

ANALISIS KEMAMPUAN LATIHAN *PASSING* ATAS DAN *PASSING* BAWAH BOLA VOLI PADA PESERTA DIDIK

ANALYSIS OF THE ABILITY OF OVERPASSING AND UNDERPASSING VOLLEYBALL TRAINING IN STUDENTS

^{1*}Pika Septia, ²Wawan Junresti Daya, ³Mhd. Usni Zamzami Hasibuan

^{1*,2,3} Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Jambi

Kontak koresponden: pikaseptia5@gmail.com

ABSTRAK

Penguasaan teknik dasar *passing* atas dan *passing* bawah merupakan keterampilan penting dalam permainan bola voli karena berpengaruh terhadap efektivitas serangan dan pertahanan tim, namun kemampuan teknik dasar peserta didik di sekolah masih belum optimal. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dan mendeskripsikan kemampuan *passing* atas dan *passing* bawah bola voli pada peserta didik kelas X SMA Negeri 6 Sarolangun. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Populasi penelitian berjumlah 150 peserta didik kelas X, sedangkan sampel sebanyak 15 peserta didik ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling* dari populasi. Pengumpulan data dilakukan melalui tes keterampilan dan lembar observasi yang menilai aspek sikap awal, pelaksanaan gerak, dan gerak lanjutan pada teknik *passing* atas dan *passing* bawah. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dalam bentuk persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan *passing* atas peserta didik didominasi kategori cukup sebesar 53,33%, sedangkan kemampuan *passing* bawah didominasi kategori cukup sebesar 60%. Kemampuan *passing* bawah cenderung lebih baik dibandingkan *passing* atas, namun masih ditemukan kesalahan teknik pada koordinasi gerak, posisi tubuh, dan ketepatan arah bola. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kemampuan teknik dasar *passing* peserta didik masih perlu ditingkatkan melalui latihan yang lebih sistematis, variatif, dan berkelanjutan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi bagi guru pendidikan jasmani dan pelatih dalam meningkatkan kualitas pembelajaran serta pembinaan bola voli di sekolah.

Kata Kunci: *passing* atas; *passing* bawah; bola voli; keterampilan; siswa

ABSTRACT

Mastery of the basic techniques of overhand and underhand passing is an important skill in volleyball because it influences the effectiveness of the team's attack and defense, but the basic technical abilities of students in schools are still not optimal. This study aims to analyze and describe the abilities of overhand and underhand passing in volleyball in grade X students of SMA Negeri 6 Sarolangun. The study used a quantitative approach with a descriptive research type. The study population was 150 grade X students, while a sample of 15 students was determined using a purposive sampling of the population. Data collection was carried out through skills tests and observation sheets that assessed aspects of initial stance, movement

execution, and advanced movements in overhand and underhand passing techniques. Data were analyzed using descriptive statistics in the form of percentages. The results showed that students' overhand passing abilities were dominated by the sufficient category at 53.33%, while underhand passing abilities were dominated by the sufficient category at 60%. Underhand passing abilities tended to be better than overhand passing, but technical errors were still found in movement coordination, body position, and ball direction accuracy. Based on the research results, it can be concluded that students' basic passing skills still need to be improved through more systematic, varied, and ongoing training. The results of this study are expected to serve as evaluation material for physical education teachers and coaches in improving the quality of volleyball instruction and coaching in schools.

Keywords: *overhead pass; underhand pass; volleyball; skills; students*

Pendahuluan

Pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam meningkatkan kebugaran fisik, keterampilan motorik, serta kemampuan sosial peserta didik melalui aktivitas olahraga yang terstruktur (Abdul et al., 2025; Massa, 2019). Salah satu cabang olahraga yang diajarkan secara wajib di sekolah menengah adalah bola voli karena mampu mengembangkan koordinasi gerak, kerja sama tim, komunikasi, dan sportivitas peserta didik (Biki et al., 2025). Selain itu, bola voli merupakan olahraga yang sangat populer di Indonesia dan banyak dimainkan baik pada lingkungan sekolah maupun masyarakat (Pulungan et al., 2023). Popularitas bola voli juga didukung oleh aktifnya berbagai kompetisi antarsekolah dan pembinaan olahraga usia pelajar yang terus berkembang. Dalam permainan bola voli, penguasaan teknik dasar menjadi faktor utama yang menentukan kualitas permainan tim, khususnya teknik *passing* atas dan *passing* bawah sebagai dasar membangun pola serangan maupun pertahanan.

