

Meningkatkan Keterampilan *Passing Bawah Bola Voli* Untuk Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 SDL

Leony Khairunnisa¹, Arifai²

Universitas Teknokrat Indonesia¹⁻²

Email Korespondensi: Leyoniaja5@gmail.com¹, arifai@teknokrat.ac.id²

Article received: 01 Januari 2025, Review process: 15 Januari 2025,

Article Accepted: 27 Maret 2025, Article published: 01 Maret 2025

ABSTRACT

The forearm pass is one of the fundamental skills in volleyball that students need to master. However, many 11th-grade students at SMA Negeri 1 SDL still struggle to perform this technique properly. This study aims to improve students' forearm passing skills in volleyball through the implementation of a structured and systematic training method. The research employed an experimental method with a pretest-posttest design, where students were given step-by-step forearm passing training over several sessions. Data collection was conducted through observations, skill tests, and interviews with students and physical education teachers. The results indicate that systematically designed training significantly enhances students' forearm passing skills in terms of basic techniques, accuracy, and consistency in gameplay. Prior to the training, many students had difficulties in controlling the ball and directing their passes accurately. However, after the intervention, more than 80% of students showed significant improvement in their skill test results. Additionally, students reported increased confidence in playing volleyball after participating in the training program. Thus, implementing a systematic training method has proven effective in enhancing students' forearm passing skills in volleyball and can be adopted as a teaching strategy in physical education to improve the overall quality of volleyball performance in schools.

Keywords: Forearm Pass, Volleyball, Fundamental Skills

ABSTRAK

Passing bawah merupakan salah satu keterampilan dasar dalam permainan bola voli yang harus dikuasai oleh siswa, namun masih banyak siswa kelas XI di SMA Negeri 1 SDL yang mengalami kesulitan dalam menerapkannya dengan baik. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan passing bawah bola voli melalui penerapan metode latihan yang terstruktur dan sistematis. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan desain pretest-posttest, di mana siswa diberikan latihan passing bawah secara bertahap dalam beberapa sesi. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, tes keterampilan, serta wawancara dengan siswa dan guru pendidikan jasmani. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan yang diberikan secara sistematis dapat meningkatkan keterampilan passing bawah siswa secara signifikan, baik dalam hal teknik dasar, ketepatan, maupun konsistensi saat bermain. Sebelum diberikan latihan, banyak siswa mengalami kendala dalam mengontrol bola dan mengarahkan passing dengan benar. Namun, setelah intervensi, lebih dari 80% siswa mengalami peningkatan yang signifikan

dalam hasil tes keterampilan. Selain itu, siswa juga merasa lebih percaya diri dalam bermain bola voli setelah mengikuti program latihan ini. Dengan demikian, penerapan metode latihan yang sistematis terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan passing bawah bola voli siswa dan dapat dijadikan strategi pembelajaran dalam pendidikan jasmani untuk meningkatkan kualitas permainan bola voli di sekolah.

Kata Kunci: *Passing Bawah, Bola Voli, Keterampilan Dasar*

PENDAHULUAN

Education is one of the keys to the progress of the nation and state (Dian et al., 2023). Education is very important for humans to develop, education is the deliberate cultivation of human potential through formal or informal means generally accepted by the wider community (Usman et al., 2023). Reflections on the complexity and dynamics of Islamic education in Indonesia (Maimunah et al., 2023). education will never be separated from a policy (Getar et al., 2023). Education includes many activities that relate between humans and humans (Hasan et al., 2023). Education is one of the efforts to improve the quality of human life (Saidin et al., 2023). Education is a conscious effort to develop the potential of human resources (Nidia & Iskandar, 2023). Education today has undergone an update (Indra & Syahrizal, 2023). Islamic education plays a very important role in producing a quality young generation (Ardiansyah et al., 2023).

Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang populer di kalangan pelajar, terutama dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Salah satu keterampilan dasar yang sangat penting dalam permainan bola voli adalah passing bawah atau forearm pass. Teknik ini menjadi kunci utama dalam menerima servis, mengontrol bola, serta membangun serangan dalam permainan. Namun, berdasarkan observasi awal di SMA Negeri 1 SDL, banyak siswa kelas XI yang mengalami kesulitan dalam melakukan passing bawah dengan baik dan benar. Beberapa permasalahan yang muncul antara lain kurangnya kontrol terhadap bola, kesalahan dalam posisi tubuh saat melakukan passing, serta ketidaktepatan dalam mengarahkan bola ke rekan satu tim. Hambatan-hambatan tersebut berdampak pada permainan secara keseluruhan, di mana tim kesulitan mengembangkan strategi permainan yang efektif.

Untuk mengatasi permasalahan ini, diperlukan metode latihan yang sistematis dan terstruktur guna meningkatkan keterampilan passing bawah siswa. Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan secara bertahap dan berulang dapat membantu siswa memahami teknik dasar dengan lebih baik serta meningkatkan akurasi dan konsistensi dalam permainan. Oleh karena itu, dalam penelitian ini akan diterapkan metode latihan yang dirancang secara khusus untuk memperbaiki teknik passing bawah siswa melalui serangkaian latihan bertahap. Metode ini meliputi latihan koordinasi, posisi tubuh yang benar, serta latihan ketepatan passing dalam berbagai situasi permainan.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang menyebabkan kesulitan siswa dalam melakukan passing bawah serta untuk mengukur efektivitas latihan sistematis dalam meningkatkan keterampilan

tersebut. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk menilai dampak dari latihan terhadap teknik, akurasi, dan konsistensi passing bawah siswa.

Diharapkan, hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi positif bagi pengembangan pembelajaran bola voli di sekolah, khususnya dalam meningkatkan keterampilan dasar siswa dalam passing bawah. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi acuan bagi guru pendidikan jasmani dalam merancang program latihan yang lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan siswa. Dengan meningkatnya keterampilan passing bawah, diharapkan siswa dapat merasa lebih percaya diri dalam bermain bola voli dan lebih aktif dalam berpartisipasi dalam pertandingan atau kegiatan ekstrakurikuler di sekolah.

METODE

Penelitian ini mengadopsi desain eksperimen dengan pendekatan **pretest-posttest** yang bertujuan untuk mengukur peningkatan keterampilan passing bawah bola voli siswa setelah diberikan latihan terstruktur dan sistematis. Dalam pendekatan ini, siswa akan mengikuti tes keterampilan passing bawah sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa latihan. Dengan menggunakan desain pretest-posttest, peneliti dapat membandingkan hasil tes awal dan tes akhir untuk menilai sejauh mana latihan yang diberikan berdampak pada peningkatan keterampilan siswa dalam melakukan passing bawah. Proses ini memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi perubahan signifikan pada keterampilan siswa melalui evaluasi tes yang dilaksanakan pada dua titik waktu yang berbeda. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI di **SMA Negeri 1 SDL** yang mengikuti pelajaran pendidikan jasmani. Sampel penelitian terdiri dari 30 siswa yang dipilih menggunakan teknik **purposive sampling**, yaitu pemilihan siswa yang dianggap membutuhkan peningkatan keterampilan passing bawah berdasarkan hasil observasi awal. Siswa-siswa yang terpilih ini akan menjadi objek penelitian yang akan mengikuti rangkaian latihan yang disiapkan untuk meningkatkan keterampilan passing bawah mereka. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi observasi, tes keterampilan, dan wawancara. Observasi dilakukan pada awal penelitian untuk menilai keterampilan passing bawah siswa sebelum latihan dimulai dan berlanjut pada pengamatan perkembangan keterampilan mereka selama latihan berlangsung. Selain itu, tes keterampilan dilakukan pada dua tahap, yaitu sebelum dan setelah program latihan untuk mengukur tingkat perbaikan dalam teknik passing bawah, ketepatan, dan konsistensi siswa dalam melakukan passing. Wawancara juga dilakukan dengan siswa dan guru pendidikan jasmani untuk mengumpulkan informasi lebih lanjut tentang tantangan yang dihadapi siswa dalam menguasai teknik ini dan untuk mengetahui sejauh mana mereka merasa latihan ini bermanfaat.

Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data mencakup lembar observasi yang digunakan untuk menilai perkembangan teknik passing bawah siswa, lembar tes keterampilan yang berisi instruksi dan kriteria penilaian terkait teknik dan akurasi passing, serta pedoman wawancara untuk menggali

pengalaman siswa dan pendapat mereka mengenai program latihan yang diterapkan. Setelah data terkumpul, analisis dilakukan secara kuantitatif dan kualitatif. Analisis kuantitatif dilakukan dengan menggunakan uji t-test untuk membandingkan skor pretest dan posttest, yang akan menunjukkan apakah terdapat perbedaan yang signifikan dalam keterampilan passing bawah siswa setelah latihan. Sementara itu, analisis kualitatif dilakukan untuk mengeksplorasi temuan dari wawancara dan observasi guna memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi peningkatan keterampilan siswa serta respon mereka terhadap latihan yang diberikan. Alat yang digunakan dalam penelitian ini mencakup bola voli standar yang sesuai dengan ukuran dan berat yang ditetapkan dalam peraturan internasional, untuk memastikan latihan dan tes keterampilan berlangsung secara realistis. Stopwatch atau alat pengukur waktu digunakan untuk mengatur durasi setiap sesi latihan dan tes keterampilan. Kamera atau perangkat rekam lainnya juga digunakan untuk mendokumentasikan teknik siswa selama latihan dan tes untuk dianalisis lebih lanjut. Bahan yang digunakan dalam penelitian ini termasuk buku panduan latihan yang memuat rincian teknik dan prosedur latihan passing bawah, serta lembar tes keterampilan dan lembar observasi untuk mengumpulkan data terkait perkembangan keterampilan siswa. Dengan penerapan alat dan bahan yang sesuai, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang jelas dan akurat mengenai dampak latihan yang terstruktur terhadap peningkatan keterampilan passing bawah siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam keterampilan passing bawah bola voli siswa setelah diberikan latihan yang sistematis dan terstruktur. Sebelum latihan dimulai, sebagian besar siswa mengalami kesulitan dalam melakukan passing bawah dengan benar, terutama dalam hal pengendalian bola, posisi tubuh yang tepat, dan akurasi passing. Namun, setelah mengikuti serangkaian latihan yang mencakup teknik dasar, koordinasi tubuh, dan ketepatan dalam mengarahkan bola, lebih dari 80% siswa menunjukkan peningkatan yang jelas dalam keterampilan passing bawah mereka. Berdasarkan hasil tes keterampilan yang dilakukan sebelum dan setelah latihan, skor rata-rata siswa meningkat secara signifikan, yang menandakan efektivitas metode latihan yang diterapkan.

Pada awalnya, banyak siswa kesulitan dalam mengontrol bola saat melakukan passing bawah, yang menyebabkan bola sering melenceng atau tidak sampai ke rekannya. Selain itu, posisi tubuh yang salah, seperti membungkuk terlalu rendah atau posisi tangan yang tidak sesuai, juga menjadi kendala utama yang menghambat akurasi passing mereka. Selama proses latihan, dengan pendekatan bertahap dan berulang, siswa diberikan kesempatan untuk memahami dan memperbaiki teknik mereka secara sistematis. Melalui latihan yang fokus pada penguatan otot lengan, peningkatan koordinasi tangan dan mata, serta pemahaman posisi tubuh yang benar, siswa mampu memperbaiki teknik dasar mereka.

