

**ANALISIS KETERAMPILAN PASSING BAWAH DAN PASSING ATAS
PADA ATLET BOLA VOLI BINAAN CLUB EKSTRAKURIKULER SMAN
1 LABUHAN HAJI TAHUN AJARAN 2023-2024**

Iqratul Rizkal^{*1}, Rita Novita², Salbani³
^{1,2,3} Universitas Bina Bangsa Getsempena

Abstrak

Passing dalam permainan bola voli sangat penting karena passing untuk menerima bola service dari lawan, digunakan untuk menyajikan bola untuk menyerang dan untuk menerima serangan. Tujuan penelitian ini adalah (1) Untuk mengetahui kemampuan passing bawah bola voli sebelum dilakukan program latihan passing berpasangan, (2) Untuk mengetahui kemampuan passing atas bola voli sebelum dilakukan program latihan passing berpasangan, (3) Untuk mendeskripsikan bentuk program latihan passing berpasangan yang diterapkan, (4) Untuk mengetahui kemampuan passing bawah bola voli setelah dilakukan program latihan passing berpasangan, (5) Untuk mengetahui kemampuan passing atas bola voli setelah dilakukan program latihan passing berpasangan. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif. Pengumpulan data dilakukan melalui tes passing bawah dan passing atas. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan rumus persentase dan disekripsikan dengan kalimat penjelasan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Kemampuan passing bawah sebelum program latihan passing berpasangan sebanyak 27,27% termasuk kategori baik dan sebanyak 72,73% termasuk dalam kategori sedang. (2) Kemampuan passing atas sebelum program latihan passing berpasangan sebanyak 45,45% termasuk kategori baik dan sebanyak 54,55% termasuk dalam kategori sedang. (3) Program latihan passing bawah dan passing atas berpasangan yang diberikan dengan variasi menggunakan dinding, atlet dihadapkan pada dinding dimana setiap atlet akan diberi 1 menit untuk passing tanpa menjatuhkan bola. (4) Kemampuan passing bawah setelah program latihan passing berpasangan sebanyak 18,18% termasuk kategori sangat baik, sebanyak 54,55% termasuk dalam kategori baik dan sebanyak 27,27% lainnya termasuk dalam kategori sedang, (5) Kemampuan passing atas setelah program latihan passing berpasangan sebanyak 27,27% termasuk kategori sangat baik, selanjutnya sebanyak 27,27% termasuk kategori baik dan sebanyak 45,46% termasuk kategori sedang.

Kata kunci: Analisis, passing atas, passing bawah.

Abstract

Passing in volleyball is very important because passing is to receive a service ball from an opponent, used to present the ball to attack and to receive attacks. The aims of this research are (1) To determine the ability to pass under a volleyball before a pair passing training program is carried out, (2) To determine the ability to pass over a volleyball before a training program to pass in pairs,

*correspondence : iqratulr@gmail.com

(3) To describe the form of the pair passing training program that is implemented , (4) To determine the lower passing ability of the volleyball after carrying out the pair passing training program, (5) To determine the passing ability of the volleyball after carrying out the pair passing training program. This research uses descriptive qualitative methods. Data collection was carried out through lower passing and upper passing tests. The collected data was analyzed using a percentage formula and described with explanatory sentences. The research results showed that: (1) The bottom passing ability before the paired passing training program was 27.27% in the good category and 72.73% was in the medium category. (2) Upper passing ability before the paired passing training program was 45.45% in the good category and 54.55% was in the medium category. (3) The training program for lower passing and upper passing in pairs is given with variations using a wall, athletes are faced with a wall where each athlete will be given 1 minute to pass without dropping the ball. (4) Lower passing ability after the paired passing training program was 18.18% included in the very good category, 54.55% was included in the good category and another 27.27% was included in the medium category, (5) Upper passing ability after the program 27.27% of pair passing practice is in the very good category, then 27.27% is in the good category and 45.46% is in the medium category.

Keyword: Analysis, passing over, passing under.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani memanfaatkan aktivitas jasmani dan direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuscular, perceptual, kognitif, sosial dan emosional. Untuk menghasilkan siswa yang berprestasi dan berkualitas maka harus dilakukan pembinaan keolahragaan. Salah satu cabang olahraga bola voli merupakan salah satu olahraga yang digemari banyak orang, karena bola voli berkembang dengan pesat dikalangan masyarakat bahkan dunia, didalam bola voli kita mempelajari teknik-teknik dasar agar bisa memainkannya dengan baik dan benar.

Permainan bola voli merupakan permainan bola besar yang menggunakan net, bola dan lapangan sebagai peralatan dan fasilitas lainnya, olahraga bola voli dimainkan oleh dua tim yang saling berlawanan masing-masing tim terdiri enam orang. Permainan bola voli memiliki tujuan untuk mendapatkan point sebanyak-banyak untuk memenangkan setiap setnya, dalam pertandingan dituntut mempertahankan dan menggagalkan serangan tim lawan untuk mendapatkan point (Nurfalah, 2019:16). Teknik-teknik dasar dalam permainan bola voli diantaranya adalah passing atas, passing bawah, servis atas, servis bawah, lopping, blocking dan yang paling utama adalah teknik untuk menyerang yaitu smash (Munasifah, 2014:34).

