

ANALISIS TEKNIK PASSING BAWAH DAN PASSING ATAS PADA PEMAIN PEMULA

Alloisya Emmanuela Br Sembiring¹, Erik Prastyo², Ridwan Amsal³, Dewi Endriani⁴,
Ramlan Sahputra⁵

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

Alamat e-mail : ¹emmanuelaalloisya@gmail.com, ²erikprastyo822@gmail.com,
³ridwanamsal4@gmail.com, ⁴endriani@unimed.ac.id, ⁵ramlan@unimed.ac.id

ABSTRACT

This study aims to analyze the under passing and over passing techniques in beginner volleyball players. This research used a descriptive qualitative method through observation, interviews, and documentation techniques. The subjects of this study were beginner volleyball players from the Faculty of Sports Science, Universitas Negeri Medan. The results showed that beginner players still experienced difficulties in body positioning, hand coordination, and ball control when performing under passing and over passing techniques. In under passing, players often made mistakes in arm position and body balance, while in over passing players still had weaknesses in finger coordination and directing the ball accurately. Factors affecting players' abilities included lack of regular practice, limited playing experience, and lack of confidence during practice. Therefore, continuous and varied training is needed to improve the mastery of basic volleyball techniques in beginner players. The study concludes that mastery of under passing and over passing techniques is an important foundation for improving volleyball playing skills.

Keywords: volleyball, under passing, over passing, beginner players

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis teknik passing bawah dan passing atas pada pemain bola voli pemula. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan teknik observasi, wawancara, dan dokumentasi. Subjek penelitian merupakan pemain bola voli pemula di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemain pemula masih mengalami kesulitan dalam posisi tubuh, koordinasi tangan, dan pengontrolan bola saat melakukan passing bawah maupun passing atas. Pada passing bawah, kesalahan yang sering terjadi yaitu posisi lengan yang kurang rapat dan keseimbangan tubuh yang belum optimal, sedangkan pada passing atas pemain masih mengalami kelemahan dalam koordinasi jari tangan dan ketepatan arah bola. Faktor yang memengaruhi kemampuan pemain yaitu kurangnya latihan rutin,

minimnya pengalaman bermain, dan rasa percaya diri yang masih rendah saat latihan berlangsung. Oleh karena itu, diperlukan latihan yang berkelanjutan dan bervariasi untuk meningkatkan penguasaan teknik dasar bola voli pada pemain pemula. Penelitian ini menyimpulkan bahwa penguasaan passing bawah dan passing atas menjadi fondasi penting dalam meningkatkan keterampilan bermain bola voli.

Kata Kunci: bola voli, passing bawah, passing atas, pemain pemula

A. Pendahuluan

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang sangat populer di kalangan pelajar maupun mahasiswa. Permainan ini dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri atas enam pemain dan menuntut kerja sama tim, koordinasi gerak, serta penguasaan teknik dasar yang baik. Dalam permainan bola voli, teknik dasar menjadi komponen penting yang harus dikuasai pemain sebelum memahami strategi permainan secara menyeluruh.

Menurut Yunus (2021), teknik dasar bola voli terdiri atas passing bawah, passing atas, servis, smash, dan blocking. Dari beberapa teknik tersebut, passing bawah dan passing atas merupakan teknik yang paling sering digunakan dalam permainan karena berfungsi sebagai awal membangun serangan maupun mempertahankan bola dari lawan.

Penguasaan passing yang baik akan membantu pemain dalam mengontrol permainan dan meningkatkan kerja sama antarpemain.

Passing bawah merupakan teknik menerima bola dengan menggunakan kedua lengan bawah yang dirapatkan. Teknik ini biasanya digunakan untuk menerima servis maupun bola serangan lawan yang datang dengan kecepatan tinggi. Sementara itu, passing atas dilakukan menggunakan ujung jari-jari tangan di atas kepala dan biasanya digunakan untuk memberikan umpan kepada rekan satu tim sebelum melakukan serangan. Menurut Rismayadi, Bachtiar, dan Maulana (2024), passing bawah dan passing atas merupakan dasar utama dalam permainan bola voli yang harus dikuasai sejak tahap pemula agar kemampuan bermain dapat berkembang secara optimal.

Berdasarkan hasil observasi awal terhadap pemain pemula, masih ditemukan berbagai kesalahan dalam melakukan passing bawah dan passing atas. Kesalahan tersebut meliputi posisi tangan yang kurang tepat, koordinasi gerak tubuh yang belum maksimal, serta kontrol bola yang masih lemah. Pemain pemula juga terlihat kurang percaya diri saat menerima bola dengan kecepatan tinggi maupun saat memberikan umpan kepada rekan satu tim.

Permasalahan tersebut sejalan dengan penelitian Purba dkk. (2025) yang menyatakan bahwa rendahnya kemampuan passing bawah pada pemain pemula dipengaruhi oleh kurangnya latihan rutin dan lemahnya koordinasi gerak. Penelitian Wahyudi, Valensi, dan Jufrianis (2023) juga menjelaskan bahwa kemampuan passing atas sangat dipengaruhi oleh keseimbangan tubuh, koordinasi jari tangan, dan ketepatan arah bola.

Oleh karena itu, penelitian mengenai analisis teknik passing bawah dan passing atas pada permainan pemula penting dilakukan agar dapat diketahui bentuk kesalahan yang sering terjadi serta solusi latihan yang tepat untuk

meningkatkan kemampuan teknik dasar bola voli pemain pemula.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif. Menurut Sugiyono (2022), penelitian deskriptif kualitatif merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mendeskripsikan suatu fenomena atau kondisi tertentu berdasarkan fakta yang ditemukan di lapangan secara sistematis dan mendalam. Metode ini digunakan untuk menganalisis kemampuan teknik passing bawah dan passing atas pada pemain bola voli pemula.

