

Hubungan Kemampuan Passing Bawah dengan Tingkat Konsistensi Permainan Bola Voli Melati Intan Siburian, Chandro sitinjak, Enjel Rianta Ambarita, Titin Aurelyana Napitu,

Rasika Nur Syabila, Deni Rahman Marpaung, Randi kurniawan

Institusi : Universitas Negeri Medan.

Email: siburianintan89@gmail.com, chandrositinjak@gmail.com,
enjelmanik337@gmail.com, aurelnapitu2@gmail.com, dilarasika4@gmail.com,
denirahman@unimed.ac.id, randi@unimed.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kemampuan passing bawah dengan tingkat konsistensi permainan bola voli. Passing bawah merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam permainan bola voli karena digunakan untuk menerima servis, menahan serangan lawan, serta mengawali serangan. Kemampuan passing bawah yang baik sangat berpengaruh terhadap kestabilan permainan, baik secara individu maupun tim. Penelitian ini menggunakan metode studi literatur (library research) dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Sumber data diperoleh dari 10 artikel penelitian terdahulu yang relevan dan membahas tentang passing bawah dalam permainan bola voli. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui dokumentasi dengan cara mencari, membaca, dan mencatat hasil penelitian yang berkaitan dengan variabel passing bawah dan konsistensi permainan. Teknik analisis data menggunakan analisis isi (content analysis) dengan membandingkan, mengidentifikasi, dan menyimpulkan hasil dari masing-masing penelitian. Hasil kajian menunjukkan bahwa kemampuan passing bawah memiliki hubungan yang sangat kuat dengan tingkat konsistensi permainan bola voli. Faktor-faktor yang paling dominan memengaruhi passing bawah adalah koordinasi mata-tangan, kekuatan otot lengan, keseimbangan tubuh, serta metode latihan yang tepat. Koordinasi mata-tangan menjadi faktor yang paling berpengaruh terhadap keberhasilan passing bawah. Selain itu, latihan yang dilakukan secara terstruktur dan berulang terbukti mampu meningkatkan keterampilan passing bawah secara signifikan. Dengan demikian, semakin baik kemampuan passing bawah seorang pemain, maka semakin tinggi pula konsistensi permainan bola voli yang ditampilkan.

Kata Kunci: Passing bawah, konsistensi permainan, bola voli, koordinasi mata-tangan, teknik dasar

This study aims to determine the relationship between underhand passing ability and the level of consistency in volleyball. Underhand passing is a fundamental technique that is crucial in volleyball because it is used to receive serves, block attacks, and initiate attacks. Good underhand passing ability significantly impacts the stability of the game, both individually and as a team. This study used a literature study method (library research) with a qualitative descriptive approach. Data sources were obtained from 10 relevant previous research articles discussing underhand passing in volleyball. Data collection techniques were carried out through documentation by searching, reading, and recording research results related to underhand passing variables and game consistency. Data analysis techniques used content analysis by comparing, identifying, and concluding the results of each study. The results of the study indicate that underhand passing ability has a very strong relationship with the level of consistency in volleyball. The most dominant factors influencing underhand passing are eye-hand coordination, arm muscle strength,

body balance, and appropriate training methods. Eye-hand coordination is the most influential factor in the success of underhand passing. In addition, structured and repeated training has been shown to significantly improve underhand passing skills. Thus, the better a player's underhand passing skills, the greater the consistency of their volleyball game.

Keywords: underhand passing, game consistency, volleyball, hand-eye coordination, basic techniques

PENDAHULUAN

Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer dan banyak diminati oleh berbagai kalangan, mulai dari tingkat sekolah hingga masyarakat umum . Bola voli tidak hanya berfungsi sebagai sarana rekreasi, tetapi juga sebagai media untuk meningkatkan kebugaran jasmani, kerja sama tim, disiplin, serta sportivitas . Dalam permainan bola voli, setiap pemain dituntut untuk menguasai teknik dasar agar mampu bermain secara efektif dan mencapai hasil yang maksimal . Teknik dasar tersebut meliputi servis, passing, smash, block, dan set up . Dari beberapa teknik dasar tersebut, passing bawah merupakan salah satu teknik yang paling penting dan paling sering digunakan dalam permainan bola voli .

