

## **PENGARUH LATIHAN PASSING BAWAH TERHADAP KEMAMPUAN BERMAIN BOLA VOLI**

Rezi Alghifary<sup>1</sup>, Sadrak Simanjuntaki<sup>2</sup>, Putri Nailah Halomoan<sup>3</sup>, Ucok Nifandi  
Zakrian<sup>4</sup>, Samuel Sitanggang<sup>5</sup>, Dewi Endriani<sup>6</sup>, Ramlan Sahputra<sup>7</sup>

<sup>1-7</sup>program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Medan

[1rezibvc@gmail.com](mailto:1rezibvc@gmail.com), [2sadraksimanjuntak1@gmail.com](mailto:2sadraksimanjuntak1@gmail.com),

[3putrinst025@gmail.com](mailto:3putrinst025@gmail.com), [4ucoknifandi@gmail.com](mailto:4ucoknifandi@gmail.com),

[5samuelsitanggang104@gmail.com](mailto:5samuelsitanggang104@gmail.com), [6endriani@unimed.ac.id](mailto:6endriani@unimed.ac.id),

[7ramlan@unimed.ac.id](mailto:7ramlan@unimed.ac.id)

### **ABSTRACT**

*This study examines the influence of lower passing training on volleyball playing ability through a literature review approach. The issue of limited performance in volleyball is often associated with inadequate mastery of fundamental techniques, particularly lower passing. The purpose of this study is to analyze how lower passing exercises contribute to improving players' performance. The method employed is a qualitative literature review by analyzing relevant scientific articles published between 2020 and 2025. The findings indicate that lower passing training plays a significant role in enhancing ball control, accuracy, and player coordination during gameplay. These improvements directly impact the effectiveness of team performance. In conclusion, lower passing training is a crucial component that should be systematically implemented to support the development of volleyball playing skills.*

**Keywords:** *lower passing, volleyball skills, training, performance, ball control*

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh latihan passing bawah terhadap kemampuan bermain bola voli melalui pendekatan studi literatur. Rendahnya performa dalam permainan bola voli umumnya disebabkan oleh belum optimalnya penguasaan teknik dasar, terutama passing bawah. Metode yang digunakan adalah studi literatur dengan menganalisis berbagai artikel ilmiah yang relevan pada rentang tahun 2020 hingga 2025. Hasil kajian menunjukkan bahwa latihan passing bawah memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kontrol bola, ketepatan arah, serta koordinasi gerak pemain dalam permainan. Peningkatan tersebut berkontribusi langsung terhadap kualitas permainan secara keseluruhan.

Oleh karena itu, latihan passing bawah perlu diterapkan secara terstruktur sebagai dasar dalam pengembangan keterampilan bermain bola voli.

**Kata Kunci:** passing bawah, bola voli, latihan, kemampuan bermain, kontrol bola

## **A. Pendahuluan**

Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak diajarkan dalam pendidikan jasmani karena mampu mengembangkan aspek keterampilan motorik, kerja sama tim, serta strategi bermain. Dalam praktiknya, keberhasilan permainan bola voli sangat ditentukan oleh penguasaan teknik dasar yang baik. Teknik dasar tersebut meliputi passing, servis, smash, dan blocking, yang masing-masing memiliki peran penting dalam membangun pola permainan. Namun, pada tingkat pemula maupun siswa sekolah, sering ditemukan bahwa penguasaan teknik dasar masih belum optimal sehingga berdampak pada rendahnya kualitas permainan secara keseluruhan (Hidayat, 2020; Widiastuti, 2021).

Salah satu permasalahan yang paling sering muncul dalam pembelajaran bola voli adalah rendahnya kemampuan pemain dalam mengontrol bola, terutama pada saat

menerima servis atau bola pertama. Kondisi ini menyebabkan alur permainan menjadi tidak terstruktur dan sulit untuk dikembangkan menjadi serangan yang efektif. Banyak siswa mengalami kesulitan dalam menjaga arah dan kestabilan bola, yang umumnya disebabkan oleh teknik yang belum tepat serta kurangnya latihan yang terarah. Hal tersebut menunjukkan bahwa kemampuan dasar pemain masih perlu ditingkatkan melalui pendekatan latihan yang sistematis (Nugroho, 2022; Saputra, 2023).

