

**ANALISIS PENINGKATAN KETERAMPILAN
TEKNIK DASAR *PASSING* BAWAH BOLA VOLI
MELALUI ALAT BANTU BOLA PLASTIK**

Ricki Rismayadi^{1*}, Bachtiar², Firman Maulana³

^{1,2,3} Universitas Muhammadiyah Sukabumi, Jawa Barat, Indonesia

* *Coressponding Author*: rickirismayadi4@ummi.ac.id

Keterangan

Rekam Jejak:
Submitted; Juli 2025
Revised; Agustus 2025
Accepted; September 2025

Kata Kunci:
Keterampilan;
Teknik Dasar;
Passing Bawah;
Bola Voli;
Alat Bantu;
Bola Plastik.

Abstrak

Penelitian ini dilakukan karena kurangnya penguasaan teknik dasar *passing* pada siswa kelas VII Mata Pelajaran PJOK pada semester ganjil tahun ajaran 2024/2025 di MTs. Syariful Anwar Cianjur, maka dari itu penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan tingkat kemampuan teknik dasar *passing* bawah bola voli siswa kelas VII MTs. Syariful Anwar Cianjur. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Subjek penelitian yang digunakan yaitu seluruh siswa yang mendapatkan nilai di bawah KKM 70 Mata pelajaran PJOK di MTs. Syariful Anwar Cianjur yang berjumlah 31 Siswa. Instrumen penelitian ini adalah tes wawancara, dan tes teknik dasar *passing* bawah bola voli menggunakan alat bantu bola plastik. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif, yang dituangkan dalam bentuk persentase. Hasil penelitian memperoleh bahwa tingkat kemampuan teknik dasar *passing* bawah bola voli menggunakan alat bantu bola plastik dari perhitungan data Siklus I dan Siklus II yang telah didapatkan sebagai berikut: kategori “sangat baik” sebesar 2 Siswa (6%), kategori baik 10 Siswa (33%), kategori Cukup 19 Siswa (61%), kategori kurang 0 Siswa (0%) dan kategori sangat kurang 0 Siswa (0%).

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan program pengajaran yang sangat penting dalam pembentukan kebugaran para siswa. Pembelajaran olahraga dan kesehatan ini diharapkan dapat mengarahkan siswa untuk dapat beraktivitas olahraga agar tercipta generasi yang sehat dan kuat. Mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan menitik beratkan kepada aktivitas jasmani kepada para siswa. Aktivitas jasmani yang rutin dan baik yang dilakukan oleh siswa diharapkan mampu menjaga dan meningkatkan kebugaran siswa itu sendiri. Aktivitas jasmani yang baik akan mampu mengembangkan psikomotorik siswa dan dengan sikap sportivitas yang ditanamkan dalam pendidikan jasmani akan mampu mengembangkan sikap afektif siswa.

Permainan bola voli bagi siswa Sekolah Dasar (SD) dan Sekolah Menengah Pertama (SMP) adalah bola voli mini. Bola voli mini lebih memfokuskan pada pembelajaran bukan arah prestasi. Hal ini juga didasarkan pada Long Term Athlete Development (LTAD) bahwa usia prestasi atlet bola voli dimulai dari usia 18 sampai 25 tahun. Beberapa kesalahpahaman pelaku olah raga baik orang tua atlet maupun pelatih yang belum memahami tujuan latihan bola voli mini, sebagai contoh terlalu dini untuk memberikan dosis latihan harapannya agar anak segera mungkin mendapatkan prestasi, namun tidak memperhatikan perkembangan fisik dan mental yang dapat terganggu dengan adanya pola latihan yang dipaksakan. Tujuan latihan bola voli mini selain untuk anak merasa senang, juga mendapatkan nilai-nilai dalam olahraga beregu ini. Nilai-nilai yang terkandung di dalam olahraga bola voli ini diantaranya; Kerja sama, Percaya diri, Tanggung jawab, Disiplin, Kejujuran, Sportivitas, dll. Selain tujuan tersebut permainan bola voli mini juga memiliki dampak pada kebugaran atau kekuatan tubuh dan juga pikiran yang sehat.

