

Tingkat Kemampuan Passing Bawah Bola Voli Siswa Kelas VII E Unit Pelaksana Teknis SMPN 1 Siak Hulu

Dandi Kurniawan¹, Mimi Yulianti²

Email: kdandi536@gmail.com¹ mimipenjas@edu.uir.ac.id²

Universitas Islam Riau

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kemampuan passing bawah bola voli siswa kelas VII E Unit Pelaksana Teknis SMPN 1 Siak Hulu Tahun Ajaran 2023/2024. Adapun jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Populasi yang diambil dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII E Unit Pelaksana Teknis SMPN 1 Siak Hulu Tahun Ajaran 2023/2024 yang berjumlah 35 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling yaitu teknik pengambilan sampel karena pertimbangan tertentu sehingga sampel pada penelitian ini adalah siswa putra kelas 8B Unit Pelaksana Teknis SMPN 1 Siak Hulu Tahun Ajaran 2023/2024 sebanyak 19 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes passing bawah bolavoli. Teknik analisa data yang digunakan adalah menghitung nilai kemampuan passing bawah bolavoli siswa. Berdasarkan analisa dan pembahasan dapat disimpulkan Tingkat Kemampuan Passing Bawah Bola Voli Siswa Kelas VII E Unit Pelaksana Teknis SMPN 1 Siak Hulu Tahun Ajaran 2023/2024 tergolong pada kategori cukup karena nilai rata-rata dari kemampuan passing bawah bola voli siswa adalah 7.84 yang termasuk pada interval 6.64-9.05.

Kata Kunci: Tingkat Kemampuan *Passing Bawah Bola Voli*

ABSTRACT

The purpose of this research is to determine the level of underhand passing ability in volleyball among Grade VII E students at the Operational Unit of SMPN 1 Siak Hulu in the 2023/2024 academic year. This research employs a descriptive quantitative method. The population of this study consists of 35 students from Grade VII E at the Operational Unit of SMPN 1 Siak Hulu in the 2023/2024 academic year. The sampling technique used is purposive sampling, where samples are selected based on specific considerations. The sample for this study includes 19 male students from Grade 8B at the Operational Unit of SMPN 1 Siak Hulu in the 2023/2024 academic year. The research instrument used is a volleyball underhand passing test. The data analysis technique involves calculating the scores of students' underhand passing ability in volleyball. Based on the analysis and discussion, it is concluded that the level of underhand passing ability in volleyball among Grade VII E students at the Operational Unit of SMPN 1 Siak Hulu in the 2023/2024 academic year falls into the "sufficient" category, with an average score of 7.84, which falls within the interval of 6.64-9.05.

Keywords: *Underhand Passing Ability in Volleyball*

Copyright © 2024, Dandi Kurniawan¹, Mimi Yulianti²

Corresponding Author : Universitas Islam Riau^{1,2}

Email : kdandi536@gmail.com¹, mimipenjas@edu.uir.ac.id

PENDAHULUAN

Tujuan utama olahraga dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran. Telah jelas bahwasanya olahraga merupakan aspek penting dari hidup manusia dan dari olahraga ini seseorang dapat memupuk rasa persatuan dan kesatuan suatu Negara dan dapat mengangkat harkat martabat sebuah bangsa apabila prestasi diraih dalam ajang internasional.

Sesuai dengan Undang-Undang (2005) Dasar Republik Indonesia no.3 Pasal 27 ayat 1 tentang Sistem keolahragaan Nasional menyatakan: “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional, dan internasional”.

Berdasarkan kutipan di atas, dapat dipahami bahwa olahraga prestasi harus dapat dikembangkan pada setiap tingkatan masyarakat, mulai dari daerah-daerah sepenjuru Indonesia hingga tingkat nasional dan internasional, hal ini dilakukan agar masyarakat dapat mengembangkan bakatnya dalam berolahraga dan difasilitasi oleh negara.

Menurut Alpen (2017) Pendidikan jasmani sebagai bagian integral dari proses pendidikan secara keseluruhan. Pendidikan jasmani mempunyai peran unik di banding bidang studi lain, karena melalui penjas selain dapat digunakan untuk pengembangan aspek fisik dan psikomotor, juga ikut berperan dalam pengembangan aspek kognitif dan afektif secara serasi dan seimbang. Kemudian Apriani et al (2021) menjelaskan bahwa aktivitas jasmani pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap manusia di dalam kehidupannya agar kondisi fisik dan kesehatannya tetap terjaga dengan baik. Akan tetapi, dimana sekarang ini menuntut manusia akan lebih banyak menghabiskan waktunya untuk bekerja.