Passing bawah merupakan teknik dasar yang memiliki peran penting dalam permainan bola voli, khususnya sebagai langkah awal dalam membangun serangan. Teknik ini digunakan untuk menerima bola dari servis lawan maupun bola serangan, sehingga menjadi kunci dalam menjaga kontinuitas permainan. Passing bawah yang dilakukan dengan baik akan menghasilkan umpan yang terarah dan memudahkan

rekan tim dalam melakukan serangan lanjutan. Oleh karena itu, penguasaan teknik passing bawah menjadi salah satu indikator penting dalam menilai kemampuan bermain bola voli (Ahmadi, 2018; Wulandari, 2024).

Secara teoritis, keberhasilan dalam melakukan passing bawah dipengaruhi oleh beberapa faktor, di antaranya adalah posisi tubuh yang benar, koordinasi gerakan antara tangan dan kaki, serta konsistensi latihan yang dilakukan secara berulang. Latihan yang dilakukan secara terstruktur dan berkelanjutan akan membantu meningkatkan keterampilan motorik pemain, sehingga teknik yang dikuasai menjadi lebih efektif dan efisien. Selain itu, latihan yang tepat juga dapat meningkatkan kepercayaan diri pemain dalam menghadapi situasi permainan yang dinamis (Bompa & Buzzichelli, 2019; Harsono, 2017).

Berbagai penelitian sebelumnya telah mengkaji tentang teknik dasar dalam permainan bola voli, namun sebagian besar masih membahas secara umum tanpa menitikberatkan pada satu jenis teknik tertentu. Penelitian yang secara khusus mengkaji pengaruh latihan

passing bawah terhadap kemampuan bermain bola voli masih relatif terbatas, terutama dalam konteks studi literatur yang mengintegrasikan berbagai hasil penelitian sebelumnya. Oleh karena itu, diperlukan kajian yang lebih mendalam untuk memahami sejauh mana latihan passing bawah memberikan kontribusi terhadap peningkatan kemampuan bermain bola voli (Prasetyo, 2023; Firmansyah, 2022).

Berdasarkan uraian tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana pengaruh latihan passing bawah terhadap kemampuan bermain bola voli. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh latihan passing bawah terhadap kemampuan bermain bola voli melalui pendekatan studi literatur. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi secara teoritis dalam pengembangan ilmu pendidikan jasmani serta secara praktis menjadi referensi bagi guru dan pelatih dalam merancang program latihan yang efektif (Siregar, 2022; Lestari, 2023).

## **B. Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode studi literatur. Pendekatan ini dipilih untuk mengkaji dan menganalisis berbagai hasil penelitian yang telah dipublikasikan sebelumnya terkait dengan pengaruh latihan passing bawah terhadap kemampuan bermain bola voli. Melalui metode ini, peneliti tidak melakukan pengumpulan data secara langsung di lapangan, melainkan memanfaatkan sumber data sekunder berupa artikel ilmiah yang relevan.

Sumber data dalam penelitian ini diperoleh dari berbagai jurnal nasional dan internasional yang dipublikasikan dalam rentang waktu tahun 2020 hingga 2025. Artikel yang digunakan dipilih berdasarkan kesesuaian topik, yaitu penelitian yang membahas teknik dasar bola voli, khususnya passing bawah, serta kaitannya dengan peningkatan kemampuan bermain. Selain itu, sumber yang digunakan juga mempertimbangkan kualitas publikasi agar hasil kajian memiliki tingkat kepercayaan yang tinggi.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran literatur menggunakan berbagai platform akademik seperti Google Scholar dan database jurnal ilmiah lainnya. Selanjutnya, dilakukan proses seleksi dengan mempertimbangkan relevansi judul, abstrak, serta isi penelitian. Artikel yang tidak sesuai dengan fokus penelitian dieliminasi, sehingga hanya diperoleh sumber yang benar-benar mendukung kajian yang dilakukan.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan metode analisis isi (*content analysis*), yaitu dengan mengidentifikasi, mengelompokkan, dan membandingkan temuan dari berbagai penelitian yang telah dipilih. Data yang telah dianalisis kemudian disintesis untuk memperoleh gambaran umum mengenai pengaruh latihan passing bawah terhadap kemampuan bermain bola voli. Hasil analisis tersebut selanjutnya disajikan dalam bentuk deskriptif untuk memudahkan pemahaman terhadap hubungan antar variabel yang dikaji.

