

Analisis Keterampilan *Passing* Bawah Bola Voli pada Siswa 11 Kuliner A SMK Negeri 1 Bawen

Muhammad Sutan Abrar Dinata¹, Saiful Ahmad Farizal^{1,*}, Muhamad Andika Pramudya Tama¹

¹Universitas PGRI Semarang

*Corresponding Author: saifulahmadfarizal60@students.unnes.ac.id

Abstrak

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga permainan beregu yang banyak diajarkan dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di sekolah, termasuk pada program keahlian non-olahraga seperti kuliner. *Passing* bawah menjadi salah satu teknik dasar yang wajib dikuasai siswa karena berperan penting dalam menerima servis maupun serangan lawan, namun tingkat penguasaannya pada siswa program keahlian kuliner belum banyak diketahui. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis keterampilan *passing* bawah bola voli pada siswa kelas 11 Kuliner A SMK N 1 Bawen. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Sampel penelitian berjumlah 34 siswa dengan teknik total sampling. Instrumen penelitian menggunakan tes keterampilan *passing* bawah bola voli selama 60 detik. Data dianalisis secara deskriptif menggunakan nilai rata-rata, median, modus, standar deviasi, nilai minimum, dan maksimum. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata kemampuan *passing* bawah siswa sebesar 22,35 dengan median 22, modus 22, dan standar deviasi 6,513. Nilai tertinggi yang diperoleh siswa adalah 38 dan nilai terendah 12. Berdasarkan hasil analisis, kemampuan *passing* bawah siswa kelas 11 Kuliner A SMK N 1 Bawen berada pada kategori sedang. Dapat disimpulkan bahwa penguasaan teknik dasar *passing* bawah pada siswa program keahlian kuliner tergolong cukup memadai namun belum optimal, sehingga diperlukan program latihan yang terprogram dan metode pembelajaran yang lebih inovatif. Implikasi dari temuan ini adalah pentingnya guru PJOK merancang variasi latihan *passing* bawah yang lebih terstruktur agar keterampilan siswa, khususnya pada program keahlian non-olahraga, dapat meningkat secara optimal.

Kata Kunci: Keterampilan; *Passing* Bawah; Bola Voli

Received: 1 Jun 2026; Revised: 30 Agu 2026; Accepted: 30 Agu 2026; Available Online: 31 Agu 2026

1. PENDAHULUAN

Secara umum, olahraga dapat dipahami sebagai aktivitas fisik yang dilakukan secara terencana dan sistematis untuk meningkatkan kebugaran jasmani pelakunya. Selain berfungsi menjaga kondisi fisik agar tetap produktif, olahraga juga dapat diarahkan pada pencapaian prestasi hingga ajang kompetisi. Lebih dari sekadar menjaga kesehatan tubuh, kegiatan berolahraga turut membentuk sikap disiplin, kerja sama tim, sportivitas, serta kemampuan bersosialisasi bagi setiap individu yang melakukannya.

Dalam proses pembelajaran, pendidikan jasmani memegang peranan penting karena turut mengembangkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotor peserta didik secara bersamaan. Melalui pendidikan jasmani, peserta didik memperoleh pengalaman belajar yang melibatkan emosi, keterampilan gerak, dan kerja sama, sekaligus mendukung perkembangan kecerdasannya. Penerapannya sejak usia dini dipandang penting karena berkontribusi terhadap pertumbuhan anak dan membentuk kebiasaan hidup sehat yang menunjang perkembangan fisik maupun psikis secara seimbang. Dengan kata lain, aktivitas jasmani merupakan sarana bagi peserta didik untuk mengasah keterampilan motorik sekaligus nilai-nilai fungsional yang mencakup ranah kognitif, afektif, dan sosial, sehingga anak dapat tumbuh sehat dan berkepribadian harmonis (Arifin 2017).