Menurut Pratama & Candra (2019) Fokus pendidikan jasmani juga untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Selanjutnya Burstiando & Nurkholis yang dikutip oleh Wildani & Gazali (2020) Pendidikan adalah suatu usaha untuk mewujudkan aktivitas belajar dan mengembangkan setiap potensi yang ada dari peserta didik agar memiliki keterampilan untuk dirinya maupun untuk masyarakat. Pendidikan bersifat universal, bisa terbagi ke dalam beberapa aspek, salah satunya adalah pendidikan jasmani.

Lamusu & Syarifudin (2020) Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Namun perolehan keterampilan dan perkembangan lain yang berisi jasmani itu juga sekaligus sebagai tujuan. Melalui pendidikan jasmani, siswa disosialisasikan kedalam aktivitas jasmani termasuk keterampilan berolahraga.

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari olahraga dimana menurut Ardian & Sari (2022) Fungsi utama olahraga dapat mengembangkan kesehatan dan kebugaran. Sudah sangat jelas sesungguhnya olahraga adalah aspek penting dari kehidupan manusia dan dari olahraga ini suatu individu dapat menanam rasa persatuan dan kesatuan suatu Negara dan dapat meninggikan harkat martabat suatu bangsa manakala prestasi diraih dalam suatu kejuaraan Internasional

Ningrat & Alficandra (2023) Olahraga merupakan kegiatan wajib yang harus dilakukan agar menjaga kondisi fisik agar tetap prima. Dengan alasan tersebut, dalam dunia pendidikan olahraga juga merupakan bagian yang tidak terpisahkan. Olahraga dalam dunia pendidikan merupakan unsur penyeimbang antara intelektual dan kesehatan jasmani.

Kegiatan olahraga dalam perkembangannya dapat dilakukan sebagai kegiatan yang menghibur, menyenangkan atau juga dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi. Ramadhan et al (2020) Olahraga mempunyai arti yang penting dalam usaha untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Olahraga tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia, karena kehidupan manusia terdiri dari dua aspek, yaitu aspek jasmani dan rohani yang tidak dapat pisahkan.

Salah satu cabang olahraga yang ada di sekolah adalah bolavoli. Permainan bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga yang telah berkembang dan memasyarakat sampai ke desa-desa. Sekarang ini permainan bolavoli juga sudah masuk dalam dunia pendidikan. Dengan masuknya permainan bolavoli ke dalam kurikulum pendidikan dari SMP sampai SMA maka siswa akan mendapat bekal keterampilan untuk masa depannya, selain itu pembelajaran keterampilan bolavoli dapat digunakan untuk menjaring bibit unggul.

Bolavoli merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam satu lapangan yang dipisahkan oleh sebuah net. Terdapat versi yang berbeda tentang jumlah pemain, jenis ukuran lapangan, angka kemenangan yang digunakan, untuk keperluan tertentu. Namun pada hakekatnya permainan bolavoli bermaksud menyebarluaskan kemahiran bermain kepada setiap orang yang meminatinya. Dalam permainan bolavoli terhadap beberapa teknik, merupakan dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain bolavoli agar dapat bermain bolavoli dengan baik. teknik dasar permainan bolavoli tersebut meliputi : 1) servis, 2) *Passing* (bawah

atau *passing* atas, 3) *block*, 4) *smash*. Dari kelima teknik tersebut yang menjadi fokus pada penelitian ini adalah teknik *passing* bawah bolavoli.

Seorang pemain bolavoli akan menghasilkan prestasi yang bagus apabila memiliki kemampuan *passing* bawah bolavoli yang bagus karena teknik ini sangat berguna untuk menyelamatkan bola yang di pukul oleh lawan, teknik ini dapat menahan serangan *smash* lawan, sehingga tingkat kemahiran *passing* bawah bolavoli yang dimiliki oleh seseorang akan menentukan kemenangan tim.

Passing bawah merupakan upaya seorang pemain dengan menggunakan teknik tertentu yang tujuannya adalah untuk mengoperkan bola yang dimainkannya kepada teman seregunya untuk dimainkan dilapangan sendiri, di samping itu juga, *passing* bawah bolavoli sangat berperan untuk mendukung penyerangan atau *smash*. Hal ini karena, *smash* dapat dilakukan dengan baik, jika didukung *passing* yang baik dan sempurna.