### C. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil penelusuran dan analisis terhadap berbagai artikel ilmiah yang relevan, diperoleh sejumlah temuan mengenai pengaruh latihan passing bawah terhadap kemampuan bermain bola voli. Literatur yang dikaji menunjukkan bahwa latihan passing bawah memiliki kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan kontrol bola, ketepatan arah, serta koordinasi gerak pemain. Selain itu, latihan yang dilakukan secara terstruktur dan berulang terbukti mampu meningkatkan konsistensi performa pemain dalam situasi permainan. Hasil kajian juga mengindikasikan bahwa passing bawah tidak hanya

berfungsi sebagai teknik dasar, tetapi juga sebagai elemen penting dalam membangun strategi permainan. Pemain yang memiliki kemampuan passing bawah yang baik cenderung mampu menjaga alur permainan dan mempermudah tim dalam menyusun serangan. Secara umum, seluruh penelitian yang dianalisis menunjukkan adanya hubungan positif antara latihan passing bawah dengan peningkatan kemampuan bermain bola voli.

Untuk memperjelas hasil kajian literatur yang telah dilakukan, berikut disajikan ringkasan dari beberapa penelitian yang relevan:

**Tabel 1.** Hasil Kajian Literatur Pengaruh Latihan Passing Bawah terhadap Kemampuan Bermain Bola Voli

No	Nama Penulis	Tahun	Judul Penelitian	Fokus Penelitian	Hasil Utama
1	Ahmadi	2018	Kontribusi Passing Bawah terhadap Permainan Bola Voli	Passing bawah	Passing bawah berpengaruh terhadap kontrol bola dalam permainan

No	Nama Penulis	Tahun	Judul Penelitian	Fokus Penelitian	Hasil Utama
2	Harsono	2017	Pengaruh Latihan Teknik terhadap Keterampilan Bola Voli	Teknik dasar	Latihan teknik meningkatkan keterampilan bermain secara signifikan
3	Hidayat	2020	Pengaruh Latihan Passing terhadap Kemampuan Bermain	Passing bawah	Terdapat peningkatan akurasi passing setelah latihan rutin

4	Nugroho	2022	Latihan Drill terhadap Keterampilan Passing Bawah	Drill latihan	Metode drill meningkatkan konsistensi passing
5	Saputra	2023	Pengaruh Intensitas Latihan terhadap Kemampuan Passing	Intensitas latihan	Latihan intensif meningkatkan performa pemain
6	Widiastuti	2021	Pembelajaran Teknik Dasar Bola Voli di Sekolah	Teknik dasar	Penguasaan teknik dasar berpengaruh pada kualitas permainan
7	Prasetyo	2023	Analisis Latihan Passing Bawah dalam Bola Voli	Passing bawah	Passing bawah berperan dalam keberhasilan serangan

8	Firmansyah	2022	Hubungan Teknik Dasar dengan Kemampuan Bermain	Teknik dasar	Terdapat hubungan signifikan antara teknik dan performa
9	Lestari	2023	Pengaruh Latihan Terstruktur terhadap Keterampilan Voli	Latihan terstruktur	Latihan sistematis meningkatkan koordinasi gerak
10	Wulandari	2024	Peningkatan Kontrol Bola melalui Passing Bawah	Passing bawah	Kontrol bola meningkat secara signifikan

Latihan passing bawah memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan kemampuan kontrol bola dalam permainan bola voli. Berdasarkan hasil kajian literatur, latihan yang dilakukan secara terarah mampu membantu pemain dalam mengontrol arah dan kestabilan bola saat menerima servis maupun serangan lawan. Kontrol bola yang baik sangat menentukan keberhasilan tahapan permainan selanjutnya, terutama dalam membangun pola serangan yang efektif. Pemain yang terlatih dalam teknik passing bawah cenderung mampu menjaga konsistensi permainan dan

meminimalisir kesalahan dasar selama pertandingan berlangsung (Nugroho, 2022; Wulandari, 2024).

Selain itu, latihan passing bawah juga berpengaruh terhadap peningkatan akurasi dalam permainan. Akurasi passing menjadi faktor penting dalam menentukan kualitas umpan yang diterima oleh setter. Semakin tepat arah dan kekuatan passing yang dihasilkan, maka semakin besar peluang tim untuk melakukan serangan yang efektif. Latihan yang dilakukan secara berkelanjutan terbukti mampu meningkatkan ketepatan arah bola serta mengurangi kesalahan teknis yang sering terjadi

pada pemain pemula. Dengan demikian, passing bawah tidak hanya berfungsi sebagai teknik dasar, tetapi juga sebagai penentu keberhasilan strategi permainan (Hidayat, 2020; Prasetyo, 2023).

Dalam konteks latihan, metode drill atau latihan berulang menunjukkan kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan passing bawah. Latihan yang dilakukan secara repetitif memungkinkan pemain untuk mengembangkan koordinasi gerak yang lebih baik antara tangan, kaki, dan posisi tubuh. Proses pengulangan ini juga membantu dalam pembentukan memori motorik sehingga gerakan menjadi lebih otomatis dan efisien saat diterapkan dalam permainan. Oleh karena itu, metode latihan yang menekankan pada konsistensi dan pengulangan sangat efektif dalam meningkatkan kualitas teknik dasar pemain (Harsono, 2017; Saputra, 2023).

