan partner latihan secara rutin. Latihan berulang dengan tembok akan memberikan umpan yang konsisten, sehingga pemain dapat lebih mudah memperbaiki teknik mereka. Selain itu, metode ini juga dapat membantu pemain mengatasi berbagai masalah teknis seperti kesalahan dalam timing atau koordinasi gerakan saat melakukan passing atas.

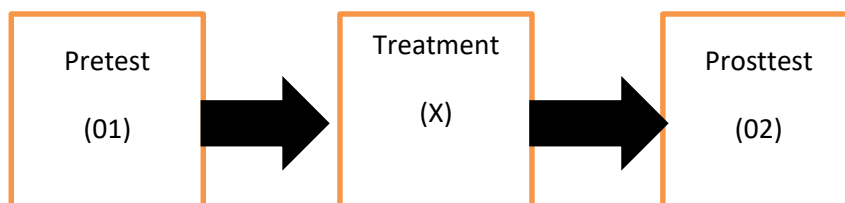
Metode latihan passing atas dengan tembok tidak hanya dapat meningkatkan ketepatan passing, tetapi juga dapat memperbaiki pemahaman siswa tentang teknik dasar yang tepat (Pratama, 2020). Pengulangan gerakan yang dilakukan dalam latihan ini akan membantu siswa memantapkan teknik passing mereka, sehingga semakin terampil dalam melakukan umpan di lapangan. Dengan berfokus pada pengulangan dan perbaikan teknik, siswa dapat mengurangi kesalahan teknis yang sering terjadi saat pertandingan berlangsung. Hal ini akan membawa dampak positif terhadap peningkatan kualitas permainan bola voli mereka, baik dalam latihan maupun pertandingan.

Wahyuni, R. (2018). Metode drill merupakan pendekatan pembelajaran yang menekankan pada pelaksanaan latihan oleh peserta didik secara berkesinambungan guna meningkatkan tingkat ketangkasan atau keterampilan dari materi yang telah dipelajari. Metode ini dilaksanakan melalui pengulangan aktivitas yang sama secara konsisten dan terarah, dengan tujuan memperkuat keterkaitan gerak serta menyempurnakan penguasaan keterampilan sehingga tertanam secara menetap.

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh penerapan metode latihan passing atas menggunakan tembok terhadap tingkat ketepatan passing atas dalam kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMK Marif 5 Gombong. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan positif bagi peningkatan mutu pembinaan bola voli di lingkungan sekolah melalui penggunaan metode latihan yang lebih efektif dan efisien. Selain itu, penelitian ini diharapkan mampu menghadirkan wawasan serta pengetahuan baru bagi para pembaca.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen dengan pelaksanaan sebanyak 12 kali percobaan. Pendekatan eksperimen merupakan metode penelitian yang bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh suatu perlakuan terhadap variabel lain dalam situasi yang dikendalikan (Sugiyono, 2010 : 107). Adapun desain penelitian yang diterapkan adalah one group pretest and posttest design. Menurut Sugiyono (2010 : 110), one group pretest and posttest design merupakan teknik yang digunakan untuk mengetahui perbedaan kondisi sebelum dan sesudah perlakuan diberikan. Secara skematis, tahapan pretest dan posttest dapat digambarkan sebagai berikut:



01 = pretest (tes awal)

X = treatment (pemberian perlakuan)

02 = nilai post test (setelah diberi treatment)

Sampel dalam penelitian ini diambil dari siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMK Marif 5 Gombang. Maka dari itu, kami menggunakan *proposive sampling* pada penelitian ini. Dengan syarat sebagai berikut :

1. Siswa SMK Ma'arif 5 Gombang.
2. Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli.
3. Siswa aktif latihan ekstrakurikuler bola voli.

Dari ke tiga syarat di atas, maka sampel yang digunakan sejumlah 20 siswa.

