

**PENGARUH METODE BERMAIN BOLA PANTUL DALAM PASSING  
BAWAH BOLA VOLI TERHADAP HASIL BELAJAR SISWA PADA  
SISWA SMP NEGERI 2 CILAMAYA WETAN**

**Nurkalim<sup>1</sup>, Astri Ayu Irawan<sup>2</sup>, Rina Marlina<sup>3</sup>**  
[1810631070203@student.unsika.ac.id<sup>1</sup>](mailto:1810631070203@student.unsika.ac.id)  
**Universitas Singaperbangsa Karawang**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode bermain bola pantul terhadap kepercayaan diri siswa dalam melakukan passing bawah bola voli. Penelitian menggunakan desain pra-eksperimen one group pretest-posttest dengan sampel sebanyak 30 siswa kelas VII SMP Negeri 2 Cilamaya Wetan. Instrumen yang digunakan adalah tes Brumbach Forearms Pass Wall Volley Test yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan skor rata-rata dari pretest sebesar 13,93 menjadi 17,20 pada posttest. Hasil uji t menunjukkan nilai t-hitung 2,58 lebih besar dari t-tabel 1,699 pada taraf signifikansi 0,05, sehingga terdapat pengaruh yang signifikan. Koefisien determinasi sebesar 38,31% menunjukkan kontribusi metode bermain terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa. Metode bermain bola pantul terbukti efektif meningkatkan kepercayaan diri dan keterampilan dasar siswa dalam pembelajaran bola voli.

**Kata Kunci:** Kepercayaan Diri, Metode Bermain, Bola Pantul, Passing Bawah, Bola Voli.

**PENDAHULUAN**

Sekolah sebagai lembaga pendidikan formal memiliki peran penting dalam perkembangan peserta didik, baik secara akademik maupun sosial. Di antara mata pelajaran yang mendukung perkembangan tersebut adalah Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), yang bertujuan mengembangkan keterampilan motorik, kebugaran jasmani, serta sikap sosial dan percaya diri peserta didik. Salah satu materi yang diajarkan dalam PJOK adalah permainan bola voli, yang menuntut penguasaan teknik dasar seperti passing bawah.

Di SMP Negeri 2 Cilamaya Wetan, permainan bola voli menjadi salah satu cabang olahraga favorit, didukung oleh sarana dan prasarana yang memadai. Namun, hasil observasi dan wawancara dengan guru PJOK menunjukkan bahwa beberapa peserta didik masih mengalami kesulitan dalam melakukan passing bawah, terutama ketika dilakukan dalam situasi penilaian. Hal ini disebabkan oleh rendahnya rasa percaya diri siswa, yang muncul akibat keraguan terhadap kemampuan diri sendiri, kecemasan, dan tekanan situasional saat dievaluasi.

Percaya diri merupakan faktor penting dalam keberhasilan peserta didik menguasai keterampilan olahraga. Upaya untuk meningkatkan rasa percaya diri tersebut perlu dilakukan melalui pendekatan pembelajaran yang menyenangkan dan sesuai karakteristik siswa. Salah satu metode yang potensial adalah penggunaan metode bermain, seperti permainan bola pantul, yang belum pernah diterapkan sebelumnya di SMP Negeri 2 Cilamaya Wetan. Metode ini diyakini dapat memberikan pengalaman belajar yang lebih menarik, meningkatkan partisipasi aktif siswa, serta memberikan stimulus positif terhadap penguasaan teknik passing bawah.

Penelitian sebelumnya oleh Hidayat et al. (2018) menunjukkan bahwa metode bermain dapat meningkatkan kemampuan passing bawah secara signifikan pada siswa ekstrakurikuler bola voli. Demikian pula, penelitian oleh Gumilang dan Ramadan (2019) membuktikan bahwa modifikasi alat dapat meningkatkan kemampuan passing bawah pada siswa sekolah dasar. Temuan-temuan tersebut memperkuat pentingnya pendekatan pembelajaran inovatif dalam pengembangan keterampilan olahraga.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode bermain bola pantul terhadap kepercayaan diri siswa dalam melakukan passing bawah

bola voli di SMP Negeri 2 Cilamaya Wetan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi kontribusi nyata dalam pengembangan strategi pembelajaran PJOK yang efektif dan adaptif.

## **METODOLOGI**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pra-eksperimen one group pretest-posttest. Subjek penelitian adalah 30 siswa kelas VII SMP Negeri 2 Cilamaya Wetan yang dipilih secara acak dari total populasi sebanyak 102 siswa. Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode bermain bola pantul terhadap kepercayaan diri siswa dalam melakukan passing bawah bola voli.