Passing atas digunakan untuk memberikan umpan yang akurat kepada rekan satu tim, sedangkan *passing* bawah berfungsi menerima servis dan serangan lawan agar bola tetap dapat dikendalikan (Darmawati, 2021; Miftachul A'la & Liska Sukiandari, 2025). Penguasaan kedua teknik tersebut membutuhkan koordinasi gerak, ketepatan posisi tubuh, keseimbangan, serta kemampuan kontrol bola yang baik. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa kemampuan teknik dasar bola voli peserta didik masih menjadi permasalahan dalam pembelajaran PJOK, terutama pada aspek akurasi *passing* dan koordinasi gerak. Kondisi ini menyebabkan permainan peserta didik kurang efektif serta menghambat proses pembelajaran keterampilan bola voli di sekolah. Oleh karena itu, evaluasi kemampuan teknik dasar *passing* menjadi penting dilakukan sebagai dasar perbaikan proses latihan dan pembelajaran bola voli di sekolah.

Berbagai penelitian sebelumnya lebih banyak berfokus pada pengaruh model latihan (Muslimin & Muhajir, 2022), metode pembelajaran (Yulianah et al., 2025), atau pendekatan permainan terhadap peningkatan keterampilan bola voli (Lina Malinda et al., 2024). Namun, penelitian yang secara khusus menganalisis kemampuan teknik dasar *passing* atas dan *passing* bawah peserta didik pada tingkat sekolah menengah masih relatif terbatas, terutama pada konteks sekolah di daerah Kabupaten Sarolangun. Selain itu, sebagian penelitian terdahulu lebih

menitikberatkan pada peningkatan hasil latihan tanpa mendeskripsikan secara rinci kelemahan teknik yang dialami peserta didik selama melakukan *passing*.

Berdasarkan hasil observasi awal di SMA Negeri 6 Sarolangun, ditemukan bahwa peserta didik kelas X masih mengalami kesulitan dalam melakukan *passing* atas dan *passing* bawah secara benar. Kesalahan yang sering terjadi meliputi ketidaktepatan arah bola, posisi tangan yang kurang sesuai, koordinasi gerak yang belum optimal, serta lemahnya kontrol bola saat menerima servis maupun mengoper bola kepada rekan satu tim. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kemampuan teknik dasar peserta didik belum berkembang secara maksimal dan memerlukan analisis lebih mendalam agar guru dapat mengetahui kelemahan utama peserta didik dalam pembelajaran bola voli.

Dalam permainan bola voli, teknik dasar merupakan fondasi utama yang harus dikuasai pemain sebelum mengembangkan strategi permainan. Menurut teori pembelajaran gerak, keterampilan motorik diperoleh melalui latihan yang dilakukan secara berulang dan sistematis sehingga terbentuk koordinasi gerak yang efektif (Winarno, 1994). *Passing* atas dan *passing* bawah termasuk keterampilan dasar yang sangat menentukan keberhasilan permainan karena berkaitan langsung dengan proses menerima, mengendalikan, dan mengumpan bola.

Passing atas dilakukan menggunakan jari-jari tangan dengan tujuan memberikan umpan yang terarah kepada rekan satu tim. Teknik ini membutuhkan koordinasi mata dan tangan, kekuatan otot lengan, serta fleksibilitas pergelangan tangan agar bola dapat dikontrol secara optimal. Sementara itu, *passing* bawah dilakukan menggunakan kedua lengan bagian bawah untuk menerima bola servis atau smash lawan. Teknik *passing* bawah memerlukan posisi tubuh yang stabil, keseimbangan, serta ketepatan sudut pantulan bola agar arah bola tetap terkontrol.