Peneliti menggunakan instrumen *AAHPER face wall-volley test*, yaitu tes dengan cara memantulkan bola ke dinding menggunakan teknik passing atas (Rahmawati, Sudrazat, & Lengkana, 2024). dengan menggunakan test passing atas dengan menggunakan alat bantu :

- a. Bola voli,
- b. peluit,
- c. Alat tulis,
- d. tembok/dinding,
- e. Stop Wacath,
- f. Meteran,
- g. Lakban penanda

Prosedur :

- a. Buat garis persegi di dinding setinggi net 2,43 m, dengan lebar 40 cm.
- b. Siswa berdiri di belakang garis batas 1,5 - 2 m, dari jarak dinding
- c. Siswa melakukan passing atas ke dinding sebanyak mungkin selama 30 detik.

Penilaian : Jumlah pantulan bola yang di hitung adalah bola yang masuk kedalam kotak persegi atau tanda selama waktu yang di tentukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari metode latihan passing atas dengan tembok terhadap ketepatan passing atas bola voli ekstrakurikuler SMK Ma'arif 5 Gombang. Penelitian dilakukan sebanyak 12 kali tatap muka yang terdiri dari 2 kali pengambilan data yaitu data awal (pretest) dan data akhir (posttest) serta pemberian treatment sebanyak 10 kali. Siswa yang ikut menjadi objek penelitian ini dari tes awal, pemberian treatment dan tes akhir disebut sebagai sampel penelitian, yaitu sejumlah 20 siswa. Data yang didapatkan pada penelitian ini adalah melalui tes awal dan tes akhir dengan cara memantulkan bola ke dinding menggunakan teknik passing atas.

Bagian hasil dan pembahasan ini menyajikan data hasil dari tes awal dan tes akhir setelah diberikan perlakuan kepada siswa yang menjadi sampel penelitian ini. Penyajian data dilakukan secara deskriptif dan inferensial untuk mengetahui perubahan ketepatan passing atas sebelum dan sesudah perlakuan. Analisis inferensial dilakukan menggunakan uji normalitas dan uji homogenitas.

Tabel 1. Tes Awal Sebelum Perlakuan

No.	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	≥ 35 kali	Baik Sekali	0	0%
2	30 – 34 kali	Baik	3	15%
3	25 – 29 kali	Cukup	7	35%
4	20 – 24 kali	Kurang	5	25%
5	≤ 20 kali	Kurang Sekali	5	25%

Dari tabel 1 di atas dapat diketahui bahwa hasil tes awal ketepatan passing atas siswa masih tergolong kategori rendah. sebanyak 3 siswa sebesar 15% mendapat kategori baik, sebanyak 7 siswa sebesar 35% mendapat kategori cukup, sebanyak 5 siswa sebesar 25% mendapat kategori kurang, dan sebanyak 5 siswa sebesar 25% mendapat kategori kurang sekali. Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat ketepatan passing atas siswa sebelum diberikan perlakuan dengan metode latihan passing atas dengan tembok tergolong masih rendah dan memerlukan upaya peningkatan ketepatan passing atas secara terstruktur dan berkelanjutan.

Tabel 2. Tes Akhir Sesudah Perlakuan

No.	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	≥ 35 kali	Baik Sekali	5	25%
2	30 – 34 kali	Baik	11	55%
3	25 – 29 kali	Cukup	4	20%
4	20 – 24 kali	Kurang	0	0%
5	≤ 20 kali	Kurang Sekali	0	0%

Berdasarkan Tabel 2 tersebut, terlihat adanya peningkatan ketepatan passing atas yang signifikan pada hasil tes akhir setelah perlakuan diberikan. Sebanyak 5 siswa (25%) berada pada kategori baik sekali, 11 siswa (55%) termasuk dalam kategori baik, dan 4 siswa (20%) memperoleh kategori cukup. Tidak ada peserta didik yang tergolong dalam kategori kurang maupun kurang sekali. Temuan ini menunjukkan bahwa penerapan metode latihan passing atas dengan tembok berpengaruh signifikan terhadap peningkatan ketepatan passing atas pada siswa.

Tabel 3. Uji Normalitas

Tests of Normality							
	Posttest	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	27	.260	2	.			
	28	.260	2	.			
	30	.175	3	.	1.000	3	1.000
	31	.260	2	.			
	32	.219	3	.	.987	3	.780
	33	.175	3	.	1.000	3	1.000
	35	.292	3	.	.923	3	.463
	36	.260	2	.			

a. Lilliefors Significance Correction

Mengacu pada Tabel 3, hasil pengujian normalitas dengan metode Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk memperlihatkan bahwa nilai signifikansi pada data pretest maupun posttest berada di atas 0,05. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa baik data tes awal maupun tes akhir mengikuti distribusi normal, sehingga persyaratan untuk penerapan uji statistik parametrik telah terpenuhi.