Permainan bolavoli di tingkat SMA (Sekolah Menengah Atas) merupakan salah satu materi pembelajaran yang masuk ke dalam mata pelajaran pendidikan jasmani dan

dengan adanya pendidikan jasmani ini diharapkan siswa mampu mengembangkan keterampilan gerak, mengembangkan wawasan dan membentuk kepribadian yang baik.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa kemampuan passing atlet binaan club ekstrakurikuler SMAN 1 Labuhan Haji Kabupaten Aceh Selatan masih tergolong rendah. Hal ini dapat dilihat dari kurang tepatnya sasaran operan bola passing yang diberikan, bola sering keluar lapangan dan juga hasil passing yang dilakukan sering menyusahkan kawan-kawan setimnya. Kesulitan-kesulitan dalam melakukan passing atlet binaan club ekstrakurikuler SMAN I Labuhan Haji tentunya merugikan tim saat melakukan pertandingan karena passing adalah hal dominan untuk dilakukan dari sisi pertahanan.

Pemberian bentuk latihan permainan bola voli dirasa masih kurang berpengaruh. Hal ini mengakibatkan kemampuan teknik dasar passing masih kurang, maka diperlukan bentuk latihan yang tepat dan efisien. Ini terbukti dari observasi dan wawancara peneliti kepada bapak Drs. Misbahuddin selaku pelatih club ekstrakurikuler bola voli sekaligus guru pendidikan jasmani SMAN I Labuhan Haji beliau mengatakan bahwa, banyaknya siswa yang tidak mampu melakukan passing bawah dan passing atas dikarenakan kurang latihan fisik yang menunjang kekuatan otot lengan, karena selama ini yang dilatih lebih ke fisik dari pada ke teknik, sehingga latihan yang mempengaruhi kekuatan otot lengan itu kurang di perhatikan.

Untuk itu peneliti mencoba untuk memberikan latihan passing berpasangan dengan harapan agar dapat meningkatkan kekuatan otot lengan siswa, karena pada latihan ini otot-otot lengan yang terlibat sama dengan otot yang terlibat pada saat siswa melakukan passing bawah dan passing atas yang sesungguhnya. Passing berpasangan adalah bola yang di passingkan dengan teman sendiri dengan kedua tangan dengan tujuan tertentu, dimana pada penelitian ini dimaksudkan untuk melatih kemampuan passing bawah dan passing atas.

Latihan passing berpasangan adalah bentuk latihan passing yang dilakukan dalam jarak tertentu, yaitu 10 meter dengan posisi saling berhadapan dengan satu bola dan passing secara bergantian dengan pasangannya. Latihan passing berpasangan diyakini dapat menguatkan otot-otot lengan yang terlibat dalam kegiatan passing sehingga bola yang dipantulkan dari passing dapat tepat sasaran sehingga memungkinkan tim untuk memperoleh point.

Berdasarkan uraian permasalahan di atas, dan untuk mendapatkan data yang akurat tentang kemampuan passing atlet binaan club ekstrakurikuler SMAN I Labuhan

Haji melalui pemberian latihan passing berpasangan, maka peneliti bermaksud melakukan penelitian dengan judul “Analisis Keterampilan Passing Bawah dan Passing Atas pada Atlet Binaan Club Ekstrakurikuler SMAN 1 Labuhan Haji Tahun Ajaran 2023-2024”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif, Sukmadinata (2014:99) mengemukakan bahwa penelitian kualitatif menggunakan desain penelitian studi kasus dalam arti penelitian difokuskan pada satu fenomena saja yang dipilih dan ingin dipahami secara mendalam dengan mengabaikan fenomena-fenomena lainnya. Menurut Bogdan dan Taylor dalam Moleong (2014:3), penelitian kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif, yaitu suatu penelitian yang dilakukan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan suatu fenomena yang terjadi di dalam masyarakat secara objektif. Dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui kemampuan passing bawah dan passing atas atlet binaan club ekstrakurikuler SMAN I Labuhan Haji. Skor yang diperoleh dari tes dan pengukuran kemudian dianalisis dengan menggunakan teknik statistik deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase dan dideskripsikan dengan kalimat-kalimat untuk menjelaskan hasil pengukuran tersebut.

Menurut Sugiyono (2015:117) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Adapun populasi dalam penelitian ini atlet binaan club ekstrakurikuler SMAN I Labuhan Haji sebanyak 11 orang.

