



Analisis Penguasaan Keterampilan *Passing* Bawah Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 3 Kota Kediri

Galeh Febrianto¹, Puspodari², Wing Prasetya Kurniawan³

¹²³Pendidikan Jasmani kesehatan dan Rekreasi, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Kota Kediri, Indonesia

Diterima:
23 Juli 2025

Dipresentasikan:
26 Juli 2025

Terbit:
18 September 2025

ABSTRAK

Permainan bola voli membutuhkan penguasaan keterampilan dasar yang baik agar tim mampu bersaing dalam kompetisi. Identifikasi masalah penelitian ini adalah ketidakmerataan kemampuan *passing* bawah di kalangan peserta ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 3 Kota Kediri, yang penting untuk dikaji guna meningkatkan efektivitas pembinaan teknik dasar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat penguasaan keterampilan *passing* bawah pada peserta ekstrakurikuler bola voli, menganalisis faktor-faktor yang memengaruhi, serta mengevaluasi kendala dalam pembinaan teknik. Metode penelitian menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan tes keterampilan *passing* bawah melalui *Brumbach Forearm Pass Wall Volley Test* selama 60 detik. Subjek penelitian terdiri dari 17 siswa aktif yang rutin mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Data dianalisis menggunakan SPSS versi 26 untuk memperoleh nilai rata-rata, minimum, maksimum, dan standar deviasi. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata skor peserta putra sebesar 38,3 dan putri 37,5, keduanya tergolong kategori "Baik", meskipun terdapat beberapa siswa yang hanya mencapai kategori cukup atau kurang. Ketidakmerataan penguasaan teknik ini disebabkan oleh perbedaan motivasi, pengalaman bermain, frekuensi latihan, strategi pembinaan, dan ketersediaan fasilitas. Kesimpulan penelitian menunjukkan bahwa meskipun secara umum penguasaan *passing* bawah sudah memadai, program pembinaan perlu disusun lebih sistematis, individual, dan berkelanjutan. Temuan ini diharapkan menjadi bahan pertimbangan dalam penyusunan program latihan yang lebih efektif dan merekomendasikan penelitian lanjutan terkait intervensi latihan terstruktur untuk meningkatkan prestasi peserta.

Kata Kunci: *passing* bawah; bola voli; keterampilan dasar; pembinaan teknik.

PENDAHULUAN

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga populer yang banyak diminati di tingkat sekolah menengah. Penguasaan keterampilan dasar, terutama *passing* bawah, memegang peran penting dalam mendukung keberhasilan tim dalam pertandingan. *Passing* bawah menjadi teknik utama untuk menerima *servis* lawan dan mempertahankan bola agar tetap dalam permainan. Jika teknik ini dikuasai dengan baik, tim memiliki peluang lebih besar dalam membangun serangan yang efektif dan meraih kemenangan.

Hasil observasi awal di SMA Negeri 3 Kota Kediri menunjukkan bahwa kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli belum sepenuhnya optimal. Masih terdapat variasi penguasaan teknik di antara anggota tim, yang terlihat dari ketidakstabilan performa saat latihan maupun pertandingan persahabatan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Sucipto (2018) yang menyebutkan bahwa keterampilan *passing* berkorelasi kuat dengan efektivitas serangan, namun penguasaan teknik seringkali belum merata akibat perbedaan

motivasi, pengalaman bermain, dan frekuensi latihan. Selain itu, Wardana (2020) juga menegaskan bahwa program latihan yang kurang sistematis berdampak negatif terhadap perkembangan keterampilan dasar pemain.

Penelitian ini memiliki kebaruan dalam penggunaan *Brumbach Forearm Pass Wall Volley Test* sebagai instrumen evaluasi yang jarang diterapkan di tingkat sekolah menengah. Selain itu, penelitian ini secara komprehensif menganalisis berbagai faktor yang memengaruhi penguasaan *passing* bawah, mulai dari aspek individu hingga aspek sarana prasarana. *Passing* bawah merupakan keterampilan dasar yang sangat penting dalam permainan bola voli karena berfungsi sebagai langkah awal dalam membangun serangan. Penguasaan teknik ini pada peserta ekstrakurikuler bola voli menjadi kunci keberhasilan tim dalam mengatur alur permainan dan menjaga konsistensi penguasaan bola (Priangga Putra et al., 2024). Penguasaan keterampilan *passing* bawah pada peserta ekstrakurikuler bola voli menunjukkan variasi yang cukup beragam. Sebagian peserta mampu melakukan *passing* dengan kontrol bola yang baik, sementara lainnya masih kesulitan menjaga posisi tubuh, kekuatan tangan, dan akurasi arah bola (Pratama et al., 2020). Hal ini memperlihatkan perlunya latihan berulang dan bimbingan teknis yang lebih terstruktur.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat penguasaan keterampilan *passing* bawah pada peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 3 Kota Kediri dan menganalisis faktor-faktor yang memengaruhinya.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan desain survei. Pendekatan ini dipilih karena bertujuan untuk menggambarkan secara objektif, sistematis, faktual, dan akurat mengenai tingkat penguasaan keterampilan *passing* bawah pada peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 3 Kota Kediri. Penelitian dilaksanakan di lapangan olahraga SMA Negeri 3 Kota Kediri pada bulan Maret hingga April 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa aktif yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli pada semester genap tahun ajaran 2024/2025 dengan jumlah 17 orang, terdiri atas 9 siswa putra dan 8 siswa putri. Karena jumlah populasi relatif kecil dan dapat dijangkau seluruhnya, penelitian ini menggunakan teknik total sampling sehingga semua anggota populasi dijadikan sampel penelitian.