Beberapa penelitian sebelumnya menyatakan bahwa rendahnya kemampuan *passing* peserta didik dipengaruhi oleh kurangnya latihan terstruktur, rendahnya koordinasi gerak, dan keterbatasan waktu pembelajaran praktik di sekolah (Safitri & Irawan, 2026). Selain faktor teknik, motivasi belajar dan keterlibatan aktif peserta didik dalam proses pembelajaran juga berpengaruh terhadap keberhasilan penguasaan keterampilan bola voli (Yogi Fernando et al., 2024). Dengan demikian, analisis kemampuan *passing* atas dan *passing* bawah diperlukan untuk mengetahui tingkat penguasaan teknik dasar peserta didik secara objektif sehingga dapat menjadi dasar dalam menyusun program latihan dan pembelajaran yang lebih efektif.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dan mendeskripsikan kemampuan teknik dasar *passing* atas dan *passing* bawah bola voli pada peserta didik kelas X SMA Negeri 6 Sarolangun. Fokus penelitian diarahkan pada tingkat penguasaan teknik peserta didik berdasarkan aspek sikap awal, pelaksanaan gerak, dan gerak lanjutan dalam melakukan *passing*. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi bagi guru PJOK dan pelatih dalam mengevaluasi proses pembelajaran bola voli serta menjadi dasar penyusunan program latihan yang lebih terarah untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar peserta didik.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif.

Pendekatan deskriptif digunakan untuk menggambarkan secara objektif tingkat kemampuan teknik dasar *passing* atas dan *passing* bawah bola voli pada peserta didik kelas X SMA Negeri 6 Sarolangun tanpa memberikan perlakuan khusus terhadap subjek penelitian. Penelitian difokuskan pada pengukuran kemampuan peserta didik berdasarkan aspek teknik gerak yang meliputi sikap awal, pelaksanaan gerak, dan gerak lanjutan. Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 6 Sarolangun, Kabupaten Sarolangun, Provinsi Jambi pada bulan Februari sampai Maret 2026.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas X SMA Negeri 6 Sarolangun yang berjumlah 150 siswa. Sampel penelitian ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling* dari jumlah populasi dengan mengacu pada pendapat Arikunto, sehingga diperoleh sebanyak 15 peserta didik sebagai subjek penelitian (Arikunto, 2009).

Adapun kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi:

1. peserta didik aktif kelas X SMA Negeri 6 Sarolangun,
2. mengikuti pembelajaran PJOK materi bola voli, dan
3. bersedia mengikuti seluruh rangkaian tes penelitian.

Sementara itu, kriteria eksklusi meliputi:

1. peserta didik yang tidak hadir saat pengambilan data, dan
2. peserta didik yang mengalami cedera atau gangguan fisik yang dapat memengaruhi pelaksanaan tes *passing* bola voli.

Instrumen penelitian yang digunakan berupa lembar observasi dan tes keterampilan *passing* atas serta *passing* bawah bola voli. Penilaian dilakukan berdasarkan beberapa indikator teknik gerak, yaitu sikap awal, pelaksanaan gerak, dan gerak lanjutan. Setiap indikator diberi skor sesuai kriteria penilaian keterampilan bola voli (Ilham et al., 2019).

Instrumen tes disusun berdasarkan teori teknik dasar bola voli dan mengacu pada indikator keterampilan *passing* yang umum digunakan dalam pembelajaran PJOK. Validitas instrumen dilakukan melalui validitas isi (content validity) dengan meminta pertimbangan ahli bidang pendidikan jasmani dan bola voli. Reliabilitas instrumen dijaga melalui keseragaman prosedur tes, penggunaan pedoman penilaian yang sama, serta pelaksanaan pengukuran secara langsung oleh peneliti.

Selain instrumen tes, penelitian ini juga menggunakan dokumentasi berupa foto kegiatan dan data peserta didik untuk mendukung kelengkapan data penelitian.

Pelaksanaan penelitian dilakukan melalui beberapa tahapan sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan

Pada tahap ini peneliti melakukan observasi awal di SMA Negeri 6 Sarolangun untuk mengidentifikasi permasalahan pembelajaran bola voli, menyusun proposal penelitian, menyiapkan instrumen tes keterampilan *passing*, serta mengurus perizinan penelitian kepada pihak sekolah.

2. Tahap Pelaksanaan

Peneliti memberikan penjelasan kepada peserta didik mengenai tujuan penelitian dan prosedur pelaksanaan tes *passing* atas dan *passing* bawah. Selanjutnya peserta didik

melakukan pemanasan sebelum pelaksanaan tes keterampilan bola voli.

3. Tahap Pengambilan Data

Peserta didik melaksanakan tes *passing* atas dan *passing* bawah sesuai instruksi peneliti. Penilaian dilakukan berdasarkan aspek sikap awal, pelaksanaan gerak, dan gerak lanjutan. Data hasil tes dicatat pada lembar observasi untuk selanjutnya diolah dan dianalisis.

