



Analisis Kemampuan Teknik Dasar *Passing* Permainan Bola Tangan Pada Peserta Ekstrakurikuler SD Negeri 2 Gombang Kabupaten Kebumen

Istiqomah Ariel Segita^{1*}, Agus Raharjo²

^{1,2} Program Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar, FIK, Universitas Negeri Semarang, Indonesia.

DOI: <https://doi.org/10.29303/jcar.v8i3.15757>

Received: 24 June 2026

Revised: 03 August 2026

Accepted: 09 August 2026

Abstract: Basic passing technique is a fundamental element of handball that significantly determines the effectiveness of attacks and ball possession; however, it often receives insufficient attention during training at the elementary school level. This study was motivated by the limited empirical data regarding the passing proficiency of students participating in the handball extracurricular program at SD Negeri 2 Gombang, highlighting the need for an in-depth analysis to inform the planning of more targeted development programs. The study aimed to analyze the level of basic handball passing proficiency among these extracurricular participants. A descriptive quantitative method using a survey approach was employed. The sample consisted of 30 participants (17 boys, 13 girls) selected via total sampling. A 30-second wall-pass test served as the research instrument. Data were analyzed using descriptive statistics – including mean, standard deviation, frequency, and percentage – to categorize proficiency levels. The results showed a mean score of 14.63 (SD = 2.72), with scores ranging from 10 to 18. Categorization revealed that 50.00% of participants fell into the "good" category, 40.00% into "poor," 6.67% into "fair," and 3.33% into "very poor," while no participants reached the "very good" category. Thus, while passing proficiency is generally classified as good, a structured and systematic training program is still required to ensure more uniform skill improvement across all participants. The study offers practical insights for physical education teachers and extracurricular coaches to design individualized training methods and provides a basis for the school to evaluate and develop a sustainable handball program aimed at minimizing skill disparities among participants.

Keywords: handball, passing skills, extracurricular, elementary school, basic techniques

Abstrak: Kemampuan teknik dasar passing merupakan fondasi utama dalam permainan bola tangan yang sangat menentukan efektivitas serangan dan penguasaan bola, namun seringkali menjadi keterampilan yang kurang mendapat perhatian khusus dalam latihan di tingkat sekolah dasar. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh masih terbatasnya data empiris mengenai profil kemampuan passing pada peserta ekstrakurikuler di SD Negeri 2 Gombang, sehingga diperlukan kajian mendalam sebagai dasar perencanaan program pembinaan yang lebih terarah. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis tingkat kemampuan teknik dasar passing bola tangan pada peserta ekstrakurikuler SD Negeri 2 Gombang. Metode yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei. Sampel berjumlah 30 peserta (17 putra, 13 putri) yang ditentukan dengan teknik total sampling. Instrumen penelitian menggunakan tes wall pass selama 30 detik. Data dianalisis dengan statistik deskriptif yang mencakup rerata, standar deviasi, frekuensi, dan persentase untuk menentukan kategori tingkat kemampuan. Hasil penelitian menunjukkan nilai rata-rata 14,63 (SB=2,72) dengan rentang nilai 10 hingga 18. Berdasarkan kategorisasi, 50,00% peserta berada pada kategori baik, 40,00% kategori kurang, 6,67% kategori cukup, dan 3,33% kategori sangat kurang, sementara tidak ada peserta yang mencapai kategori sangat baik. Dengan demikian, kemampuan passing secara umum tergolong baik, namun masih diperlukan program latihan yang terstruktur dan sistematis agar peningkatan kemampuan dapat tercapai secara lebih

merata pada seluruh peserta. Implikasi penelitian ini memberikan masukan praktis bagi guru pendidikan jasmani dan pelatih ekstrakurikuler untuk menyusun metode latihan berbasis individu, serta menjadi dasar evaluasi bagi sekolah dalam mengembangkan program pembinaan bola tangan yang berkelanjutan guna meminimalisir kesenjangan kemampuan antarpeserta.

