



## ANALISIS TINGKAT KETERAMPILAN *PASSING* BAWAH BOLA VOLI USIA 16-19 TAHUN

## ANALYSIS OF VOLLEYBALL BOTTOM *PASSING* SKILL LEVELS AGE 16-19 YEARS

Ibnu Prasetyo Widiyono<sup>1</sup>, Ahmad Zubaedi<sup>2</sup>  
Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama Kebumen<sup>1,2</sup>  
Jalan Kutoarjo Km. 5 Jatisari Kebumen Jawa Tengah 54317  
Email : [ibnutugas@gmail.com](mailto:ibnutugas@gmail.com), [azubaedi59@gmail.com](mailto:azubaedi59@gmail.com)

### ABSTRAK

Permasalahan dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya tingkat keterampilan *passing* bawah pemain bola voli usia 16-19 tahun di klub bola voli Tamas Kebumen. *Passing* merupakan salah satu gerak dasar yang wajib dikuasai oleh setiap atlet bola voli. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan dasar *Passing* bawah di Klub Bola Voli Putra TAMAS Kebumen. Penelitian ini merupakan penelitian *deskriptif kuantitatif*. Metode yang digunakan adalah metode survey . Subjek penelitian ini adalah atlet bola voli TAMAS Kebumen kategori usia 16-19 sebanyak 20 atlet. Atlet melakukan gerak dasar *passing* bawah selama 60 detik di dalam lapangan berbentuk segi empat dengan ukuran 4,5 m x 4,5 m dengan ketinggian bola minimal 230 cm atau sejajar dengan tinggi net. Teknik analisis data menggunakan deskriptif dengan presentase. Hasil tes diperoleh 20% (4 anak) pada klasifikasi Baik, 45% (9 anak) pada klasifikasi Sedang, 35% (7 anak) pada klasifikasi kurang, serta tidak ada yang masuk klasifikasi Baik Sekali maupun Kurang Sekali.

**Kata kunci:** *Keterampilan, Passing Bawah, Bola Voli*

### ABSTRACT

*The problem in this research is that the level of passing skills of volleyball players aged 16-19 years at the Tamas Kebumen volleyball club is not yet known. Passing is one of the basic movements that every volleyball athlete must master. This research aims to determine the basic skill level of Bawah Passing at the TAMAS Kebumen Men's Volleyball Club. This research is quantitative descriptive. The method used is the survey method. The subjects of this research were 20 TAMAS Kebumen volleyball athletes in the 16-19 age category. Athletes perform basic passing movements for 60 seconds on a rectangular field measuring 4.5 m x 4.5 m with a ball height of at least 230 cm or parallel to the height of the net. The data analysis technique uses descriptive with percentages. The test results obtained were 20% (4 children) in the Good classification, 45% (9 children) in the Medium classification, 35% (7 children) in the poor classification, and none in the Very Good or Very Poor classification.*

**Keywords:** *Skills, Bottom Passing, Volleyball*





## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kebutuhan manusia yang merupakan unsur pokok dan sangat berpengaruh dalam pembentukan jiwa (rohani) dan jasmani (raga atau tubuh) yang kuat. Setiap manusia yang sering melakukan kegiatan olahraga akan memiliki kesehatan rohani dan jasmani yang lebih baik dibanding manusia yang jarang atau tidak pernah melakukan kegiatan olahraga (Widodo, 2018). Olahraga mempunyai peranan yang sangat penting dalam kehidupan. Menurut (Khurotul Aini, 2021) menyatakan bahwa “olahraga adalah kegiatan yang mampu menjadi media untuk memfasilitasi kebutuhan seseorang dalam melakukan energi”. Sedangkan menurut pendapat (Suryadi et al., 2022) “Olahraga merupakan kegiatan fisik yang bisa dilakukan oleh anak-anak dan usia lansia”. Olahraga sebagai salah satu aspek yang penting dalam meningkatkan kualitas manusia yang membutuhkan upaya pembinaan dan pengembangan guna melaksanakan terciptanya sumber daya manusia. Dengan berolahraga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani maupun rohani dan juga dapat membentuk watak disiplin sehingga terbentuk menjadi manusia yang berkualitas.