Passing bawah merupakan teknik dasar yang paling awal di ajarkan bagi siswa pemula. Pada gerakan teknik *passing* bawah bolavoli melibatkan beberapa gerakan dari anggota badan antara lain; posisi kaki, posisi badan, posisi kedua tangan dan gerakan lanjut, bagian-bagian tubuh tersebut merupakan rangkaian gerakan *passing* bawah bolavoli yang tidak dapat dipisahkan-pisahkan pelaksanaannya untuk menghasilkan kualitas *passing* bawah bolavoli yang baik dan sempurna.

Namun berdasarkan hasil observasi yang telah penulis lakukan di lapangan terlihat bahwa Masih ada siswa yang belum menguasai teknik dasar *passing* bawah dengan baik, hal ini menunjukkan adanya permasalahan kemampuan *passing* bawah siswa. Ketika menerima bola servis dari lawan, sering kali bola keluar dari lapangan akibat arah *passing* yang tidak tepat. Selain itu, gerakan *passing* siswa kurang terkoordinasi, sehingga mereka tidak dapat memposisikan badan dengan benar saat menerima bola. Kekuatan otot lengan siswa masih lemah sehingga saat penerimaan bola tangan siswa terlepas genggamannya. *Power* otot lengan juga masih lemah sehingga bola yang *dipassing* tidak melambung tinggi sebagai umpan serangan. Untuk mengatasi permasalahan ini, diperlukan latihan yang lebih terfokus dan bimbingan dari guru agar siswa dapat meningkatkan keterampilan dasar mereka, sehingga dapat bermain lebih efektif dalam pertandingan.

METODE PENELITIAN

Adapun jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Populasi yang diambil dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII E Unit Pelaksana Teknis SMPN 1 Siak Hulu Tahun Ajaran 2023/2024 yang berjumlah 35 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* yaitu teknik pengambilan sampel karena pertimbangan tertentu sehingga sampel pada penelitian ini adalah siswa putra kelas 8B Unit Pelaksana Teknis SMPN 1 Siak Hulu Tahun Ajaran 2023/2024 sebanyak 19 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes *passing* bawah bolavoli. Teknik analisa data yang digunakan adalah menghitung nilai kemampuan *passing* bawah bolavoli siswa.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian ini tentang tingkat Kemampuan *Passing* Bawah Bola Voli Siswa Putra Kelas VII E Unit Pelaksana Teknis SMPN 1 Siak Hulu Tahun Ajaran 2023/2024 dalam meningkatkan hasil belajar teknik *passing* bawah bola voli dengan tes *passing* bawah bola voli sebanyak 10 kali ke sasaran sebelah kanan dan 10 kali tes ke sasaran sebelah kiri, sehingga didapatkan kemampuan *passing* bawah siswa sebagai berikut ini:

1. Data Penilaian Rubrik Penilaian Kemampuan *Passing* Bawah Bola Voli Siswa Putra Kelas VII E Unit Pelaksana Teknis SMPN 1 Siak Hulu Tahun Ajaran 2023/2024

Penilaian tes *passing* bawah bolavoli pada siswa putra kelas VII E Unit Pelaksana Teknis SMPN 1 Siak Hulu Tahun Ajaran 2023/2024 dimana nilai tertinggi adalah 12 dan nilai terendah adalah 4, Mean (rata-rata) adalah 7.84, Stedev (Simpangan baku) adalah 2.41 dari sampel yang berjumlah 19 orang modus atau nilai yang sering muncul adalah 7 serta nilai Median (Nilai tengah) adalah 8. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Deskripsi Kemampuan *Passing* Bawah Bola Voli Siswa Putra Kelas VII E Unit Pelaksana Teknis SMPN 1 Siak Hulu Tahun Ajaran 2023/2024

Maximum	12
Minimum	4
Mean (Rata-rata)	7,84
Stdev (Simapangan Baku)	2,41
Modus (Nilai Yang Sering Muncul)	7
Median (Nilai Tengah)	8