Data penelitian dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif dengan persentase untuk mengetahui tingkat kemampuan *passing* atas dan *passing* bawah peserta didik. Analisis dilakukan dengan menghitung frekuensi dan persentase hasil tes pada setiap kategori penilaian, yaitu sangat baik, baik, cukup, kurang, dan sangat kurang.

Rumus persentase yang digunakan mengacu pada Sudijono, yaitu:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = *Persentase*

F = *Frekuensi*

N = *Jumlah Sampel*

Hasil analisis kemudian disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan grafik untuk mempermudah interpretasi data penelitian. Pengolahan data dilakukan menggunakan bantuan Microsoft Excel agar perhitungan data lebih sistematis dan akurat.

Hasil

Penelitian ini melibatkan 15 peserta didik kelas X SMA Negeri 6 Sarolangun sebagai subjek penelitian. Seluruh peserta didik mengikuti tes keterampilan *passing* atas dan *passing* bawah bola voli yang dinilai berdasarkan tiga aspek utama, yaitu sikap awal, pelaksanaan gerak, dan gerak lanjutan. Data penelitian dianalisis menggunakan statistik deskriptif dalam bentuk frekuensi dan persentase untuk mengetahui tingkat kemampuan teknik dasar peserta didik.

Berdasarkan hasil pengukuran, kemampuan *passing* atas dan *passing* bawah peserta didik masih didominasi pada kategori cukup. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik telah memahami teknik dasar *passing*, namun pelaksanaannya belum konsisten dan masih ditemukan beberapa kesalahan teknik dalam pelaksanaan gerak.

1. Hasil Keterampilan *Passing* Atas

Hasil analisis keterampilan *passing* atas peserta didik kelas X SMA Negeri 6 Sarolangun disajikan pada tabel berikut.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Keterampilan *Passing* Atas

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	85%–100%	Sangat Baik	0	0%
2.	65%–84%	Baik	2	13,33%
3.	45%–64%	Cukup	8	53,33%
4.	26%–44%	Kurang	4	26,67%

5.	0%–25%	Sangat Kurang	1	6,67%
	Jumlah		15	100%

Berdasarkan tabel, kemampuan *passing* atas peserta didik mayoritas berada pada kategori cukup dengan jumlah 8 peserta didik (53,33%). Selanjutnya terdapat 4 peserta didik (26,67%) pada kategori kurang, 2 peserta didik (13,33%) pada kategori baik, dan 1 peserta didik (6,67%) pada kategori sangat kurang. Tidak terdapat peserta didik yang mencapai kategori sangat baik.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa kemampuan *passing* atas peserta didik masih belum optimal. Beberapa peserta didik masih mengalami kesalahan pada koordinasi gerak tangan, posisi tubuh saat kontak dengan bola, serta ketepatan arah *passing* sehingga bola sulit dikendalikan secara maksimal.

2. Hasil Keterampilan *Passing* Bawah

Hasil analisis keterampilan *passing* bawah peserta didik kelas X SMA Negeri 6 Sarolangun disajikan pada tabel berikut.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Keterampilan <i>Passing</i> Bawah				
No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	85%–100%	Sangat Baik	0	0%
2.	65%–84%	Baik	3	20%
3.	45%–64%	Cukup	9	60%
4.	26%–44%	Kurang	2	13,33%
5.	0%–25%	Sangat Kurang	1	6,67%
	Jumlah		15	100%

Berdasarkan tabel, kemampuan *passing* bawah peserta didik didominasi kategori cukup sebanyak 9 peserta didik (60%). Selanjutnya terdapat 3 peserta didik (20%) pada kategori baik, 2 peserta didik (13,33%) pada kategori kurang, dan 1 peserta didik (6,67%) pada kategori sangat kurang. Sama seperti *passing* atas, tidak terdapat peserta didik yang mencapai kategori sangat baik.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik telah mampu melakukan *passing* bawah dengan cukup baik, namun masih ditemukan kesalahan pada posisi lengan, keseimbangan tubuh, dan koordinasi gerak sehingga arah pantulan bola belum stabil.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, kemampuan *passing* bawah peserta didik cenderung lebih baik dibandingkan kemampuan *passing* atas. Hal ini terlihat dari persentase kategori baik pada *passing* bawah yang lebih tinggi dibanding *passing* atas. Selain itu, jumlah peserta didik pada kategori kurang dan sangat kurang pada *passing* bawah juga lebih sedikit dibanding *passing* atas.