Prosedur penelitian diawali dengan koordinasi bersama pihak sekolah, pembina ekstrakurikuler, dan peserta penelitian untuk menjelaskan tujuan, manfaat, serta jadwal pelaksanaan penelitian. Peneliti menyiapkan sarana pendukung, termasuk bola voli, stopwatch, pita pengukur, lembar observasi hasil tes, dan lembar instruksi pelaksanaan tes agar prosedur pengujian seragam bagi seluruh partisipan. Sebelum pengujian, setiap peserta mendapatkan penjelasan teknis mengenai pelaksanaan *Brumbach Forearm Pass Wall Volley Test* dan diberikan kesempatan satu kali uji coba guna memastikan pemahaman instruksi pelaksanaan. Dalam pengambilan data, peserta berdiri pada jarak tertentu di depan dinding dan melakukan *passing* bawah selama 60 detik. Bola yang dipantulkan ke dinding dihitung valid apabila memenuhi kriteria teknik yang benar

dan mengenai area sasaran yang telah ditetapkan. Jumlah pantulan valid dicatat pada lembar observasi sebagai skor keterampilan masing-masing peserta.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Brumbach Forearm Pass Wall Volley Test*, yaitu tes keterampilan standar yang dirancang khusus untuk mengukur kemampuan *passing* bawah secara kuantitatif. Validitas instrumen ini merujuk pada pedoman pengukuran keterampilan bola voli yang telah digunakan dalam penelitian terdahulu dan diakui dalam bidang pendidikan jasmani, sedangkan reliabilitas instrumen tinggi karena menggunakan prosedur penilaian konsisten dengan kriteria keberhasilan yang jelas.

Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif yang mencakup rekapitulasi jumlah pantulan valid selama 60 detik, penghitungan nilai minimum, maksimum, rata-rata (mean), dan standar deviasi, serta pengkategorian tingkat keterampilan berdasarkan kriteria penilaian yang telah ditetapkan sebelumnya. Pengolahan data dilakukan dengan bantuan aplikasi *SPSS* versi 26 untuk memastikan akurasi hasil analisis. Karena penelitian ini bersifat deskriptif kuantitatif dan tidak bertujuan menguji perbedaan antar kelompok atau pengaruh variabel bebas tertentu, maka teknik uji inferensial seperti *t-test*, *Anova*, atau *Manova* tidak digunakan. Analisis sepenuhnya difokuskan pada deskripsi sebaran nilai penguasaan keterampilan *passing* bawah dalam populasi penelitian.

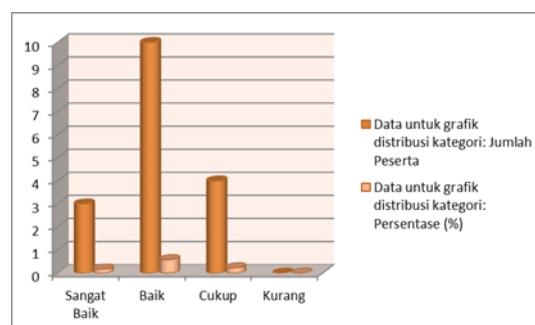
HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat penguasaan keterampilan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 3 Kota Kediri berada pada kategori baik secara keseluruhan.

Tabel 1 menyajikan deskripsi data nilai *passing* bawah berdasarkan gender

Gender	N	Mean	SD	Minimum	Maximum
Laki-laki	9	38,3	3,45	33	43
Perempuan	8	37,5	4,10	31	44
Total	17	37,9	3,72	31	44

Berdasarkan tabel di atas, rata-rata skor keterampilan *passing* bawah peserta laki-laki sebesar 38,3, sedangkan perempuan sebesar 37,5. Standar deviasi pada kelompok laki-laki lebih rendah (3,45) dibandingkan kelompok perempuan (4,10), yang menunjukkan tingkat variasi skor lebih kecil pada peserta laki-laki.