Tabel 4. Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pretest	Based on Mean	1.656	7	12	.211
	Based on Median	.952	7	12	.505

Based on Median and with adjusted df	.952	7	6.278	.530
Based on trimmed mean	1.609	7	12	.224

Mengacu pada Tabel 4, uji homogenitas menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,044, yang berada di atas batas 0,05. Angka ini memberi isyarat bahwa variasi data antar kelompok berada dalam kondisi yang relatif seragam. Dengan asumsi tersebut terpenuhi, data dinilai memenuhi prasyarat analisis lanjutan dan dapat diproses menggunakan *paired sample t-test* tanpa menimbulkan bias akibat perbedaan varians.

Tabel 5. Uji Hipotesis (Paired T Sample)

Paired Samples Test										
		Paired Differences					T	f	d	Sig. (2-tailed)
		n	Mea. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference					
					Lower	Upper				
air 1	Pretest - Posttest	7	-7.700	3.147	.704	-9.173	-6.227	-10.941	9	.000

Berdasarkan Tabel 5, hasil pengujian hipotesis menggunakan paired sample t-test menunjukkan nilai t hitung sebesar -10.941 dengan derajat kebebasan ($df = 19$) serta tingkat signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,005$). Nilai rata-rata selisih antara skor pretest dan posttest sebesar -7.700 mengindikasikan adanya peningkatan yang bermakna pada ketepatan passing atas bola voli siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMK Ma'arif 5 Gombang setelah diberikan perlakuan berupa metode latihan passing atas dengan tembok. Temuan ini menegaskan bahwa penerapan metode latihan passing atas dengan tembok memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan ketepatan passing atas bola voli pada siswa ekstrakurikuler SMK Ma'arif 5 Gombang.

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa ketepatan passing atas yang dilatih melalui metode passing atas dengan tembok memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan kemampuan passing atas bola voli siswa ekstrakurikuler SMK Ma'arif 5 Gombang. Peningkatan tersebut tercermin dari pergeseran kategori ketepatan passing atas, yang pada tes awal sebagian besar berada pada kategori cukup hingga kurang sekali, kemudian pada tes akhir berubah dan didominasi oleh kategori baik dan baik sekali.

Temuan peningkatan ini selaras dengan teori yang dikemukakan oleh Suharno HP (2011) yang menyatakan bahwa metode drill merupakan pendekatan yang umum digunakan untuk membentuk penguasaan gerak secara otomatis guna mencapai kecakapan dan keterampilan dalam cabang olahraga. Pelaksanaan latihan yang dilakukan secara berulang dan konsisten mampu membangun otomatisasi gerakan, sehingga teknik passing atas menjadi lebih terampil dan akurat. Pemanfaatan tembok sebagai media latihan dinilai efektif karena memungkinkan siswa berlatih secara mandiri dengan umpan bola yang stabil dan konsisten. Pantulan bola dari tembok bersifat dapat diprediksi, sehingga siswa dapat memusatkan perhatian pada penyempurnaan teknik tanpa terpengaruh oleh faktor koordinasi dengan pasangan latihan. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Pratama (2020) yang menyatakan bahwa latihan passing atas menggunakan tembok memungkinkan pemain untuk memfokuskan perhatian secara penuh pada pengulangan teknik passing.