Temuan ini menunjukkan bahwa peserta didik lebih mudah menguasai teknik *passing* bawah karena teknik tersebut lebih sering digunakan dalam menerima servis dan bertahan saat permainan berlangsung. Sementara itu, *passing* atas memerlukan koordinasi jari tangan, kontrol

bola, dan ketepatan gerak yang lebih kompleks sehingga tingkat kesulitan teknik lebih tinggi bagi peserta didik.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan *passing* atas dan *passing* bawah bola voli peserta didik kelas X SMA Negeri 6 Sarolangun masih berada pada kategori cukup dan belum mencapai penguasaan teknik yang optimal. Secara umum, peserta didik telah memahami dasar gerakan *passing*, namun pelaksanaan teknik masih belum konsisten, terutama pada koordinasi gerak, posisi tubuh, dan ketepatan arah bola. Selain itu, kemampuan *passing* bawah cenderung lebih baik dibandingkan *passing* atas karena teknik *passing* bawah lebih sering digunakan dalam situasi permainan dan dianggap lebih mudah dilakukan oleh peserta didik.

Kemampuan *passing* yang belum optimal dipengaruhi oleh beberapa faktor teknis, fisik, dan pedagogis. Dari aspek teknik, *passing* atas membutuhkan koordinasi mata dan tangan, fleksibilitas pergelangan tangan, serta kontrol jari yang baik agar arah bola dapat dikendalikan secara akurat. Banyak peserta didik masih melakukan kesalahan pada posisi jari dan perkenaan bola sehingga kontrol bola kurang stabil. Sementara itu, *passing* bawah membutuhkan keseimbangan tubuh, posisi lengan yang tepat, dan sinkronisasi gerakan lutut serta bahu untuk menghasilkan pantulan bola yang terarah. Kesalahan koordinasi gerak menyebabkan bola sering melenceng atau tidak dapat diterima dengan baik oleh rekan satu tim.

Dari aspek fisiologis, keberhasilan *passing* dipengaruhi oleh kekuatan otot lengan, koordinasi neuromuskular, dan kemampuan motorik dasar peserta didik. Peserta didik yang belum memiliki kekuatan otot dan koordinasi gerak yang baik cenderung mengalami kesulitan dalam mengontrol arah dan kecepatan bola. Selain itu, dari aspek pedagogis, keterbatasan waktu pembelajaran PJOK menyebabkan peserta didik kurang memperoleh kesempatan latihan yang berulang dan berkesinambungan. Padahal, dalam teori pembelajaran motorik, penguasaan keterampilan gerak membutuhkan proses latihan yang sistematis untuk membentuk otomatisasi gerakan atau *muscle memory* (Winarno, 2006). Faktor psikologis seperti rasa takut terhadap bola dan kurangnya kepercayaan diri juga memengaruhi kualitas pelaksanaan *passing* peserta didik selama proses pembelajaran berlangsung.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa kemampuan *passing* bola voli dipengaruhi oleh koordinasi mata-tangan dan kekuatan otot lengan (Amaliah et al., 2025). Penelitian ini juga mendukung pendapat Schmidt dan Lee bahwa keterampilan motorik hanya dapat berkembang secara optimal melalui latihan yang dilakukan secara berulang dan terstruktur (Hao et al., 2025). Selain itu, hasil penelitian ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa keterampilan teknik dasar bola voli peserta didik sekolah menengah masih cenderung berada pada kategori sedang akibat terbatasnya frekuensi latihan dan kurangnya pembinaan teknik dasar secara intensif (Yulianti & Candra, 2025).

Namun demikian, penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan *passing* bawah peserta didik relatif lebih baik dibandingkan *passing* atas. Temuan ini memperkuat pendapat sebelumnya

yang menyatakan bahwa *passing* bawah lebih mudah dipelajari pemula karena teknik gerakanya lebih sederhana dan lebih sering digunakan dalam situasi bertahan. Sebaliknya, *passing* atas memerlukan koordinasi jari tangan dan kontrol bola yang lebih kompleks sehingga tingkat kesulitannya lebih tinggi bagi peserta didik tingkat sekolah menengah (Yulianto, 2021). Dengan demikian, penelitian ini memberikan gambaran bahwa tingkat kesulitan teknik memengaruhi perbedaan penguasaan keterampilan dasar bola voli peserta didik.