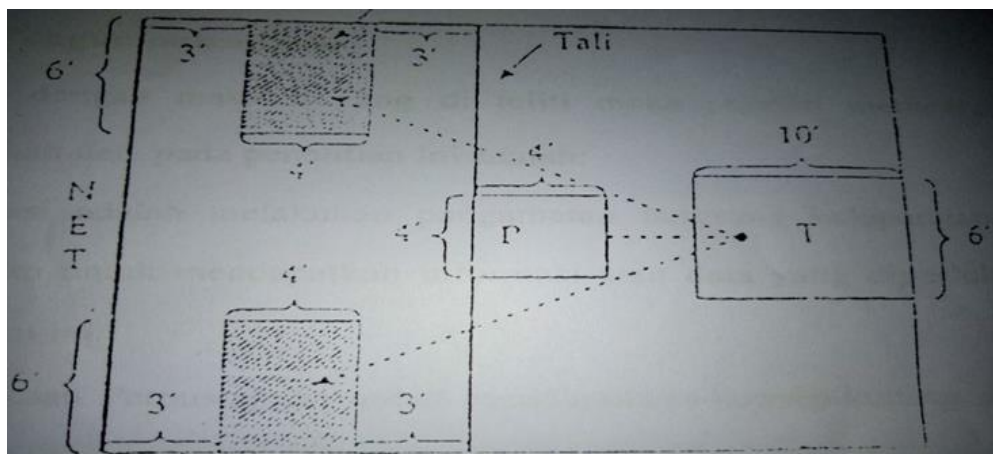
Menurut Arikunto (2015:17) sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah teknik *total sampling*. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *total sampling*. *Total sampling* adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi. Arikunto (2015:112) mengemukakan bahwa jika subjeknya kurang dari 100 orang sebaiknya diambil semuanya, jika subjeknya besar atau lebih dari 100 orang dapat diambil 10-15% atau 20-25% atau lebih. Berdasarkan pendapat tersebut dan jumlah populasi tergolong sedikit, maka keseluruhan populasi dijadikan sampel penelitian

sehingga penelitian ini menjadi penelitian populasi dengan jumlah populasi sebanyak 11 atlet binaan club ekstrakurikuler SMAN I Labuhan Haji.

Teknik pengumpulan data merupakan cara penulis mengumpulkan data selama penelitian. Dalam penelitian ini, penulis hanya menggunakan satu teknik pengumpulan data berupa tes *passing* bawah dan *passing* atas. Tujuannya untuk mengukur kemampuan mengarahkan *passing* bawah dan *passing* atas kearah sasaran dengan tepat dan terarah.

Testee berdiri menghadap sasaran dengan bolavoli di tangan, setelah ada aba-aba peluit tanda mulai, testi mulai melempar bola ke tembok. Bola yang memantul ke tembok di pukul (*passing* bawah) ke daerah sasaran. Para penghitung menghitung bola yang tepat sasaran. Apabila bola terlepas (*luncas*), bola dapat dipegang lalu mulai lagi dengan melempar bola ke tembok untuk dipukul kembali sampai waktu habis. Waktu pelaksanaan selama 60 detik. Sampai peluit berbunyi tanda tes selesai.

Lapangan yang digunakan sesuai dengan peraturan yang berlaku, Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia (PBVSI). Menggunakan separuh lapangan dengan dibagi menjadi 2 bagian, dan batasi oleh tali setinggi 8 feet (2,43 m) sejajar dengan net. Bagian pertama dengan ukuran 10 feet (3,04 m) antara net dan tali didalamnya terdapat dua bidang sasaran, disebelah kanan dan kiri lapangan. Masing-masing bidang ukuranya 6 feet (1,82 m) dengan lebar 4 feet (1,21 m), dalam gambar terlihat diarsir. Bagian yang lain dengan ukuran 20 feet (6,09 m) antara bidang yang digunakan berdirinya testi (T), dan pelempar (P). Lihat gambar berikut.



Gambar 1. Lapangan untuk Tes *Passing* (Winarno, 2016:35)

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam dan sosial yang diamati. Semua fenomena tersebut secara khusus disebut variabel penelitian (Sugiyono, 2015: 102). Instrumen dalam penelitian ini terdiri dari:

1. Observasi

Menurut Sugiyono (2015:229) observasi merupakan teknik pengumpulan data yang mempunyai ciri yang spesifik bila dibandingkan dengan teknik yang lain. Observasi juga tidak terbatas pada orang, tetapi juga objek-objek alam yang lain. Observasi dalam penelitian ini dilakukan untuk mendapatkan nilai kemampuan passing atas dan passing bawah bola voli atlet binaan club ekstrakurikuler SMAN I Labuhan Haji. Adapun tabel lembar observasi dalam penelitian sebagai berikut.