Peningkatan yang terjadi juga terlihat dalam aspek ketepatan passing. Sebelum latihan, siswa cenderung mengarahkan bola dengan sembarangan, sehingga bola sulit diterima oleh teman satu tim. Namun, setelah latihan, sebagian besar siswa berhasil memperbaiki akurasi passing mereka. Berdasarkan pengamatan, banyak siswa yang mampu mengarahkan bola dengan lebih tepat ke posisi yang diinginkan, baik dalam latihan maupun saat tes keterampilan. Hasil ini menunjukkan bahwa latihan yang terstruktur mampu meningkatkan konsistensi dan akurasi dalam passing bawah.

Selain itu, keberhasilan latihan ini juga tercermin dalam peningkatan rasa percaya diri siswa. Wawancara dengan siswa mengungkapkan bahwa mereka merasa lebih yakin saat bermain bola voli setelah mengikuti program latihan ini. Banyak siswa yang sebelumnya merasa ragu dalam permainan, kini menunjukkan semangat yang lebih tinggi dan lebih aktif berpartisipasi dalam latihan dan pertandingan. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan keterampilan passing bawah juga berdampak positif pada kepercayaan diri dan motivasi siswa untuk terlibat lebih dalam dalam aktivitas olahraga.

Pembahasan hasil penelitian ini mengonfirmasi bahwa latihan yang sistematis dan berulang, yang fokus pada penguatan teknik dasar, posisi tubuh yang benar, dan koordinasi tangan dan mata, dapat meningkatkan keterampilan passing bawah siswa secara signifikan. Hasil ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa teknik dasar yang diajarkan secara bertahap dan dengan pengulangan akan lebih mudah dipahami dan diterapkan oleh siswa. Latihan yang dirancang dengan cara ini memberikan waktu bagi siswa untuk memperbaiki kesalahan-kesalahan yang mereka buat dan membangun kepercayaan diri mereka dalam melakukan teknik yang benar.

Hadil penelitian ini mendukung teori bahwa keberhasilan dalam olahraga, khususnya dalam permainan bola voli, sangat dipengaruhi oleh penguasaan teknik dasar yang solid. Melalui latihan yang terstruktur, siswa tidak hanya memperoleh keterampilan teknis, tetapi juga meningkatkan pemahaman mereka tentang pentingnya posisi tubuh yang tepat dan koordinasi dalam permainan. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi pada pengembangan metode pembelajaran bola voli di sekolah, yang dapat diterapkan untuk meningkatkan keterampilan dasar siswa secara keseluruhan. Selain itu, penelitian ini juga memperlihatkan pentingnya peran latihan yang terarah dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa, yang berdampak langsung pada performa mereka dalam pertandingan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan metode latihan yang sistematis dan terstruktur dapat secara signifikan meningkatkan keterampilan passing bawah siswa, yang pada gilirannya berkontribusi pada peningkatan kualitas permainan bola voli di kalangan siswa. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa pengembangan keterampilan dasar dalam olahraga, seperti passing bawah, memerlukan pendekatan yang berulang, fokus, dan disesuaikan dengan kebutuhan siswa.

SIMPULAN

Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa metode latihan yang sistematis dan terstruktur berhasil meningkatkan keterampilan passing bawah bola voli siswa kelas XI di SMA Negeri 1 SDL. Sebelum latihan, banyak siswa kesulitan dalam teknik dasar passing bawah, terutama dalam pengendalian bola, posisi tubuh, dan akurasi. Namun, setelah latihan yang fokus pada teknik dasar, koordinasi tubuh, dan ketepatan passing, lebih dari 80% siswa mengalami peningkatan yang signifikan. Hasil tes keterampilan sebelum dan setelah latihan juga menunjukkan peningkatan skor rata-rata dalam teknik dasar, akurasi, dan konsistensi. Peningkatan ini tidak hanya terlihat pada keterampilan teknis, tetapi juga pada kepercayaan diri siswa dalam bermain bola voli. Siswa yang awalnya ragu kini lebih aktif dan percaya diri berpartisipasi dalam kegiatan olahraga. Hal ini menunjukkan bahwa latihan bertahap dan berulang dapat memperbaiki keterampilan dan membangun kepercayaan diri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan selama penyusunan laporan ini berlangsung terutama SMA Negeri Pangudi Luhur Bandar Lampung. Terima kasih kepada dosen pengampu yang telah memberikan arahan dalam penelitian ini sampai penelitian ini diterbitkan, serta ucapan terimakasih pada QOUBA : Jurnal Pendidikan.