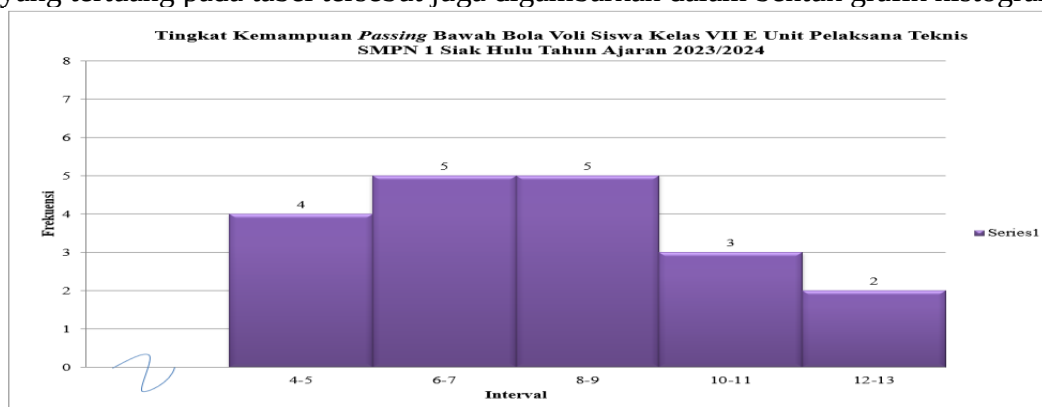
Lalu kumpulan nilai tersebut didistribusikan pada 5 kelas interval dengan panjang kelas interval sebanyak 2 yang dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Distribusi Frekuensi Jumlah Tes Kemampuan *Passing* Bawah Bola Voli Siswa Putra Kelas VII E Unit Pelaksana Teknis SMPN 1 Siak Hulu Tahun Ajaran 2023/2024

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	4 - 5	4	21,05%
2	6 - 7	5	26,32%
3	8 - 9	5	26,32%
4	10 - 11	3	15,79%
5	12 - 13	2	10,53%
Σ		19	100%

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa pada interval kelas pertama dengan rentang nilai 4-5 terdapat frekuensi absolut sebanyak 4 orang atau dengan frekuensi relatif sebanyak 21.05%, pada interval kelas kedua dengan rentang nilai 6-7 terdapat frekuensi absolut sebanyak 5 orang atau dengan frekuensi relatif sebanyak 26.32%, pada interval kelas ketiga dengan rentang nilai 8-9 terdapat frekuensi absolut sebanyak 5 orang atau dengan frekuensi relatif sebanyak 26.32%, pada interval kelas keempat dengan rentang nilai 10-11 terdapat frekuensi absolut sebanyak 3 orang atau dengan frekuensi relatif sebanyak 15.79%, pada interval kelas kelima dengan rentang nilai 12-13 terdapat frekuensi absolut sebanyak 2 orang atau dengan frekuensi relatif sebanyak 10.53%.

Data yang tertuang pada tabel tersebut juga digambarkan dalam bentuk grafik histogram berikut :



Histogram Data Hasil Tes Kemampuan *Passing* Bawah Bola Voli Siswa Putra Kelas VII E Unit Pelaksana Teknis SMPN 1 Siak Hulu Tahun Ajaran 2023/2024

Dari hasil tes *passing* bawah bola voli siswa putra kelas VII E Unit Pelaksana Teknis SMPN 1 Siak Hulu Tahun Ajaran 2023/2024 diperoleh suatu data yang menunjukkan bahwa kemampuan siswa dalam melakukan *passing* bawah bola voli berbeda-beda. Untuk lebih jelasnya data tersebut dibandingkan dengan norma tes yang disebutkan pada bab III bahwa tingkat kemampuan *passing* bawah siswa terbagi pada 5 tingkatan yaitu baik sekali, baik, cukup, kurang dan kurang sekali. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 5. Kategori Kemampuan Passing Bawah Bola Voli Siswa Putra Kelas VII E Unit Pelaksana Teknis SMPN 1 Siak Hulu Tahun Ajaran 2023/2024 Berdasarkan Norma Tes

No	Interval			Kategori	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1		> 11,46		Baik Sekali	2	10,53%
2	9,05	-	11,46	Baik	3	15,79%
3	6,64	-	9,05	Cukup	9	47,37%
4	4,23	-	6,64	Kurang	2	10,53%
5		< 4,23		Kurang Sekali	3	15,79%
Jumlah					19	100%

Berdasarkan tabel norma tes yang telah disajikan, hasil penelitian ini menunjukkan distribusi kemampuan *passing* bawah bola voli siswa ke dalam beberapa kategori penilaian. Dalam kategori “Baik Sekali,” terdapat 2 orang siswa atau sebesar 10.53% dari total peserta. Siswa dalam kategori ini menunjukkan kemampuan *passing* bawah bola voli yang sangat baik, sesuai dengan standar yang telah ditetapkan.

Selanjutnya, pada kategori “Baik,” terdapat 3 orang siswa atau sebesar 15.79%. Kelompok ini menunjukkan performa yang baik meskipun tidak seunggul kelompok sebelumnya. Mereka telah menguasai teknik *passing* bawah dengan baik, namun masih memiliki ruang untuk peningkatan agar mencapai kategori “Baik Sekali.”

