

PENGARUH LATIHAN PASSING BAWAH TERHADAP PENERIMAAN SERVIS DALAM PERMAINAN BOLA VOLI

Desima Sigalingging¹, Yusen Fandi Motani Telaumbanua², Josua Arlinson
Hutasoit³, Febrian Marcel Siburian⁴, Dewi Endriani⁵, Ramlan Sahputera⁶
¹²³⁴⁵⁶Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas
Negeri Medan, Medan, Indonesia
Alamat e-mail : ¹desimasigalingging417@gmail.com, ²yusenfandi@gmail.com,
³jhutasoit381@gmail.com, ⁴febriansiburian18@gmail.com,
⁵endriani@unimed.ac.id, ⁶ramlan@unimed.ac.id

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of underhand passing training on service reception ability in volleyball games. The study used a descriptive qualitative approach with observation, interview, and documentation methods. The research subjects consisted of students actively participating in volleyball training activities at Universitas Negeri Medan. Research data were obtained through direct observation of underhand passing training and players' service reception abilities before and after training sessions. The results showed that underhand passing training had a positive effect on improving service reception ability. Improvements were seen in better ball control, improved body positioning, more stable movement coordination, and reduced errors in receiving serves. In addition, regular training increased players' confidence in game situations. The main factors influencing successful underhand passing include movement coordination, concentration, body balance, and continuous training intensity. Therefore, underhand passing training can be considered an effective training method for improving basic volleyball skills, especially service reception ability.

Keywords: underhand passing, service reception, volleyball, training, basic skills

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan passing bawah terhadap kemampuan penerimaan servis dalam permainan bola voli. Penelitian menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan metode observasi, wawancara, dan dokumentasi. Subjek penelitian terdiri dari mahasiswa yang aktif mengikuti latihan bola voli di lingkungan Universitas Negeri Medan. Data penelitian diperoleh melalui pengamatan langsung terhadap proses latihan passing bawah serta kemampuan pemain dalam menerima servis sebelum dan sesudah latihan dilakukan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan passing bawah memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kemampuan penerimaan servis. Peningkatan tersebut terlihat dari kontrol bola yang lebih baik, posisi tubuh yang lebih siap, koordinasi gerak yang lebih stabil, serta berkurangnya kesalahan saat menerima bola servis. Selain itu, latihan yang dilakukan secara rutin mampu

meningkatkan rasa percaya diri pemain dalam menghadapi situasi permainan. Faktor utama yang memengaruhi keberhasilan passing bawah meliputi koordinasi gerak, konsentrasi, keseimbangan tubuh, dan intensitas latihan yang dilakukan secara berkelanjutan. Dengan demikian, latihan passing bawah dapat dijadikan salah satu metode latihan efektif dalam meningkatkan keterampilan dasar bola voli, khususnya kemampuan penerimaan servis.

Kata Kunci: passing bawah, penerimaan servis, bola voli, latihan, keterampilan dasar

A. Pendahuluan

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang membutuhkan kemampuan teknik, kondisi fisik, strategi, serta kerja sama tim yang baik. Dalam permainan bola voli, penguasaan teknik dasar menjadi faktor penting yang menentukan keberhasilan permainan suatu tim. Teknik dasar dalam bola voli terdiri atas servis, passing, smash, blocking, dan setting. Dari berbagai teknik tersebut, passing bawah menjadi salah satu keterampilan dasar yang paling penting karena digunakan untuk menerima bola pertama dari lawan, terutama servis dan serangan.

Passing bawah merupakan teknik memainkan bola dengan menggunakan kedua lengan bagian bawah yang dirapatkan untuk mengontrol arah datangnya bola. Teknik ini menjadi dasar utama dalam membangun serangan karena kualitas

penerimaan servis sangat menentukan pola permainan tim selanjutnya. Menurut Viera dan Ferguson (2004), passing bawah merupakan teknik yang paling sering digunakan dalam permainan bola voli karena berkaitan langsung dengan kontrol bola dan keberlangsungan permainan.

Dalam pertandingan bola voli modern, kemampuan penerimaan servis menjadi aspek yang sangat penting. Penerimaan servis yang baik memungkinkan tim melakukan penyusunan serangan secara efektif. Sebaliknya, penerimaan servis yang buruk dapat mengganggu ritme permainan dan mengurangi peluang memperoleh poin. Oleh sebab itu, pemain dituntut memiliki kemampuan passing bawah yang baik agar dapat menerima servis lawan dengan akurat dan terarah.

Berdasarkan hasil observasi lapangan yang dilakukan pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Medan, masih ditemukan beberapa kesalahan dalam melakukan passing bawah saat menerima servis. Kesalahan tersebut meliputi posisi tubuh yang kurang tepat, tangan yang tidak rapat, koordinasi gerak yang kurang baik, serta kurangnya fokus saat menerima bola. Akibatnya, bola sering tidak terarah dan sulit dikontrol oleh rekan satu tim.