Olahraga yang banyak digemari masyarakat yaitu olahraga permainan yang merupakan jenis olahraga yang bersaing untuk memperoleh kemenangan (Suryadi,

2022: 30). Ada banyak sekali cabang olahraga permainan yang diminati dikalangan anak-anak, dewasa maupun orang tua antara lain ada badminton, lari, bola basket, bola voli dan masih banyak lagi. Satu diantaranya adalah olahraga permainan bola voli yang sangat di minati oleh banyak kalangan olahraga ini bisa di mainkan dari kalangan anak-anak hingga dewasa baik laki-laki ataupun perempuan (Hidayah et al., 2022). Olahraga sebagai salah satu aspek yang penting dalam meningkatkan kualitas manusia yang membutuhkan upaya pembinaan dan pengembangan guna melaksanakan terciptanya sumber daya manusia.

William B.Morgan adalah pencetus dari permainan bola voli pada tahun 1895 di Holyoke, Amerika Serikat. William B.Morgan sendiri adalah seorang pembina pendidikan jasmani pada Young Men Christain Association (YMCA). Karena perkembangan permainan bola voli yang begitu cepat maka YMCA mulai mengadakan kejuaraan bola voli secara nasional. Kemudian permainan bola voli ini menyebar ke seluruh dunia. Pada tahun 1974, pertama kali bola voli dipertandingkan di Polandia dengan peserta yang cukup banyak. Pada tahun 1984 didirikan Federasi Bola Voli Internasional atau International Voli Ball Federation (IVBF) yang saat itu beranggotakan 15 negara dan berkedudukan di Paris.



Permainan bola voli di Indonesia sudah dikenal sejak tahun 1928, terutama pada saat penjajahan Belanda, dibawa oleh guru-guru Belanda yang mengajar di sekolah-sekolah lanjutan (H B.S dan A.M.S). akan tetapi, pada waktu itu permainan bola voli belum populer di kalangan masyarakat. Pada zaman penjajahan, tentara Jepang juga banyak memberikan andil dalam memperkenalkan permainan bola voli ini kepada masyarakat. Setelah proklamasi kemerdekaan Indonesia, banyak bekas tentara angkatan Belanda yang menggabungkan diri kesatuan tentara Republik Indonesia, melalui mereka ini Tentara Nasional Indonesias (TNI) ikut memepopulerkan permainan bola voli ini kepada masyarakat.

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang kini banyak sekali peminatnya. cabang olahraga ini berkembang pesat baik di kalangan Masyarakat umum, sekolah maupun klub klub, hal ini dikarenakan permainan bola voli hanya membutuhkan peralatan yang sederhana dan tidak membutuhkan lahan yang terlalu luas.

Permainan bola voli pada awal ide dasarnya adalah permainan memantul-mantulkan bola (to volley) oleh tangan atau lengan dari dua regu yang bermain di atas lapangan yang mempunyai ukuran-ukuran tertentu.. Dalam permainan bola voli ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai. Teknik dasar dalam permainan bola voli

terdiri atas; servis, passing bawah, passing atas, block, dan smash". Bola Voli adalah cabang olahraga permainan yang dimainkan oleh dua grup berlawanan masing – masing grup memiliki enam orgn pemain (Adnan & Arlidas, 2019).