Berdasarkan Garis-Garis Besar Program Pengajaran (GBPP), pendidikan jasmani diarahkan untuk mendorong, membimbing, dan membina kemampuan jasmani, rohani, serta kesehatan siswa agar tumbuh dan berkembang secara optimal sehingga mampu menjalankan tugasnya sebagai individu maupun bagian dari pembangunan bangsa. Perkembangan kajian pendidikan gerak belakangan ini semakin memperkuat pemahaman pendidikan jasmani sebagai model “pendidikan melalui jasmani”, yang menitikberatkan pada kebugaran, penguasaan keterampilan, pengetahuan, serta perkembangan sosial peserta didik. Dengan demikian, pendidikan jasmani dapat dimaknai sebagai pendidikan dari, tentang, dan melalui aktivitas jasmani itu sendiri.

Bola voli menjadi salah satu cabang olahraga yang berkembang pesat di Indonesia, baik di lingkungan sekolah, instansi pemerintah maupun swasta, perguruan tinggi, hingga masyarakat umum. Kesederhanaan

peralatan yang dibutuhkan membuat olahraga ini mudah dimainkan oleh berbagai kalangan, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa, laki-laki maupun perempuan, baik di perkotaan maupun perdesaan. Sebagai olahraga permainan beregu, bola voli menuntut kekompakan antar pemain melalui kerja sama dan saling mendukung satu sama lain (Yusril 2022).

Untuk dapat bermain bola voli dengan baik, pemain dituntut menguasai sejumlah teknik dasar, di antaranya servis, *passing*, smash, dan blocking. *Passing* bawah merupakan salah satu teknik yang memiliki peran krusial karena digunakan untuk menerima servis maupun serangan smash dari lawan, sekaligus mengarahkan bola agar dapat dikendalikan dan diumpangkan kepada rekan satu tim. Karakteristik permainan bola voli yang menuntut bola senantiasa berada di udara tanpa menyentuh tanah menjadikan penguasaan teknik dasar sebagai faktor yang sangat menentukan. Di samping itu, pukulan yang efektif juga diperlukan agar lawan kesulitan mengendalikan bola sehingga peluang mencetak poin dapat dimaksimalkan.

Secara teknis, *passing* bawah dilakukan dengan menerima bola menggunakan kedua tangan yang saling rapat, dengan perkenaan bola pada bagian lengan mulai dari atas pergelangan tangan hingga siku. Teknik ini paling sering digunakan ketika menerima servis maupun serangan lawan. Oktadinata (2019) menjelaskan bahwa *passing* bawah yang baik ditandai dengan posisi tangan yang kuat, kedua lengan rapat, dan posisi tangan yang selalu berada di bawah bola. Teknik ini dipilih saat menerima servis atau smash karena mampu menghasilkan kekuatan yang lebih besar dibandingkan teknik lainnya. Mengingat bola voli adalah permainan beregu yang menuntut kerja sama seluruh pemain untuk meraih kemenangan, penguasaan teknik dasar—khususnya *passing* bawah—menjadi syarat yang harus dipenuhi setiap pemain sebelum terlibat dalam permainan (Dewi and Fuzita 2022).



Gambar 1. Tahapan Pelaksanaan Teknik Passing Bawah Bola Voli

Lubis dan Agus (2017) menguraikan tahapan pelaksanaan teknik *passing* bawah bola voli sebagai berikut: 1. Persiapan, 2. Bergerak menuju arah datangnya bola, 3. Kedua kaki merenggang dan lutut agak ditekuk dengan rileks, posisi badan agak rendah, 4. Menahan kedua lengan tetap lurus dan rapat di depan bawah badan serta menjaga pandangan ke arah bola eksekusi, 5. Menerima pada bagian lengan bawah dengan menggunakan area di atas pergelangan tangan, 6. Meluruskan dengan rileks posisi kedua tangan, 7. Serta kaki memindahkan berat badan ke arah sasaran bola, 8. Mengarahkan bola melambung menuju garis tengah dan depan lapangan dengan gerakan lanjutan, 9. Posisi tubuh kembali dalam keadaan rileks, 10. Memindahkan berat secara perlahan dari kedua kaki menuju arah sasaran, 11. Bergerak searah menuju hasil umpan (*passing*).

