

ANALISIS TEKNIK PASSING BAWAH DALAM PERMAINAN BOLA VOLI

Johanson Napitupulu¹, Irfan Saputra Lumban Gaol², Muhammad Alif Mudzaki³,
Dewi Endriani⁴, Ramlan Sahputera⁵

¹²³⁴⁵Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas
Negeri Medan, Medan, Indonesia

Alamat e-mail : ¹irfansaputralumbangaol4@gmail.com, ²alipmudzaki@gmail.com,
³johansonk89@gmail.com, ⁴endriani@unimed.ac.id, ⁵ramlan@unimed.ac.id

ABSTRACT

This study aims to analyze the underhand passing technique in volleyball, including the implementation process, common errors, and improvement strategies. The research uses a descriptive qualitative approach with observation and interview techniques. The results show that players have understood the basic principles of underhand passing, but their performance is not yet consistent during practice. Common errors include improper arm positioning, unstable body balance, inaccurate ball contact, and lack of coordination. Improvement efforts include repetitive drills, partner exercises, and game simulations. It is concluded that mastering underhand passing requires technical understanding, physical coordination, and continuous training.

Keywords: underhand passing, volleyball, technique

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis teknik passing bawah dalam permainan bola voli yang meliputi proses pelaksanaan, kesalahan yang sering terjadi, serta upaya peningkatannya. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan teknik observasi dan wawancara. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemain telah memahami prinsip dasar passing bawah, namun belum mampu menerapkannya secara konsisten dalam permainan. Kesalahan yang sering terjadi meliputi posisi tangan yang tidak tepat, keseimbangan tubuh yang kurang stabil, perkenaan bola yang tidak akurat, serta kurangnya koordinasi gerak. Upaya peningkatan dilakukan melalui latihan berulang, latihan berpasangan, serta simulasi permainan.

Kata Kunci: passing bawah, bola voli, teknik dasar

A. Pendahuluan

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang menuntut keterampilan teknik, kondisi fisik, serta

kerja sama tim yang baik. Dalam permainan bola voli, penguasaan teknik dasar menjadi faktor utama yang menentukan kualitas permainan.

Teknik dasar tersebut meliputi servis, passing, smash, dan blocking yang saling berkaitan dalam membangun pola permainan yang efektif.

Passing bawah merupakan teknik dasar yang memiliki peranan sangat penting dalam permainan bola voli. Teknik ini digunakan untuk menerima bola pertama, baik dari servis maupun serangan lawan, serta sebagai langkah awal dalam menyusun serangan. Berdasarkan laporan, passing bawah berfungsi sebagai penghubung antara penerimaan bola dan penyusunan strategi serangan. Tanpa penguasaan passing bawah yang baik, suatu tim akan kesulitan dalam mengembangkan permainan.

Menurut Viera dan Ferguson (2004), passing bawah merupakan teknik yang paling sering digunakan dalam permainan bola voli karena berkaitan langsung dengan kontrol bola. Selain itu, teknik ini juga menentukan keberhasilan dalam mempertahankan permainan dan mengatur ritme serangan. Oleh karena itu, setiap pemain dituntut untuk memiliki kemampuan passing bawah yang baik dan konsisten.

Namun, dalam praktiknya masih banyak pemain yang mengalami

kesulitan dalam melakukan teknik passing bawah dengan benar. Berdasarkan hasil laporan penelitian, kesalahan yang sering terjadi meliputi posisi tubuh yang kurang tepat, perkenaan bola yang tidak sesuai, serta kurangnya koordinasi antara gerakan tangan dan kaki. Kesalahan tersebut menyebabkan bola tidak terarah dengan baik dan mengurangi efektivitas permainan.

Penelitian Setiawan dan Firmansyah (2021) menyatakan bahwa penguasaan teknik dasar memiliki pengaruh signifikan terhadap performa pemain. Selain itu, Kurniawan dan Saputra (2022) menekankan bahwa latihan yang tidak terstruktur dapat menyebabkan rendahnya kemampuan teknik dasar pemain. Oleh karena itu, diperlukan analisis yang mendalam mengenai teknik passing bawah agar dapat diketahui kesalahan yang terjadi serta solusi perbaikannya.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis teknik passing bawah dalam permainan bola voli, mengidentifikasi kesalahan yang sering terjadi, serta memberikan upaya peningkatan kemampuan pemain.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif yang bertujuan untuk menggambarkan secara sistematis dan faktual mengenai teknik passing bawah dalam permainan bola voli (Sugiyono, 2017).

Penelitian dilaksanakan di Lapangan Universitas Negeri Medan pada tanggal 21 April 2026 . Subjek penelitian adalah tiga orang mahasiswa yang aktif dalam kegiatan olahraga bola voli. Pemilihan subjek dilakukan dengan teknik purposive sampling, yaitu berdasarkan kriteria tertentu seperti pengalaman bermain dan keaktifan dalam latihan.