Servis merupakan pukulan (serangan pertama) yang dilakukan untuk mengawali setiap reli atau memulai pertandingan. Ada 3 cara melakukan servis yaitu servis bawah, servis atas, dan servis atas dengan lompat. Smash merupakan pukulan utama dalam penyerangan guna mencapai kemenangan. Block atau bendungan merupakan suatu usaha untuk menghentikan serangan musuh dengan cara membentangkan kedua tangan ke atas net . *Passing* adalah upaya seorang pemain dengan menggunakan suatu teknik tertentu untuk mengoperkan bola yang dimainkannya kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri. Menurut Muhajir (2018 : 26). Passing ada dua yaitu passing bawah dan passing atas. . Teknik passing bawah adalah teknik pengambilan bola dengan menggunakan perkenaan kedua lengan tangan yaitu perkenaan bola kepada kedua lengan bagian bawah yang bertujuan untuk mengoperkan kepada teman dalam tim untuk menyusun suatu serangan. Menurut Hidayat, W (2017: 43) Passing merupakan teknik dasar menerima bola dan mengayunkan kembali ke arah yang diinginkan. Penguasaan teknik dasar





permainan bola voli harus benar-benar dilakukan, sebab penguasaan teknik dasar permainan bola voli merupakan salah satu unsur yang turut menentukan menang kalahnya suatu regu dalam pertandingan, disamping kondisi fisik, taktik, dan mental.

Keterampilan merupakan perwujudan dari kualitas koordinasi dan kontrol tubuh dalam melakukan gerakan tertentu dengan baik. Semakin baik penguasaan keterampilan, maka pelaksanaannya akan semakin efisien untuk melakukan gerakan keterampilan. Penguasaan keterampilan bola voli diperlukan, agar permainan dapat berjalan dengan baik (Dewi & Fuzita, 2022). Teknik dasar bola voli pada dasarnya merupakan suatu upaya seorang pemain untuk memainkan bola berdasarkan peraturan dalam permainan bola voli. Syarat utama agar dapat bermain bola voli adalah menguasai teknik dasar bermain bola voli. Keterampilan dasar bola voli adalah kemampuan penguasaan teknik dasar bola voli yang meliputi unsur-unsur servis, passing bawah, passing atas, block dan smash dalam permainan yang dilakukan oleh dua regu, yang masing-masing terdiri dari enam orang. Cara untuk mendapatkan pundi-pundi poin dalam pertandingan olahraga bola voli. Keterampilan tehnik dasar dalam permainan bola voli yang baik dan benar dapat dilakukan melalui proses latihan yang rutin. Olahraga Bola voli adalah olahraga permainan beregu,

namun demikian penguasaan teknik dasar secara individual mutlak sangat diperlukan. Hal ini berarti dalam pembinaan pada tahap – tahap awal perlu ditekankan untuk penguasaan teknik – teknik dasar permainan. Penguasaan teknik dasar permainan bola voli harus benar – benar dilakukan, sebab penguasaan teknik dasar permainan bola voli merupakan salah satu unsur yang turut menentukan menang kalahnya suatu regu dalam pertandingan, disamping kondisi fisik, taktik, dan mental.

Latihan adalah proses melakukan kegiatan olahraga yang telah direncanakan secara sistematis dan terstruktur dalam jangka waktu yang lama untuk meningkatkan kemampuan gerak baik dari segi fisik, teknik, taktik dan mental untuk menunjang keberhasilan siswa atau atlet dalam memperoleh prestasi olahraga yang maksimal. Latihan merupakan proses melakukan kegiatan olahraga yang dilakukan berdasarkan program latihan yang disusun secara sistematis, bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam upaya mencapai prestasi semaksimal mungkin, terutama dilaksanakan untuk persiapan menghadapi suatu pertandingan. Klub bolavoli merupakan suatu perkumpulan yang dapat dipandang sebagai suatu bentuk organisasi yang menjadi wahana berlangsungnya pembinaan atlet





yang dilakukan oleh para pelatih melalui program latihan.

