



Tingkat Keterampilan *Passing* Bawah Eskrakurikuler Bolavoli Di SMA Negeri 3 Kediri Tahun Pelajaran 2023/2024

Abdul Wahid^{1*}, Setyo Harmono², Budiman Agung², Rendhitya Prima Putra¹

¹Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas Nisantara PGRI Kediri

²Megister Keguruan Olahraga, Pascasarjana, Universitas Nisantara PGRI Kediri

*Email Korespondensi: rendhitya1407@gmail.com

Diterima:
7 Agustus 2024

Dipresentasikan:
10 Agustus 2024

Disetujui Terbit:
08 Oktober 2024

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat keterampilan passing bawah bolavoli eskrakurikuler bolavoli di sma negeri 3 kediri tahun pelajaran 2023/2024. Penelitian ini merupakan penelitian dengan metode deskriptif kuantitatif. Populasi penelitian ini adalah siswa eskrakurikuler bolavoli di sma negeri 3 kediri tahun pelajaran 2023/2024 sebanyak 35 siswa. Sampel penelitian ini menggunakan sebanyak 20 siswa, hal ini didasarkan dengan teknik pengambilan sampel adalah purposive sampling. Purposive sampling teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. penentuan terpusat dengan pengambilan sampling berjenis kelamin laki-laki. Instrumen penelitian ini menggunakan Tes Passing bawah yang di gunakan sebagai penilaian kemampuan passing bawah pemain bolavoli. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif dengan presentase. Selanjutnya dilakukan pengelompokan 5 kategori sesuai hasil yaitu: Baik sekali, baik, cukup, kurang, kurang sekali. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterampilan passing bawah tim ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Kediri diperoleh hasil analisis pada kategori "baik sekali" sebesar 15% atau sebanyak 3 siswa. Pada kategori "baik" memiliki persentase 10% atau sebanyak 2 siswa, untuk kategori "sedang" persentase adalah 55% atau sebanyak 11 siswa, sedangkan kategori "kurang" mendapatkan 20% atau sebanyak 4 siswa dan pada kategori "kurang sekali" menyumbang 0% atau dengan jumlah 0 siswa. Berdasarkan analisis data di atas dapat disimpulkan bahwa keterampilan passing bawah bolavoli pada tim ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Kediri termasuk dalam kategori "sedang".

Kata Kunci : Kekuatan otot lengan, keseimbangan, chest pass.

PENDAHULUAN

Mata pelajaran pendidikan jasmani mencakup banyak topik, seperti bela diri, senam, sepak bola, dan kebugaran jasmani. Materi-materi ini sulit dipelajari dalam waktu yang singkat, terutama jika Anda memiliki cukup waktu untuk belajar. Oleh karena itu, kegiatan ekstrakurikuler diadakan di luar jam pelajaran untuk mengurangi jumlah siswa yang kurang terampil. Berbagai kegiatan ekstrakurikuler diselenggarakan di SMA Negeri 3 Kediri dengan tujuan untuk meningkatkan wawasan, pengetahuan, dan kemampuan siswa dari berbagai bidang studi (Rahman, 2018). Pramuka, palang merah remaja, rohani Islam, bulutangkis, bola basket, bolavoli, dan program ekstrakurikuler lainnya ada di SMA Negeri 3 Kediri. Salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang paling disukai oleh siswa, terutama siswa kelas X, adalah bolavoli. Kegiatan ini diadakan setiap minggu pada hari Rabu pukul 16.00 di lapangan bolavoli SMA Negeri 3 Kediri.

Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai pemain bolavoli pemula adalah *service*, *passing*, *block*, dan *smash* (Ahmadi, 2007). Semua teknik bolavoli berhubungan satu sama lain, dari yang paling sederhana seperti *passing* hingga yang paling kompleks seperti *blocking*. Dalam bolavoli, *passing* terdiri dari *passing* atas dan bawah. *Passing* atas lebih sulit daripada *passing* bawah. Untuk membuatnya menarik dan mudah dikuasai siswa, pelatih dan guru harus kreatif dan terampil saat mengajarkannya. Menurut (Fredrickson & Joiner, 2018), *passing*, baik untuk serangan maupun bertahan, dan harus dikuasai oleh semua pemain. Menurut (Lestari, 2008), *passing* bawah adalah jenis *passing* yang paling umum digunakan dalam permainan bolavoli. *Passing* atas digunakan untuk menerima bola yang melambung di atas kepala, sedangkan *passing* atas digunakan untuk menerima bola yang mengarah ke bawah. Oleh karena itu, sangat penting bagi pemain untuk menguasai teknik *passing* bawah.