Hasil penelitian ini memberikan implikasi penting bagi bidang pendidikan jasmani dan kepelatihan olahraga. Secara teoretis, penelitian ini memperkuat konsep bahwa penguasaan teknik dasar bola voli dipengaruhi oleh kombinasi faktor teknik, kondisi fisik, dan proses pembelajaran motorik. Secara praktis, hasil penelitian dapat menjadi bahan evaluasi bagi guru PJOK dan pelatih untuk menyusun program latihan *passing* yang lebih terarah, bertahap, dan sesuai dengan karakteristik peserta didik. Guru perlu memberikan variasi latihan yang lebih menarik dan meningkatkan frekuensi praktik agar peserta didik memperoleh pengalaman gerak yang lebih banyak.

Selain itu, sekolah dapat mengoptimalkan kegiatan ekstrakurikuler bola voli sebagai sarana pengembangan keterampilan peserta didik di luar jam pembelajaran formal. Dari sisi kebijakan pendidikan, hasil penelitian ini menunjukkan pentingnya dukungan sarana, waktu latihan, dan pembinaan olahraga sekolah agar kemampuan teknik dasar peserta didik dapat berkembang secara lebih maksimal.

Penelitian ini masih memiliki beberapa keterbatasan. Jumlah sampel penelitian relatif kecil sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas pada seluruh peserta didik sekolah menengah. Selain itu, penelitian hanya menggunakan pendekatan deskriptif sehingga belum menganalisis hubungan sebab-akibat antara faktor fisik, psikologis, dan kemampuan *passing* peserta didik. Penelitian ini juga terbatas pada pengukuran teknik *passing* atas dan *passing* bawah tanpa melibatkan aspek kondisi fisik secara spesifik seperti kekuatan otot lengan, koordinasi mata-tangan, maupun tingkat kebugaran jasmani peserta didik.

Berdasarkan hasil penelitian, diperlukan penelitian lanjutan dengan jumlah sampel yang lebih besar dan melibatkan sekolah yang berbeda agar diperoleh gambaran kemampuan *passing* peserta didik yang lebih luas. Penelitian berikutnya juga disarankan menggunakan desain eksperimen untuk menguji efektivitas model latihan, metode pembelajaran, atau program ekstrakurikuler dalam meningkatkan keterampilan *passing* bola voli. Selain itu, penelitian lanjutan dapat mengkaji hubungan antara kondisi fisik, motivasi belajar, dan kemampuan teknik dasar bola voli sehingga diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi keterampilan peserta didik dalam permainan bola voli.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kemampuan teknik dasar *passing* atas dan *passing* bawah bola voli peserta didik kelas X SMA Negeri 6 Sarolangun masih berada pada kategori cukup dan belum menunjukkan penguasaan teknik yang optimal. Kemampuan *passing* bawah cenderung lebih baik dibandingkan *passing* atas, namun peserta didik masih

mengalami kesalahan pada koordinasi gerak, posisi tubuh, ketepatan perkenaan bola, dan kontrol arah bola. Temuan ini menunjukkan bahwa penguasaan teknik dasar bola voli dipengaruhi oleh faktor teknik, kondisi fisik, serta keterbatasan frekuensi latihan dalam pembelajaran PJOK. Hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa guru pendidikan jasmani dan pelatih perlu menyusun program latihan yang lebih sistematis, variatif, dan berkelanjutan serta mengoptimalkan kegiatan ekstrakurikuler untuk meningkatkan keterampilan peserta didik dalam permainan bola voli. Selain itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah sampel yang lebih besar dan mengkaji faktor fisik maupun metode latihan yang berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan teknik dasar bola voli peserta didik.