Kategori “Cukup” memiliki jumlah siswa terbanyak, yaitu 9 orang atau sebesar 47.37%. Hasil ini menunjukkan bahwa hampir setengah dari total siswa berada pada tingkat kemampuan yang cukup. Mereka memiliki pemahaman dasar teknik *passing* bawah, tetapi masih membutuhkan latihan tambahan untuk memperbaiki akurasi, konsistensi, dan kecepatan.

Pada kategori “Kurang,” terdapat 2 orang siswa atau sebesar 10.53%. Kelompok ini memiliki kemampuan *passing* bawah yang belum memenuhi standar minimum. Hal ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti kurangnya latihan, motivasi yang rendah, atau kurangnya pemahaman teknik yang benar.

Kategori terakhir, yaitu “Kurang Sekali,” diisi oleh 3 orang siswa atau sebesar 15.79%. Kelompok ini membutuhkan perhatian khusus karena kemampuan mereka jauh di bawah standar yang diharapkan. Bimbingan intensif dan latihan yang berkelanjutan sangat diperlukan untuk membantu mereka meningkatkan keterampilan *passing* bawah bola voli.

Kemudian hasil penelitian ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan kemampuan *passing* bawah bola voli siswa termasuk dalam kategori “Cukup” karena nilai rata-rata dari kemampuan *passing* bawah bola voli siswa adalah 7.84 yang termasuk pada interval 6.64-9.05 dengan kategori cukup.

Tingkat kemampuan *passing* bawah bola voli siswa kelas VII E Unit Pelaksana Teknis SMPN 1 Siak Hulu Tahun Ajaran 2023/2024 menjadi fokus utama dalam penelitian ini. *Passing* bawah merupakan salah satu teknik fundamental dalam olahraga bola voli. Teknik ini memiliki peran yang sangat penting, baik untuk menyelamatkan bola dari serangan lawan maupun untuk mengoper bola kepada rekan satu tim. Oleh karena itu, penguasaan *passing* bawah yang baik menjadi keharusan bagi setiap siswa yang ingin bermain bola voli dengan efektif.

Dalam penelitian ini, hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa kemampuan *passing* bawah siswa kelas VII E secara umum berada pada kategori “Cukup.” Hal ini mengindikasikan bahwa masih terdapat banyak

aspek yang perlu ditingkatkan untuk mencapai hasil yang lebih optimal. Kemampuan *passing* bawah yang tergolong cukup ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk kurangnya latihan, metode pembelajaran yang kurang efektif, atau kurangnya motivasi dari siswa.

Passing bawah merupakan teknik dasar yang memerlukan kombinasi antara koordinasi, kekuatan fisik, dan konsentrasi. Teknik ini juga memerlukan pemahaman yang baik tentang posisi tubuh, penggunaan tangan, dan pola gerakan yang benar. Siswa yang belum menguasai teknik ini dengan baik cenderung mengalami kesulitan dalam mengontrol arah dan kekuatan bola, sehingga operan mereka sering kali tidak akurat.

Pentingnya *passing* bawah tidak hanya terbatas pada aspek teknis, tetapi juga berpengaruh pada strategi permainan secara keseluruhan. Kemampuan *passing* bawah yang baik memungkinkan tim untuk membangun serangan yang efektif. Sebaliknya, kesalahan dalam *passing* bawah dapat memberikan keuntungan bagi tim lawan, sehingga meningkatkan risiko kehilangan poin.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata kemampuan siswa kelas VII E berada pada kategori “Cukup,” dengan nilai rata-rata 7.84. Nilai ini termasuk dalam interval 6.64-9.05, sesuai dengan norma penilaian yang telah ditetapkan. Meskipun berada pada kategori cukup, hasil ini mengindikasikan adanya potensi besar untuk peningkatan melalui pelatihan yang lebih intensif dan terarah.

Faktor lain yang memengaruhi kemampuan *passing* bawah siswa adalah durasi dan kualitas latihan. Siswa yang rutin berlatih cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang jarang berlatih. Oleh karena itu, penting bagi guru olahraga untuk menyusun program latihan yang terstruktur, dengan fokus pada peningkatan teknik *passing* bawah.

Metode pembelajaran yang digunakan juga memainkan peran penting dalam penguasaan teknik ini. Guru yang mampu menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan dan interaktif cenderung dapat meningkatkan minat siswa untuk belajar. Penggunaan variasi latihan, seperti permainan kecil atau simulasi situasi pertandingan, dapat membantu siswa memahami pentingnya *passing* bawah dalam konteks permainan yang sebenarnya.