Tabel 1. Kemampuan Tes Passing Atas dan Passing Bawah Bola Voli

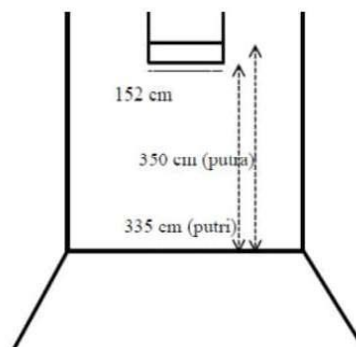
No	Item Tes	Nilai (Skor)	Keterangan
1	Passing atas sendiri	00 – 25	Tidak baik (TB)
2	Passing atas dengan lawan	26 – 50	Kurang baik (KB)
3	Passing bawah sendiri	51 – 75	Baik (B)
4	Passing bawah dengan lawan	76 – 100	Sangat Baik (SB)

Keterangan:

- a. Nilai (skor) 00 – 25 Tidak Baik (TB)
- b. Nilai (skor) 26 – 50 Kurang Baik (KB)
- c. Nilai (skor) 51 – 75 Tidak Baik (B)
- d. Nilai (skor) 76 – 100 Tidak Baik (TB)

2. Passing atas

Instrumen untuk tes passing atas dalam penelitian ini adalah AAHPER *face pass wall-volley test*, yaitu cara melaksanakan tes dengan memantulkan bola ke sasaran tembok selama 60 detik. Adapun Instrumen tes passing atas sebagai berikut.



Gambar 2. Instrumen tes passing atas

Alat-alat yang dibutuhkan dalam tes ini antara lain:

- a. Dua buah bola voli
- b. tembok sasaran
- c. stopwatch
- d. alat tulis

e. Blangko skor tes

Cara Pelaksanaan tes:

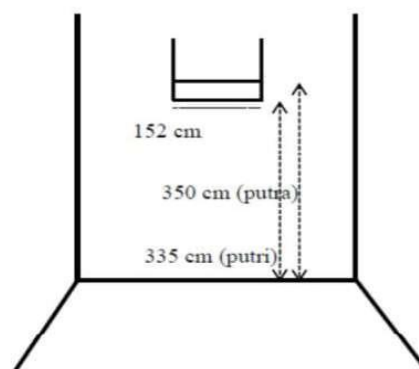
Testi berdiri menghadap sasaran dengan bolavoli di tangan, setelah ada aba-aba peluit tanda mulai, testi mulai melempar bola ke tembok. Bola yang memantul ke tembok dipukul (passing atas) ke daerah sasaran. Para penghitung menghitung bola yang tepat sasaran. Apabila bola terlepas (luncas), bola dapat dipegang lalu mulai lagi dengan melempar bola ke tembok untuk dipukul kembali sampai waktu habis. Waktu pelaksanaan selama 60 detik. Sampai peluit berbunyi tanda tes selesai.

Penilaian:

Setiap bola yang memantul ke tembok, yang menggunakan seluruh bagian yang ada di tubuh kita yang sesuai dengan peraturan permainan, bola tersebut masuk ke daerah sasaran serta mengenai garis batas daerah sasaran diberi skor 1. Skor tes adalah jumlah skor selama 60 detik. Tes ini diberikan 3 (tiga) kali kesempatan.

3. Passing bawah

Instrumen untuk tes passing bawah dalam penelitian ini adalah *Brumbach forearm pass wall-volley test*, yaitu cara melaksanakan tes dengan memantulkan bola ke sasaran tembok selama 60 detik. Adapun gambar instrument tes passing bawah sebagai berikut.



Gambar 3. Instrument tes passing bawah

Alat-alat yang dibutuhkan dalam tes ini antara lain:

- Dua buah bola voli
- tembok sasaran
- stopwatch
- alat tulis
- Blangko skor tes

Cara Pelaksanaan tes:

Testi berdiri menghadap sasaran dengan bolavoli di tangan, setelah ada aba-aba peluit tanda mulai, testi mulai melempar bola ke tembok. Bola yang memantul ke tembok di pukul (passing bawah) ke daerah sasaran. Para penghitung menghitung bola yang tepat sasaran. Apabila bola terlepas (luncas), bola dapat dipegang lalu mulai lagi dengan melempar bola ke tembok untuk dipukul kembali sampai waktu habis. Waktu pelaksanaan selama 60 detik. Sampai peluit berbunyi tanda tes selesai.

Penilaian:

Setiap bola yang memantul ke tembok, yang menggunakan seluruh bagian yang ada di tubuh kita yang sesuai dengan peraturan permainan, bola tersebut masuk ke daerah sasaran serta mengenai garis batas daerah sasaran diberi skor 1. Skor tes adalah jumlah skor selama 60 detik. Tes ini diberikan 3 (tiga) kali kesempatan.

4. Dokumentasi

Sugiyono (2015:298) mengemukakan dokumen merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang. Dokumentasi dalam penelitian ini berupa data-data dokumen SMAN 1 Labuhan Haji Kabupaten Aceh Selatan berupa profil sekolah, data guru, data siswa, sarana dan prasarana dan juga dokumen-dokumen saat melakukan pengumpulan data.

Validasi data kualitatif pada dasarnya, selain digunakan untuk menyanggah balik yang dituduhkan kepada penelitian kualitatif yang mengatakan tidak ilmiah, juga merupakan sebagai unsur yang tidak terpisahkan dari tubuh pengetahuan penelitian kualitatif (Moleong, 2013:320).