Referensi

- Abdul, A. R. H., Irawan, S., Haryani, M., Haryanto, A. I., & Prasetyo, A. (2025). Peranan Delapan Keterampilan Dasar Mengajar dalam Meningkatkan Kemampuan Mengajar Mahasiswa. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(4), 232–240. <https://doi.org/https://doi.org/10.23969/jp.v10i4.38559>
- Amaliah, S., Zyela Mudiarti, Muhammad Raihan, Putri Purnamasari, Maulana Kalilauw, & Jud. (2025). Studi Korelasi Koordinasi Mata Tangan dengan Kualitas Passing Atas dalam Bola Voli. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 13(2), 326–335. <https://doi.org/10.55081/jsbg.v13i2.4280>
- Arikunto, S. (2009). *Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan*. Bumi Aksara.
- Biki, R. K., Setiawan, B., Haryani, M., Irawan, S., Mirzawati, N., & Haryanto, A. I. (2025). Analisis Dukungan Teman Sebaya Mahasiswa PKO pada Mata Kuliah Kesehatan Mental ditinjau dari Cabang Olahraga Bola Voli. *Jurnal Riset Dan Pengabdian Inovatif*, 1(1), 15–19. <https://doi.org/https://doi.org/10.65777/jrpi.v1i1.72>
- Darmawati. (2021). Upaya Meningkatkan Kemampuan Teknik Dasar Passing Atas dan Passing Bawah Bola Voli Melalui Metode Inovatif Modifikasi Bola di Kelas V SD Negeri 26 Lubuklinggau. *Jurnal Edukasi: Kajian Ilmu Pendidikan*, 7(1), 61–73. <https://doi.org/10.51836/je.v7i1.193>
- Hao, Y., Kong, L., Wang, X., & Yu, X. (2025). The impact of structured motor learning intervention on preschool children's executive functions. *Scientific Reports*, 15(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-025-01385-5>
- Ilham, Oktadinata, A., & Kholidman, I. (2019). Analisis Keterampilan Passing Bawah dan Passing Atas Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 2 Kota Sungai Penuh. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 8(1), 56–67. <https://doi.org/https://doi.org/10.22437/csp.v8i1.9061>
- Lina Malinda, Nugroho Agung S, & Dian Helaprahara. (2024). Peningkatan Hasil Belajar Passing Atas dalam Pembelajaran Permainan Bola Voli Melalui Metode Kedinding dan Berpasangan. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 5(1), 1–7. <https://doi.org/10.46838/spr.v5i1.464>
- Massa, R. S. (2019). Latihan Metode Drill Terhadap Ketepatan Jump Service pada Atlet Bola Voli Putera FIKK UNG. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 1(2), 96–99. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v2i1.2361>
- Miftachul A'la, & Liska Sukiyandari. (2025). Pengaruh Latihan Passing Atas dan Passing Bawah dengan Menggunakan Sasaran Tembok Bergaris terhadap Ketepatan Passing Bola Voli. *Journal Sport Science Indonesia*, 4(3), 125–133. <https://doi.org/10.31258/jassi.4.3.125-133>

- Muslimin, M., & Muhajir, R. (2022). Pengembangan Model Latihan Servis Atas Bola Voli untuk Yuniior Berbasis Permainan. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 11(2), 209–219. <https://doi.org/10.36706/altius.v11i2.18823>
- Pulungan, K. A., Perdana, S., Haryanto, A. I., Haryani, M., & Kadir, S. S. (2023). The Psychological Skill Characteristics of Indonesian Volleyball Players from Player Positions. *Jurnal Keolahragaan*, 11(1), 122–130. <https://doi.org/10.21831/jk.v11i1.54931>
- Safitri, F., & Irawan, Y. F. (2026). Pengaruh Latihan Menggunakan Dinding terhadap Teknik Dasar Passing Bawah pada Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 1 Adipala Cilacap. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 10(1), 6392–6399.
- Winarno, M. E. (1994). *Belajar Motorik*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan Malang.
- Winarno, M. E. (2006). *Tes Keterampilan Olahraga*. Laboratorium Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang.
- Yogi Fernando, Popi Andriani, & Hidayani Syam. (2024). Pentingnya Motivasi Belajar dalam Meningkatkan Hasil Belajar Siswa. *ALFIHRIS: Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 2(3), 61–68. <https://doi.org/10.59246/alfihris.v2i3.843>
- Yulianah, Y., Bachtiar, B., & Maulana, F. (2025). Peningkatan Keterampilan Passing Bawah melalui Metode Permainan dalam Pembelajaran Bola Voli pada Siswa Kelas XI di SMK IT Bina Insani Kabupaten Sukabumi. *Edukasiana: Jurnal Inovasi Pendidikan*, 4(4), 1602 – 1609. <https://doi.org/10.56916/ejip.v4i4.2181>
- Yulianti, I., & Candra, O. (2025). Survei Keterampilan Teknik Dasar Bola Voli Siswa Ekstrakurikuler Di Mts Masmur Pekanbaru. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 3(4), 5738–5747. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.1480>
- Yulianto, D. (2021). *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Permainan Bola Voli Menggunakan Bola Plastik pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Panggang III*. Universitas Negeri Yogyakarta.