Gambar 1 menunjukkan distribusi kategori keterampilan *passing* bawah seluruh partisipan.

Hasil klasifikasi menunjukkan bahwa 10 peserta (58,8%) berada pada kategori Baik, 4 peserta (23,5%) pada kategori Cukup, dan 3 peserta (17,7%) pada kategori Sangat Baik. Tidak terdapat peserta dalam kategori Kurang.

Selain itu, observasi lapangan menunjukkan bahwa peserta yang memiliki pengalaman lebih banyak cenderung mendapatkan skor lebih tinggi. Analisis juga menemukan beberapa faktor dominan yang memengaruhi penguasaan keterampilan *passing* bawah, antara lain frekuensi latihan rutin, pengalaman mengikuti kompetisi, dan tingkat motivasi individu.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat penguasaan keterampilan *passing* bawah pada peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 3 Kota Kediri dan menganalisis faktor-faktor yang memengaruhinya. Berdasarkan hasil pengujian menggunakan *Brumbach Forearm Pass Wall Volley Test*, diperoleh rata-rata skor peserta laki-laki sebesar 38,3 dan perempuan sebesar 37,5. Hasil ini menunjukkan bahwa penguasaan keterampilan *passing* bawah secara umum berada dalam kategori "Baik", walaupun masih terdapat variasi antarindividu.

Penguasaan teknik *passing* bawah sangat penting dalam permainan bola voli karena merupakan teknik dasar untuk mengendalikan bola pertama saat menerima servis atau serangan lawan. Kualitas *passing* yang baik memungkinkan terbentuknya serangan yang terstruktur dan meningkatkan peluang mencetak poin. Ini diperkuat oleh pendapat Suharno (2015) yang menyatakan bahwa penguasaan teknik dasar dalam bola voli merupakan fondasi keberhasilan permainan.

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar peserta telah menguasai keterampilan tersebut dengan baik. Namun, distribusi kategori masih menunjukkan adanya peserta yang hanya berada pada kategori Cukup dan belum mencapai kategori Sangat Baik. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun rata-rata nilai cukup tinggi, terdapat ketimpangan kemampuan di antara anggota tim. Standar deviasi yang cukup besar juga menunjukkan variasi yang signifikan. Temuan ini relevan dengan pernyataan Sucipto (2018) yang menyebutkan bahwa variasi penguasaan teknik dasar sering terjadi pada kelompok siswa yang tidak mendapatkan program latihan yang dibedakan berdasarkan kemampuan awal individu.

Faktor utama yang memengaruhi penguasaan keterampilan dalam penelitian ini antara lain frekuensi latihan, pengalaman bermain, motivasi individu, strategi pembinaan, serta ketersediaan sarana dan prasarana. Peserta yang memiliki pengalaman bermain dalam kompetisi menunjukkan skor lebih tinggi. Pengalaman bertanding meningkatkan adaptasi dalam situasi permainan nyata, mempercepat reaksi, dan memperkuat kontrol teknik. Wardana (2020) menjelaskan bahwa pengalaman bermain memiliki pengaruh signifikan terhadap penguasaan teknik dasar karena pemain lebih terlatih menghadapi tekanan situasional.

Motivasi juga ditemukan sebagai faktor penting. Peserta dengan motivasi tinggi menunjukkan antusiasme, fokus, dan usaha lebih besar saat pelaksanaan tes. Sebaliknya, peserta yang mengikuti kegiatan hanya untuk memenuhi kehadiran tampak kurang maksimal. Temuan ini sesuai dengan teori motivasi Deci

dan Ryan (2000), yang menekankan bahwa motivasi intrinsik berkontribusi besar terhadap performa keterampilan motorik dalam olahraga.

Strategi pembinaan yang diterapkan saat ini bersifat kolektif, dengan porsi latihan sama untuk semua peserta. Hal ini menjadi penyebab tidak merataanya kemampuan. Pendekatan pelatihan individual, sebagaimana disarankan oleh Suharno (2015), sebaiknya mulai diterapkan agar lebih efektif dan adil. Dengan identifikasi kemampuan awal, pelatih dapat merancang sesi latihan berdiferensiasi.

Selain itu, frekuensi latihan menjadi faktor yang memengaruhi hasil. Peserta yang rajin berlatih dua hingga tiga kali per minggu memiliki kontrol gerak lebih stabil. Latihan rutin memungkinkan terbentuknya *habitual motor pattern* yang meningkatkan efisiensi gerak. Sugiharto (2017) menunjukkan bahwa frekuensi latihan tinggi berkorelasi positif terhadap penguasaan teknik dasar bola voli. Dari sisi fasilitas, ketersediaan sarana latihan seperti lapangan dan bola juga berperan besar. Namun, observasi menunjukkan fasilitas di sekolah masih terbatas, sehingga mengurangi waktu praktik efektif. Nasution (2016) menyebutkan fasilitas latihan yang kurang memadai berdampak langsung pada kualitas latihan dan hasil penguasaan keterampilan.