Penelitian yang dilakukan oleh Hidayat dan Nugroho (2023) menjelaskan bahwa koordinasi tubuh dan kesiapan posisi memiliki pengaruh besar terhadap keberhasilan passing bawah. Selain itu, Arianto dan Pratama (2021) menyatakan bahwa latihan teknik dasar yang dilakukan secara sistematis dapat meningkatkan kemampuan pemain secara signifikan. Nugraha dan Setiawan (2024) juga menambahkan bahwa latihan teknik dasar yang dilakukan secara konsisten mampu meningkatkan kemampuan penerimaan servis pemain bola voli tingkat mahasiswa. Penelitian lain

oleh Kurniawan dan Saputra (2022) juga menunjukkan bahwa latihan berulang mampu meningkatkan akurasi passing dan kontrol bola pada pemain bola voli tingkat mahasiswa.

Latihan passing bawah merupakan bentuk latihan teknik dasar yang dilakukan secara terstruktur untuk meningkatkan kemampuan pemain dalam menerima dan mengontrol bola. Latihan ini dapat dilakukan melalui latihan individu, latihan berpasangan, simulasi permainan, maupun latihan penerimaan servis secara langsung. Dengan latihan yang dilakukan secara rutin dan berkelanjutan, pemain diharapkan mampu memperbaiki teknik, meningkatkan koordinasi gerak, dan mengurangi kesalahan dalam permainan.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh latihan passing bawah terhadap kemampuan penerimaan servis dalam permainan bola voli. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pelatih, mahasiswa, maupun pemain bola voli dalam meningkatkan kualitas latihan teknik dasar, khususnya passing bawah.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif. Metode ini digunakan untuk menggambarkan secara sistematis dan faktual mengenai pengaruh latihan passing bawah terhadap penerimaan servis dalam permainan bola voli. Menurut Sugiyono (2019), penelitian deskriptif kualitatif bertujuan untuk memahami fenomena yang dialami subjek penelitian secara mendalam melalui pengumpulan data yang bersifat alamiah.

Penelitian dilaksanakan di Lapangan Bola Voli Universitas Negeri Medan pada bulan April 2026. Subjek penelitian terdiri dari mahasiswa yang aktif mengikuti latihan bola voli. Pemilihan subjek dilakukan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu berdasarkan kriteria tertentu seperti keaktifan mengikuti latihan dan kemampuan dasar dalam permainan bola voli.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dokumentasi, dan praktik latihan. Observasi dilakukan dengan mengamati secara langsung kemampuan pemain dalam menerima servis sebelum dan sesudah latihan

passing bawah dilakukan. Wawancara digunakan untuk memperoleh informasi mengenai kesulitan yang dialami pemain selama latihan serta perubahan kemampuan yang dirasakan setelah latihan rutin dilakukan.

Dokumentasi dilakukan dengan mengumpulkan foto kegiatan latihan, catatan hasil pengamatan, serta data perkembangan pemain selama penelitian berlangsung. Selain itu, praktik latihan dilakukan sebagai bentuk penerapan langsung latihan passing bawah dalam situasi permainan.

Menurut Moleong (2018), analisis data dalam penelitian kualitatif dilakukan melalui tiga tahapan, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Data yang diperoleh dari hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi dianalisis secara deskriptif untuk mengetahui pengaruh latihan passing bawah terhadap penerimaan servis.

Instrumen penelitian yang digunakan meliputi lembar observasi teknik passing bawah, pedoman wawancara, serta dokumentasi kegiatan latihan. Fokus penelitian diarahkan pada aspek posisi tubuh, koordinasi gerak, kontrol bola,

ketepatan passing, dan kesiapan pemain saat menerima servis.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan selama proses latihan, diketahui bahwa kemampuan penerimaan servis pemain mengalami peningkatan setelah melakukan latihan passing bawah secara rutin. Sebelum latihan dilakukan, sebagian besar pemain masih mengalami kesulitan dalam mengontrol arah bola dan menjaga kestabilan tubuh saat menerima servis.

Pada tahap awal pengamatan, beberapa pemain terlihat kurang siap dalam posisi menerima bola. Posisi kaki yang terlalu rapat menyebabkan keseimbangan tubuh kurang stabil sehingga pemain sulit bergerak mengikuti arah bola. Selain itu, kesalahan lain yang ditemukan adalah posisi tangan yang tidak rapat dan kurang lurus saat kontak dengan bola.

Setelah diberikan latihan passing bawah secara rutin melalui latihan berpasangan, latihan target, dan simulasi permainan, kemampuan pemain mulai mengalami peningkatan. Pemain terlihat lebih siap dalam menerima bola, mampu mengarahkan passing dengan lebih

baik, serta memiliki koordinasi gerak yang lebih stabil.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian besar pemain merasa lebih percaya diri setelah melakukan latihan secara rutin. Mereka mengaku lebih mudah mengontrol bola dan lebih tenang ketika menerima servis lawan. Selain itu, pemain juga merasa latihan yang dilakukan secara berulang membantu meningkatkan refleks dan kesiapan bermain.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan passing bawah memiliki pengaruh positif terhadap kemampuan penerimaan servis dalam permainan bola voli. Latihan yang dilakukan secara rutin membantu pemain meningkatkan kontrol bola, koordinasi gerak, dan kesiapan tubuh saat menerima servis.