Keabsahan data dilakukan untuk membuktikan apakah penelitian yang dilakukan benar-benar merupakan penelitian ilmiah sekaligus untuk menguji data yang diperoleh. Uji keabsahan data dalam penelitian kualitatif meliputi uji, *credibility*, *transferability*, *dependability*, dan *confirmability* (Sugiyono, 2015:270). Dalam penelitian ini dilakukan uji *credibility* (kredibilitas) atau uji kepercayaan terhadap data hasil penelitian yang disajikan oleh peneliti agar hasil penelitian yang dilakukan tidak meragukan sebagai sebuah karya ilmiah dilakukan.

Selain uji kredibilitas, dalam penelitian ini juga dilakukan uji normalitas data. Uji normalitas merupakan sebuah uji yang dilakukan dengan tujuan untuk menilai sebaran data pada sebuah kelompok data atau variabel, apakah sebaran data tersebut berdistribusi normal ataukah tidak. Uji Normalitas berguna untuk menentukan data yang telah dikumpulkan berdistribusi normal atau diambil dari populasi normal Sugiyono,

2015:92). Jenis uji normalitas yang digunakan yaitu uji normalitas *Chi Kuadrat* dengan menggunakan rumus:

$$\chi^2 = \sum_i^k \frac{(oi - Ei)^2}{Ei}$$

Keterangan:

χ^2 = Tingkat normalitas data yang dicari

oi = Nilai frekuensi pengamatan

Ei = Nilai frekuensi harapan

$H_0: O_i \leq E_i$ (Data berdistribusi normal)

$H_1: O_i > E_i$ (Data tidak berdistribusi normal)

Kriteria pengujian menurut Sudjana: tolak H_0 jika $X^2_{hitung} \geq X^2_{tabel}$ dengan $\alpha = 0,05$, dalam hal lain H_0 diterima.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini merupakan analisis deskriptif kualitatif. Dalam penelitian kualitatif teknik analisis data yang digunakan dalam sebuah penelitian sudah terbukti atau sudah jelas. Bagi peneliti deskriptif yang menggunakan model-model analisis statistik, pada umumnya justru bingung karena kurang atau belum tahu rumus apa yang akan digunakan, atau bagaimana cara mengolah data atau menganalisis data.

Kemudian data yang diperoleh digambarkan secara jelas dalam bentuk yang lebih mudah dipahami atau dibaca. Analisis deskriptif yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan persentase. Ada pendapat dari para ahli tentang persentase responden yaitu menurut Anas Sudijono (2015:43) formula yang digunakan sebagai berikut:

$$p = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan :

f = Frekuensi yang sedang dicari persentasenya.

N = *number of case* (jumlah frekuensi / banyaknya individu)

p = angka Persentase

Pengkategorian dalam penelitian ini dapat dilakukan apabila asumsi kurva normal telah terpenuhi oleh data hasil penelitian. Untuk menentukan kategori kemampuan passing menggunakan rumus dari Saifudin Azwar (2014:163).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Permainan bola voli adalah olahraga beregu yang dalam pelaksanaan permainannya dilakukan dengan memantulkan bola secara bergantian dari tim yang satu ke lawannya bertujuan untuk mematikan lawan dan memperoleh kemenangan. Passing bawah merupakan teknik dasar bola voli yang paling awal diberikan dalam mengajar atau melatih bola voli. Rohendi (2018:89) menyatakan, passing bawah pukulan passing yang dilakukan pemain dengan menggunakan lengan bawahnya untuk memukul bola yang jatuh setinggi pinggangnya. Dengan demikian passing bawah memiliki keuntungan yang lebih baik jika dibandingkan dengan passing atas. Hal ini dapat dilihat dalam permainan, jika menerima servis atau smash yang keras dan tajam harus dilakukan dengan passing bawah.

Penguasaan teknik dasar sangat penting agar bisa bermain bola voli dengan baik. Menguasai teknik-teknik dasar tersebut diperlukan latihan-latihan teknik dasar secara terus menerus dan sungguh-sungguh supaya dapat menguasai teknik bola voli itu dengan mudah. Salah satu teknik yang harus dikuasai pemain bola voli yaitu teknik passing bawah dan passing atas.

a. Passing bawah sebelum dan setelah latihan passing berpasangan

Hasil tes kemampuan passing bawah bola voli atlet binaan club ekstrakurikuler SMAN 1 Labuhan Haji sebelum diberikan latihan passing berpasangan sebanyak 27,27% termasuk kategori baik kemampuan passing bawah. Selanjutnya sebanyak 72,73% termasuk dalam kategori sedang.

Setelah diberikan program latihan passing berpasangan bahwa sebanyak 18,18% atlet binaan club ekstrakurikuler SMAN 1 Labuhan Haji sangat baik kemampuan passing bawahnya, selanjutnya sebanyak 54,55% termasuk dalam kategori baik kemampuan passing bawah dan sebanyak 27,27% lainnya termasuk dalam kategori sedang.