Kata Kunci: Bola Tangan, Kemampuan Passing, Ekstrakurikuler, Sekolah Dasar, Teknik Dasar.

Pendahuluan

Pendidikan jasmani memegang peranan penting dalam menstimulasi pertumbuhan peserta didik melalui serangkaian aktivitas motorik yang dirancang secara terstruktur, guna mendorong kemajuan pada ranah fisik, kognitif, afektif, dan sosial secara proporsional (Syafuruddin et al., 2022; Amira et al., 2023). Pada jenjang sekolah dasar, implementasi pendidikan jasmani tidak hanya terbatas pada kegiatan intrakurikuler, tetapi juga diperluas melalui kegiatan ekstrakurikuler yang diselenggarakan di luar jam pembelajaran formal (Rizal & Dewi, 2022). Kegiatan ekstrakurikuler berfungsi sebagai wadah bagi peserta didik untuk mengembangkan potensi diri dan keterampilan olahraga secara lebih terarah dibandingkan dengan pembelajaran di kelas (Suparman, 2025; Masnawati, 2023). Selain itu, pembinaan melalui ekstrakurikuler juga menjadi salah satu upaya sekolah dalam mencetak bibit atlet sejak usia dini (Murwanti, 2023).

Salah satu cabang olahraga yang mengalami perkembangan positif di lingkungan pendidikan adalah bola tangan (Yani et al., 2023). Permainan beregu ini mempertemukan dua tim yang saling berkompetisi untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin (Aditia & Kafrawi, 2024). Keberhasilan dalam permainan bola tangan sangat ditentukan oleh penguasaan teknik dasar yang baik, yang mencakup *passing*, *catching*, *dribbling*, *shooting*, dan *footwork* (Sulistio et al., 2019). Di antara berbagai teknik tersebut, *passing* merupakan keterampilan yang paling sering digunakan selama pertandingan. Teknik ini berperan penting dalam mempertahankan penguasaan bola, membangun serangan yang efektif, mengontrol ritme permainan, serta menciptakan peluang mencetak gol. Dengan demikian, kualitas permainan suatu tim sangat bergantung pada kemampuan *passing* yang dimiliki para pemainnya.

Pada tahap sekolah dasar, peserta didik berada pada fase yang optimal untuk mempelajari dan mengembangkan berbagai keterampilan gerak. Pembinaan yang dilakukan sejak dini akan memberikan fondasi keterampilan yang kokoh, sehingga peserta didik dapat mengembangkan kemampuan olahraga secara lebih optimal pada jenjang

berikutnya (Agustina et al., 2023). Oleh karena itu, kegiatan ekstrakurikuler menjadi sarana strategis dalam proses pembinaan keterampilan olahraga peserta didik.

SD Negeri 2 Gombong merupakan salah satu sekolah yang menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler bola tangan, yang diikuti oleh siswa kelas IV dan V secara rutin. Berdasarkan observasi awal selama kegiatan berlangsung, terlihat bahwa kemampuan teknik dasar *passing* peserta masih beragam. Beberapa peserta telah mampu melakukan *passing* dengan akurat, namun sebagian lainnya masih mengalami kesulitan dalam mengarahkan operan, mengontrol kekuatan lemparan, dan menjaga koordinasi gerak. Kondisi ini menunjukkan bahwa kemampuan *passing* peserta perlu dievaluasi secara objektif melalui penilaian yang sistematis.