Passing bawah adalah teknik dasar yang digunakan untuk menerima servis, menahan serangan lawan, serta mengontrol bola pertama sebelum diberikan kepada setter untuk membangun serangan . Passing bawah menjadi pondasi utama dalam permainan bola voli karena kualitas serangan sangat bergantung pada keberhasilan penerimaan bola pertama . Jika passing bawah dilakukan dengan baik, maka pola serangan akan berjalan lebih teratur dan peluang untuk memperoleh poin menjadi lebih besar . Sebaliknya, jika passing bawah kurang baik, maka permainan akan menjadi tidak stabil dan peluang melakukan kesalahan akan semakin tinggi .

Kemampuan passing bawah sangat

dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti koordinasi mata-tangan, kekuatan otot lengan, keseimbangan tubuh, konsentrasi, serta metode latihan yang diterapkan . Penelitian Akhmady dan Duwila (2022) menunjukkan bahwa koordinasi mata-tangan memiliki hubungan yang sangat signifikan terhadap kemampuan passing bawah dengan koefisien korelasi sebesar 0,959, yang menunjukkan bahwa semakin baik koordinasi mata dan tangan seorang pemain, maka semakin baik pula kemampuan passing bawahnya . Penelitian Jahrir (2019) juga menemukan bahwa kontribusi koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan passing bawah mencapai 71,50%, sehingga menjadi salah satu faktor dominan dalam keberhasilan teknik ini . Selain itu, keseimbangan tubuh dan kekuatan otot lengan juga berpengaruh signifikan terhadap keberhasilan passing bawah siswa dalam permainan bola voli .

Aspek biomekanika seperti posisi tubuh, sudut lutut, dan sudut siku juga sangat menentukan keberhasilan passing bawah . Penelitian biomekanika oleh Maulana (2026) menjelaskan bahwa teknik biomekanika yang benar akan menghasilkan passing yang lebih efektif dan efisien, sedangkan kesalahan posisi tubuh sering menjadi penyebab utama kegagalan passing bawah . Pemain yang memiliki koordinasi yang baik dan teknik yang benar akan lebih mudah mengontrol arah bola sehingga permainan menjadi lebih konsisten . Oleh karena itu, passing bawah tidak hanya membutuhkan kekuatan fisik,

tetapi juga ketepatan teknik dan latihan yang berkelanjutan .

Konsistensi permainan dalam bola voli merupakan kemampuan pemain atau tim untuk mempertahankan performa secara stabil selama pertandingan berlangsung . Konsistensi ini sangat penting karena menentukan keberhasilan tim dalam menghadapi tekanan permainan . Salah satu faktor utama yang memengaruhi konsistensi permainan adalah kemampuan passing bawah . Pemain yang mampu melakukan passing bawah dengan baik akan membantu tim menjaga ritme permainan, meminimalkan kesalahan, dan meningkatkan efektivitas serangan .

Berdasarkan hasil berbagai penelitian terdahulu, ditemukan bahwa kemampuan passing bawah memiliki hubungan yang erat dengan kualitas permainan bola voli . Penelitian Fajar dkk. (2026) menunjukkan bahwa kekuatan otot lengan dan koordinasi mata-tangan secara simultan memberikan kontribusi sebesar 56,35% terhadap kemampuan passing bawah . Penelitian Afriansah dkk. (2026) juga membuktikan bahwa latihan passing bawah dengan metode berhadapan memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan teknik passing bawah dengan nilai t hitung lebih besar dari t tabel . Selain itu, penelitian Prayoga dan Huda (2022) menunjukkan bahwa sebagian besar siswa masih berada pada kategori sedang dalam keterampilan passing bawah, yang menunjukkan bahwa konsistensi permainan mereka belum optimal . Kondisi ini menunjukkan perlunya perhatian lebih terhadap latihan teknik dasar passing bawah dalam pembelajaran maupun kegiatan ekstrakurikuler bola voli .