Pelaksanaan passing bawah merupakan satu pola gerakan yang di rangkaiakan secara baik dan harmonis agar passing bawah yang dilakukan menjadi lebih baik dan sempurna. Untuk mencapai hal tersebut seorang siswa harus menguasai teknik passing bawah. Cara melakukannya adalah ibu jari sejajar dan jari-jari tangan yang satu membungkus jari-jari tangan lainnya. Semua penerimaan bola dengan teknik ini sebaiknya bola di sentuh persis sedikit lebih atas dari pergelangan tangan. Sikap lengan dan tangan diupayakan seluas mungkin dari kedua sikut sebaiknya disejajarkan untuk mencegah terjadinya pergeseran yang memberikan kemungkinan arah bola yang dikehendaki tidak melenceng. Sikap kaki dibuka selebar bahu, dan salah satu kaki berada

di depan. Ketika bola datang cepat dan sangat menukik, maka gunakan sikap penjagaan rendah, demikian pula jika bola datang tidak terlalu cepat dan rendah gunakan sikap penjagaan menengah.

b. Passing atas sebelum dan sesudah latihan passing berpasangan

Passing atas adalah mengoperkan bola kepada teman sendiri dalam satu regu sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan dengan cara bola berada di oper ke atas menggunakan kedua telapak tangan secara bersamaan. Menurut Nuril Ahmadi (2015: 26-27) memainkan bola dengan teknik passing atas dapat dilakukan dengan berbagai variasi yaitu antara lain: 1) passing atas ke arah belakang lewat atas kepala, 2) passing atas ke arah samping pemain, 3) passing atas sambil melompat ke atas, 4) passing sambil menjatuhkan diri kesamping, 5) passing atas sambil menjatuhkan diri ke belakang.

Hasil tes passing atas atlet binaan club ekstrakurikuler SMAN 1 Labuhan Haji menunjukkan sebelum latihan passing berpasangan sebanyak 45,45% atlet binaan club ekstrakurikuler SMAN 1 Labuhan Haji termasuk kategori baik kemampuan passing atas, selanjutnya sebanyak 54,55% termasuk dalam kategori sedang kemampuan passing bawah.

Setelah diberikan latihan passing berpasangan bahwa sebanyak 27,27% atlet binaan club ekstrakurikuler SMAN 1 Labuhan Haji sangat baik kemampuan passing atas, selanjutnya sebanyak 27,27% termasuk dalam kategori baik kemampuan passing bawah dan sebanyak 45,46% lainnya termasuk dalam kategori sedang. Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan passing bawah lebih baik dari kemampuan passing atas, hal ini dapat dilihat dari jumlah atlet yang termasuk pada kategori sedang sebanyak 45,46%. Artinya lebih banyak atlet yang kemampuan passing atasnya berada pada kategori sedang dibandingkan pada kategori sangat baik dan kategori baik.

Hasil penelitian ini juga diperkuat oleh hasil penelitian Hadi dan Sudijandoko (2022) yang menyimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara latihan berpasangan dengan latihan bebas yang signifikan terhadap kemampuan passing bawah bolavoli anak SMP di Dusun Tugu Cerme Gresik. Untuk dapat bermain bola voli yang baik, seseorang dituntut untuk mempunyai kemampuan atau keterampilan dalam bermain bola voli, khususnya keterampilan dasar. Hal ini dikarenakan teknik dasar merupakan faktor yang sangat penting teknik dasar untuk meningkatkan keterampilan gerak. Selain itu

pengusaan teknik dasar merupakan salah satu unsur yang ikut menentukan menang atau kalahnya suatu regu dalam pertandingan disamping unsur fisik, mental dan taktik.

Hasil penelitian yang senada dengan penelitian ini lainnya dilakukan oleh Erwin (2019) yang mana hasil penelitian latihan teknik passing bawah metode drill berpengaruh secara signifikan terhadap hasil passing bawah dalam permainan bola voli. Passing dalam permainan bola voli sangat penting karena passing untuk menerima bola service dari lawan, digunakan untuk menyajikan bola untuk menyerang dan untuk menerima serangan. Passing yang baik maka serangan juga akan baik, karena awal serangan dari passing. Pemain yang menguasai teknik passing atas akan mudah untuk memasing bola dan mengumpankan kepada pengumpaan atau smasher. Passing harus dikuasai tekniknya oleh pemain, oleh sebab itu passing sangat penting perannya dalam permainan bola voli.

Metode latihan yang diterapkan dalam penelitian ini yaitu latihan passing berpasangan dan passing ke dinding. Keuntungan dari latihan passing atas berpasangan adalah siswa dapat melakukan passing atas sesuai dengan bola yang di pass oleh temannya. Tinggi rendahnya bola maupun jarak antara siswa dengan pasangannya, akan menyerupai permainan bola voli yang sebenarnya. Dalam hal ini secara tidak langsung siswa tersebut sedang berlatih mengambil posisi yang berubah-ubah sesuai dengan tinggi rendahnya bola yang diberikan pasangannya.

