



Pengaruh Mental Siswa terhadap Pembelajaran *Passing Bawah Bola Voli* dan Strategi Peningkatannya Kelas VII MTs SA Atholibiyah Bumijawa

Isroi^{1*}, Ramdhani Rahman²

¹⁻² Universitas Muhammadiyah Kuningan, Indonesia

E-mail: isroialfaroek.88@gmail.com^{1*}, ramdhani@umkuningan.ac.id²

Abstract. *This study aims to determine the extent to which mental ability influences volleyball underhand passing skills and strategies for improving them in seventh-grade students at MTs SA Atholibiyah Bumijawa. The mental abilities studied included learning motivation, concentration, and self-confidence, as all three are considered important factors in supporting sports performance. The study used an experimental survey method with a correlation approach. The sample was determined through a purposive sampling technique, meaning only students who were actively involved in volleyball learning were included as respondents. The research instruments included a questionnaire to measure students' mental ability levels and an observation sheet to assess underhand passing skill practice. Data analysis was conducted using a correlation test to identify the relationship between mental ability and underhand passing skills, and regression analysis to measure the magnitude of the effect. The results showed a significant effect of mental ability on underhand passing skills. Students with high learning motivation tend to be more enthusiastic and consistent in practicing. Good concentration enables students to control movements, maintain balance, and manage timing when passing. In addition, strong self-confidence encourages students' courage in making decisions and reduces technical errors. This results in passing skills with more accuracy, control, and optimal timing. Improving strategies that can be implemented include structured training with the use of assistive devices to enhance technique, providing motivation and positive feedback from teachers to maintain enthusiasm, and focused training such as game simulations to strengthen concentration. The findings of this study confirm that mental development plays a crucial role in learning sports skills, particularly volleyball, thereby improving both the quality of learning and student achievement.*

Keywords: *Learning Motivation, Learning Strategies, Mental Ability, Underhand Passing, Volleyball.*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana kemampuan mental berpengaruh terhadap keterampilan passing bawah bola voli serta bagaimana strategi peningkatannya pada siswa kelas VII MTs SA Atholibiyah Bumijawa. Kemampuan mental yang diteliti mencakup motivasi belajar, konsentrasi, dan kepercayaan diri, karena ketiganya dipandang sebagai faktor penting dalam mendukung performa olahraga. Penelitian menggunakan metode survei eksperimen dengan pendekatan korelasi. Sampel ditentukan melalui teknik purposive sampling, yakni hanya siswa yang aktif dalam pembelajaran bola voli yang dijadikan responden. Instrumen penelitian meliputi kuesioner untuk mengukur tingkat kemampuan mental siswa serta lembar observasi untuk menilai praktik keterampilan passing bawah. Analisis data dilakukan dengan uji korelasi guna mengidentifikasi hubungan antara kemampuan mental dengan keterampilan passing bawah, serta analisis regresi untuk mengukur besarnya pengaruh. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan kemampuan mental terhadap keterampilan passing bawah. Siswa yang memiliki motivasi belajar tinggi cenderung lebih bersemangat dan konsisten dalam berlatih. Konsentrasi yang baik membuat siswa mampu mengontrol gerakan, menjaga keseimbangan, serta mengatur timing saat melakukan passing. Selain itu, rasa percaya diri yang kuat mendorong keberanian siswa dalam mengambil keputusan serta mengurangi kesalahan teknis. Hal ini menghasilkan keterampilan passing dengan akurasi, kontrol, dan timing yang lebih optimal. Adapun strategi peningkatan yang dapat diterapkan antara lain melalui latihan terstruktur dengan penggunaan alat bantu agar teknik lebih terarah, pemberian motivasi dan umpan balik positif dari guru untuk menjaga semangat, serta latihan fokus seperti simulasi permainan yang bertujuan memperkuat konsentrasi. Temuan penelitian ini menegaskan bahwa pengembangan aspek mental memiliki peran penting dalam pembelajaran keterampilan olahraga, khususnya bola voli, sehingga dapat meningkatkan kualitas pembelajaran sekaligus prestasi siswa.

Kata Kunci: Bola Voli, Kemampuan Mental, Motivasi Belajar, Passing Bawah, Strategi Pembelajaran.

1. PENDAHULUAN

Pembelajaran olahraga bola voli memerlukan kemampuan mental meliputi motivasi, konsentrasi dalam memecahkan masalah atau berpikir kritis dan kepercayaan diri. Namun, banyak siswa menunjukkan kurangnya kemampuan mental khususnya dalam melakukan *passing* bawah bola voli. Hal tersebut menyebabkan rendahnya kinerja atau keterampilan dan kesenangan bermain bola voli. Maka perlu dilakukan analisis untuk mengetahui bagaimana kemampuan mental siswa mempengaruhi proses pembelajaran *passing* bawah bola voli.