Dalam pembelajaran bola voli mini yang pertama adalah memperkenalkan dahulu macam-macam teknik dasarnya agar siswa menguasai dan memahaminya. Menurut Naufal Afif Triandi & Khamim Hariyadi (2021: 257) teknik dasar dalam bola voli meliputi servis, passing, smash, dan blok. Ada salah satu jenis teknik dasar dalam bola voli yaitu: passing bawah. Penguasaan teknik bermain bola voli yang wajib dikuasai oleh seorang pemain bola voli. Teknik tersebut terbagi menjadi tiga macam yaitu teknik dasar, teknik menengah dan teknik tinggi. Teknik passing merupakan teknik dasar yang paling dominan dan wajib dikuasai dengan baik oleh setiap pemain bola voli. Karena passing merupakan salah satu teknik dalam permainan bola voli yang berfungsi untuk mengoperkan bola yang dimainkannya kepada teman satu timnya untuk dimainkan sendiri yang biasanya diumpangkan kepada smasher untuk melakukan serangan terhadap regu lawan. Selain itu passing juga berfungsi sebagai pertahanan terhadap serangan smash dan untuk menerima service dari tim lawan. Untuk dapat menguasai teknik passing dengan baik dibutuhkan ketekunan dalam latihan yang terus menerus disesuaikan dengan kemampuan anak.

Menurut Karim (2020) bahwa passing bawah adalah teknik dasar dalam bola voli yang menjadi teknik pertama yang digunakan saat menerima bola, terutama ketika tidak melakukan servis. Ini karena passing bawah adalah cara paling umum untuk menerima bola yang datangnya rendah dan mengarahkannya kepada rekan satu tim untuk serangan selanjutnya. Teknik dasar atau keterampilan gerak dasar passing bawah dikatakan sangat penting untuk dikuasai, passing bawah berguna untuk mengoper bola dengan benar ke teman sebagai fondasi untuk serangan awal menurut (Hadi & Sudijandoko, 2022: 45). Passing bawah pada bola voli dengan menggunakan alat bantu bola plastik adalah suatu metode ini yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan passing bawah pemain bola voli. Passing bawah adalah teknik dasar dalam bola voli yang digunakan untuk mengontrol bola yang datang dari lawan. Tujuan Passing bawah pada bola voli dengan menggunakan alat bantu bola plastik adalah 1) Meningkatkan kemampuan passing bawah: kegiatan ini membantu pemain meningkatkan kemampuan passing bawah mereka dengan menggunakan bola plastik yang lebih ringan dan lebih mudah dikontrol. 2) Meningkatkan akurasi: kegiatan ini membantu pemain meningkatkan akurasi passing bawah mereka dengan menggunakan bola plastik yang lebih kecil dan lebih ringan. 3) Meningkatkan kecepatan reaksi:

kegiatan ini membantu pemain meningkatkan kecepatan reaksi mereka dengan menggunakan alat bantu bola plastik yang lebih cepat dan lebih sulit dikontrol.

Instrumen penelitian ini adalah untuk melihat peningkatan, pemahaman, dan pencapaian hasil belajar siswa. Dalam penelitian ini tes yang digunakan untuk mengukur pencapaian seseorang setelah mempelajari sesuatu. Tes tersebut diberikan kepada peserta didik guna mendapatkan data kemampuan siswa tentang teknik dasar passing bawah pada permainan bola voli melalui alat bantu bola plastik, dengan penilaian : Posisi pandangan, posisi badan, posisi lengan dan posisi kaki. Tes yang digunakan adalah tes awalan dengan wawancara perorangan tentang kesulitan menerima bola pada passing bawah, kemudian meneliti pada pembelajaran dalam menerima bola pada posisi passing bawah melalui alat bantu bola plastik., setelah melihat keadaan baru melakukan tindakan yang diperlukan untuk meningkatkan keterampilan passing bawah di MTs. Syariful Anwar. Beberapa tes yang dilakukan bagi siswa yang nilainya di bawah KKM, hal yang pertama dilakukan kepada siswa yakni Siklus I tes teknik dasar passing bawah melalui alat bantu bola plastik menggunakan metode saling berhadapan apabila hasilnya masih kurang di bawah KKM maka dilakukan Siklus II dengan tes teknik dasar passing bawah melalui alat bantu bola plastik dengan metode dipantulkan ke tembok, dengan pengategorian dikelompokkan menjadi lima kategori yaitu sangat baik, baik, cukup, kurang dan sangat kurang. Sedangkan untuk pengategorian menggunakan acuan 5 batasan norma (Anas Sudijono, 2009: 30) sebagai berikut; Rumus kategori keterangan; $M = \text{Mean (Nilai rata-rata)}$, $SD = \text{Skor Deviasi}$, $X = \text{Nilai Perolehan}$.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan fokus pada evaluasi kemampuan passing bawah siswa. Studi ini dilaksanakan selama satu bulan, dari 20 Mei hingga akhir Juni 2025. Partisipan penelitian terdiri dari 31 siswa dan siswi, yaitu 13 putra dan 18 putri, yang semuanya memiliki nilai di bawah Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) 70. Pemilihan subjek penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis secara mendalam kesulitan yang mereka hadapi dalam menguasai teknik passing bawah.