Motivasi siswa juga menjadi faktor kunci dalam peningkatan kemampuan *passing* bawah. Motivasi dapat berasal dari dorongan intrinsik, seperti minat dan kecintaan terhadap olahraga bola voli, maupun dorongan ekstrinsik, seperti penghargaan atau pengakuan dari guru dan teman sebaya. Guru dapat memberikan penghargaan kepada siswa yang menunjukkan peningkatan signifikan sebagai bentuk apresiasi atas usaha mereka.

Selain itu, peran orang tua dalam mendukung latihan siswa di rumah juga tidak kalah penting. Orang tua yang memberikan dukungan moral dan fasilitas latihan tambahan dapat membantu siswa meningkatkan kemampuan mereka. Misalnya, dengan menyediakan bola voli atau lapangan kecil di rumah untuk latihan mandiri.

Untuk siswa yang berada pada kategori “Kurang” dan “Kurang Sekali,” diperlukan pendekatan khusus. Program pelatihan remedial yang dirancang untuk memperbaiki kelemahan dasar dapat membantu mereka mencapai tingkat kemampuan yang lebih baik. Latihan ini dapat mencakup pengulangan teknik dasar, peningkatan kekuatan fisik, dan pembiasaan pola gerakan yang benar.

Sementara itu, siswa yang berada pada kategori “Baik” dan “Baik Sekali” juga membutuhkan tantangan tambahan untuk mempertahankan dan meningkatkan kemampuan mereka. Guru dapat memberikan latihan yang lebih kompleks, seperti latihan kombinasi atau simulasi situasi tekanan tinggi, untuk mengasah kemampuan mereka lebih lanjut.

Penggunaan teknologi dalam pembelajaran juga dapat menjadi solusi inovatif untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah siswa. Misalnya, penggunaan video analisis untuk merekam dan mengevaluasi teknik *passing* siswa dapat membantu mereka memahami kesalahan dan memperbaikinya secara lebih efektif. Latihan fisik juga merupakan komponen penting dalam meningkatkan kemampuan *passing* bawah. Kebugaran fisik, seperti kekuatan otot lengan dan kestabilan tubuh, sangat memengaruhi kualitas *passing*. Oleh karena itu, siswa perlu melakukan latihan kebugaran secara rutin sebagai bagian dari program latihan mereka.

Penting juga untuk menciptakan lingkungan belajar yang mendukung dan tidak menekan siswa. Guru harus memberikan umpan balik yang konstruktif, sehingga siswa merasa termotivasi untuk terus belajar dan berusaha memperbaiki kemampuan mereka tanpa merasa tertekan.

Evaluasi berkala sangat diperlukan untuk memantau perkembangan kemampuan siswa. Dengan melakukan tes secara rutin, guru dapat mengidentifikasi area yang perlu ditingkatkan dan menyesuaikan program latihan sesuai kebutuhan siswa. Kerjasama antara guru, siswa, dan orang tua menjadi kunci keberhasilan dalam meningkatkan kemampuan *passing* bawah. Guru dapat memberikan laporan perkembangan siswa kepada orang tua secara berkala, sehingga mereka dapat turut memantau dan mendukung proses pembelajaran.

Dalam jangka panjang, peningkatan kemampuan *passing* bawah tidak hanya memberikan manfaat dalam konteks olahraga, tetapi juga membentuk karakter siswa. Nilai-nilai seperti disiplin, kerja keras, kerjasama, dan semangat pantang menyerah dapat tertanam melalui proses latihan yang konsisten.

Dengan strategi pembelajaran yang tepat dan dukungan dari semua pihak, hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar untuk pengembangan program latihan yang lebih efektif. Peningkatan kemampuan *passing* bawah bola voli siswa kelas VII E diharapkan dapat membawa dampak positif, tidak hanya dalam peningkatan keterampilan olahraga, tetapi juga dalam pembentukan karakter siswa secara keseluruhan.

Berikut adalah penelitian yang relevan dengan topik kemampuan *passing* bawah bola voli pada siswa kelas VII. Penelitian ini relevan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Totales et al (2021) bahwa berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan maka dapat diambil kesimpulan bahwa kemampuan *passing* bawah siswa kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 36 Seluma diperoleh hasil tes *passing* bawah berada pada kategori sedang.

Kemudian relevan dengan penelitian Lardika (2019) yang menunjukkan bahwa tingkat kemampuan *passing* bawah yang dominan dimiliki siswa ekstrakurikuler Bolavoli di Sekolah SMAN 1 Bunut Kabupaten Pelalawan adalah 1,7-80,5 tergolong baik. (36,36%).