Penelitian tentang analisis keterampilan teknik dasar olahraga telah banyak dilakukan pada cabang olahraga seperti sepak bola, futsal, dan bola voli, namun penelitian serupa pada cabang bola tangan masih relatif terbatas (Nopianto et al., 2021). Selain itu, belum tersedianya data empiris mengenai tingkat kemampuan *passing* peserta ekstrakurikuler bola tangan di SD Negeri 2 Gombong menjadi celah (*research gap*) yang mendorong dilakukannya penelitian ini.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kemampuan teknik dasar *passing* pada peserta ekstrakurikuler bola tangan SD Negeri 2 Gombong. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran objektif mengenai keterampilan peserta sebagai dasar evaluasi dan pengembangan program pembinaan yang lebih efektif dan tepat sasaran.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan metode survei, yang bertujuan untuk menggambarkan suatu fenomena secara sistematis dan objektif berdasarkan data empiris yang dihimpun di lapangan (Sugiyono, 2019). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta aktif ekstrakurikuler bola tangan di SD Negeri 2 Gombong. Sampel diambil menggunakan teknik total sampling (Firmansyah et al., 2022), sehingga seluruh

anggota populasi menjadi sampel penelitian, yaitu berjumlah 30 peserta yang terdiri atas 17 siswa putra dan 13 siswa putri dari kelas IV dan V.

Instrumen penelitian menggunakan tes *wall pass* selama 30 detik yang bertujuan mengukur kemampuan *passing* (Sridadi & Utama, 2016). Prosedur pelaksanaan tes dilakukan dengan peserta berdiri menghadap dinding pada jarak 2 meter, kemudian melemparkan bola ke dinding dan menangkapnya kembali secara berulang selama 30 detik. Skor diperoleh dari jumlah operan sah yang berhasil dilakukan, dengan kriteria operan dianggap sah apabila bola mengenai dinding dan dapat ditangkap kembali tanpa bantuan dinding atau lantai (Sari & Nugraha, 2022). Penelitian dilaksanakan pada bulan [Tanggal/Bulan] tahun 2026 di lapangan SD Negeri 2 Gombong. Sebelum pelaksanaan, peneliti mengurus perizinan kepada pihak sekolah dan memperoleh *informed consent* dari orang tua peserta sebagai bentuk pemenuhan aspek etika penelitian.

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan statistik deskriptif dengan bantuan IBM SPSS Statistics versi 26, yang meliputi nilai minimum, maksimum, mean, standar deviasi, frekuensi, dan persentase. Hasil analisis kemudian dikategorikan ke dalam tingkat sangat baik, baik, cukup, kurang, dan sangat kurang berdasarkan norma penilaian yang dikemukakan oleh Azwar (2019).

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini mengukur tingkat kemampuan teknik dasar *passing* bola tangan pada 30 peserta ekstrakurikuler SD Negeri 2 Gombong dengan menggunakan tes *wall pass*. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif dan disajikan dalam bentuk Tabel 1 untuk memperjelas distribusi kemampuan peserta.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Kemampuan *Passing* Peserta

N	Minimum	Maksimum	Mean	SD
30	10	18	14,63	2,72

Berdasarkan Tabel 1, skor kemampuan *passing* peserta menunjukkan rentang nilai antara 10 hingga 18 dengan rata-rata 14,63. Nilai rata-rata tersebut mengindikasikan bahwa kemampuan teknik dasar *passing* secara umum berada pada kategori baik. Sementara itu, standar deviasi sebesar 2,72 menunjukkan adanya variasi kemampuan antar peserta, yang dapat disebabkan oleh perbedaan pengalaman bermain, frekuensi latihan, motivasi, serta tingkat perkembangan motorik masing-masing individu (Fikriyah, 2021). Peserta yang lebih aktif mengikuti

latihan cenderung memiliki kesempatan lebih besar untuk mengembangkan keterampilan *passing* melalui pengulangan gerak dan pengalaman bermain yang lebih banyak (Sari et al., 2024).