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode

studi literatur (library research) dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Metode ini dilakukan dengan cara mengumpulkan, menelaah, dan menganalisis berbagai sumber ilmiah yang relevan dengan judul penelitian yaitu Hubungan Kemampuan Passing Bawah dengan Tingkat Konsistensi Permainan Bola Voli. Sumber data yang digunakan berasal dari 10 artikel penelitian terdahulu yang diperoleh melalui Google Scholar dan jurnal nasional terakreditasi yang membahas tentang passing bawah dalam permainan bola voli. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui dokumentasi, yaitu dengan mencari, membaca, dan mencatat hasil-hasil penelitian yang berkaitan dengan variabel kemampuan passing bawah dan konsistensi permainan bola voli. Artikel yang dipilih merupakan penelitian yang memiliki relevansi dengan topik, baik yang menggunakan metode korelasional, eksperimen, deskriptif kuantitatif, maupun analisis biomekanika. Fokus kajian diarahkan pada faktor-faktor yang memengaruhi passing bawah seperti koordinasi mata-tangan, kekuatan otot lengan, keseimbangan, kecemasan, metode latihan, serta teknik biomekanika.

Teknik analisis data menggunakan analisis isi (content analysis), yaitu dengan membandingkan, mengidentifikasi, dan menyimpulkan hasil dari masing-masing penelitian yang telah dikaji. Data yang telah dikumpulkan kemudian disusun secara sistematis untuk menemukan hubungan antara kemampuan passing bawah dengan tingkat konsistensi permainan bola voli. Analisis dilakukan dengan melihat persamaan dan perbedaan hasil penelitian, kemudian menarik simpulan umum berdasarkan temuan dari sepuluh artikel tersebut. Metode ini dipilih karena mampu

memberikan gambaran yang luas mengenai hubungan passing bawah terhadap konsistensi permainan bola voli tanpa harus melakukan penelitian lapangan secara langsung. Selain itu, studi literatur memungkinkan peneliti memperoleh data yang lebih beragam dari berbagai penelitian

sebelumnya sehingga hasil kajian menjadi lebih kuat, objektif, dan dapat dijadikan dasar dalam menyusun kesimpulan penelitian

Hasil dan Pembahasan

10 Artikel Jurnal

No	Nama Penulis dan Tahun	Judul	Metode	Sampel	Analisi Data	Hasil/Temuan	Sumber Database
1	Alief Lam Akhmady & Firda M. Duwila (2022)	Hubungan Koordinasi Mata-Tangan dengan Kemampuan Passing Bawah Bolavoli pada Tim Bolavoli Putri STKIP Kie Raha Kota Ternate.	Penelitian korelasi dengan desain penelitian korelasi tunggal, menggunakan teknik total sampling dari seluruh anggota tim bolavoli putri sebanyak 20 atlet	Seluruh anggota tim bolavoli putri STKIP Kie Raha Kota Ternate berjumlah 20 atlet	Pengolahan data dilakukan dengan analisis korelasi produk moment dari Pearson, dengan pengujian hipotesis menggunakan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$ dan $\alpha = 0,01$	Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-tangan dan kemampuan passing bawah bolavoli, dengan koefisien korelasi sebesar 0,959 yang lebih besar dari r-tabel 0,456 pada tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$, sehingga hipotesis alternatif diterima	https://doi.org/0.5281/zenodo.6622055
2	Alief Lam Akhmady & Firda M. Duwila (2025)	Pengaruh Keseimbangan, Kekuatan Otot Lengan, dan Koordinasi Mata-Tangan terhadap	Penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional, menggunakan model hubungan multivariat untuk	Seluruh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMPN 2	Uji prasyarat meliputi uji normalitas, homogenitas, dan linearitas. Analisis dilakukan melalui uji korelasi Pearson, analisis	Hasil penelitian menunjukkan bahwa keseimbangan, kekuatan otot lengan, dan koordinasi mata-tangan berpengaruh signifikan terhadap	Google Scholar