Keterampilan dapat dipahami sebagai wujud kemampuan seseorang dalam mengoordinasikan dan mengontrol tubuhnya untuk melakukan suatu gerakan secara efisien; semakin terampil seseorang, semakin efisien pula gerakan yang dihasilkannya. Sarwita (2017) menjelaskan bahwa latihan *passing* bawah bola voli merupakan salah satu upaya untuk mengembangkan kemampuan tersebut, yang dapat dilakukan melalui variasi bentuk latihan secara berpasangan maupun berkelompok, dilakukan berulang-ulang dengan diselingi gerakan maju, ke samping, dan ke belakang sesuai kondisi permainan sesungguhnya. Melalui metode variasi latihan tersebut, siswa diberikan kesempatan untuk mengulang apa yang telah dipelajari sehingga mampu memperoleh keterampilan yang diharapkan.

Beberapa penelitian terdahulu telah mengkaji keterampilan bola voli dari berbagai sudut pandang. Sarwita (2017) meneliti pengaruh latihan *passing* bawah berpasangan terhadap ketepatan *passing* bawah, sementara Lubis dan Agus (2017) berfokus pada peningkatan hasil belajar *passing* atas melalui variasi pembelajaran pada siswa SMP. Dewi dan Fuzita (2022) mengembangkan model pembelajaran keterampilan smash berbasis audio visual,

sedangkan Yusril (2022) melakukan survei keterampilan teknik dasar pada atlet bola voli. Penelitian-penelitian tersebut umumnya menasar siswa pada program keahlian olahraga atau atlet yang telah menjalani pembinaan khusus, serta lebih menitikberatkan pada uji coba metode maupun program latihan. Dengan demikian, data deskriptif mengenai tingkat penguasaan *passing* bawah pada siswa di luar program keahlian olahraga, seperti program keahlian kuliner, masih jarang diungkap sehingga menjadi celah (*gap*) dalam penelitian ini.

Kekosongan kajian tersebut menjadi dasar urgensi penelitian ini, mengingat pembelajaran PJOK tetap diwajibkan bagi seluruh siswa SMK tanpa memandang program keahliannya, termasuk siswa Kuliner A yang memiliki alokasi waktu praktik olahraga relatif lebih terbatas dibandingkan program keahlian olahraga. Novelty penelitian ini terletak pada upaya menganalisis secara deskriptif tingkat keterampilan *passing* bawah bola voli pada siswa program keahlian kuliner, sebuah kelompok yang jarang menjadi subjek kajian keterampilan bola voli, sehingga dapat memberikan gambaran objektif mengenai capaian pembelajaran PJOK di luar konteks olahraga prestasi. Informasi ini penting sebagai dasar evaluasi bagi guru PJOK dalam merancang program latihan yang sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan siswa pada program keahlian non-olahraga.

2. METODE PENELITIAN

Untuk memperoleh data yang empirik dalam pemecahan masalah penelitian di hadapi, sedangkan metode yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Metode ini di gunakan atas dasar pertimbangan bahwa sifat dari penelitian yang dilakukan adalah suatu proses yang dicobakan dalam bentuk bermain, disamping itu ingin meneliti pengaruh dari variabel-variabel yang diselidiki untuk memperoleh hasil. Menurut (Sugiyono 2019) “Metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalkan.”