Untuk mengetahui gambaran kemampuan *passing* secara lebih rinci, hasil tes kemudian dikategorikan berdasarkan norma penilaian Azwar (2019) sebagaimana disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kemampuan *Passing*

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Baik	0	0,00
Baik	15	50,00
Cukup	2	6,67
Kurang	12	40,00
Sangat Kurang	1	3,33
Total	30	100,00

Data pada Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar peserta (50,00%) berada pada kategori baik, namun di sisi lain terdapat 40,00% peserta yang masih berada pada kategori kurang dan 3,33% pada kategori sangat kurang. Sementara itu, tidak ada peserta yang mencapai kategori sangat baik. Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun program ekstrakurikuler telah memberikan kontribusi positif terhadap penguasaan teknik *passing*, masih terdapat ketimpangan kemampuan yang cukup signifikan di antara para peserta. Kondisi ini menegaskan bahwa penguasaan *passing* sebagai teknik fundamental (Sridadi & Utama, 2016) belum sepenuhnya dikuasai oleh seluruh peserta, sehingga diperlukan perhatian khusus bagi kelompok dengan kemampuan rendah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Widyananta et al. (2025) yang menyatakan bahwa mayoritas peserta ekstrakurikuler mencapai kriteria baik dalam penguasaan teknik dasar, yang tidak terlepas dari faktor intensitas latihan yang dilakukan secara konsisten dan berkesinambungan. Latihan yang teratur memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengulang gerakan dasar, sehingga keterampilan teknik yang dimiliki menjadi lebih baik. Di samping itu, koordinasi mata-tangan juga berkontribusi terhadap keberhasilan pelaksanaan teknik *passing*, sehingga peserta dengan koordinasi yang baik cenderung memiliki kemampuan *passing* yang lebih optimal (Amaliah et al., 2025).

Namun demikian, masih ditemukannya peserta pada kategori kurang dan sangat kurang mengindikasikan adanya faktor-faktor lain yang mempengaruhi, seperti perbedaan pengalaman bermain, frekuensi latihan, motivasi mengikuti ekstrakurikuler, serta perbedaan tingkat perkembangan motorik yang tidak selalu sama pada anak usia sekolah

dasar (Fikriyah, 2021). Hal ini menegaskan bahwa proses pembinaan perlu terus dioptimalkan agar peningkatan kemampuan dapat tercapai secara lebih merata.

Untuk memperoleh gambaran yang lebih terperinci, analisis juga dikelompokkan berdasarkan jenis kelamin, sebagaimana disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Rata-rata Kemampuan *Passing* Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	N	Mean
Putra	17	16,94
Putri	13	11,62
Total	30	14,63

Berdasarkan Tabel 3, diketahui bahwa rata-rata kemampuan *passing* siswa putra (16,94) lebih tinggi dibandingkan siswa putri (11,62). Perbedaan ini diduga dipengaruhi oleh kapasitas kondisi fisik, kekuatan otot lengan, koordinasi gerak, serta durasi pengalaman bermain yang berbeda antara kedua kelompok. Temuan ini sejalan dengan penelitian Dahlan et al. (2020) yang menyatakan bahwa kemampuan fisik, koordinasi gerak, dan intensitas latihan merupakan faktor yang berhubungan dengan penguasaan keterampilan teknik dasar dalam permainan. Peserta dengan kemampuan fisik yang lebih baik dan lebih aktif mengikuti latihan cenderung menunjukkan performa *passing* yang lebih optimal. Meskipun demikian, untuk mengetahui apakah perbedaan tersebut signifikan secara statistik, diperlukan uji statistik inferensial seperti *independent t-test*, yang tidak dilakukan dalam penelitian ini.