		Kemampuan Passing Bawah dalam Permainan Bola Voli Siswa SMPN 2 Cilegon	menguji pengaruh variabel bebas (keseimbangan, kekuatan otot lengan, dan koordinasi mata-tangan) terhadap variabel terikat (kemampuan passing bawah)	Cilegon sebanyak 30 siswa, menggunakan teknik total sampling	regresi berganda, serta uji signifikansi (Uji F dan Uji t) untuk menentukan hubungan dan kontribusi variabel	kemampuan passing bawah siswa, dengan kontribusi variabel secara parsial dan simultan terbukti meningkatkan kemampuan passing bawah dalam permainan bola voli	
3	Andi Sahrul Jahrir (2019)	Kontribusi Kekuatan Otot Lengan, Koordinasi Mata Tangan, dan Panjang Lengan terhadap Kemampuan Passing Bawah pada Permainan Bola Voli Siswa SMP Negeri 11 Makassar	Penelitian korelasional dengan populasi 135 siswa dan sampel 30 siswa yang diambil secara random sampling	30 siswa SMP Negeri 11 Makassar	Menggunakan analisis statistik deskriptif, uji normalitas Kolmogorov-Smirnov, analisis korelasi, dan regresi linier berganda	- Kontribusi koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan passing bawah sebesar 71,50% (koefisien korelasi $r = 0,715$, $p < 0,05$). - Persamaan regresi linier menunjukkan hubungan signifikan antara variabel-	Google Scholar

		(berdasarkan konteks dari dokumen)				variabel yang diuji. 3. Data distribusi normal dan analisis statistik mendukung validitas hasil penelitian	
4	Melan Afriansah, Asnawati & Deffri Anggara(2026)	Pengaruh Latihan Passing Bawah Dengan Metode Berhadapan Terhadap Peningkatan Teknik Passing Bawah Bola Volly pada Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 01 Bermani Ilir	Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan perlakuan latihan passing bawah secara berhadapan dan menggunakan tembok sasaran, serta analisis data menggunakan uji t untuk mengetahui pengaruh latihan terhadap peningkatan kemampuan passing bawah	Sampel penelitian berjumlah 20 siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 01 Bermani Ilir, yang dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kontrol	Data dianalisis menggunakan uji t untuk membandingkan hasil pretest dan posttest, serta untuk mengetahui signifikansi pengaruh latihan terhadap peningkatan kemampuan passing bawah	Terdapat pengaruh latihan passing bawah dengan metode berhadapan terhadap peningkatan teknik passing bawah bola volly, dengan nilai t hitung sebesar 2,963 dan 2,356, yang keduanya lebih besar dari t tabel (2,228), sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan tersebut efektif meningkatkan kemampuan passing bawah	https://doi.org/0.33258/joder.v7i1.10387

5	Fahri Nurfahrozil, Rolly Afrinaldi & Abdul Salam Hidayat(2021)	Hubungan antara Tingkat Kecemasan dan Ketepatan Passing Bawah pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli di SMPN 3 Karawang Barat	Penelitian menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei dan instrumen berupa kuesioner serta tes passing bawah selama 60 detik	Seluruh siswa ekstrakurikuler bola voli di SMPN 3 Karawang Barat sebanyak 30 orang, diambil dengan teknik total sampling	Uji normalitas menggunakan uji One Sample Kolmogorov-Smirnov dan analisis korelasi product moment dengan IBM SPSS Statistics 21	Terdapat hubungan yang tidak signifikan antara tingkat kecemasan dan ketepatan passing bawah ($r_{hitung} = 0,200 \geq 0,05$), dan tingkat kecemasan berkontribusi sebesar 3,4% terhadap ketepatan passing bawah	https://doi.org/10.35706/jlo.v2i4.5495
6	Ridwan Afandi & Ahmad Syarif(2021)	Pengaruh Metode Bermain terhadap Peningkatan Kemampuan Passing Bola Voli pada Siswa Kelas VI SD Negeri Karangasari" (berdasarkan konteks dan isi dari berbagai bagian dokumen	Penelitian menggunakan desain eksperimen semu dengan model One Group Pretest-Posttest, di mana satu kelompok siswa diberikan tes awal, mengikuti pembelajaran berbasis permainan, dan kemudian dilakukan tes akhir untuk mengukur	Sampel terdiri dari 20 siswa kelas VI di SD Negeri Karangasari, Kecamatan Buayan, Kebumeh	Data dianalisis menggunakan uji normalitas dengan One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test, uji korelasi dengan Paired Samples Correlations, dan uji t berpasangan (Paired Samples Test) untuk mengetahui perbedaan signifikan antara pretest dan posttest	Hasil menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam kemampuan passing bola voli setelah penerapan metode bermain, dengan nilai rata-rata pretest 15,00 dan posttest 29,60, serta nilai signifikansi (Sig.) < 0,05, mendukung hipotesis bahwa metode bermain berpengaruh positif	https://doi.org/10.46368/jpikr.v13i1.4903