Pentingnya keterampilan melatih mental terhadap *passing* dalam bola voli, baik dalam permainan maupun dalam pengembangan kemampuan teknis pemain. Keberhasilan *passing* bawah sangat bergantung pada timing, posisi tubuh, dan kontrol gerakan yang tepat. Pemain harus mampu membaca arah dan kecepatan bola yang datang, serta memperkirakan titik kontak yang ideal antara bola dan lengan mereka.

Latihan *Passing Bawah* Menggunakan Alat Bantu Menurut Hasan, Alwi dkk (2015) alat adalah “Suatu benda yang dipakai untuk mengerjakan sesuatu; perkakas, perabot, yang dipakai untuk mencapai maksud” (hlm.30). Dalam istilah lain Menurut Sudjana (2019) alat peraga adalah “Suatu alat bantu untuk mendidik atau mengajar supaya apa yang diajarkan mudah dimengerti anak didik” (hlm.76). Dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa alat bantu merupakan benda yang dipakai seseorang untuk mempermudah suatu pekerjaan untuk mencapai tujuan. Kalau dalam pelatihan alat bantu digunakan sebagai media atau benda untuk membantu proses pelatihan sehingga anak didik mampu menguasai keterampilan dengan mudah secara efektif dan efisien. Dari pengertian serta definisi latihan dan alat dapat disimpulkan bahwa latihan dengan alat merupakan suatu proses atau aktifitas olahraga yang dilakukan untuk tujuan direncanakan secara sistematis yang didalamnya alat yang digunakan sebagai media atau metode untuk melatih, mengembangkan dan memperbaiki kemampuan seorang atlet dalam cabang olahraganya. Pada cabang olahraga bola voli sudah ada alat yang digunakan sebagai media atau metode melatih seperti alat drill atau papan kayu receive smash, service float atau spin alat bantu melatih smash, block, drill setter dll.

Selain itu masalah yang ada di lapangan misalnya kesulitan peserta dalam meningkatkan keterampilan smash, dan bagaimana media sasaran bisa menjadi solusi. Tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui efektivitas penggunaan media sasaran terhadap keterampilan *passing* tercermin dalam latar belakang.

2. KAJIAN PUSTAKA

Pengertian Hasil Belajar

Sejak dilahirkan, manusia telah begitu banyak mengalami proses yang namanya belajar. Itu berarti bahwa aktivitas belajar begitu akrab dengan kehidupan manusia. Banyak sekali ahli pendidikan, yang telah mencoba mendefinisikan “belajar”. Belajar adalah proses transformasi ilmu guna memperoleh kompetensi, keterampilan dan sikap untuk membawa perubahan ke arah yang lebih baik.

Belajar merupakan kegiatan penting setiap orang, termasuk di dalamnya belajar bagaimana semestinya belajar. Menurut Uno (2014:23) menyatakan bahwa “Belajar adalah perubahan tingkah laku secara relatif permanen dan secara potensial terjadi sebagai hasil dari praktik atau penguatan yang dilandasi tujuan untuk mencapai tujuan tertentu.” Kemudian menurut Gagne dalam Risyanto (2017:3) mengemukakan bahwa “belajar adalah seperangkat proses kognitif yang mengubah sifat stimulasi lingkungan, melewati pengolahan informasi, menjadi kapabilitas baru.”

Pengertian Motivasi Belajar

Pada dasarnya pendidikan suatu proses untuk merubah tingkat kearah yang diinginkan. Dengan pendidikan manusia mampu menyikapi tabir yang ada di alam sekitarnya dengan harapan dapat menjangkau kehidupan yang lebih baik dimasa yang akan datang dengan pola pikir yang kritis dan sistematis. Pendidikan merupakan suatu proses yang terdiri dari beberapa komponen. Kelancaran jalannya komponen pendidikan tentunya tidak terlepas dari keberhasilan kegiatan pembelajaran yang mengacu pada hasil belajar itu sendiri.

Motivasi berasal dari bahasa latin *movere* yang berarti gerak atau dorongan untuk bergerak. Dengan begitu, motivasi bisa diartikan dengan memberikan daya dorong sehingga sesuatu yang dimotivasi tersebut dapat bergerak (Prawira, 2013:319). Motivasi adalah kekuatan baik dari dalam maupun dari luar yang mendorong seseorang mencapai tujuan tertentu yang telah ditentukan sebelumnya. Dengan kata lain, motivasi dapat diartikan sebagai dorongan mental terhadap perorangan atau orang-orang sebagai anggota masyarakat (Sumantri, 2016:375).