Keterbatasan Penelitian ini perlu diakui, antara lain: (1) instrumen tes *wall pass* yang digunakan belum dilakukan uji validitas dan reliabilitas secara empiris, (2) tidak adanya uji statistik inferensial untuk menguji signifikansi perbedaan antar kelompok, serta (3) tidak dianalisisnya faktor-faktor lain yang berpotensi mempengaruhi kemampuan *passing*, seperti motivasi berlatih, tingkat kebugaran jasmani, dan dukungan orang tua. Meskipun demikian, hasil penelitian ini tetap memberikan gambaran awal yang berharga mengenai kondisi kemampuan *passing* peserta ekstrakurikuler bola tangan di SD Negeri 2 Gombong.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa kemampuan teknik dasar *passing* peserta ekstrakurikuler bola tangan SD Negeri 2 Gombong secara umum berada pada kategori baik, dengan nilai rata-rata 14,63. Sebanyak 50,00% peserta berada pada kategori baik, namun masih terdapat 43,33% peserta yang berada pada kategori

kurang hingga sangat kurang, dan tidak ada peserta yang mencapai kategori sangat baik. Selain itu, rata-rata kemampuan *passing* siswa putra (16,94) lebih tinggi dibandingkan siswa putri (11,62), yang diduga dipengaruhi oleh perbedaan kondisi fisik, kekuatan otot lengan, koordinasi gerak, dan pengalaman bermain.

Implikasi dari penelitian ini adalah bahwa program pembinaan melalui ekstrakurikuler perlu terus ditingkatkan kualitasnya, terutama dalam merancang program latihan yang lebih terstruktur, variatif, dan adaptif terhadap karakteristik serta tahap perkembangan peserta didik sekolah dasar. Saran konkret yang dapat diberikan kepada pelatih dan sekolah adalah menyusun program latihan tambahan yang berfokus pada peningkatan ketepatan operan, koordinasi mata-tangan, dan penguasaan teknik *passing* secara bertahap, serta memberikan perhatian khusus pada peserta dengan kemampuan rendah dan peserta putri.

Untuk penelitian lanjutan, disarankan untuk melibatkan variabel yang lebih luas (seperti motivasi, kebugaran jasmani, dan dukungan sosial), menggunakan instrumen yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya, serta melakukan uji statistik inferensial untuk memperoleh analisis yang lebih mendalam dan komprehensif.

Referensi

- Aditia, M. B. R., & Kafrawi, F. R. (2024). Pengaruh Pelatihan Beban Menggunakan Bench Press Terhadap Daya Ledak Otot Lengan Tim Porprov Bola Tangan Kabupaten Lamongan. *Lencana: Jurnal Inovasi Ilmu Pendidikan*, 2(2), 76-87. <https://doi.org/10.55606/lencana.v2i2.3563>
- Agustina, I. O., Juliantika, J., & Saputri, S. A. (2023). Peran kegiatan ekstrakurikuler dalam pembinaan dan pengembangan siswa sekolah Dasar. *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia*, 1(4), 86-96.
- Amaliah, S., Mudiarti, Z., Raihan, M., Purnamasari, P., & Kalilauw, M. (2025). Studi Korelasi Koordinasi Mata Tangan dengan Kualitas Passing Atas dalam Bola Voli. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 13(2), 326-335. <https://doi.org/10.55081/jsbg.v13i2.4280>
- Amira, F., Zain, M. I., & Angga, P. D. (2023). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Pada Siswa. *Journal Of Classroom Action Research*, 5(SpecialIssue), 137-140. <https://doi.org/10.29303/jcar.v5iSpecialIssue.3896>