Salah satu klub bola voli yang ada di Kebumen adalah klub bola voli TAMAS Kebumen. Latihan di klub bola voli TAMAS Kebumen kategori usia 16-19 tahun dilaksanakan 2 kali dalam seminggu yaitu hari rabu dan hari jum'at setiap pukul 15:00-17:30 WIB, dengan satu pelatih dan satu assiten pelatih. Namun dilihat dari observasi lapangan dalam kegiatan latihan klub bola voli TAMAS Kebumen pada saat siswa melakukan latihan passing bawah, masih ada banyak siswa yang memiliki kemampuan passing bawah kurang baik dan sebagian siswa lainnya memiliki kemampuan passing bawah yang baik, banyak siswa yang melakukan passing bawah tidak sampai ke pengumpan, melewati net, bahkan keluar lapangan. Dikarenakan perkenaan antara tangan dengan bola masih belum tepat sehingga bola tidak tepat sasaran. Tehnik dasar merupakan hal yang sangat penting dalam olahraga bola voli, karena tehnik dasar menentukan cara melakukan gerakan yang baik dan benar. Pentingnya menguasai keterampilan tehnik dasar passing bawah dapat mempengaruhi dalam mencetak nilai atau point dalam pertandingan bola voli. Karena tanpa passing yang baik dan benar tidak mungkin bisa melakukan serangan yang bagus pula.

Dari uraian di atas penulis mempunyai minat untuk melakukan

penelitian tentang Tingkat Keterampilan Passing Bawah Bola Voli Putra Di Klub Bola Voli TAMAS Kebumen dengan tujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan gerak dasar passing bawah yang dilakukan Atlit Putra Usia 16-19 Tahun Klub Bola Voli TAMAS Kebumen.

#### **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini termasuk penelitian *deskriptif kuantitatif*. Penelitian *deskriptif* Menurut Sugiyono (2017: 147) mengatakan bahwa “penelitian deskriptif digunakan untuk menggambarkan suatu data yang dikumpulkan sebelumnya sebagai mana adanya”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan gerak dasar *passing* bawah di klub bola voli TAMAS Kebumen.

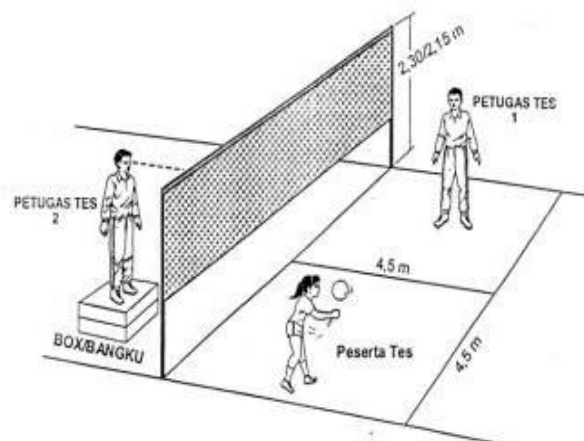
Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey. Menurut Sugiyono (2020: 57) “metode survey adalah metode yang digunakan untuk mendapatkan data dari tempat tertentu atau pelaksanaan penelitian, dengan suatu cara seperti menggunakan angket, tes, wawancara dan sebagainya.” Teknik pengumpulan data dalam penelitian kali ini menggunakan alat ukur tes pengukuran keterampilan passing bawah serta tiang voli, net voli, bola voli dan stopwatch.

Populasi dari penelitian ini adalah seluruh atlit klub bola voli TAMAS Kebumen sejumlah 25 anak yang terdiri

dari 21 putra dan 4 putri. Pengambilan sampel dalam penelitian dilakukan menggunakan purposive sampling. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet klub bola voli TAMAS Kebumen kategori Usia 16-19 sebanyak 20 atlet. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes keterampilan dasar *passing* bawah bola voli oleh (Depdiknas, 1999 : 9). yaitu peserta melakukan gerak dasar *passing* bawah selama 60 detik di dalam lapangan berbentuk segi empat dengan ukuran 4,5 m x 4,5 m dengan ketinggian bola minimal 230 cm atau sejajar dengan tinggi net.