Serta relevan dengan penelitian Widiyono et al (2024) Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di klub bola voli TAMAS Kebumen usia 16-19 tahun, Hasil tes keterampilan *passing* bawah sebagai berikut. Klasifikasi “Baik Sekali” sejumlah 0 atlet dengan persentase 0%, klasifikasi “Baik” 4 atlet dengan persentase 20%, klasifikasi “Sedang” 9 atlet dengan persentase 45%, klasifikasi “Kurang” 7 atlet dengan persentase 35%, klasifikasi “Kurang Sekali” 0 atlet dengan persentase 0%. Maka dari itu peneliti menyimpulkan bahwa dari 20 atlet yang mengikuti tes tingkat keterampilan gerak dasar *passing* bawah bola voli sebagian atlet klub bola voli Tamas Kebumen masuk dalam klasifikasi “Sedang”.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisa dan pembahasan dapat disimpulkan Tingkat Kemampuan *Passing* Bawah Bola Voli Siswa Kelas VII E Unit Pelaksana Teknis SMPN 1 Siak Hulu Tahun Ajaran 2023/2024 tergolong pada kategori cukup karena nilai rata-rata dari kemampuan *passing* bawah bola voli siswa adalah 7.84 yang termasuk pada interval 6.64-9.05.

REFERENSI

- Afdi, R. B., Zulman, Z., & Asmi, A. (2019). Pengaruh Model Latihan *Passing* Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Dan *Passing* Atas Pemain Bolavoli. *Sport Science*, 19(1), 33–40. <https://doi.org/10.24036/jss.v19i1.26>
- Alpen, J. (2017). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Terhadap Hasil Servis Bawah Bolavoli di SMP Negeri 2 Rambah Samo Kabupaten Rokan Hulu. *Journal Sport Area*, 2(1), 18–27. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2\(1\).592](https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2(1).592)
- Apriani, L., Sari, M., & Alpen, J. (2021). Studi Eksperimen Pada Unit Kegiatan Mahasiswa Petanque Universitas Islam Riau: Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui Permainan Hadang dan Bentengan. *Jurnal MensSana*, 6(1), 50–55. <https://doi.org/10.24036/menssana.06012021.19>

- Ardian, R., & Sari, M. (2022). Survei Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Futsaldi SMAN 10 Pekanbaru. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan*, 1(3), 1–10.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian dan Pendekatan Suatu Praktek*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Barbara, L. V. (2004). *Bolavoli Tingkat Pemula*. Jakarta. PT Raja Grafindo Persada.
- Beutelstahl, D. (2013). *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung. Pioner Jaya.
- Chan, F., & Indrayeni, Y. (2018). Meningkatkan Kemampuan Passing Bawah Dalam Permainan Bolavoli Melalui Pendekatan Tgfu Pada Siswi Kelas Viii Smp Negeri 11 Muaro Jambi. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 2(2), 186. <https://doi.org/10.24114/pjkr.v2i2.9590>
- Febriani, Y., & Rifki, M. S. (2020). Pengaruh Metode Drills for Game – Like Situation Terhadap Kemampuan Passing Bawah Atlet Bolavoli. *Jurnal Sta*, 3(6), 481–498. <https://doi.org/10.52060/jmo.v5i1.51643>
- Firdaus, V. R., & Fahrizqi, E. B. (2023). Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan Dan Koordinasi Mata-Tangan Dengan Kemampuan Passing Bawah Pada Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Sma Negeri 2 Kalianda. *Journal Of Physical Education*, 4(1), 8–13. <https://doi.org/10.33365/joupe.v4i1.2134>
- Hamid, F. (2013). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan, Otot Tungkai, dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bolavoli. *Bravo's Jurnal, Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan STKIP PGRI Jombang*, 1(4), 151–167. <https://doi.org/10.36542/bj.v1i4.5637>
- Hamzah, I., Ginanjar, A., & Setiawan, A. (2019). Pengaruh Model Pembelajaran Jigsaw Terhadap Hasil Belajar Passing Bawah Bolavoli. *Jurnal Kependidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(1), 58–63. <https://doi.org/10.25410/jkj.v3i1.36224>
- Hidayat, F., & Rifki, M. S. (2019). Pengaruh Latihan Drill Terhadap Peningkatan Kemampuan Passing Bawah Bolavoli. *Jurnal Stamina*, 3(11), 805–811. <https://doi.org/10.17462/js.v3i111.32541>
- Hidayatullah, G., Ramadi, & Vai, A. (2016). Pengaruh Koordinasi Mata Tangan dan Power Otot Lengan Bahu Terhadap Kemampuan Passing Bawah Team Bolavoli Putra SMK Muhammadiyah 3 Pekanbaru. *Jurnal Online Mahasiswa*, 3(2), 1–6. <https://doi.org/10.42861/jom.v3i2.71542>
- Jahrir, A. S. (2019). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan, Koordinasi Mata Tangan Dan Panjang Lengan Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bolavoli Siswa. *Exercise : Journal of Physical Education and Sport*, 1(1), 49–67. <https://doi.org/10.37289/exercise.v1i1.22>
- Lamusu, Z., & Syarifudin, S. (2020). Pengaruh Model Cooperative Learning Tipe Jigsaw Terhadap Hasil Belajar Bola Basket. *Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*, 5(2), 129. <https://doi.org/10.37905/aksara.5.2.129-138.2019>
- Lubis, R. I., & Witarsyah. (2020). Pengaruh Rangkaian Latihan Terhadap Kemampuan Passing Bawah dab Passing Atas Atlet Bolavoli Putera The Legend. *Jurnal Patriot Volume*, 2(3), 477–489. <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i1.626>
- Pelamonia, S. P., Hayati, & Firnanda, M. W. (2021). Pengaruh Latihan Passing Bawah Menggunakan Media Dinding Dengan Memakai Sasaran Garis Lurus Terhadap Kemampuan Passing Bawah Pada Klub