		)	perubahan kemampuan				
7	Gading sufajar, Joan siswoyo, M.Fajril Rifaldo & Lungit Wicaksono(2026)	Hubungan kekuatan otot lengan dan koordinasi mata-tangan dengan passing bawah bola voli SMAN 1 Candipuro	Penelitian menggunakan metode korelasional untuk mengetahui hubungan antar variabel	Berjumlah 20 orang siswa putra peserta ekstrakurikuler bola voli di SMAN 1 Candipuro	Data dianalisis menggunakan uji homogenitas, uji normalitas, dan analisis korelasi untuk mengetahui hubungan dan pengaruh variabel	Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dan passing bawah ($r_{hitung} = 0,504 > r_{tabel} = 0,468$), serta antara koordinasi mata-tangan dan passing bawah ($r_{hitung} = 0,507 > r_{tabel} = 0,468$). Secara simultan, kedua variabel tersebut berkontribusi sebesar 56,35% terhadap passing bawah	https://doi.org/10.23969/jp.v11i1.42065
8	Deri Prayoga, Muchamad Samsul Huda & Hamdiana(2022)	Analisis Keterampilan Passing Bawah Bola Voli Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 9 Samarinda	Penelitian deskriptif kuantitatif yang menggunakan tes passing bola voli sebagai alat pengumpulan data dan analisis statistik deskriptif dengan SPSS versi 23.0	17 siswa yang aktif dalam ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 9 Samarinda, dipilih dengan teknik purposive sampling berdasarkan	Menggunakan statistik deskriptif, termasuk perhitungan nilai rata-rata dan simpangan baku dari hasil tes passing bawah, serta analisis norma dan kurva norma untuk penilaian	Dari 17 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli, hasil analisis menunjukkan tingkat keterampilan passing bawah yang bervariasi, dengan nilai rata-rata dan simpangan baku tertentu yang digunakan sebagai dasar penilaian norma	https://doi.org/10.30872/bpej.v1i2.1352

				kriteria memahami teknik dasar permainan bola voli			
9	Arman Maulana & Julianur(2026)	Analisis Biomekanika Passing Bawah Bola Voli Siswa SMAN 2 Tenggarong Menggunakan Aplikasi Kinovea	Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan desain studi kasus, melakukan analisis gerak biomekanika secara mendalam tanpa intervensi, dan menggunakan perekaman video dua dimensi serta perangkat lunak Kinovea untuk analisis sudut artikular	Sampel terdiri dari dua siswa aktif SMA Negeri 2 Tenggarong yang memiliki keterampilan dasar passing bawah, dipilih secara purposive sampling, dan peneliti berperan sebagai guru sehingga proses observasi dapat dilakukan secara terkontrol	Data dianalisis secara deskriptif kuantitatif dengan pengukuran sudut sendi yang dilakukan dua hingga tiga kali pada setiap percobaan, kemudian dihitung rata-ratanya. Analisis frame-by-frame digunakan untuk mengidentifikasi perubahan sudut sendi dan koordinasi gerak, kemudian hasilnya dibandingkan dengan prinsip biomekanika	Data dianalisis secara deskriptif kuantitatif dengan pengukuran sudut sendi yang dilakukan dua hingga tiga kali pada setiap percobaan, kemudian dihitung rata-ratanya. Analisis frame-by-frame digunakan untuk mengidentifikasi perubahan sudut sendi dan koordinasi gerak, kemudian hasilnya dibandingkan dengan prinsip biomekanika	https://doi.org/10.30872/bpej.v1i2.1352