Di SMA Negeri 3 Kediri, tim ekstrakurikuler bolavoli belum menguasai teknik *passing* bawah yang baik. Hasil *passing* bawah seringkali buruk dan tidak tepat sasaran. Metode latihan yang tidak bervariasi juga menyebabkan siswa tidak bersemangat dan tidak termotivasi untuk belajar bolavoli. Banyak tim ekstrakurikuler gagal menerapkan teknik *passing* bawah. Salah satu keterampilan penting dalam bermain bolavoli adalah teknik *passing* bawah, yang dikuasai oleh pemain. Selain itu, belum pernah ada penelitian yang mengevaluasi kemampuan pemain ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Kediri dalam bermain bolavoli, khususnya dalam hal teknik *passing* bawah. Agar pembelajaran bolavoli berjalan dengan baik di sekolah, sekolah, guru, dan partisipasi siswa sangat penting. Namun, banyak siswa yang belum memahami teknik dasar *passing* bawah bolavoli. Keterampilan dasar ini sangat penting untuk meningkatkan kemampuan gerakan dasar dalam permainan bolavoli untuk menjadi pemain bolavoli yang baik. Jenis *passing* bawah yang paling banyak digunakan dalam permainan bolavoli adalah *passing* bawah. *Passing* bawah digunakan untuk menerima bola yang melambung di atas kepala, sedangkan *passing* atas digunakan untuk menerima bola yang mengarah ke bawah. Oleh karena itu, sangat penting bagi pemain untuk mahir menggunakan teknik *passing* bawah.

Tim ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 3 Kediri tidak menguasai teknik *passing* bawah yang baik. Mereka menjalani test keterampilan dasar permainan bolavoli untuk mengetahui seberapa baik kemampuan mereka. Seringkali, *passing* bawah menghasilkan hasil yang buruk dan tidak tepat sasaran. Metode latihan yang tidak bervariasi juga membuat siswa tidak bersemangat dan tidak termotivasi untuk belajar bolavoli. Banyak tim ekstrakurikuler tidak menggunakan teknik *passing* bawah. Data tes ini dapat digunakan sebagai tolak ukur untuk meningkatkan pembelajaran di masa mendatang. Tidak dapat diabaikan betapa pentingnya melakukan latihan berulang-ulang untuk meningkatkan keterampilan, karena hanya melalui latihan yang konsisten seseorang dapat menguasai kemampuan mereka dengan baik.

Dalam bolavoli, *passing* bawah sangat penting untuk (1) menerima bola servis, (2) menerima *smash*, dan (3) menyelamatkan bola yang terpental jauh setelah terkena blok, baik di dalam maupun di luar lapangan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. (Sugiyono, 2006) menyatakan bahwa penelitian kuantitatif, berdasarkan filsafat postpositivisme, digunakan untuk menyelidiki populasi atau sampel tertentu. Tujuan dari pendekatan deskriptif ini adalah untuk menemukan karakteristik, hubungan, dan hubungan yang lebih mendalam antara dua variabel atau lebih. Untuk mencapai tujuan ini, aspek-aspek tertentu diamati secara lebih khusus, sehingga dapat diperoleh data yang relevan dengan masalah. Penelitian ini menggunakan survei. (Arikunto, 2019) menggambarkan metode survei sebagai jenis penelitian yang biasanya melibatkan banyak subjek dan bertujuan untuk mengumpulkan pendapat atau informasi tentang status gejala selama penelitian. Berdasarkan judul penelitian, yaitu tingkat ketrampilan passing bawah ekstrakurikuler bolavoli di SMA Negeri 3 Kediri, penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif deskriptif untuk mengetahui dan memahami situasi secara menyeluruh.

Penelitian ini melibatkan seluruh 38 siswa ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 3 Kediri. Dengan mempertimbangkan teknik pengambilan subjek penelitian purposive sampling diambil tim ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 3 Kediri dengan jumlah partisipan 20 siswa. Penelitian ini menggunakan instrument yang dikenal sebagai tes passing bawah, yang berarti melakukan passing bawah selama 1 menit sebanyak mungkin setelah sentuhan pertama, dan kemudian diberi waktu 20 detik untuk menguji coba tes. Pada tes yang sebenarnya, Anda memiliki tiga kesempatan untuk mencoba. Dari tiga kesempatan ini, dua skor terbaik akan diambil, dan skor lainnya akan dihitung sebagai rata-rata. Tes ini memiliki banyak kelebihan atau kemudahan. Beberapa di antaranya adalah bahwa itu dapat dilakukan di lapangan yang tidak begitu luas, membuat tes lebih mudah untuk diawasi, dan sesuai dengan demografi siswa SMA. Penelitian ini menggunakan teknik analisis data persentase untuk menganalisis data tentang ketrampilan passing bawah tim ekstrakurikuler SMA Negeri 3.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Studi ini dilakukan di SMA Negeri 3 Kediri pada tanggal 20 April 2024, dan hasilnya adalah sebagai berikut:

1. Keterampilan Passing Bawah Bolavoli

Berdasarkan data penelitian diperoleh skor terendah (minimum) 9, skor tertinggi (maximum) 30, rerata (mean) 17,35, SD (standar deviasi) 6,81, jumlah (sum) 347, variance statistic 46,45, nilai yang sering banyak muncul (modus) 13, dan nilai tengah (median) 14,5. Data hasil pengolahan dapat disajikan sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Hasil Penelitian Passing Bawah

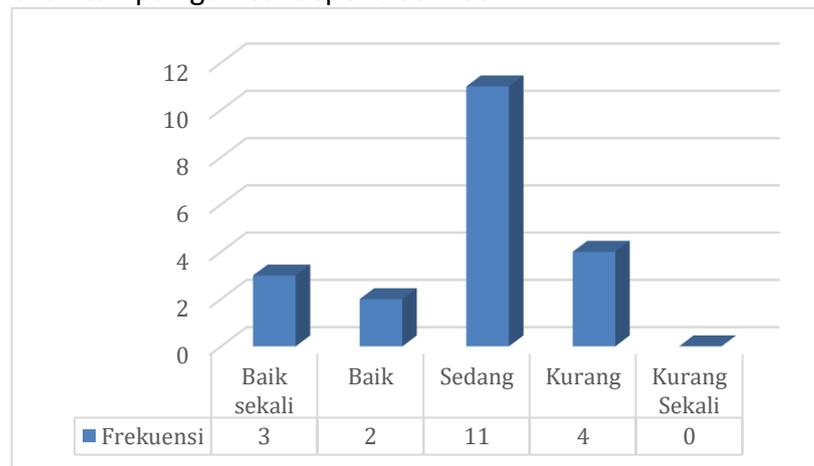
Statistik	
N	20
Sum	347
Min	9
Max	30
SD	6,815424
Mean	17,35
Mode	13
Median	14,5
Variance	46,45

Apabila data keterampilan passing bawah bolavoli tim ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Kediri dimasukkan dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus pengkatagoriannya, maka data dapat disajikan sebagai berikut:

Tabel 2. Deskripsi Kemampuan Passing Bawah

No	Interval Skor	Kategori	Frekuensi
1	$\geq 27,6$	Baik sekali	3
2	$20,8 \leq 27,6$	Baik	2
3	$13,9 \leq 20,8$	Sedang	11
4	$7,1 \leq 13,9$	Kurang	4
5	$7,1 <$	Kurang Sekali	0
Total			20

Berdasarkan tabel di atas, ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka akan tampak gambar seperti berikut:



Gambar 1. Diagram Hasil Analisis Keterampilan Passing Bawah

Berdasarkan tabel dan grafik di atas menunjukkan bahwa keterampilan passing bawah tim ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Kediri diperoleh hasil analisis pada kategori “baik sekali” sebesar 15% atau sebanyak 3 siswa. Pada kategori “baik” memiliki persentase 10% atau sebanyak 2 siswa, untuk kategori “sedang” persentase adalah 55% atau sebanyak 11 siswa, sedangkan kategori “kurang”

mendapatkan 20% atau sebanyak 4 siswa dan pada kategori “kurang sekali” menyumbang 0% atau dengan jumlah 0 siswa. Berdasarkan analisis data di atas dapat disimpulkan bahwa keterampilan passing bawah bolavoli pada tim ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Kediri termasuk dalam kategori “sedang”.

Untuk melakukan operan passing bawah tangan dalam bolavoli, tubuh harus sedikit lebih rendah dengan kaki ditekuk. Namun, beberapa siswa tetap berdiri tegak. Dalam hal kontak bola, beberapa siswa kesulitan memukul bola dengan tangan mereka secara akurat. Selain itu, ketika siswa melakukan passing underhand, anggota tubuh mereka tampak tidak lurus dan tidak fleksibel, yang menyebabkan passing yang buruk. Untuk memperoleh teknik passing bawah tangan bolavoli yang efektif, penting untuk memiliki akses ke fasilitas pelatihan dan latihan serta tekad yang kuat untuk melakukan gerakan dengan benar (Affandi et al., 2020).