Tahapan penelitian dimulai dengan wawancara awal untuk memahami kesulitan yang dirasakan setiap siswa saat melakukan passing bawah. Setelah itu, dilakukan tes praktik untuk menilai teknik passing bawah secara langsung. Dalam tes ini, setiap siswa melakukan passing bawah secara berpasangan menggunakan bola plastik, sementara peneliti menilai empat aspek penting: posisi kaki, posisi badan, posisi lengan, dan posisi pandangan. Penilaian ini memberikan data objektif dan terperinci mengenai aspek-aspek teknik yang perlu diperbaiki.

Untuk analisis data, peneliti menggunakan Microsoft Word untuk menyusun tabel dan grafik hasil tes. Penilaian kemampuan passing bawah kemudian dikategorikan berdasarkan interval nilai: 0-10 dikategorikan sangat kurang, 11-20 kurang, 21-30 cukup, 31-40 baik, dan 41-50 sangat baik. Kategorisasi ini memudahkan interpretasi hasil dan memberikan gambaran jelas mengenai tingkat kemampuan siswa. Dengan pendekatan ini, penelitian dapat mengidentifikasi area spesifik yang memerlukan intervensi untuk meningkatkan kemampuan passing bawah siswa.

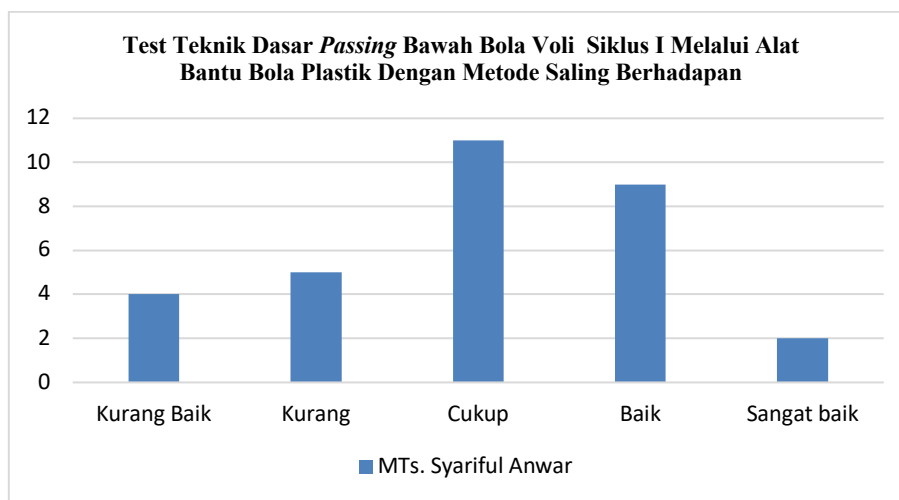
Tabel 1. Kategori Nilai Kemampuan *Passing* Bawah Bola Voli Siswa

Interval (Nilai)	Kategori
0-10	Sangat Kurang
11-20	Kurang
21-30	Cukup
31-40	Baik
41-50	Sangat Baik