10	Abdul Wahid, Setyo Harmono, Budiman Agung & Rendhitya Prima Putra(2023)	Tingkat Keterampilan Passing Bawah Ekstrakurikuler Bolavoli di SMA Negeri 3 Kediri Tahun Pelajaran 2023/2024	Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dan survei untuk mengetahui karakteristik dan tingkat keterampilan passing bawah siswa ekstrakurikuler bolavoli	Sampel penelitian sebanyak 20 siswa dari total 35 siswa ekstrakurikuler bolavoli di SMA Negeri 3 Kediri, yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasar kan jenis kelamin laki-laki	Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif berupa persentase untuk mengelompok kan hasil ke dalam kategori "baik sekali", "baik", "sedang", "kurang", dan "kurang sekali"	Hasil analisis menunjukkan bahwa 15% siswa berada dalam kategori "baik sekali", 10% "baik", 55% "sedang", 20% "kurang", dan tidak ada siswa dalam kategori "kurang sekali". Mayoritas siswa termasuk dalam kategori "sedang", menunjukkan bahwa keterampilan passing bawah mereka cukup memadai namun masih perlu peningkatan	https://doi.org/0.1177/174569617692106
----	---	--	--	--	---	---	---

Pembahasan

Berdasarkan hasil kajian dari 10 artikel yang relevan, dapat diketahui bahwa kemampuan passing bawah memiliki hubungan yang sangat erat dengan kualitas permainan bola voli, khususnya terhadap konsistensi permainan tim maupun individu. Passing bawah merupakan teknik dasar yang paling sering digunakan dalam menerima servis, menahan serangan lawan, serta mengawali pola serangan. Oleh karena itu, kualitas passing bawah sangat menentukan kelancaran jalannya permainan. Hasil penelitian dari artikel

pertama, Akhmady dan Duwila (2022) menunjukkan bahwa koordinasi mata-tangan memiliki hubungan yang sangat signifikan terhadap kemampuan passing bawah, dengan koefisien korelasi sebesar 0,959 . Nilai ini menunjukkan bahwa semakin baik koordinasi mata dan tangan seorang pemain, maka semakin baik pula kemampuan passing bawahnya. Hal ini mendukung teori bahwa passing bawah membutuhkan ketepatan persepsi visual dan respon motorik yang cepat agar bola dapat diarahkan secara akurat kepada rekan satu tim.

Penelitian artikel kedua Rudiansyah

(2025) dan artikel ketiga Andi Sahrul Jahrir (2019) juga memperkuat temuan tersebut, dimana keseimbangan, kekuatan otot lengan, koordinasi mata-tangan, serta panjang lengan memberikan kontribusi besar terhadap keberhasilan passing bawah. Pada penelitian ketiga bahkan ditemukan kontribusi koordinasi mata-tangan sebesar 71,50%. Ini menunjukkan bahwa faktor fisik dan antropometri sangat berpengaruh terhadap performa passing bawah. Pemain yang memiliki kekuatan lengan baik dan keseimbangan tubuh yang stabil cenderung mampu mempertahankan kontrol bola lebih konsisten selama pertandingan. Selanjutnya, penelitian eksperimen pada artikel keempat Melan afriansah, Dkk, (2026) dan artikel keenam Fahri Nurfahrozi, Dkk (2021) membuktikan bahwa metode latihan sangat berpengaruh terhadap peningkatan teknik passing bawah. Latihan passing bawah dengan metode berhadapan dan metode bermain menunjukkan peningkatan signifikan pada hasil posttest dibandingkan pretest. Hal ini menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan secara terstruktur, berulang, dan situasional mampu meningkatkan keterampilan passing bawah siswa. Semakin sering siswa melakukan drill passing, maka semakin baik adaptasi gerak dan konsistensi teknik yang terbentuk.

Pada penelitian artikel kelima Ridwan Afandi & Ahmad Syarif (2026) ditemukan bahwa tingkat kecemasan tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap ketepatan passing bawah, dengan kontribusi hanya sebesar 3,4%. Temuan ini menunjukkan bahwa faktor psikologis seperti kecemasan memang berpengaruh, namun tidak sebesar faktor teknik dan kondisi fisik. Dalam konteks permainan bola voli, pemain yang memiliki teknik

passing yang baik tetap mampu melakukan passing secara efektif meskipun berada dalam tekanan pertandingan. Penelitian artikel ketujuh Gading Sufajar, Dkk (2026) kembali menegaskan pentingnya kekuatan otot lengan dan koordinasi mata-tangan, dimana kedua variabel tersebut secara simultan memberikan kontribusi sebesar 56,35% terhadap kemampuan passing bawah. Hal ini menunjukkan bahwa passing bawah bukan hanya keterampilan teknik semata, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh kesiapan fisik pemain. Lengan yang kuat membantu menghasilkan pantulan bola yang stabil, sedangkan koordinasi yang baik membantu akurasi arah bola.