- Bolavoli. *Jurnal Porkes*, 4(2), 140–148. <https://doi.org/10.29408/porkes.v4i2.4882>
- Pratama, M. A., & Candra, O. (2019). Upaya Meningkatkan Keterampilan Chest Pass Bola Basket Melalui Strategi Variasi Mengajar Siswakelas X IPA 7 SMAN 1 Pangkalan Kerinci Kabupaten Pelalawan. *Jurnal Muara Olahraga*, 1(2), 129–137. <https://doi.org/10.52060/jmo.v1i2.144>
- Ramadhan, F., Yulianti, M., & Henjilito, R. (2020). Penerapan media audio visual dalam meningkatkan hasil belajar dribble bolabasket. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 1(1), 50–59. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1\(1\).5122](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1(1).5122)
- Saputra, D. I. M., & Gusniar, G. (2019). Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bolavoli melalui Bermain Melempar Bola. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 3(1), 64–73. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v3i1.862>
- Setiawan, M. R., & Yani, A. (2023). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Dan Keseimbangan Terhadap Passing Bawah Bolavoli Pada Club Dishub Jr (Dinas Perhubungan Junior) Kota Pekanbaru. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 3(5), 5823–5836. <https://doi.org/10.31004/innovative.v3i5.5464>
- Subagio, M., Pujiyanto, D., & Nopiyanto, Y. E. (2022). Pengaruh latihan drill *passing* melalui circuit training terhadap kemampuan *passing* bawah siswa ekstrakurikuler bolavoli putra SMP Negeri 10 Kota Bengkulu. *SPORT GYMNASTICS: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(1), 74–85. <https://doi.org/10.33369/gymnastics.v3i1.20611>
- Sudijono, A. (2010). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta. PT. Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung. Alfabeta.
- Totales, T., Sembiring, L., & Supriyanto, S. (2021). Pengukuran tingkat Kemampuan Passing Bawah Siswa Kelas VII Pada Permainan Bola Voli. *Journal Of Dehasen Educational Review*, 2(01), 17-22. Retrieved from <https://jurnal.unived.ac.id/index.php/jder/article/view/1407>.
- Undang-Undang. (2005). *Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta. Kemenegpora.
- Widiyono, Ibnu Prasetyo, and Ahmad Zubaedi. "Analisis Tingkat Keterampilan Passing Bawah Bola Voli Usia 16-19 Tahun." *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan* 12, no. 1 (2024): Progress-Progress. <https://doi.org/10.55081/jsbg.v12i1.1798>
- Wildani, L., & Gazali, N. (2020). Model Kooperatif Teams Games Tournaments: Apakah dapat meningkatkan keterampilan belajar dribbling sepakbola? *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 1(2), 103–111. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1\(2\).5637](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1(2).5637)
- Winarno. (2006). *Tes Keterampilan Olahraga. Malang*. Malang: Laboratorium Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang.
- Yulianti, M., Ningsih, R., & Dhona, A. R. (2024). Pembinaan Keterampilan Bolavoli Siswa SMPN 1 Siak Hulu. *Community Education Engagement Journal*, 5(2), 47–55. <https://doi.org/10.25299/ceej.v5i2.15924>