Variasi pelatihan passing bawah dan passing bawah dan passing atas secara berpasangan dalam penelitian ini yaitu siswa secara berpasangan melakukan passing dengan mengoper bola ke temannya pada jarak tertentu. Pada pertemuan selanjutnya, beban diberikan kepada siswa secara berpasangan dengan jarak yang bertambah jauh dari 2-4 meter. Dengan cara berpasangan ini, ditambah dengan beban yang diberikan, siswa yang mengikuti latihan passing berpasangan mampu memperkirakan arah datangnya bola dan memprediksi bola yang dikembalikan kepada pasangannya.

Hal ini tentu saja mampu memberikan keterampilan bagi siswa untuk melakukan passing bawah dan passing atas sesuai dengan yang diharapkan. Pelatihan ini sama seperti yang sebelumnya namun yang berbeda pada saat melakukan passing atas ke teman di depannya peserta langsung lari ke belakang dan kembali menunggu giliran untuk melakukan passing bawah dan passing atas.

Keuntungan dari latihan passing atas berpasangan adalah siswa dapat melakukan passing atas sesuai dengan bola yang di pass oleh temannya. Tinggi rendahnya bola maupun jarak antara siswa dengan pasangannya, akan menyerupai permainan bola voli yang sebenarnya. Dalam hal ini secara tidak langsung siswa tersebut sedang berlatih

mengambil posisi yang berubah-ubah sesuai dengan tinggi rendahnya bola yang diberikan pasangannya.

Kelemahan dari latihan passing atas berpasangan adalah arah bola ditentukan oleh temannya sehingga apabila pengembalian bola dari temannya salah maka aktivitas belajar/ latihannya pun tidak efektif. Dalam hal ini siswa tidak akan dapat melakukan gerakan passing atas secara berulang-ulang, karena bola yang diberikan temannya tidak terjangkau. Siswa yang sudah memiliki keterampilan passing dengan baik akan merasa jenuh sehingga peningkatan keterampilannya akan terhambat jika mendapat pasangan yang kurang terampil.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya tentang “Analisis Keterampilan Passing Bawah dan Passing Atas pada Atlet Binaan Club Ekstrakurikuler SMAN 1 Labuhan Haji”, maka dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. Kemampuan passing bawah sebelum program latihan passing berpasangan sebanyak 27,27% termasuk kategori baik dan sebanyak 72,73% termasuk dalam kategori sedang.
2. Kemampuan passing atas sebelum program latihan passing berpasangan sebanyak 45,45% termasuk kategori baik dan sebanyak 54,55% termasuk dalam kategori sedang.
3. Program latihan passing bawah dan passing atas berpasangan yang diberikan dengan variasi menggunakan dinding, atlet dihadapkan pada dinding dimana setiap atlet akan diberi 1 menit untuk passing tanpa menjatuhkan bola.
4. Kemampuan passing bawah setelah program latihan passing berpasangan sebanyak 18,18% termasuk kategori sangat baik, selanjutnya sebanyak 54,55% termasuk dalam kategori baik dan sebanyak 27,27% lainnya termasuk dalam kategori sedang.
5. Kemampuan passing atas setelah program latihan passing berpasangan sebanyak 27,27% termasuk kategori sangat baik, selanjutnya sebanyak 27,27% termasuk kategori baik dan sebanyak 45,46% termasuk kategori sedang.

Berdasarkan simpulan di atas, maka penulis menyarankan beberapa hal sebagai berikut.

1. Bagi peserta yang masih mempunyai kemampuan teknik dasar passing atas dan passing bawah bolavoli yang kurang, agar dapat meningkatkannya dengan cara latihan yang rutin di rumah masing-masing.

