

Kemampuan *Passing* Atas dan *Passing* Bawah Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP Negeri 1 Ketanggungan

Ananda Gagah Prakoso
email: nandaprakoso124@gmail.com
Universitas PGRI Semarang

Abstract

The results of a survey at SMP Negeri 1 Keunggulan show that volleyball extracurricular activities are not optimal. This is because students who pass up and down volleyball well, such as mistakes in hitting the ball with their hands and wrong positioning of the body. to get an overview of the upper and lower passing abilities of students participating in volleyball extracurricular activities at SMP Negeri 1 Keunggulan. From the results of the study, it was found that the passing ability of 3 students or 12% was in very good category, 32% or 8 students were in the good category, and students with medium category were 12 students or 48%. For passing under 2 students or 8% in the special category, 4 students or 16% in the very good category, 9 students or 36% in the good category, in the medium category by 36% or 9 students, and 1 student or 4% in the poor category.

Keywords: *Volleyball, Extracurricular, Top Passing, Down Passing.*

Abstrak

Pada hasil survei di SMP Negeri 1 Ketanggungan bahwa ekstrakurikuler bola voli belum optimal. Dikarenkan siswa yang melakukan *passing* atas dan *passing* bawah bola voli dengan baik seperti kesalahan dalam perkenaan bola dengan tangan dan salah memposisikan tubuh. agar memperoleh pandangan tentang kemampuan *passing* atas dan *passing* bawah pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Ketanggungan. Dari hasil penelitian diperoleh kemampuan *passing* atas 3 siswa atau 12% berkategori baik sekali, 32% atau 8 siswa masuk pada kategori baik, serta siswa dengan kategori sedang sejumlah 12 siswa atau 48%. Untuk *passing* bawah 2 siswa atau 8% dengan kategori istimewa, 4 siswa atau 16% berkategori baik sekali, 9 siswa atau 36% berada pada kategori baik, kategori sedang sebesar 36% atau 9 siswa, dan 1 siswa atau 4% kelompok kurang.

Kata kunci: Bola Voli, Ekstrakurikuler, *Passing* Atas, *Passing* Bawah.

PENDAHULUAN

Mukholid dalam Gazali mengungkapkan, bola voli yakni permainan bola yang dipantulkan ke udara melewati jaring dengan maksud untuk dilempar ke lapangan lawan untuk meraih kemenangan (Satria, 2018:231). Bola voli menurut Gabriel *et al* (2017:1282) adalah permainan yang membutuhkan kemampuan aerobik yang tinggi, daya melompat yaitu *blocking*, pengeluaran energi dan kelincahan. Bola voli adalah olahraga multi-set yang mendapat skor tinggi dari waktu ke waktu.

Bola voli adalah permainan sulit yang tidak bisa dimainkan oleh setiap orang, karena bola voli membutuhkan koordinasi yang benar-benar dapat diandalkan untuk melakukan semua gerakan bola voli. Permainan bola voli adalah permainan yang menggabungkan pertahanan dan serangan, serta pemain harus menguasai keterampilan dasar dan teknik bola voli agar dapat bermain dengan baik. Permainan ini dimainkan oleh dua kelompok yang berlawanan, yang setiap grup memiliki 6 pemain. Dalam permainan bola terdapat dua jenis *passing* yaitu *passing* atas dan *passing* bawah. *Passing* bawah adalah teknik menerima bola dengan kedua tangan yang perkenaannya pada ruas tangan di atas pergelangan tangan sampai ke siku. Teknik *passing* bawah ini sering digunakan untuk mendapatkan servis dan membuat lawan menyerang.

Praktik *passing* bawah yang baik adalah posisi tangn yang kuat dengan keduan tangan dipegang erat dan selalu berada di bawah bola. Sedangkan *passing* atas adalah mengoper bola dengan ujung jari ketika mencapai ketinggian bahu atau lebih tinggi. *Passing* atas dimaksudkan untuk mengoper operan ke rekan setim untuk mengatur serangan ke wilayah lawan sehingga rekan setim dapat dengan mudah menerima bola yang diterima. *Passng* atas yang baik adalah dengan jari-jari terbuka lebar dan kedua tangan seperti mangkuuk yang saing berhadapan.

Ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan yang dilakukan oleh siswa di luar jam pelajaran biasa. Kegiatan ekstrakurikuler dirancang untuk memungkinkan siswa mengembangkan karakter, minat, dan kemampuannya di berbagai bidang di luar domain akademiknya. Kegiatan ekstrakurikuler

juga bertujuan untuk membentuk generasi muda yang mencintai olahraga, menyadari pentingnya olahraga, dan mengupayakan kesehatan fisik dan mental.