Hasil penelitian ini mendukung pandangan bahwa pelatihan terprogram dan penilaian objektif melalui instrumen seperti *Brumbach Forearm Pass Wall Volley Test* membantu evaluasi keterampilan peserta secara konsisten. Skor yang diperoleh dapat digunakan untuk memantau perkembangan secara berkala dan memberi umpan balik yang tepat. Keterampilan passing bawah yang belum optimal berdampak pada efektivitas permainan secara keseluruhan (Sukmana & Allsabah, 2018). Oleh karena itu, pembina ekstrakurikuler perlu memberikan porsi latihan khusus pada teknik dasar ini melalui metode latihan bertahap, penggunaan media pembelajaran yang menarik, serta evaluasi berkelanjutan agar kemampuan peserta dapat berkembang secara signifikan.

Dari sisi aplikatif, temuan ini penting bagi pembina ekstrakurikuler dalam mengevaluasi sistem pelatihan. Program latihan perlu ditinjau ulang dengan pendekatan diferensiasi, frekuensi optimal, dan peningkatan fasilitas. Pembina juga sebaiknya melakukan evaluasi berkala dan memberikan pelatihan motivasi agar peserta lebih konsisten. Dengan optimalisasi seluruh faktor tersebut, diharapkan keterampilan *passing* bawah peserta meningkat secara menyeluruh dan merata, sehingga mampu bersaing pada tingkat kompetitif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa tingkat penguasaan keterampilan *passing* bawah pada peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 3 Kota Kediri secara umum berada pada kategori baik. Sebagian besar peserta mampu menunjukkan penguasaan teknik yang memadai dalam pelaksanaan tes keterampilan, meskipun masih terdapat variasi kemampuan di antara individu. Perbedaan tingkat keterampilan tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor dominan, antara lain frekuensi latihan rutin, pengalaman bermain dalam kompetisi, motivasi individu, strategi pembinaan yang diterapkan, dan ketersediaan sarana prasarana pendukung. Peserta yang

memiliki pengalaman lebih banyak serta motivasi yang tinggi cenderung menunjukkan kemampuan *passing* bawah yang lebih baik.

Temuan ini menunjukkan bahwa program latihan yang bersifat kolektif belum sepenuhnya mampu mengakomodasi kebutuhan pengembangan keterampilan seluruh peserta. Oleh karena itu, pembina ekstrakurikuler perlu merancang pola latihan yang lebih terarah, diferensiatif, dan berkelanjutan agar perkembangan keterampilan dapat merata.

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi bahan pertimbangan dalam evaluasi dan pengembangan strategi pembinaan ekstrakurikuler bola voli sehingga peserta mampu meningkatkan kemampuan teknik dasar secara optimal dan siap menghadapi kompetisi di tingkat sekolah maupun daerah.

DAFTAR RUJUKAN

- Adrian, K. (2017). Beragam manfaat olahraga. *Alodokter*. <https://www.alodokter.com/beragam-manfaat-olahraga>
- Bompa, T. O., & Carrera, M. C. (2005). *Periodization training for sports* (2nd ed.). Human Kinetics.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education* (8th ed.). McGraw-Hill.
- Garn, A., & Shen, B. (2015). Physical self-concept and basic psychological needs in exercise: Are there reciprocal effects? *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(2), 169–181. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2014.999346>
- Huang, C., & Reiser, R. A. (2012). The effects of multimedia and schema-based learning on volleyball skills acquisition. *Journal of Educational Technology & Society*, 15(4), 145–153.
- Kumar, B., & Dey, S. (2018). Comparative study on forearm pass skill among school level volleyball players. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 5(1), 154–157.
- Mokgothu, C. J. (2007). *Effects of physical fitness on attention, memory and decision making in children* (Dissertation). University of Pittsburgh.
- Nasution, A. (2016). Pengaruh fasilitas olahraga terhadap peningkatan keterampilan dasar permainan bola voli. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 10(1), 55–62.
- Papageorgiou, A., & Spitzley, L. (2003). The effect of different types of practice on the learning of the volleyball forearm pass. *International Journal of Volleyball Research*, 6(1), 5–10.
- Pratama, B. A., Junaidi, S., Allsabah, 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 Muhamram, N., & Husein Allsabah, 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>

Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2011). *Motor control and learning: A behavioral emphasis* (5th ed.). Human Kinetics.

Sukmana, A. A., & Allsabah, M. A. H. (2018). FENOMENA KOMPETISI ANTAR KAMPUNG (TARKAM) SEPAKTAKRAW DI KABUPATEN BLITAR. *JOURNAL SPORT AREA*. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3\(2\).2291](https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3(2).2291)