HASIL & PEMBAHASAN

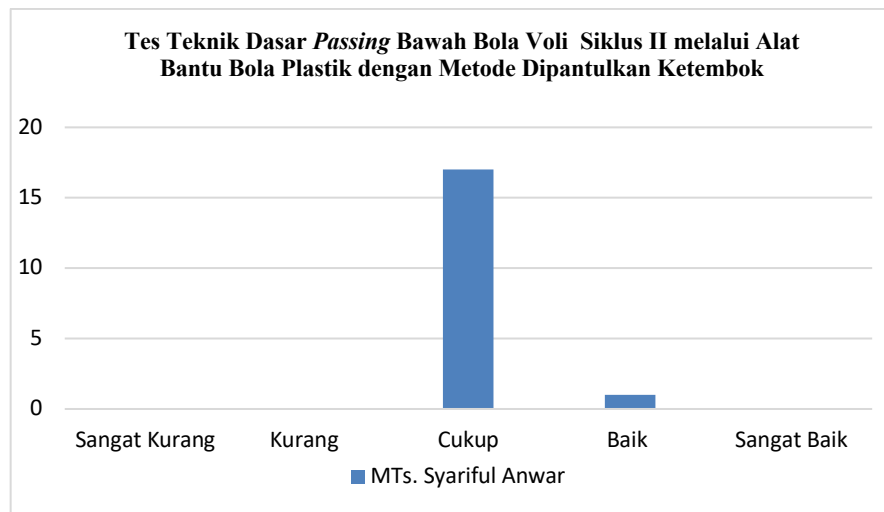
Hasil

Berdasarkan diagram hasil tes teknik dasar passing bawah bola voli pada Siklus I, terlihat bahwa mayoritas siswa terkonsentrasi pada kategori Cukup dan Baik. Sebanyak 11 siswa berada di kategori Cukup, dan 9 siswa berada di kategori Baik. Hal ini menunjukkan bahwa metode latihan dengan saling berhadapan menggunakan bola plastik cukup efektif dalam meningkatkan kemampuan dasar siswa, meskipun masih banyak siswa yang belum mencapai tingkat optimal. Meskipun demikian, masih ada sejumlah siswa yang berada di kategori bawah. Terdapat 4 siswa yang dikategorikan Kurang Baik dan 5 siswa di kategori Kurang. Sementara itu, hanya 2 siswa yang berhasil mencapai kategori Sangat Baik. Hasil ini mengindikasikan perlunya perbaikan dan intervensi lebih lanjut untuk membantu siswa yang masih kesulitan, agar mereka dapat meningkatkan performa mereka ke kategori yang lebih tinggi.



Gambar 1. Grafik Hasil Tes Keterampilan Teknik Dasar *Passing* Bawah Siklus I

Berdasarkan diagram hasil tes teknik dasar passing bawah bola voli pada Siklus II, terlihat bahwa sebagian besar siswa berada dalam kategori Cukup. Terdapat 17 siswa yang memiliki kemampuan passing bawah pada kategori ini, menunjukkan peningkatan performa yang signifikan dibandingkan dengan kategori lainnya. Hal ini mengindikasikan bahwa metode latihan menggunakan alat bantu bola plastik dengan memantulkan ke tembok cukup efektif dalam meningkatkan kemampuan dasar siswa. Meskipun mayoritas siswa berada di kategori Cukup, masih terdapat 1 siswa yang berada di kategori Baik, dan tidak ada siswa yang berada di kategori Sangat Baik, Kurang, maupun Sangat Kurang. Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan telah berhasil mengangkat siswa dari kategori yang lebih rendah, namun masih ada ruang untuk perbaikan guna mencapai tingkat kemampuan yang lebih tinggi.