Instrumen yang digunakan adalah tes Brumbach Forearms Pass Wall Volley Test yang memiliki reliabilitas 0,896 dan validitas 0,80, digunakan pada pretest dan posttest. Tes ditulis pada lembar penilaian teknik Passing dalam permainan bola voli yang telah dirancang oleh Baehaqi et. al (2020). Tes ini mengukur kemampuan passing bawah dengan memvoli bola ke dinding sasaran dalam waktu satu menit. Nilai diperoleh dari jumlah passing sah yang masuk ke area sasaran.

Prosedur penelitian diawali dengan pemberian pretest, dilanjutkan dengan perlakuan berupa pembelajaran menggunakan metode bermain bola pantul selama beberapa pertemuan, dan diakhiri dengan posttest. Data hasil pretest dan posttest dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan uji t dengan bantuan SPSS untuk mengetahui signifikansi perbedaan.

Uji normalitas dilakukan menggunakan uji Liliefors dan homogenitas menggunakan uji F. Kriteria keberhasilan pengaruh ditentukan dari hasil uji t, dengan signifikansi ditetapkan pada taraf 0,05. Jika nilai t hitung > t tabel, maka terdapat pengaruh signifikan dari metode bermain bola pantul terhadap kepercayaan diri siswa.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh metode bermain bola pantul terhadap kepercayaan diri siswa dalam melakukan passing bawah bola voli di SMP Negeri 2 Cilamaya Wetan. Subjek penelitian adalah 30 siswa yang mengikuti pembelajaran dengan metode tersebut selama delapan sesi.

Hasil pretest menunjukkan nilai rata-rata sebesar 13,93 dengan simpangan baku 0,58, sedangkan posttest menunjukkan peningkatan dengan rata-rata 17,20 dan simpangan baku 0,61. Peningkatan skor ini menunjukkan adanya perbedaan kemampuan passing bawah sebelum dan sesudah perlakuan.

Uji normalitas dengan metode Liliefors menunjukkan bahwa data berdistribusi normal, dengan nilai Lo-hitung < Lo-tabel untuk kedua kelompok. Uji homogenitas menunjukkan data berasal dari populasi yang tidak homogen, namun tetap dapat dianalisis secara parametrik.

Analisis korelasi menghasilkan koefisien  $r = 0,619$ , yang berarti terdapat hubungan sedang dan positif antara perlakuan dengan peningkatan hasil. Hasil uji t menunjukkan nilai t-hitung sebesar  $2,58 > t\text{-tabel } 1,699$ , sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest. Koefisien determinasi sebesar 38,31% menunjukkan bahwa metode bermain bola pantul memberikan kontribusi sebesar itu terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa dalam melakukan passing bawah.

Pembelajaran dengan pendekatan bermain terbukti efektif meningkatkan kepercayaan diri dan keterampilan teknik dasar. Siswa tampak lebih antusias, aktif, dan menunjukkan otomatisasi gerak yang lebih baik dalam pelaksanaan passing bawah. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa metode bermain dapat meningkatkan performa teknik dasar melalui latihan yang menyenangkan dan berulang.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan pada latar belakang masalah, tujuan pustaka, penentuan metode penelitian, pengolahan dan analisis data sebagai deskripsi dari variabel penelitian serta perumusan diskusi penemuan, maka dalam penelitian ini penulis dapat menyimpulkan bahwa penerapan bermain bola pantul dalam passing bawah bola volly terhadap hasil belajar siswa terdapat pengaruh dengan nilai t-hitung  $2.58 > t\text{-tabel } 1.699$  dan presentase sebesar 38.31%.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Baehaqi, D. I., Suryana, N., & Kurniawan, F. (2020). Survei kepercayaan diri rendah servis dalam pembelajaran bola voli siswa SMPN 2 Jayakarta. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(1), 28–37.
- Gumilang, Y., & Ramadan, G. (2019). Modifikasi Alat Terhadap Kemampuan Passing Bawah Dalam Pembelajaran Bola Voli. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 3(1), 56-61.
- Hidayat, S., Riyanto, P., & Rosman, D. B. (2018). Pengaruh metode bermain terhadap peningkatan passing bawah dalam permainan bola voli siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Subang. *Biomatika: Jurnal Ilmiah FKIP Universitas Subang*, 4(1), 1–10.