Hasil ini juga didukung oleh penelitian Ifdal & Sofya (2024) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara latihan terhadap kemampuan passing atas siswa peserta ekstrakurikuler bola voli, dengan peningkatan sebesar 18,61% setelah diberikan perlakuan. Penelitian ini menghasilkan peningkatan sebesar 64.47%, yang menunjukkan efektivitas yang lebih tinggi, kemungkinan disebabkan oleh konsistensi jadwal latihan dua kali seminggu dan penggunaan instrumen AAHPER yang terstandarisasi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa metode latihan passing atas dengan tembok yang diberikan berpengaruh signifikan sehingga ketepatan passing atas siswa setelah diberikan perlakuan mengalami peningkatan yang secara signifikan. Pemberian perlakuan melalui latihan yang menggunakan metode latihan passing atas dengan tembok yang sebelumnya memiliki ketepatan passing yang dikategorikan dengan dominasi cukup – kurang sekali, setelah diberikan perlakuan mengalami perubahan yang positif yaitu mendapat kategori cukup – baik sekali dengan didominasi kategori baik. Selain meningkatkan ketepatan passing atas. Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap efektivitas latihan passing atas dengan tembok meliputi: konsistensi pengulangan gerakan yang membentuk otomatisasi teknik, kemudahan latihan mandiri tanpa bergantung pada rekan latihan, umpan bola yang stabil dari tembok sehingga siswa dapat fokus memperbaiki teknik, serta intensitas latihan yang terprogram dan berkesinambungan selama 12 pertemuan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pada kesempatan ini, peneliti dengan segenap hati mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan kontribusi dan dukungan dalam pelaksanaan penelitian serta penyusunan artikel ini.

Pertama-tama, peneliti mengucapkan terima kasih kepada Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dan Kepala Program Studi Pendidikan Olahraga Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama Kebumen atas izin dan fasilitas yang diberikan selama pelaksanaan penelitian.

Peneliti juga sangat berterima kasih kepada Puput Widodo, M. Pd. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, masukan berharga, serta arahan yang jelas sepanjang proses penelitian dan penyusunan artikel.

Tidak lupa, peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua responden yang telah dengan suka rela memberikan waktu dan informasi penting untuk kelancaran penelitian ini. Tanpa partisipasi mereka, penelitian ini tidak dapat terlaksana dengan baik.

Peneliti juga berterima kasih kepada rekan-rekan peneliti dan teman-teman mahasiswa yang telah memberikan bantuan dalam pengumpulan data, analisis informasi, serta diskusi yang konstruktif selama proses penelitian.

Terakhir, peneliti mengucapkan terima kasih kepada keluarga dan keluarga besar yang telah memberikan dukungan moral dan semangat selama perjalanan pelaksanaan penelitian dan penyusunan artikel ini.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan akan mendapatkan balasan yang terbaik dari Tuhan Yang Maha Esa.

REFERENSI

- Al Aslamiya, F. D. (2024). pengaruh latihan menggunakan media dinding terhadap peningkatan keterampilan passing atas anggota ekstrakurikuler bolavoli di smk negeri 1 surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 7(4), 272-276.
- Fauzi, M. S., & Sapulete, J. J. (2023). *DIDAKTIK METODIK PEMBELAJARAN BOLAVOLI*. IntDRAMAYU, Jawa Barat: CV Adanu Abimata.
- Ifdal, M., & Sofya, B. A. (2024). Pengaruh Metode Latihan Terhadap Peningkatan Kemampuan Passing Atas Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Di SMP Negeri 3 Jaya. *Jurnal Serambi Milenial*, 3(3 November), 129-139.
- Mulyana. (2014). *Strategi Permainan Bola Voli*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Rahmawati, S., Sudrazat, A., & Lengkana, A. S. (2024). Pengaruh Pola Latihan Bertahap Pada Dinding Terhadap Penguasaan Passing Atas Pada Atlet Bola Voli Junior. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, Vol. 8 (2), 845-458.
- Sardiman. (2012). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sugiono, (2017). Metode dan metodologi penelitian,102.
- Suharno HP. (2011). *Dasar-Dasar Permainan Bola Voli*. Jakarta: Erlangga.
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sutrisno. (2010). *Teknik Dasar dan Strategi Permainan Bola Voli*. Yogyakarta: Andi Publisher.

Tengah, K. T. P. J. (2021). penerapan metode drill untuk meningkatkan aktivitas dan ketrampilan passing atas bola voli dengan menggunakan media dinding.

Wahyuni, R. (2018). *Metode Pembelajaran Efektif dalam Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: Andi Publisher.

Widodo, H. P. (2025). Pengaruh Latihan Passing ke Dinding terhadap Kemampuan Passing Atas Pengaruh Latihan Passing ke Dinding terhadap Kemampuan Passing Atas. 303.