Penelitian ini menggunakan instrumen tes Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes keterampilan dasar *passing* bawah bola voli oleh (Depdiknas, 1999 : 9), yaitu dengan cara melakukan tes *passing* bawah selama 60 detik dihitung menggunakan stopwatch. Tes ini dapat dilakukan di dalam gedung atau di luar gedung, menyesuaikan lapangan tempat penelitian. Tes yang dilakukan peneliti memiliki validitas sebesar 0,733 dan reabilitas sebesar 0,758. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan metode kuantitatif yaitu survey dan melakukan tes keterampilan dasar *passing* bawah Data yang diperoleh kemudian akan dianalisis dan dideskripsikan dalam bentuk presentase. Instrument atau alat yang digunakan seperti berikut.

- Tiang berukuran 2,30 m untuk putra dan 2,15 m untuk putri.
- Bola voli
- Stopwatch
- Lapangan dengan bentuk segi empat sama sisi dengan ukuran 4,5 m x 4,5 m.
- Bangku/box yang bisa diatur tinggi rendahnya agar petugas tes yang berdiri di atasnya pandangannya segaris (horizontal) dengan tinggi net.



Gambar 1. Instrumen Tes *Passing* Bawah

(Sumber: Marasati (2022: 27))

Penelitian ini membutuhkan petugas tes yang terdiri dari 2 orang yang masing-masing bertugas sebagai berikut:

- Petugas tes I: Berdiri bebas di dekat area tes. Menghitung waktu selama 60 detik.. Memberi aba-aba dimulai dan selesainya tes, Mengamati kaki peserta tes jika keluar area.
- Petugas tes II: Berdiri diatas bangku/box, Menghitung *passing* bawah yang benar.



### Pelaksanaan

- a. Peserta tes berdiri di tengah area berukuran 4,5 x 4,5 m.
- b. Untuk memulai tes, bola dilambungkan sendiri oleh peserta tes, setelah mendengar aba-aba “Ya”.
- c. Setelah bola dilambungkan peserta melakukan passing bawah dengan ketinggian minimal 2,30 m untuk putra dan 2,15 m untuk putri.
- d. Bila peserta tes gagal melakukan passing bawah dan bola keluar area, maka peserta tes segera mengambil bola tersebut dan melanjutkan passing bawah kembali.
- e. Bila kedua kaki peserta tes berada di luar area, maka petugas tes I memerintahkan agar peserta tes segera kembali ke area, dan bola yang terpantul sewaktu kedua kaki berada di luar area tidak dihitung. Nilai Passing bawah yang dianggap benar dan dihitung adalah bila bola mencapai ketinggian minimal 2,30 m untuk putra dan 2,15 m untuk putri dan dilakukan di dalam area selama 60 detik

Teknik analisis data penelitian ini menggunakan deskriptif prosentase. Setelah data sudah terkumpul berupa nilai tes keterampilan *passing* bawah kemudian nilai atlet dikategorikan dalam 5 kategori yaitu Baik Sekali, Baik, Sedang, Kurang, dan Kurang Sekali. Menurut Arikunto

dalam Dian Hidayat (2011: 50) rumus yang digunakan untuk mencari persentase adalah

$$P = \frac{f}{N} \times 100 \%$$

Keterangan:

P : Persentase yang di cari

F : Frekuensi

N : Jumlah Responden

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Penelitian ini dilaksanakan pada Bulan Desember 2023 di klub bola voli TAMAS Kebumen. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan gerak dasar *passing* bawah di klub bola voli TAMAS Kebumen menggunakan tes keterampilan dasar *passing* bawah bola voli oleh (Depdiknas, 1999 : 9). Pengumpulan data menggunakan instrument tes. Tes ini dimaksud untuk mengetahui tingkat kemampuan *passing* bawah, tes ini dilakukan dengan melakukan *passing* bawah selama 60 detik dengan ketentuan tinggi bola yang di *passing* minimal 230 cm atau sejajar dengan net dan dilakukan didalam area lapangan berbentuk segi empat dengan panjang 4,5 m x 4,5 m. Berikut tabel norma pengklasifikasian tingkat kemampuan *passing* bawah yang adalah sebagai berikut :