Menurut (Pratama et al., 2020), passing adalah presentasi awal dari lulus atau diatur ke rekan kerja. Passing adalah teknik dasar bolavoli yang melibatkan pengaturan atau passing bola. Menurut (Priangga Putra et al., 2024), passing terbagi menjadi dua kategori: overhead passing dan underhand passing. Semua pemain bolavoli harus menguasai passing, bakat penting. Jika passing dan penerimaan operan dilakukan dengan baik, permainan akan berjalan dengan baik. Guru harus melihat kesalahan bolavoli dan teknik untuk meningkatkan passing. Pelatih tim ekstrakurikuler atau guru harus melihat dengan cermat setiap gerakan siswa selama pembelajaran untuk menemukan dan memperbaiki setiap gerakan yang salah. Untuk memastikan bahwa kualitas kelulusan konsisten dengan standar yang diharapkan, guru bertanggung jawab untuk segera mengoreksi gerakan siswa yang menggunakan teknik yang salah.

Dalam bolavoli, pass adalah teknik dasar untuk menerima servis dan spike, mengangkat bola ke atas, dan memainkan bola yang memantul dari net (Priangga Putra et al., 2024). Dalam bolavoli, mengoper adalah langkah pertama dalam serangan. Kaliber passing adalah kunci keberhasilan serangan. Jika umpannya di bawah standar atau sebaliknya, pelintas akan sulit mengirimkan bola ke penyerang.

Sebagai hasil dari penelitian ini, tim ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Kediri memiliki kemampuan passing underhand yang sedang. Meskipun investigasi telah dilakukan sesuai dengan kemampuan terbaik kami, ada beberapa hambatan. Peneliti tidak dapat mengontrol hal-hal seperti kondisi psikologis dan mental siswa selama ujian, yang berarti siswa mungkin tidak mengambil tes dengan serius. Pertimbangan ini adalah salah satu dari beberapa keterbatasan penelitian. Selain itu, pengumpul data tidak memberikan bantuan selama proses pengumpulan data.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data tersebut, dapat disimpulkan bahwa keterampilan passing bawah pada tim ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Kediri tergolong dalam kategori "sedang". Hasil analisis menunjukkan bahwa 15% atau 3 siswa memiliki keterampilan "baik sekali", 10% atau 2 siswa memiliki keterampilan "baik", 55%

atau 11 siswa memiliki keterampilan "sedang", 20% atau 4 siswa memiliki keterampilan "kurang", dan tidak ada siswa yang termasuk dalam kategori "kurang sekali". Oleh karena itu, mayoritas anggota tim memiliki keterampilan yang memadai dalam melakukan passing bawah, meskipun ada ruang untuk perbaikan dalam meningkatkan konsistensi dan kualitas keterampilan mereka.

DAFTAR RUJUKAN

- Affandi, T. H., Bekti, R. A., & Allsabab, M. A. H. (2020). Survei Kondisi Fisik Dan Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli Di Klub Bolavoli Putri Mars 76 Kota Kediri Tahun 2020. *SPRINTER : Jurnal Ilmu Olahraga*, 1(1), 22–28.
- Ahmadi, N. (2007). *Panduan Olahraga BolaVoli*. Era Pustaka Utama.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2018). Reflections on Positive Emotions and Upward Spirals. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2). <https://doi.org/10.1177/1745691617692106>
- Lestari, N. (2008). *Melatih BolaVoli*. PT. Citra Aji Parama.
- Pratama, B. A., Junaidi, S., Allsabab, A. H., & Firdaus, M. (2020). Analisis serangan bolavoli (Studi pada tim putra di Proliga 2019 final four seri Kediri) Analysis of volleyball attacks (Study on elite male teams in Proliga 2019 final four Kediri series) PENDAHULUAN Mencapai kemenangan dalam pertandingan bolavoli da. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(2), 483–498.
- Priangga Putra, I., Ahmad Muharram, N., & Husein Allsabab, M. A. (2024). Profil Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Ekstrakurikuler SMAN. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 14(3), 177–186. <https://doi.org/10.37630/jpo.v14i3.1673>
- Rahman, F. J. (2018). Peningkatan Daya Tahan, Kelincahan, dan Kecepatan pada Pemain Futsal: Studi Eksperimen Metode Circuit Training. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2). https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i2.12466
- Sugiyono. (2006). *Research Methods (Quantitative, Qualitative, And R&D)*. Alphabetical.