- Azwar, S. (2019). *Penyusunan Skala Psikologi* (3rd Ed.). Pustaka Pelajar.
- Dahlan, F., Hidayat, R., & Syahrudin, S. (2020). Pengaruh komponen fisik dan motivasi latihan terhadap keterampilan bermain sepakbola. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 126-139. <https://doi.org/10.21831/jk.v8i2.32833>
- Fikriyah, S. N. (2021). Analisis Perkembangan Fisik-Motorik Siswa Kelas 3 di Sekolah Dasar Negeri Tajem. *Edunesia: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 2(1), 200-207. <https://doi.org/10.51276/edu.v2i1.121>
- Firmansyah, D., Pasim Sukabumi, S., & Al Fath Sukabumi, S. (2022). Teknik pengambilan sampel umum dalam metodologi penelitian: Literature review. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*, 1(2), 85-114.
- Masnawati, E., Darmawan, D., & Masfufah, M. (2023). Peran ekstrakurikuler dalam membentuk karakter siswa. *PPIMAN Pusat Publikasi Ilmu Manajemen*, 1(4), 305-318. <https://doi.org/10.59603/ppiman.v1i4.347>
- Murwanti, S. (2023). Penerapan Metode Diskusi Melalui Pendekatan CTL untuk Meningkatkan Aktivitas Belajar Siswa Tentang Sistem Hukum dan Peradilan di Indonesia. *Journal of Classroom Action Research*, 5(2), 210-219. <https://doi.org/10.29303/jcar.v5i2.3367>
- Nopianto, W., Setiakarnawijaya, Y., Widiastuti, Daryono, & Lanos, M. E. C. (2021). Shooting skills training needs analysis in handball game for young athlete. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(3), 554-559. <https://doi.org/10.13189/saj.2021.090322>
- Rizal, J. H., & Dewi, N. K. (2022). Pengaruh Permainan Benteng terhadap Kemampuan Gerak Dasar Lari pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa Kelas IV SDN 2 Lendang Kunyit. *Journal of Classroom Action Research*, 4(2), 93-100. <https://doi.org/10.29303/jcar.v4i2.1695>
- Sari, P. R., & Nugraha, U. (2022). Pengaruh Latihan Wall Pass Terhadap Ketepatan Passing Tim Futsal Putri Tanjung Jabung Barat. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 4(1), 91-99. <https://doi.org/10.22437/ijssc.v4i1.19343>
- Sari, Y. Y., Ulfani, D. P., & Ramos, M. (2024). Pentingnya pendidikan jasmani olahraga terhadap anak usia sekolah dasar. *Jurnal Tunas Pendidikan*, 6(2), 478-488. <https://doi.org/10.52060/pgsd.v6i2.1657>
- Sridadi, S., & Utama, A. B. (2016). Pengembangan Instrumen Tes Keterampilan Dasar Bolatangan Bagi Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 12(2), 110-116.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* (Edisi Kedu).
- Sulistio, D., Sugiyanto, S., & Defliyanto, D. (2019). Analisis Kemampuan Teknik Dasar Passing, Dribbling, Dan Shooting Pada Pemain Sepak Bola Ssb Putra U 10-12 Tahun Di Kabupaten Kaur. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(2), 241-248.
- Suparman, S. (2025). Analisis Dampak Keterlibatan Ekstrakurikuler Olahraga terhadap Aktivitas Fisik Harian Siswa Madrasah Ibtidaiyah. *Praktisi Nusantara*, 1(2), 1-10. <https://doi.org/10.58218/praktisi.v1i2.1346>
- Syafruddin, M. A., Haeril, H., & Hasanuddin, M. I. (2022). Physical education learning in the 21st century. *Hanoman Journal: Physical Education and Sport*, 3(2), 71-78. <https://doi.org/10.37638/hanoman.v3i2.704>
- Widyananta, I. P. A., Hita, I. P. A. D., & Mahotama, I. B. G. J. (2025). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Passing Chest Pass Dalam Permainan Bola Basket Melalui Pembelajaran Berbasis Permainan Untuk Menumbuhkan Karakter Disiplin Peserta Didik: Kajian Studi Literatur. *Jurnal Ilmiah Multidisipin*, 3(10), 726-735. <https://doi.org/10.60126/jim.v3i10.962>
- Yani, A., Siregar, J., Henjilito, R., Putra, A., & Givari, M. (2023). Implementasi Permainan Bola Tangan dan Motivasi Siswa Sekolah Dasar Negeri 010 Desa Batusasak Kecamatan Kampar Kiri Hulu Kabupaten Kampar. *Journal Of Human And Education (JAHE)*, 3(2), 380-385. <https://doi.org/10.31004/jh.v3i2.254>