Tabel 1. Norma Pengklasifikasian Kemampuan *Passing* bawah Untuk Putra.

| Kurang Sekali | Kurang | Sedang | Baik  | Baik Sekali |
|---------------|--------|--------|-------|-------------|
| <16           | 17-26  | 27-39  | 40-46 | >47         |

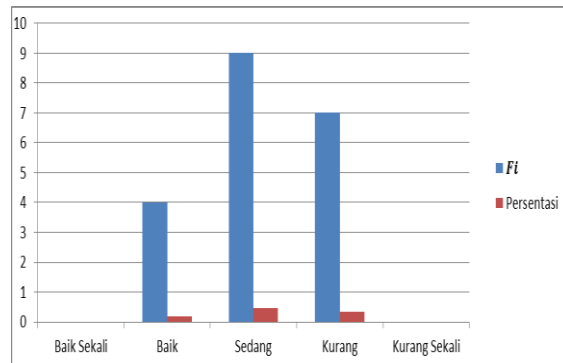
(Sumber: Marasati (2022: 28))

Hasil penelitian mengenai tingkat keterampilan gerak dasar *passing* bawah kategori usia 16-19 tahun di klub bola voli TAMAS Kebumen disajikan sebagai berikut:

Tabel 2. Norma Klasifikasi Tingkat Keterampilan *Passing* Bawah Klub Bola Voli TAMAS Kebumen

| Interval | Klasifikasi   | <i>Fi</i> | Persentase |
|----------|---------------|-----------|------------|
| >47      | Baik Sekali   | 0         | 0%         |
| 40-46    | Baik          | 4         | 20%        |
| 27-39    | Sedang        | 9         | 45%        |
| 17-26    | Kurang        | 7         | 35%        |
| <16      | Kurang Sekali | 0         | 0%         |
| JUMLAH   |               | 20        | 100%       |

Tabel 2 menunjukkan Klasifikasi tingkat keterampilan *passing* bawah atlet klub bola voli TAMAS Kebumen berada pada Klasifikasi “Baik Sekali” sejumlah 0 atlet dengan persentase 0%, “Baik” sejumlah 4 atlet dengan persentase 20%, “Sedang” sejumlah 9 atlet dengan persentase 45%, “Kurang” sejumlah 7 atlet dengan persentase 35%, “Kurang Sekali” sejumlah 0 atlet dengan persentase 0%. Apabila ditampilkam dalam bentuk diagram batang dapat dilihat seperti dibawah ini.



Gambar 1. Diagram Batang Tingkat Keterampilan *Passing* Bawah Klub Bola Voli TAMAS Kebumen.

### Pembahasan

Hasil analisis pencapaian tes keterampilan *passing* bawah dari 20 siswa yang menjadi sampel tidak terdapat siswa yang memperoleh kategori *passing* bawah sangat baik (0%), yang dimana dalam penilaian kategori sangat baik siswa harus mendapatkan nilai total *Passing* Bawah sebanyak lebih dari 47 kali dalam waktu 60 detik. Pelaksanaan tes *passing* bawah bola voli harus dilaksanakan dengan benar. Menurut (Prayoga Deri, 2022) dengan gerakan teknik dasar *passing* bawah harus sudah benar, kemudian kaki tidak keluar dari garis lapangan tes saat melakukan *passing* dan bola yang di *passing* harus melewati batas minimal tinggi yang telah ditentukan dalam aturan tes, gerakan *passing* yang benar meliputi sikap saat melakukan *passing* bawah adalah kedua kaki di buka selebar bahu dan kedua lutut sedikit di tekuk, kemudian Badan sedikit condong ke depan, pandangan kearah datangnya bola, Kedua telapak tangan di rapatkan, kemudian kedua tangan di rapatkan dan di luruskan ke depan, kemudian saat



mengayunkan kedua lengan harus secara bersama-sama lurus ke atas depan bersamaan dengan diikuti meluruskan kedua lutut. Perkenaan bola pada kedua tangan, pada bidang datar tangan bawah dekat pergelangan tangan.