Kemampuan Mental dalam Olahraga

Kemampuan mental sangat penting dalam mencapai prestasi belajar. Sikap dan perilaku siswa menentukan kinerja tim, dan kekuatan mental dapat meningkatkan kemampuan mental siswa (Hidayat, 2017).

Kemampuan mental harus terus dikembangkan. Siswa dengan motivasi belajar tinggi dan kekuatan mental yang baik, mampu berpikir kritis, dan percaya diri cenderung memiliki kinerja yang lebih baik dalam melakukan *passing* bawah (Noer Rohmah, 2013).

Permainan Bola Voli

Bola voli adalah cabang olahraga permainan yang sangat dikenal dan disukai oleh masyarakat. Bola voli adalah cabang olahraga permainan yang di mainkan oleh dua kelompok dengan enam orang pemain (Nugraha, 2010 : 21). Tujuan dari permainan bola voli ini adalah memenangkan permainan dengan cara mematikan bola di daerah lawan dan menjaga bola agar tidak mati di wilayah sendiri. Permainan bola voli sangat menyenangkan, banyak orang melakukan sebagai kegiatan rekreasi dan meningkatkan keterampilan bermain bola voli yang diarahkan melalui prestasi (Syarifudin, 2017: 16).

Setiap kelompok harus memiliki pemain yang memiliki teknik, fisik, taktik, dan mental yang ditunjukkan dalam kerja sama yang baik antara para pemain, sikap toleransi, saling percaya, dan rela berkorban untuk menjaga kekompakan regu.

Teknik Dasar *Passing Bawah Bola Voli*

Mengutip buku *Jago Bola Voli* (2020) karya Ikbal Tawakal, *passing* bawah adalah teknik dalam permainan bola voli yang diterapkan untuk menerima bola dari servis lawan. Dilakukan dengan mengumpan bola dari bawah dada pada saat bola yang datang jatuh berada di depan atau samping badan setinggi perut ke bawah, menerima spike, dan untuk mengambil bola rendah dengan tujuan mengumpan.

Untuk dapat bermain bola voli dengan benar dan baik harus menguasai tata cara memainkannya. Agar dapat menguasai tata cara bermain bola voli pelajari terlebih dahulu uraian cara bermain bola voli atau teknik dasar permainan bola voli.

3. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian dilakukan dengan menggunakan kuesioner dan survey eksperimen dengan mengamati langsung proses pembelajaran *passing* bawah bola voli (observasi). Dilakukan dengan pendekatan korelasi untuk mengidentifikasi apakah pengaruh kemampuan mental siswa terhadap kemampuan *passing* bawah bola voli iya atau tidak. Sampel penelitian ini terdiri dari siswa yang aktif dalam tim bola voli dan memiliki minat tinggi terhadap olahraga.

Pengambilan sampel menggunakan metode purposive sampling, yaitu memilih sampel yang memiliki kriteria tertentu untuk memenuhi tujuan penelitian. Pengambilan

data dilakukan dengan memberikan kuesioner kemampuan mental dan praktik *passing* bawah bola voli dengan observasi langsung untuk mengidentifikasi iya atau tidak mengenai pengaruh kemampuan mental dan kemampuan melakukan passing bawah bola voli. Adapun Pengolahan data kuesioner kemampuan mental menggunakan analisis korelasi dan data observasi praktik *passing* bawah bola voli diolah menggunakan analisis regresi.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil pengolahan data kuesioner kemampuan mental siswa dan hasil observasi praktik passing bawah bola voli, diperoleh temuan sebagai berikut:

- **Kemampuan Mental Siswa**
 - Sebagian besar siswa memiliki tingkat **motivasi belajar** yang tinggi, namun masih terdapat sebagian yang mengalami penurunan motivasi saat menghadapi kesulitan dalam latihan.
 - **Konsentrasi** siswa dalam proses pembelajaran bervariasi. Siswa dengan tingkat konsentrasi tinggi mampu membaca arah bola dengan tepat, sedangkan siswa dengan konsentrasi rendah cenderung melakukan kesalahan teknik seperti posisi tubuh yang kurang tepat atau salah memperkirakan titik kontak bola.
 - **Kepercayaan diri** juga berpengaruh signifikan. Siswa yang percaya diri cenderung lebih berani mencoba menerima bola dengan teknik yang benar, sementara siswa dengan kepercayaan diri rendah cenderung ragu-ragu sehingga timing passing menjadi terlambat.
- **Kemampuan Passing Bawah Bola Voli**
 - Hasil observasi menunjukkan bahwa siswa dengan kemampuan mental tinggi mampu melakukan passing bawah dengan **akurasi dan kontrol yang lebih baik**.
 - Siswa yang kurang dalam kemampuan mental cenderung melakukan kesalahan seperti arah bola tidak terkontrol, bola terlalu tinggi/rendah, atau salah posisi tubuh saat menerima bola.
- **Analisis Hubungan Kemampuan Mental dan Passing Bawah**
 - Hasil uji korelasi menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kemampuan mental dan keterampilan passing bawah bola voli.