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa dan siswi 11 Kuliner A SMK N 1 Bawen yang berjumlah 34 anak. Pengambilan sampel menggunakan metode total sampling. Sehingga seluruh siswa tersebut yang akan menjadi subjek penelitian. Instrumen penelitian ini menggunakan rubrik penilaian tes keterampilan dasar *passing* bawah bola voli, sesuai dengan (Departemen Pendidikan Nasional, 1999). Cara melakukannya yaitu dengan melakukan gerakan *passing* bawah selama 60 detik didalam kotak persegi berukuran 4,5 m x 4,5 m bola setinggi 230 cm atau berada diatas kepala, sejajar dengan tinggi net. Selanjutnya data yang diperoleh akan dianalisis dan dijelaskan melalui presentase. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan lembar observasi/rubrik penilaian *passing* bawah (Hell & Root, 2007:116).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran objektif mengenai tingkat penguasaan keterampilan *passing* bawah bola voli pada siswa kelas 11 Kuliner A SMK N 1 Bawen melalui tes keterampilan selama 60 detik. Data yang diperoleh dari 34 siswa selanjutnya dianalisis secara deskriptif untuk mengetahui nilai rata-rata, median, modus, standar deviasi, serta nilai minimum dan maksimum, sebagaimana disajikan pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Deskripsi Statistik *Passing* Bawah

Statistik	Nilai
Jumlah	34
Mean	22,35
Median	22
Modus	22
Std. Dev	6,513
Min	12
Max	38

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 34 siswa yang mengikuti tes, diperoleh nilai rata-rata sebesar 22,35, median 22, modus 22, standar deviasi 6,513, nilai minimum 12, dan nilai maksimum 38. Untuk memudahkan interpretasi, data tersebut selanjutnya dikelompokkan ke dalam beberapa kategori keterampilan sebagaimana disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi *Passing* Bawah Bola Voli

Interval Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
Lebih dari 30	Sangat Baik	5 siswa	14,71%
21 – 30	Baik	14 siswa	41,18%
11 – 20	Cukup	15 siswa	44,12%
5 – 10	Kurang	0 siswa	0%
Jumlah		34 siswa	100%

Berdasarkan Tabel 2, sebanyak 15 siswa (44,12%) berada pada kategori cukup, 14 siswa (41,18%) pada kategori baik, dan 5 siswa (14,71%) pada kategori sangat baik, sedangkan tidak terdapat siswa pada kategori kurang.



Gambar 2. Diagram Persentase Keterampilan *Passing* Bawah

Pembahasan

Hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat keterampilan passing bawah siswa kelas 11 Kuliner A SMK N 1 Bawen secara umum berada pada kategori cukup hingga baik, dengan proporsi terbesar berada pada kategori cukup. Kondisi ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki dasar teknik passing bawah yang cukup baik, meskipun belum seluruhnya mencapai kategori sangat baik. Perbedaan capaian antar siswa diduga dipengaruhi oleh faktor koordinasi gerak, kekuatan otot lengan, pengalaman bermain bola voli, serta frekuensi latihan, mengingat program keahlian kuliner memiliki alokasi jam praktik olahraga yang relatif terbatas dibandingkan program keahlian olahraga.

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Sarwita (2017) yang menunjukkan bahwa latihan passing bawah yang dilakukan secara terprogram dan berpasangan mampu meningkatkan ketepatan passing bawah siswa, sehingga variasi bentuk latihan menjadi faktor penting dalam peningkatan keterampilan. Sejalan dengan itu, Lubis dan Agus (2017) juga membuktikan bahwa variasi pembelajaran mampu meningkatkan hasil belajar teknik passing pada siswa SMP, yang mengindikasikan bahwa metode pembelajaran yang inovatif berkontribusi signifikan terhadap penguasaan teknik dasar bola voli. Sementara itu, Dewi dan Fuzita (2022) menekankan pentingnya media pembelajaran berbasis audio visual dalam pengembangan keterampilan teknik bola voli, yang dapat menjadi alternatif strategi pembelajaran passing bawah bagi siswa program keahlian non-olahraga seperti pada penelitian ini.