Hasil analisis pencapaian tes keterampilan passing bawah dari 20 siswa yang menjadi sampel tidak terdapat siswa yang memperoleh kategori passing bawah “Baik” sejumlah 4 atlit dengan persentase 20%, pelaksanaan passing bawah posisi badan dan kaki sudah benar hanya saja pada saat pelaksanaan masih belum fokus pada arah datangnya bola.

Hasil analisis pencapaian tes keterampilan passing bawah dari 20 siswa yang menjadi sampel tidak terdapat siswa yang memperoleh kategori passing bawah “Sedang” sejumlah 9 atlit dengan persentase 45%. Pada kategori ini posisi badan dan kaki sudah benar, hanya saja pada saat perkenaan bola belum tepat karena perkenaan bola masih banyak pada bagian ujung tangan sehingga menyebabkan bola sulit dikendalikan karena arah bola yang tidak terkontrol. Pada kategori ini pemain saat melaksanakan tes masih belum focus pada arah datangnya bola.

Hasil analisis pencapaian tes keterampilan passing bawah dari 20 siswa yang menjadi sampel tidak terdapat siswa yang memperoleh kategori passing bawah “Kurang” sejumlah 7 atlit dengan

persentase 35%. Pada kategori ini terlihat posisi badan dan kaki belum sempurna masih banyak posisi kaki masih terlalu rapat, badan masih terlalu tegak, perkenaan bola masih belum sempurna. Hal ini tentunya menyebabkan pelaksanaan tes passing bawah tidak maksimal.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di klub bola voli TAMAS Kebumen usia 16-19 tahun, Hasil tes keterampilan passing bawah sebagai berikut. Klasifikasi “Baik Sekali” sejumlah 0 atlit dengan persentase 0%, klasifikasi “Baik” 4 atlit dengan persentase 20%, klasifikasi “Sedang” 9 atlit dengan persentase 45%, klasifikasi “Kurang” 7 atlit dengan persentase 35%, klasifikasi “Kurang Sekali” 0 atlit dengan persentase 0%. Maka dari itu peneliti menyimpulkan bahwa dari 20 atlit yang mengikuti tes tingkat keterampilan gerak dasar *passing* bawah bola voli sebagian atlit klub bola voli TAMAS Kebumen masuk dalam klasifikasi “Sedang”.

Hal ini sejalan dengan prestasi yang diperoleh oleh tim TAMAS Kebumen yang sejauh ini masih belum mampu menunjukkan prestasi yang konsisten pada event-event yang ada di Kabupaten maupun Propinsi. Tentunya dengan hasil penelitian ini dapat menjadi masukan pada tim pelatih guna meningkatkan kemampuan passing bawah pemain TAMAS usia 16 –