- Semakin tinggi motivasi, konsentrasi, dan kepercayaan diri siswa, semakin baik pula performa mereka dalam melakukan passing bawah.

Pembahasan

Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat **Hidayat (2017)** yang menegaskan bahwa kekuatan mental menjadi salah satu faktor penentu keberhasilan dalam pembelajaran olahraga. Dalam konteks bola voli, **motivasi belajar** berfungsi sebagai pendorong utama siswa untuk berlatih secara konsisten dan berusaha memperbaiki teknik. Siswa yang memiliki motivasi tinggi akan lebih tekun dalam mengikuti arahan pelatih dan mempraktikkan teknik passing bawah secara berulang hingga mencapai hasil optimal.

Selain itu, **konsentrasi** merupakan kemampuan mental yang sangat penting dalam passing bawah, karena teknik ini membutuhkan kemampuan membaca arah dan kecepatan bola serta memperkirakan titik kontak yang tepat. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh **Noer Rohmah (2013)** bahwa konsentrasi membantu siswa berpikir kritis dan mengambil keputusan cepat di lapangan.

Kepercayaan diri juga menjadi faktor pendukung yang tak kalah penting. Siswa yang percaya diri cenderung melakukan passing dengan gerakan yang mantap dan posisi tubuh yang benar. Sebaliknya, kurangnya rasa percaya diri dapat menyebabkan gerakan ragu-ragu sehingga mengurangi akurasi dan kekuatan passing.

Dari hasil ini, dapat disimpulkan bahwa peningkatan kemampuan mental dapat dilakukan melalui:

- **Latihan terstruktur dengan alat bantu** seperti papan receive smash atau media sasaran, yang dapat membantu siswa meningkatkan keterampilan teknis sekaligus membangun rasa percaya diri.
- **Pendekatan psikologis** seperti memberikan motivasi, umpan balik positif, dan simulasi pertandingan untuk melatih mental kompetitif siswa.
- **Penguatan konsentrasi** melalui latihan fokus seperti drill menerima bola dengan variasi arah dan kecepatan.

Dengan demikian, peningkatan kemampuan mental siswa bukan hanya berdampak pada kualitas passing bawah bola voli, tetapi juga pada **prestasi belajar olahraga secara keseluruhan**.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, N. (2013). Pola asuh demokratis, kepercayaan diri, dan kemandirian mahasiswa baru. *Psikologi Indonesia*, 2(2), 114–122. <http://journal.untag-sby.ac.id/index.php/personal/article/98/85>
<https://doi.org/10.30996/persona.v2i2.98>
- Danartikannya, A. (2023, Agustus 29). Cara passing atas dan passing bawah dalam olahraga bola voli. *Bola Net*. <https://www.bola.net>
- Hidayat, M. (2017). Pengaruh motivasi belajar dan kepercayaan diri terhadap prestasi belajar siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(1), 45–53. <https://doi.org/10.26740/jepk.v1n1.p79-90>
- Ikkal, T. (2020). *Jago bola voli*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Mulya, G. (2020). Hubungan kepercayaan diri dan motivasi belajar terhadap prestasi belajar pendidikan jasmani [Skripsi, Universitas Siliwangi]. *Cakrawala Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*, 12(2), 137–145. <https://doi.org/10.26858/cjpk.v12i2.13781>
- Noer Rohmah, N. (2013). Pengaruh motivasi dan kepercayaan diri terhadap prestasi belajar bola voli. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 9(2), 102–110.
- Nugraha, B. (2010). *Bola voli untuk pelajar dan masyarakat*. Bandung: Alfabeta.
- Putri, F. S. (2012). Pengaruh kecerdasan emosional dan kepercayaan diri terhadap prestasi belajar mata pelajaran akuntansi kelas XI IS SMA Negeri Magelang [Skripsi, Universitas Negeri Semarang].
- Sudjana, N. (2019). *Dasar-dasar proses belajar mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Sumantri, M. (2016). *Psikologi pendidikan*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Syarifuddin, A. (2017). *Bola voli*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Proyek Pembinaan Tenaga Pendidik.
- Uno, H. B. (2014). *Teori motivasi dan pengukurannya*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Wahyuni, S. (2013). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa psikologi. *Psikoborneo*, 1(4), 220–227. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v1i4.3519>
- Widiastuti. (2015). *Tes dan pengukuran olahraga*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Yusuf, A. M. (2017). *Metodologi penelitian: Kuantitatif, kualitatif, dan penelitian gabungan*. Jakarta: Kencana.