2. Bagi guru/pelatih agar tetap memantau dan memberikan program latihan di rumah masing-masing dengan harapan siswa mempunyai kemampuan passing atas dan bawah bolavoli yang baik.
3. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas, serta variabel yang berbeda sehingga kemampuan passing atas dan passing bawah dapat teridentifikasi lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Rozzaq dan Taufiq Hidayat. 2019. Pemberian Variasi Model Latihan Passing Bawah Bolavoli pada Ekstrakurikuler di SMP Negeri 12 Madiun. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* Volume 07 Nomor 02 Tahun 2019.
- Ahmadi, Nuril. 2015. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Solo: Era Pustaka.
- Arikunto, Suharsimi. 2015. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, Saifudin. 2014. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bafirman. 2014. Kontribusi Fisiologi Olahraga Mengatasi Resiko Menuju. Pprestasi Optimal. *Jurnal Mmedia Ilmu Keolahragaan* Vol 3 No 1 Tahun 2014.
- Barbara L.V & Bonnie J.Freguson. 2014. *Bolavoli Tingkat Pemula*, Cet. Terbaru. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Beutelstahl, D. 2013. *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung: Pionir.
- Elfiah, Susanti Dwi Umi, 2015. *Survey Kemampuan Smash Pull (Quick) pada Atlet Bolavoli Putra Klub IVOKAS Kabupaten Semarang Tahun 2015*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Emral. 2017. *Pengantar Teori dan Metodologi Pelatihan Fisik*. Depok: Kencana.
- Hadi, Ahmad N dan 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. 02, June 2022.
- Harsono. 2015. *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Herwin, 2019. Pengaruh Latihan High Intensity Plyometric Hurdle Hopping Terhadap Peningkatan Vertical Jump dan ketepatan Smash Atlet Bola Voli Klub Pertamina Makassar. *Tesis*. Prodi Ilmu Kesehatan Olahraga. FK. Universitas Airlangga Surabaya.
- Irianto, Djoko Pekik dkk. 2013. *Materi Pelatihan Kondisi Fisik Dasar*. Jakarta: Asdep Pengembangan Tenaga dan Pembina Keolahragaan.
- Koesyanto, Herry. 2013. *Bermain Bola Volley*. Semarang: FIK UNNES.
- Lenberg, Kinda S. 2013. *Volleball Skills & Drills*. Amerikan volleyball coaches association: Human Kinetics. Edisi bahasa Indonesia.
- Moleong, Lexy J. 2013. *Metode Penelitian Kualitatif*. Edisi Revisi. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Muhajir. 2014. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Muhasim, M. 2017. Pengaruh Tehnologi Digital terhadap Motivasi Belajar. Peserta Didik. *Jurnal Palapa*, Vol 5, No 2, Tahun 2017.
- Munasifah. 2014. *Bermain Bola Voli*. Semarang: Aneka Ilmu.
- Myisdayu, Apta dan Febi Kurniawan. 2015. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Peter, Waite. 2009. Model Latihan Passing Bawah Bola voli pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *E-journal Program Pascasarjana Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Jakarta*.

- Priyanto, Jaya, dkk. 2014. Model Pembinaan Prestasi Olahraga Voli Pantai di Kabupaten Indramayu Tahun 2013. *Journal of Sport Sciences and Fitness*. JSSF 3 (1) (2014).
- Priyantoro, B dan Prihanto, J.B. 2015. Penerapan Media Audiovisual (Video) Terhadap Kemampuan Passing Bawah dalam Pembelajaran Bola Voli (Studi pada Siswa Kelas VIII SMPN 1 Purwoasri Kediri). *E-Journal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Vol. 3 No 3 Tahun 2015.
- Pujianto, Dian., dkk. 2019. Upaya Meningkatkan Kemampuan Servis Atas Melalui Penerapan Latihan Menggunakan Dumbbell pada Siswa Kelas X IPS 6 SMA Plus Negeri 7 Bengkulu. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3 (1). Penjas FKIP UNIB.
- Putra Pamungkas. 2021. Pengaruh Latihan Variasi Passing terhadap Peningkatan Kemampuan Passing Bawah Permainan Bola Voli di SMAN 1 Darul Imarah. *JIM Mahasiswa UBBG*, Vol 2, No 2 Tahun 2021.
- Putra, Ardhana Purnama. 2015. Kemampuan Akurasi Smash Bola Voli dengan Metode Target Games Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 4 Kalasan Sleman. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Rezma Annisa Fitri dan Yan Indra Siregar. 2021. Pengaruh Variasi Latihan Passing Bawah dengan Model Huruf terhadap Hasil Passing Bawah Bola Voli Putri Klub TVRI Medan Tahun 2021. Medan: Unimed Medan.
- Salbah N, Zakinah. 2018. Meningkatkan Hasil Belajar Passing dalam Permainan Bola Voli dengan Media Kartu Tugas Siswa Kelas VII SMP Negeri 3 Duapitue Kabupaten Sidrap. *Skripsi*. FIK UNM.
- Satriya, Zikrur Rahmad, dan Didi Yudha Pranata. 2020. Penerapan Media Bola Gantung Terhadap Minat dan Hasil Passing Bawah Bola Voli Pada Siswa Kelas VII SMPN 19 Percontohan. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan* Volume 1, Nomor 1, September 2020.
- Setia A, Nurun Khofifa. 2020. Evaluasi Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Pasir Putri Puslatda Jawa Timur. *Skripsi*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Subroto, Juliantine dan Yudiana, 2015. *Belajar dan Pembelajaran Penjas*. Bandung: UPI.
- Sudijandoko, Andun. 2015. Pembelajaran Pendidikan Jasmani yang Efektif dan Berkualitas. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Volume 8 No.1. 2015.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sunardi, dan Kardiyo. 2013. Pengembangan Teknik Pembelajaran Passing Bawah Permainan Bola Voli SMP kelas VII. *E-journal Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan*, Universitas Sriwijaya.
- Sutarmin, Pramono, dan Sri Wahyuni. 2015. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Wangsa Jatra Lestari.
- Winarno, M. E. 2016. Pengembangan Instrumen Penilaian Pengetahuan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) Kelas VIII Semester Gasal. *Jurnal Pendidikan*, Vol 1 No 7 tahun 2016.