19 tahun, dengan adanya peningkatan kemampuan passing bawah pemain TAMAS diharapkan terjadi peningkatan yang signifikan juga pada perolehan prestasi.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Adnan, A. & Arlidas. 2019. Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Daya Ledak Otot Lengan dan Kelentukan Pinggang Terhadap Kemampuan Smash. *Jurnal Performa*. 4 (2): 83-91.
- Alfiah R A. (2022). Survei Pembinaan Prestasi Bola Voli Putri SMA N 1 Wadaslintang Tahun 2022. *Jurnal Pendidikan dan Konseling* IV(5).
- Alfiah R A (2021). Minat Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli Siswa SMP Negeri 3 Satu Atap Karangasambung Kecamatan Karangasambung Tahun Ajaran 2019/2020. *Jurnal Moderasi Olahraga (JUMORA)* V I (I).
- Dewi, U. and Fuzita, M. 2022. Pengembangan Model Pembelajaran Keterampilan Smash Bermain Bolavoli Berbasis Audio Visual. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*. 11, 1
- Heksa, A. (2021). Ekstrakurikuler IPA Berbasis Sains *Preneur*. Yogyakarta. Deepublish.
- Hidayat, Witono (2017). *Buku Pintar Bola Voli*. Jakarta: Anugrah.
- Ibnu Prasetyo Widiyono, M. (2023). Tingkat Akurasi Smash Bola Voli Smk Ma'arif 1 Kebumen. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*. Volume 11 No 1, 98-106.
- Ibnu Prasetyo W, dkk (2022). Keterampilan dasar bermain futsal atlet usia 13-15 tahun. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan* XI (2) 152-159.
- Khurotul Aini. (2021). *Model Latihan Passing Atas Bolavoli Berbasis Permainan Untuk Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Usia Smp*. Teisi. Universitas Negeri Jakarta
- Marasati. 2022. Keterampilan Gerak Dasar Bola Voli Pada Siswa Ekstrakurikuler SD N Karangtengah II Purwosari Gunungkidul. *FIK UNY*
- Muhajir. (2018). "Tingkat Keterampilan Dasar Passing Bawah Bola Voli Siswa Kelas VII Di SMP Negeri 2 Gamping Sleman Yogyakarta Tahun Pelajaran 2018/2019." Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Nurhasan. (2021). *Tips Praktis Menjaga Kebugaran Jasmani*. Abil Pustaka
- Prayoga D, Muchamad Samsul Huda, Hamdiana. (2022). Analisis Keterampilan Passing Bawah Bola Voli Pada Siswa Ekstrakurikuler Sma Negeri 9 Samarinda. *BPEJ: BORNEO PHYSICAL EDUCATION JOURNAL* Volume 3 Nomor 2.
- Suryadi. (2022). Modifikasi Variasi Latihan Smash. *Jurnal Performa Olahraga*, VII(2), 65.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta, CV.
- Sugiyono. (2019) . "Tingkat Keterampilan Dasar Passing Bawah Bola Voli Siswa Kelas Vii Di SMP Negeri 2 Gamping Sleman Yogyakarta Tahun Pelajaran 2018/2019." Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta, 2019.





- Sunardi. (2015). Pengaruh Latihan Drill Smash dan Umpan Smash. *Jurnal Ilmiah Penjas*. VII(1), 2.
- Subroto dan Yudiana.( 2010). Pembelajaran teknik passing bawah bola voli melalui pendekatan gaya mengajar komando. *Journal Power Of Sports*, III(2), 3.
- Subroto dan Yudiana. (2010:56). Tingkat Ketrampilan Teknik Dasar Permainan Bola Voli Mahasiswa PJKR Semester II Di Universitas Singaperbangsa Karawang Tahun Ajaran 2018/2019, *Jurnal Ilmiah Penjas*, V(2), 52.
- Widiyono I P.( 2018). Tingkat Akurasi Smash Bola Voli SMK Ma'arif 1 Kebumen. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, XI(11), 99.
- Widodo, A. (2018). Makna dan peran pendidikan jasmani dalam pembentukan insan. *Jurnal Motion*, 9 (1),53-60.
- Wododo P & Suradi. (2023). Minat Remaja Desa Karangrejo Kecamatan Petanahan Kabupaten Kebumen Terhadap Olahraga Sepakbola. *Journal on Education*. Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. Volume 6 (1).
- Yunus, M. (2015: 79). “Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan Dan Koordinasi Matatangan Dengan Kemampuan Passing Bawah Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Smp Negeri 4 Kalasan Sleman.” Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta, 2015.