Passing bawah merupakan teknik dasar yang sangat penting dalam permainan bola voli karena digunakan untuk menerima bola pertama. Menurut Viera dan Ferguson (2004), passing bawah berfungsi sebagai dasar penguasaan bola dan menjadi langkah awal dalam menyusun serangan. Oleh sebab itu, kemampuan passing bawah yang baik sangat diperlukan dalam permainan.

Dalam penelitian ini, peningkatan kemampuan pemain terlihat dari berkurangnya kesalahan saat menerima servis. Sebelum latihan dilakukan, pemain sering mengalami kesalahan seperti posisi tangan yang kurang tepat, perkenaan bola yang tidak sesuai, serta kurangnya fokus terhadap arah bola. Setelah latihan rutin dilakukan, kesalahan-kesalahan tersebut mulai berkurang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Hidayat dan Nugroho (2023) yang menyatakan bahwa koordinasi tubuh dan latihan berulang dapat meningkatkan akurasi passing bawah pada pemain bola voli. Selain itu, penelitian Wicaksono dan Ramadhan (2023) juga menjelaskan bahwa latihan teknik dasar secara sistematis dapat meningkatkan kemampuan kontrol bola dan efektivitas permainan.

Latihan passing bawah yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan beberapa bentuk latihan seperti latihan individu, latihan berpasangan, latihan penerimaan servis, dan simulasi permainan. Latihan tersebut bertujuan untuk membiasakan pemain menghadapi situasi permainan yang sebenarnya.

Selain faktor teknik, aspek psikologis juga memengaruhi keberhasilan penerimaan servis. Berdasarkan hasil wawancara, pemain merasa lebih percaya diri setelah latihan dilakukan secara rutin. Rasa percaya diri tersebut membantu pemain lebih fokus dan tenang saat menerima bola servis.

Menurut teori pembelajaran motorik, latihan yang dilakukan secara terus-menerus akan membentuk pola gerak otomatis sehingga kemampuan teknik pemain menjadi lebih baik. Hal ini terlihat dari peningkatan kemampuan pemain dalam menjaga arah bola, mengontrol passing, dan memperbaiki posisi tubuh saat menerima servis.

Peran pelatih juga sangat penting dalam proses latihan. Pelatih memberikan evaluasi serta koreksi secara langsung terhadap kesalahan teknik yang dilakukan pemain. Dengan adanya umpan balik tersebut, pemain dapat memperbaiki kesalahan secara lebih cepat dan efektif.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat diketahui bahwa latihan passing bawah memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan penerimaan servis dalam permainan bola voli.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa latihan passing bawah memberikan pengaruh positif terhadap kemampuan penerimaan servis dalam permainan bola voli. Latihan yang dilakukan secara rutin dan terstruktur mampu meningkatkan kemampuan pemain dalam mengontrol bola, memperbaiki koordinasi gerak, meningkatkan kesiapan tubuh, serta mengurangi kesalahan saat menerima servis.

Selain meningkatkan kemampuan teknik, latihan passing bawah juga membantu meningkatkan rasa percaya diri pemain dalam menghadapi situasi permainan. Dengan latihan yang dilakukan secara berkelanjutan dan dibimbing oleh pelatih, kemampuan passing bawah pemain dapat berkembang secara lebih optimal.

Dengan demikian, latihan passing bawah dapat dijadikan salah satu metode latihan efektif untuk meningkatkan keterampilan dasar bola voli, khususnya kemampuan penerimaan servis.

DAFTAR PUSTAKA

- Arianto, D., & Pratama, R. (2021). Analisis teknik dasar permainan bola voli pada atlet pemula. *Jurnal Keolahragaan*, 9(2), 120–130.
- 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). Pengaruh latihan passing bawah terhadap kemampuan kontrol bola pada permainan bola voli. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 11(1), 55–63.
- Moleong, L. J. (2018). *Metodologi penelitian kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Nugraha, A., & Setiawan, D. (2024). Pengaruh latihan teknik dasar terhadap kemampuan passing bawah atlet bola voli tingkat mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 9(1), 70–79.
- Prasetyo, R., & Haryanto, A. (2021). Hubungan koordinasi gerak dengan keterampilan passing bawah dalam permainan bola voli. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 17(2), 88–96.
- Setiawan, A., & Firmansyah, M. (2021). Pengembangan teknik dasar dalam permainan bola voli. *Jurnal Sport Science*, 6(1), 30–38.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Viera, B. L., & Ferguson, B. J. (2004). *Volleyball steps to success*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Wicaksono, F., & Ramadhan, M. (2023). Pengaruh latihan berulang

terhadap peningkatan kemampuan passing bawah dalam permainan bola voli. Jurnal Kepelatihan Olahraga, 15(2), 101–110.