Gambar 2. Hasil Tes Keterampilan Teknik Dasar *Passing* Bawah Siklus II

Pembahasan

Permainan bola voli merupakan cabang olahraga yang digemari dan disukai berbagai kalangan dari usia anak-anak sampai dewasa. Permainan ini dapat dimainkan oleh enam orang dan dapat divariasikan dengan jumlah pemain per-grupnya (Lestari, 2020). Bola voli merupakan cabang olahraga permainan beregu, maka antara pemain harus bekerja sama dan saling mendukung agar menjadi regu yang kompak (Kardiyanto & Sunardi, 2020). Dengan demikian untuk menjadi regu atau tim yang kompak maka antar pemain harus menguasai teknik dasar permainan bola voli secara individual. (Purba et al, dkk, 2020). Permainan olahraga bola voli ini merupakan salah satu cabang olahraga beregu yang dipertandingkan mulai dari tingkat Kecamatan, Kabupaten/Kota dan Nasional, bahkan Internasional (Astuti, Y, dkk, 2020). "Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang tidak langsung kontak dengan badan (*no body contact*), sebab dibatasi oleh jaring atau net yang secara langsung menjadi tantangan bagi pemain untuk melewatkan bola ke daerah lawan tanpa menyentuh jaring atau net (Asnaldi, 2020)". Olahraga bola voli merupakan cabang olahraga yang sangat berkembang pesat di Indonesia baik di lingkungan sekolah, instansi pemerintah, swasta, perguruan tinggi maupun di lingkungan umum (Pratiwi et al., 2021). Dalam permainan bola voli dikenal berbagai teknik dasar, antara lain *service*, *passing*, *smash*, dan *block*. Dan untuk dapat bermain bola voli harus betul-betul dikuasai dahulu teknik-teknik dasar tersebut. Penguasaan teknik dasar secara sempurna dapat dicapai dengan melakukan latihan-latihan kontinu dan menggunakan metode latihan yang baik. Menurut Karim (2020) bahwa *passing* bawah adalah teknik dasar dalam bola voli yang menjadi teknik pertama yang digunakan saat menerima bola, terutama ketika tidak melakukan servis. Ini karena *passing* bawah adalah cara paling umum untuk menerima bola yang datangnya rendah dan mengarahkannya kepada rekan satu tim untuk serangan selanjutnya.

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar *passing* bawah bola voli melalui alat bantu bola plastik pada siswa kelas VII di Mts Syariful Anwar Cianjur yang nilainya di bawah KKM 70. Penelitian ini menunjukkan tingkat keterampilan teknik dasar *passing* bawah. Dari hasil tes pada tabel 1 keterampilan teknik dasar *passing* bawah bola voli melalui alat bantu bola plastik dengan metode tes saling berhadapan pada siswa kelas VII di MTs. Syariful Anwar Cianjur di dapat hasil dengan interval 0-10 terdapat 4 siswa (12,91%), interval 11-20 terdapat 5 siswa (16,13%), interval 21-30 terdapat 11 siswa (35,48%), interval 31-40 terdapat 9 siswa (29,03%), interval 41-50 terdapat 2 siswa (6,45%). Kemudian pada grafik 1 hasil tes keterampilan teknik dasar *passing* bawah pada siklus I Secara rinci dapat diperoleh sebanyak 2 siswa (6%) berada dikategori sangat baik, 9 siswa (29%) berada dikategori baik, 11 siswa (35%) berada dikategori Cukup, 5 siswa (16%) berada dikategori kurang, dan 4 siswa (13%) berada

dikategori sangat kurang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 18 siswa yang di bawah KKM, hanya ada 2 orang siswa yang mendapatkan nilai kategori sangat baik, 9 siswa kategori baik dan 11 siswa yang masuk dalam kategori cukup, 5 siswa kategori kurang dan sangat kurang berjumlah 4 Siswa. Hal ini menunjukkan bahwa penguasaan teknik dasar *passing* bawah karena belum sesuai dengan apa yang diharapkan, akan menjadi bahan evaluasi untuk lebih ditingkatkan lagi pada bagian tahap selanjutnya. Untuk hasil grafik 2 Hasil Tes Keterampilan Teknik Dasar *Passing* Bawah Siklus II Bola Voli Melalui Alat Bantu Bola Plastik dengan Metode Tes dipantulkan ke tembok Pada Siswa Kelas VII MTs. Syariful Anwar Cianjur secara rinci dapat diperoleh sebanyak 0 siswa (0%) berada dikategori sangat baik, 1 siswa (6%) berada dikategori baik, 17 siswa (94%) berada dikategori Cukup, 0 siswa (0%) berada dikategori kurang, dan 0 siswa (0%) berada dikategori sangat kurang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 11 siswa yang di bawah KKM, tidak ada siswa yang mendapatkan nilai kategori sangat baik, 1 siswa kategori baik dan 17 siswa yang masuk dalam kategori cukup, tidak siswa kategori kurang dan tidak ada siswa yang mendapatkan nilai sangat kurang.