Penelitian artikel kedelapan Deri Prayoga, Dkk (2022) dan artikel kesepuluh Abdul Wahid, Dkk (2024) yang bersifat deskriptif menunjukkan bahwa sebagian besar siswa masih berada pada kategori sedang dalam keterampilan passing bawah. Ini berarti kemampuan dasar passing bawah siswa cukup memadai, tetapi belum optimal. Kondisi ini menunjukkan perlunya program latihan yang lebih sistematis agar kemampuan passing bawah dapat meningkat ke kategori baik atau sangat baik. Jika kemampuan passing bawah masih berada pada tingkat sedang, maka konsistensi permainan dalam pertandingan juga akan mudah terganggu. Sementara itu, penelitian biomekanika pada artikel kesembilan Arman Maulana & Julianur (2026) menjelaskan bahwa keberhasilan passing bawah juga dipengaruhi oleh posisi tubuh, sudut lutut, sudut siku, serta koordinasi gerak saat kontak dengan bola. Teknik biomekanika yang benar akan menghasilkan passing yang lebih efektif dan efisien. Kesalahan posisi tubuh sering menjadi penyebab utama kegagalan

passing, sehingga pelatih perlu memberikan perhatian lebih pada teknik dasar dan koreksi gerakan siswa.

Secara keseluruhan, dari sepuluh penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa kemampuan passing bawah dipengaruhi oleh faktor fisik, teknik, latihan, koordinasi, serta biomekanika gerak. Faktor yang paling dominan adalah koordinasi mata-tangan, kekuatan otot lengan, dan metode latihan yang tepat. Passing bawah yang baik akan meningkatkan konsistensi permainan karena bola dapat dikontrol dengan baik, serangan dapat dibangun secara efektif, dan kesalahan permainan dapat diminimalkan. Dengan demikian, hubungan kemampuan passing bawah dengan tingkat konsistensi permainan bola voli sangat kuat. Semakin baik kemampuan passing bawah seorang pemain, maka semakin stabil performa permainan yang ditampilkan, baik secara individu maupun tim. Oleh sebab itu, pelatih dan guru pendidikan jasmani perlu memberikan porsi latihan passing bawah yang lebih intensif agar kualitas permainan bola voli siswa semakin meningkat.

KESIMPULAN

Simpulan

Berdasarkan hasil kajian dari 10 artikel yang relevan, dapat disimpulkan bahwa kemampuan passing bawah memiliki hubungan yang sangat kuat dengan tingkat konsistensi permainan bola voli. Passing bawah merupakan teknik dasar yang sangat penting karena digunakan untuk menerima servis, menahan serangan lawan, serta mengawali serangan. Kemampuan passing bawah yang baik akan membantu pemain mengontrol bola dengan lebih stabil sehingga permainan menjadi lebih efektif. Faktor yang paling dominan memengaruhi

passing bawah adalah koordinasi mata-tangan, kekuatan otot lengan, keseimbangan tubuh, dan metode latihan yang tepat. Koordinasi mata-tangan menjadi faktor yang paling berpengaruh terhadap keberhasilan passing bawah.