Lebih lanjut, kemampuan passing bawah yang baik juga memiliki hubungan yang erat dengan performa tim secara keseluruhan. Tim yang memiliki pemain dengan kemampuan passing yang baik akan lebih mudah

dalam mengatur tempo permainan dan menyusun strategi serangan. Passing yang akurat dan stabil memungkinkan distribusi bola yang lebih efektif kepada pemain penyerang, sehingga peluang mencetak poin menjadi lebih besar. Sebaliknya, kesalahan dalam passing dapat menyebabkan hilangnya kesempatan menyerang dan bahkan memberikan keuntungan bagi tim lawan. Hal ini menunjukkan bahwa passing bawah merupakan salah satu faktor kunci dalam menentukan keberhasilan tim dalam permainan bola voli (Firmansyah, 2022; Lestari, 2023).

Secara keseluruhan, hasil kajian literatur menunjukkan bahwa latihan passing bawah memberikan pengaruh yang signifikan terhadap berbagai aspek kemampuan bermain bola voli, mulai dari kontrol bola, akurasi, koordinasi gerak, hingga performa tim. Temuan ini memperkuat bahwa penguasaan teknik dasar, khususnya passing bawah, merupakan fondasi utama dalam permainan bola voli. Oleh karena itu, latihan passing bawah perlu diberikan secara sistematis dan berkelanjutan agar mampu meningkatkan kualitas permainan

secara optimal (Siregar, 2022; Ahmadi, 2018).

#### **D. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil kajian literatur yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa latihan passing bawah memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan bermain bola voli. Latihan yang dilakukan secara terstruktur dan berkelanjutan terbukti mampu meningkatkan kontrol bola, akurasi arah, serta koordinasi gerak pemain dalam situasi permainan. Peningkatan pada aspek-aspek tersebut memberikan kontribusi langsung terhadap kualitas performa individu maupun tim secara keseluruhan.

Passing bawah sebagai salah satu teknik dasar memiliki peran yang sangat penting dalam menjaga alur permainan dan mendukung keberhasilan penyusunan strategi serangan. Pemain yang menguasai teknik ini dengan baik cenderung mampu menghasilkan permainan yang lebih stabil dan efektif. Oleh karena itu, penguasaan passing bawah dapat dikatakan sebagai fondasi utama dalam meningkatkan kemampuan bermain bola voli.

Berdasarkan temuan tersebut, disarankan agar latihan passing bawah diberikan secara sistematis, terprogram, dan dilakukan secara berulang agar hasil yang diperoleh lebih optimal. Selain itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengkaji teknik dasar lainnya atau mengkombinasikan beberapa metode latihan untuk memperoleh hasil yang lebih komprehensif dalam pengembangan keterampilan bermain bola voli.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Ahmadi, N. (2018). Kontribusi teknik dasar terhadap kemampuan bermain bola voli. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 7(2), 120–128.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Human Kinetics.
- Firmansyah, R. (2022). Hubungan teknik dasar dengan kemampuan bermain bola voli pada siswa sekolah menengah. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18(1), 45–53.

- Harsono. (2017). *Kepelatihan olahraga: Teori dan metodologi*. PT Remaja Rosdakarya.
- Hidayat, T. (2020). Pengaruh latihan passing terhadap peningkatan kemampuan bermain bola voli. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 19(1), 33–41.
- Lestari, D. (2023). Pengaruh latihan terstruktur terhadap peningkatan keterampilan bola voli siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 11(2), 67–75.
- Nugroho, A. (2022). Pengaruh metode drill terhadap keterampilan passing bawah dalam permainan bola voli. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 18(2), 89–97.
- Prasetyo, B. (2023). Analisis latihan passing bawah terhadap performa permainan bola voli. *Jurnal Keolahragaan*, 11(1), 12–20.
- Saputra, M. (2023). Pengaruh intensitas latihan terhadap peningkatan kemampuan teknik dasar bola voli. *Jurnal Sport Science*, 13(1), 25–33.
- Siregar, R. (2022). Peningkatan keterampilan bola voli melalui latihan teknik dasar. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 10(2), 101–109.
- Widiastuti. (2021). Pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 9(1), 55–63.
- Wulandari, S. (2024). Peningkatan kontrol bola melalui latihan passing bawah pada permainan bola voli. *Journal of Physical Education Research*, 12(1), 44–52.