SIMPULAN

Dari hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, bahwa kemampuan Teknik Dasar *Passing* Bawah Bola Voli melalui Alat Bantu Bola Plastik pada Siswa Kelas VII MTs. Syariful Anwar Cianjur berada pada kategori “Cukup” karena sudah ada beberapa siswa yang dapat melakukan *passing* bawah dengan benar dan di atas KKM tetapi masih ada juga beberapa siswa yang masih melakukan kesalahan dalam teknik *passing* bawah kesalahan-kesalahan siswa itu dalam melakukan *passing* bawah ialah belum mampu mengembalikan bola kepada teman ataupun titik tembok yang telah ditentukan pada saat tes, karena posisi kaki, badan, lengan dan pandangan saat *passing* bawah bola tidak sesuai target. Hal ini dapat dilihat dari perhitungan data Siklus I dan Siklus II yang telah didapatkan sebagai berikut; kategori “sangat baik” sebesar 2 Siswa (6%), kategori baik 10 Siswa (33%), kategori Cukup 19 Siswa (61%), kategori kurang 0 Siswa (0%) dan kategori sangat kurang 0 Siswa (0%).

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.
- Asnaldi, A., (2020) Meningkatkan Keterampilan Passing Atas Bola Voli Melalui Media Pembelajaran Menggunakan Alat Bantu. *Journal of Physical and Outdoor Education*, Vol. 2 No. 1, pp. 23-25.
- Astuti, Y., dkk (2020). Daya Ledak Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Ketepatan Servis Atas Bolavoli. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 9(2), 83-91.
- Côté, J., & Gilbert, W. (2009). An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4(3), 307–323.
- Delisle, J. P., Lavoie, D., & Gilbert, W. D. (2010). The use of video feedback to improve motor skills. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 81(3), 45–50.
- Gabbett, T. J. (2016). *Science and practice of motor learning*. Routledge.
- Hadi, N. A. & Sudijandoko, A. (2022). Pengaruh Latihan Passing Berpasangan, Passing Bebas Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bolavoli Anak SMP di Dusun Tugu Cerme Gresik. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. Vol 10, No 2.
- Kardiyanto, D. W., Or, S., & Sunardi, M. K. (2020). *Kepelatihan Bola Voli*. Zifatama Jawara.
- Karim, B. A. (2020). *Pendidikan Perguruan Tinggi Era 4.0 Dalam Pembelajaran PJOK pada Teknik Dasar Passing Bawah Permainan Bolavoli*. Penerbit/Jurnal.
- Lestari, F. W. (2020). *Mengimplementasi Model Pembelajaran Cooperative Learning Tipe Stad Untuk Meningkatkan Hasil Passing Bawah Dalam Permainan Bola voli SMP Negeri 21 Pekanbaru (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau)*.
- Magill, R. A., & Anderson, D. I. (2018). *Motor learning and control: Concepts and applications*.

- McGraw-Hill Education.
- Martens, R. (2012). *Successful coaching*. Human Kinetics.
- Naufal Afif Triandi & Khamim Hariyadi. (2021). *Buku Ajar Bola Voli*.
- Pangrazi, R. P., & Darst, P. W. (2010). *Dynamic physical education for secondary school students*. Pearson.
- Pratiwi, E., & Anggara, N. (2021). Pengembangan Model Passing Bawah Bola Voli Pada Atlet Pemula Mahasiswa Universitas Islam Kalimantan MAB Kalimantan Selatan. *Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 4(1), 23-37.
- Purba, Y., dkk. (2020). *Permainan Bola Voli*. Penerbit Grafindo.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Wirawan, A. (2015). Pengaruh penggunaan alat bantu terhadap peningkatan keterampilan passing bawah bola voli. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 12(1), 1–10.
- Wulf, G. (2007). Attentional focus and motor learning: A review of 15 years of research. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(1), 22–45.