DAFTAR RUJUKAN

- Atsani, R. M, "Meningkatkan Kemampuan Passing Bawah Bola Voli menggunakan metode bermain". Indonesian Journal of Physical Education, 2020.
- Adi, F. A. P, "Pengaruh Latihan Drill Bola Pantul Terhadap Peningkatan Keterampilan Passing Bawah Bola Voli". Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi (PORKES), 2021.
- Ardiansyah, Maisah, & Lukman, H. (2023). Analisis SWOT dan Pemetaan Strategi Lembaga Pendidikan Islam (Studi di SMAN 1 Bungo Provinsi Jambi). *Al-Zayn: Jurnal Ilmu Sosial & Hukum*, 1(2), 39–58.
- Dian, K., Maisah, & Lukman, H. (2023). Strategi Lembaga Pendidikan Islam Dalam Menghadapi Standar Operasional Pendidikan (Studi di MTsN 3 Tulungagung, Jambi). *Al-Zayn: Jurnal Ilmu Sosial & Hukum*, 1(1), 83–98.
- Getar, R. P., Su'aidi, & Minnah, E. W. (2023). Meramalkan Kebijakan Pendidikan Islam Dalam Memperkuat Penanaman Nilai-Nilai Islam Pada Lembaga Pendidikan Islam. *Al-Zayn: Jurnal Ilmu Sosial & Hukum*, 1(2), 59–70.
- Hasan, S., Iskandar, & Martinis, Y. (2023). Perspektif Psikologi Pendidikan Dalam Manajemen Pendidikan Islam. *Al-Zayn: Jurnal Ilmu Sosial & Hukum*, 1(2), 1–9.
- Indra, W. F. F., & Syahrizal, H. (2023). Digitalisasi Lembaga Pendidikan dalam Menghadapi Perkembangan dan Kemajuan Teknologi Informasi Dunia Pendidikan. *Al-Zayn: Jurnal Ilmu Sosial & Hukum*, 1(2), 26–38.
- Maimunah, P. H. H., Minnah, E. W., & Su'aidi. (2023). Proses Membuat Kebijakan-

-
- Kebijakan Pendidikan Islam. *Al-Zayn: Jurnal Ilmu Sosial & Hukum*, 1(1), 99–108.
- Nidia, S., & Iskandar. (2023). Kontribusi Psikologi Dalam Manajemen Pengelolaan Kelas. *Al-Zayn: Jurnal Ilmu Sosial & Hukum*, 1(2), 18–25.
- Saidin, Maisah, & Lukman, H. (2023). Urgensi Kualitas Sumber Daya Manusia Dalam Meningkatkan Mutu Lembaga Pendidikan Islam. *Al-Zayn: Jurnal Ilmu Sosial & Hukum*, 1(2), 10–17.
- Sahabudin, Hakim. H, Syahrudin. “Meningkatkan Keterampilan Proses Passing Bawah Bola Voli Melalui Pembelajaran Kooperatif”. *Jurnal Penjaskesrek*, 2020.
- Usman, F., Dwi, G. A. P., M.Fadhil, & M.Yudha. (2023). Strategi Guru Al-Qur’an Hadist Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa di MTS Qiro’atul Qur’an Sungai Binjai. *Al-Zayn: Jurnal Ilmu Sosial & Hukum*, 1(1), 9–23.