Teknik pengumpulan data yang digunakan meliputi observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi dilakukan untuk mengamati secara langsung teknik passing bawah yang dilakukan oleh pemain. Wawancara dilakukan untuk memperoleh informasi mengenai kesulitan, kesalahan, serta upaya yang dilakukan dalam meningkatkan kemampuan passing bawah. Dokumentasi digunakan sebagai data pendukung berupa catatan dan hasil pengamatan .

Analisis data dilakukan secara kualitatif melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (Moleong, 2018). Teknik ini digunakan untuk memperoleh gambaran yang jelas mengenai kondisi teknik passing bawah yang dilakukan oleh pemain.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, diketahui bahwa sebagian besar pemain telah memahami teknik dasar passing bawah. Teknik dilakukan dengan posisi awal kaki dibuka selebar bahu, lutut sedikit ditekuk, dan badan condong ke depan. Kedua tangan dirapatkan dan diluruskan sehingga bola mengenai bagian lengan bawah .

Meskipun demikian, dalam praktiknya masih ditemukan berbagai kendala. Salah satu kendala utama adalah kurangnya keseimbangan tubuh saat menerima bola. Pemain cenderung berdiri terlalu tegak atau kurang siap sehingga sulit mengontrol arah bola. Selain itu, perkenaan bola yang tidak tepat juga menjadi penyebab utama kesalahan passing.

Kesalahan lain yang sering terjadi adalah posisi tangan yang tidak rapat sehingga permukaan pantulan

bola menjadi tidak stabil. Akibatnya, bola sering memantul ke arah samping atau tidak sampai kepada rekan satu tim. Kurangnya konsentrasi saat menerima bola juga mempengaruhi hasil passing, terutama ketika bola datang dengan kecepatan tinggi .

Secara teknis, keberhasilan passing bawah dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu koordinasi gerakan, posisi tubuh, serta timing dalam menyambut bola. Hidayat dan Nugroho (2023) menyatakan bahwa koordinasi tubuh yang baik akan menghasilkan passing yang lebih akurat. Selain itu, timing yang tepat sangat penting agar bola dapat dikontrol dengan baik.

Dalam konteks penggunaan teknik, passing bawah biasanya digunakan saat menerima servis, bola rendah, atau serangan dari lawan yang sulit dikontrol dengan passing atas. Hal ini menunjukkan bahwa passing bawah merupakan teknik yang fleksibel dan sering digunakan dalam berbagai situasi permainan.

Upaya yang dilakukan untuk meningkatkan kemampuan passing bawah meliputi latihan berulang (drill), latihan berpasangan, serta simulasi permainan. Latihan berulang

bertujuan untuk membentuk kebiasaan gerak sehingga teknik dapat dilakukan secara otomatis. Latihan berpasangan membantu meningkatkan akurasi dan kontrol bola, sedangkan simulasi permainan melatih pemain dalam situasi nyata pertandingan .

Peran pelatih juga sangat penting dalam proses peningkatan kemampuan pemain. Pelatih tidak hanya memberikan instruksi, tetapi juga melakukan evaluasi dan koreksi terhadap teknik yang dilakukan. Umpan balik yang diberikan secara langsung dapat membantu pemain dalam memperbaiki kesalahan dengan lebih cepat.

Menurut Arianto dan Pratama (2021), latihan yang dilakukan secara sistematis dan berkelanjutan dapat meningkatkan kemampuan teknik secara signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan kemampuan passing bawah tidak hanya bergantung pada pemahaman teori, tetapi juga pada intensitas latihan dan kualitas pembinaan.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa teknik passing bawah dalam permainan bola

voli telah dipahami oleh pemain, namun belum dilakukan secara optimal dan konsisten. Kesalahan yang sering terjadi meliputi posisi tangan yang tidak tepat, keseimbangan tubuh yang kurang stabil, serta kurangnya koordinasi gerakan.

Upaya peningkatan kemampuan passing bawah dapat dilakukan melalui latihan rutin, latihan berulang, serta evaluasi teknik yang dilakukan secara berkelanjutan. Dengan latihan yang terstruktur dan bimbingan yang tepat, kemampuan passing bawah pemain dapat meningkat secara signifikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arianto, D., & Pratama, R. (2021). Analisis teknik dasar dalam permainan bola voli pada atlet pemula. *Jurnal Keolahragaan*, 9(2), 120–130.
- Federation Internationale de Volleyball. (2021). *Official volleyball rules 2021–2024*. Lausanne: FIVB.
- Hidayat, T., & Nugroho, A. (2023). Analisis performa teknik dasar bola voli pada atlet tingkat mahasiswa. *Jurnal Sport Science Indonesia*, 8(1), 45–55.
- Kurniawan, B., & Saputra, M. (2022). Pembinaan atlet dalam meningkatkan prestasi olahraga di tingkat daerah. *Jurnal Keolahragaan*, 10(1), 12–20.

- Moleong, L. J. (2018). *Metodologi penelitian kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Setiawan, A., & Firmansyah, M. (2021). Pengembangan teknik dasar dalam permainan bola voli. *Jurnal Sport Science*, 6(1), 30–38.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Viera, B. L., & Ferguson, B. J. (2004). *Volleyball steps to success*. Champaign, IL: Human Kinetics. 101–110.