Penelitian dilaksanakan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan pada tanggal 16 April 2026. Subjek penelitian terdiri atas pemain bola voli pemula yang telah mempelajari teknik dasar bola voli.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi dilakukan untuk melihat kemampuan pemain dalam melakukan passing bawah dan passing atas secara langsung. Wawancara dilakukan untuk mengetahui kendala yang dialami

pemain selama latihan teknik dasar bola voli. Dokumentasi digunakan sebagai data pendukung berupa foto kegiatan latihan dan hasil pengamatan penelitian.

Menurut Arikunto (2021), instrumen penelitian merupakan alat bantu yang digunakan peneliti untuk memperoleh data agar proses penelitian lebih sistematis dan mudah dianalisis. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini berupa lembar observasi dan pedoman wawancara.

Teknik analisis data dilakukan melalui tahap reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara deskriptif untuk mengetahui bentuk kesalahan teknik passing bawah dan passing atas pada pemain pemula serta faktor-faktor yang memengaruhinya.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara terhadap pemain bola voli pemula, ditemukan bahwa sebagian pemain masih mengalami kesulitan dalam melakukan passing bawah dan passing atas dengan baik. Pada teknik passing bawah, pemain sering melakukan kesalahan pada posisi

lengan yang kurang rapat sehingga arah bola tidak terkontrol. Selain itu, keseimbangan tubuh pemain saat menerima bola masih kurang stabil sehingga bola sering memantul terlalu tinggi atau keluar dari arah permainan.

Kesalahan lain yang ditemukan yaitu pemain masih kurang mampu menyesuaikan posisi tubuh terhadap datangnya bola. Beberapa pemain terlihat terlambat dalam melakukan gerakan sehingga bola tidak mengenai bagian lengan bawah secara tepat. Kondisi tersebut menyebabkan kontrol bola menjadi kurang maksimal.

Pada teknik passing atas, pemain pemula masih mengalami kesulitan dalam koordinasi jari tangan dan ketepatan arah bola. Beberapa pemain terlalu kuat mendorong bola sehingga umpan menjadi tidak terarah. Selain itu, posisi tangan yang kurang membentuk pola mangkuk juga menyebabkan bola sulit dikontrol dengan baik.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian pemain masih kurang percaya diri ketika menerima bola dengan kecepatan tinggi. Pemain juga mengaku jarang melakukan latihan mandiri di luar jadwal latihan sehingga penguasaan teknik dasar

belum berkembang secara optimal. Faktor pengalaman bermain yang masih minim juga memengaruhi kemampuan pemain dalam mengontrol bola selama permainan berlangsung.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rismayadi dkk. (2024) yang menyatakan bahwa latihan passing secara berulang dan bervariasi dapat meningkatkan kemampuan kontrol bola pemain pemula. Penelitian Purba dkk. (2025) juga menjelaskan bahwa kesalahan passing bawah umumnya terjadi akibat posisi lengan yang kurang tepat dan lemahnya koordinasi gerakan tubuh.

Selain itu, penelitian Wahyudi dkk. (2023) menyebutkan bahwa kemampuan passing atas dipengaruhi oleh koordinasi mata dan tangan, keseimbangan tubuh, serta ketepatan sentuhan jari saat mengontrol bola. Oleh karena itu, latihan passing perlu dilakukan secara rutin dan bertahap agar pemain mampu meningkatkan penguasaan teknik dasar bola voli dengan lebih baik.

Berdasarkan hasil penelitian, latihan passing bawah dan passing atas yang dilakukan secara berkelanjutan mampu membantu

pemain meningkatkan koordinasi gerak, kontrol bola, serta rasa percaya diri saat bermain. Variasi latihan juga dapat membuat proses latihan menjadi lebih menarik sehingga pemain lebih termotivasi untuk mengikuti latihan.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kemampuan teknik passing bawah dan passing atas pada pemain bola voli pemula masih belum optimal. Kesalahan yang sering terjadi pada passing bawah yaitu posisi lengan yang kurang rapat, keseimbangan tubuh yang belum baik, dan kontrol arah bola yang masih lemah. Sementara itu, pada passing atas pemain masih mengalami kendala dalam koordinasi jari tangan dan ketepatan arah umpan.

Faktor yang memengaruhi kemampuan pemain meliputi kurangnya latihan rutin, minimnya pengalaman bermain, dan rendahnya rasa percaya diri saat melakukan teknik passing. Oleh karena itu, latihan yang dilakukan secara rutin, bertahap, dan bervariasi sangat diperlukan untuk meningkatkan

penguasaan teknik dasar bola voli
pemain pemula.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2021). Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik. Jakarta: Rineka Cipta.
- Purba, S. T., Hasibuan, F. F., Zamasi, Y. A. A., Sitinjak, M. C., Barus, J. B. N., & Supriadi, A. (2025). Analisis teknik passing bawah atlet voli Universitas Negeri Medan 2025. *Jurnal Media Akademik*, 3(6), 1–10.
- Rismayadi, R., Bachtiar, B., & Maulana, F. (2024). Analisis peningkatan keterampilan teknik dasar passing bawah bola voli melalui alat bantu bola plastik. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia*, 6(1), 45–53.
- Sugiyono. (2022). Metode penelitian kualitatif, kuantitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Wahyudi, D., Valensi, R., & Jufrianis. (2023). Analisis sistem anatomi passing bawah dalam gerak cabang olahraga bola voli. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*, 1(4), 112–120.
- Yunus, M. (2021). Olahraga pilihan bola voli. Jakarta: Depdikbud.