Selain itu, latihan yang dilakukan secara terstruktur, berulang, dan sesuai dengan situasi permainan terbukti mampu meningkatkan keterampilan passing bawah secara signifikan. Sebagian besar siswa masih berada pada kategori sedang dalam kemampuan passing bawah, sehingga masih diperlukan latihan yang lebih optimal dan berkelanjutan. Passing bawah yang baik akan meningkatkan konsistensi permainan karena serangan dapat dibangun dengan baik dan kesalahan permainan dapat diminimalkan. Dengan demikian, semakin baik kemampuan passing bawah seorang pemain, maka semakin tinggi pula konsistensi permainan bola voli baik secara individu maupun tim. Oleh sebab itu, pelatih dan guru pendidikan jasmani perlu memberikan latihan passing bawah yang lebih intensif agar kualitas permainan siswa semakin meningkat.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, penulis menyarankan agar guru pendidikan jasmani dan pelatih bola voli dapat memberikan latihan passing bawah secara lebih intensif, terstruktur, dan bervariasi sehingga kemampuan dasar siswa dapat meningkat secara optimal. Latihan yang diberikan sebaiknya tidak hanya berfokus pada teknik passing bawah saja, tetapi juga pada peningkatan koordinasi mata-tangan, kekuatan otot lengan, keseimbangan tubuh, serta pemahaman posisi tubuh yang benar saat melakukan passing. Bagi siswa atau atlet, diperlukan latihan yang rutin, disiplin, dan konsisten agar keterampilan passing

bawah dapat berkembang dengan baik serta mampu mendukung performa permainan saat pertandingan berlangsung. Selain itu, sekolah diharapkan dapat menyediakan sarana dan prasarana olahraga yang memadai agar proses latihan bola voli dapat berjalan secara maksimal. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar dan menambahkan variabel lain seperti motivasi, kepercayaan diri, dan strategi permainan agar hasil penelitian menjadi lebih luas, mendalam, dan bermanfaat bagi perkembangan ilmu keolahragaan.

REFERENSI

- Afandi, R., & Syarif, A. (2026). Pengaruh Metode Bermain Dalam Meningkatkan Passing Atas Bola Voli Kelas VI Di Sekolah Dasar Negeri Karangsari. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (Penjaskesrek)*, 13(1), 138-146.
- Afriansah, M., Asnawati, A., & Anggara, D. (2026). Pengaruh Latihan Passing Bawah Dengan Metode Berhadapan Terhadap Peningkatan Teknik Passing Bawah Bola Volly Pada Siswa Ekstrakurikuler Smp Negeri 01 Bermani Ilir. *Journal Of Dehasen Educational Review*, 7(1), 17-22.
- Akhmady, A. L., & Duwila, F. M. (2022). Hubungan Koordinasi Mata-Tangan Dengan Kemampuan Passing Bawah Pada Tim Bolavoli Putri STKIP Kie Raha Kota Ternate. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(8), 222-228.
- Fajar, G., Siswoyo, J., Rifaldo, M. F., & Wicaksono, L. (2026). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Dengan Passing Bawah Bola Voli Ekstrakurikuler Putar SMAN 1 Candipuro. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 11(01), 31-40.
- 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*.
- Maulana, A. (2026). Analisis Biomekanika Passing Bawah Bola Voli Siswa SMAN 2 Tenggarong Menggunakan Aplikasi Kinovea. *Jendela Olahraga*, 11(01), 71-80.
- Nurfahrozi, F., Afrinaldi, R., & Hidayat, A. S. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Ketepatan Passing Bawah Bola Voli Siswa SMPN 3 Karawang Barat. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(4), 253-258.
- Prayoga, D., & Huda, M. S. (2022). Analisis Keterampilan Passing Bawah Bola Voli pada Siswa Ekstrakurikuler Sma Negeri 9 Samarinda. *Borneo Physical Education Journal*, 3(2), 1-9.
- Rudiansyah, R. (2025, December). Pengaruh Keseimbangan, Kekuatan Otot Lengan Dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Kemampuan Passing Bawah Dalam Permainan Bolavoli Siswa SMPN 2 Cilegon. In *Prosiding Seminar Nasional Prodi Magister dan Doktoral Pendidikan Olahraga FIK UNNES (Vol. 1, No. 1, pp. 565-573)*.
- Wahid, A., Pratama, B. A., & Putra, R. P. (2024, October). Tingkat Keterampilan Passing Bawah

Eskrakurikuler Bolavoli Di SMA
Negeri 3 Kediri Tahun Pelajaran
2023/2024. In *Prosiding Seminar*

*Nasional Kesehatan, Sains dan
Pembelajaran* (Vol. 4, No. 1, pp.
1093-1098).