Berbeda dengan penelitian Yusril (2022) yang mengkaji keterampilan teknik dasar pada atlet bola voli yang telah menjalani pembinaan khusus, penelitian ini menunjukkan bahwa siswa program keahlian kuliner yang tidak memiliki pembinaan khusus tetap mampu mencapai kategori keterampilan passing bawah yang cukup

hingga baik melalui pembelajaran PJOK reguler. Hal ini menegaskan bahwa pembelajaran PJOK di sekolah, meskipun dengan alokasi waktu terbatas, tetap berperan penting dalam membekali siswa dengan keterampilan dasar bola voli. Meski demikian, pembelajaran yang lebih inovatif dan latihan yang terprogram tetap diperlukan agar keterampilan passing bawah siswa dapat ditingkatkan secara lebih optimal.

4. KESIMPULAN

Secara keseluruhan, hasil penelitian mengenai keterampilan *passing* bawah siswa kelas 11 Kuliner A SMK N 1 Bawen menunjukkan bahwa tingkat kemampuan siswa didominasi oleh kategori cukup. Sebagaimana ditunjukkan pada diagram distribusi, sebanyak 44,12% siswa berada pada kategori cukup (interval 11–20), 41,18% pada kategori baik (interval 21–30), dan 14,71% pada kategori sangat baik (interval lebih dari 30). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa keterampilan *passing* bawah bola voli siswa kelas 11 Kuliner A SMK N 1 Bawen secara umum berada pada kategori cukup hingga baik. Capaian ini mengindikasikan bahwa pembelajaran bola voli yang selama ini diterapkan sudah cukup efektif dan mampu dipahami serta diserap dengan baik oleh siswa. Meskipun demikian, penerapan latihan yang terprogram, variasi metode pembelajaran, dan peningkatan frekuensi praktik tetap diperlukan agar keterampilan *passing* bawah siswa dapat ditingkatkan secara lebih optimal.

Daftar Pustaka

- Arifin, Syamsul. 2017. "Peran Guru Pendidikan Jasmani dalam Pembentukan Pendidikan Karakter Peserta Didik Syamsul Arifin."
- Azis, Abdul, Dwi Yulianti, and Langlang Handayani. 2006. "Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Dengan Memanfaatkan Alat Peraga Sains Fisika (Materi Tata Surya) Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Dan Kerjasama Siswa." *Jurnal Pendidikan Fisika Indonesia* 4(2): 94–99.
- Dewi, U, and M Fuzita. 2022. "Pengembangan Model Pembelajaran Keterampilan Smash Bermain Bolavoli Berbasis Audio Visual." *Jurnal Pendidikan Olahraga* 11(1): 104–10.
- Departemen Pendidikan Nasional. (1999). *Pengukuran, Instrumen tes dan pengukurn*. 75–84.
- Hell, P., & Root, C. (2007). Arikunto, Suharsimi, Prosedur Penelitian: suatu pendekatan praktek, Jakarta: Rineka Cipta, 2006.
- Lubis, Ade Evriansyah, and Muhammad Agus. 2017. "Peningkatan Hasil Belajar *Passing* Atas Pada Permainan Bola Voli Melalui Variasi Pembelajaran Siswa SMP." *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia* 13(2): 58–64. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jpji/article/view/21028>.
- Oktadinata, Alek. 2019. "Cerdas Sifa, Edisi 1 No.1. Mei 2019." (1).
- Pustaka yang digunakan berupa pustaka 10 tahun terakhir. Penulisan daftar pustaka mengikuti aturan APA 6th edition. Sarwita, Teuku. 2017. "Pengaruh Latihan *Passing* Bawah Berpasangan Terhadap Ketepatan *Passing* Bawah Dalam Permainan Bola Voli." *Jurnal Penjaskesrek* 4(1): 31–37.
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Yusril, Keswando. 2022. "Survei Keterampilan Teknik Dasar Atlet Bola Voli Jurnal Porkes (Jurnal Pendidikan Olahraga Kesehatan & Rekreasi)." 5(1): 168–77.