Peneliti mengamati bahwa kegiatan ekstrakurikuler yang dilakukan di SMP Negeri 1 Ketanggungan tidak menunjukkan hasil yang maksimal. Masih banyak siswa yang belum mampu melatih keterampilan bola voli dengan baik, seperti *passing*. Penguasaan keterampilan bola voli sangat penting, karena tanpa *skill* yang baik, seorang pemain tidak dapat mencapai hasil yang maksimal. Menurut Irfan Zinat Achmad (2016) untuk menjadi pemain bola voli yang handal, seseorang perlu menguasai beberapa gerakan dasar bola voli.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survei yang dipadukan dengan metode tes. Skor yang diperoleh dari tes dan pengukuran dianalisis menggunakan teknik statis deskriptif yang dinyatakan dalam persentase.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan *passing* atas dan *passing* bawah siswa SMP Negeri 1 Ketanggungan dengan rentang usia 12-14 tahun menggunakan metode survei dan metode tes. Bahwa kemampuan siswa dalam melakukan *passing* atas yang masuk kategori baik sekali 12% atau 3 siswa, kategori baik sebesar 32% atau 8 siswa, dan sejumlah 12 siswa atau 48% masuk kategori sedang. Berdasarkan hasil tes *passing* bawah pada siswa SMP Negeri 1 Ketanggungan yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli dapat. Kemampuan siswa melakukan *passing* bawah untuk kriteria istimewa sejumlah 2 siswa atau 8%, kriteria baik sekali sebesar 16% atau 4 siswa, kriteria baik 36% atau 9 siswa, kriteria sedang 9 siswa atau 36%, dan kriteria kurang sebesar 4% atau 1 siswa.

Kegiatan ekstrakurikuler yang pelaksanaannya masih kurang dan siswa jarang berlatih, apalagi sekolah diliburkan selama pandemi covid-19 yang menjadi penyebab tidak dimilikinya keterampilan dasar bola voli pada siswa. Siswa ekstrakurikuler bola voli sebaiknya tidak berlatih bola voli hanya saat pelaksanaan ekstrakurikuler, tetapi dapat berlatih di rumah. Siswa yang aktif dan menunjukkan minat yang kuat pada bola voli harus mempertahankan kemampuan bermain bola voli

meskipun sekolah diliburkan, karena kemampuan *passing* atas merupakan salah satu teknik dasar yang akan mempengaruhi berjalannya permainan bola voli. Sebagaimana dijabarkan Lunenburg (2010:1), kegiatan ekstrakurikuler di luar negeri merupakan bagian penting dari pendidikan. Kegiatan ekstrakurikuler, apa pun namanya, merupakan bagian penting dan tersebar luas di pendidikan Amerika. Kegiatan tersebut memainkan peran penting dalam mengembangkan kualitas kepemimpinan siswa. Seperti yang diterangkan Hancock (2012:84), hasil penelitian menunjukkan bahwa kesadaran remaja akan keterampilan kepemimpinan dipengaruhi oleh peran partisipasi kegiatan ekstrakurikuler dan dukungan orang tua serta orang dewasa lainnya.

Penyebab lain kurangnya kemampuan *passing* atas yaitu kesalahan siswa yang menyebabkan bola lepas kendali dan tidak memantul sepenuhnya, sehingga siswa melakukan *passing* atas tanpa melewati net. Kesalahan yang sering dilakukan pada posisi awal, kaki tidak cukup kuat untuk menerima bola karena lutut tidak ditekuk dan tubuh tidak menghadap ke arah datangnya bola, hal tersebut dapat mempengaruhi hasil pantulan bola. Diharapkan siswa ekstrakurikuler bola voli dapat meningkatkan kemampuan *passing* atas dengan terus berlatih di sekolah maupun di rumah sehingga prestasi sekolah di bidang bola voli akan meningkat.

Kemampuan *passing* bawah siswa ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Ketanggungan memiliki kategori baik dan sedang dengan masing-masing persentase 36%. Hal tersebut dimungkinkan karena *passing* bawah adalah gerakan yang paling mudah dieksekusi dan tidak ada faktor lain dari siswa yang mempengaruhi saat melakukan *passing* bawah. Kesalahan umum *passing* bawah ketika mengayunkan tangan siswa tidak memiliki kekuatan yang cukup untuk menerima bola yang mengakibatkan bola tidak jatuh pada posisi yang benar atau bola terbang ke kiri dan ke kanan.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan dari hasil penelitian dan analisis data, untuk tingkat kemampuan *passing* atas siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Ketanggungan adalah sedang dengan persentase 48%. Sedangkan tingkat kemampuan *passing* bawah untuk siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Ketanggungan memiliki persentase masing-masing 36% yang berkategori baik dan sedang. Program latihan perlu ditingkatkan agar siswa ekstrakurikuler bola voli dapat menguasai dan mengembangkan teknik dasar

bola voli. Penambahan waktu ekstrakurikuler bola voli agar penguasaan teknik dasar bola voli lebih meningkat yaitu minimal dilaksanakan satu minggu dua kali. Pelatih perlu meningkatkan kepelatihannya guna membantu pengembangan teknik dasar bola voli siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahyar, H., Maret, U. S., Andriani, H., Sukmana, D. J., Hardani, S. P., MS, N. H. A., ... & Istiqomah, R. R. (2020). *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu Group Yogyakarta.
- Alma, R. (2018). *Peningkatan Kemampuan Passing Bawah Bola Voli Melalui Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Practice Rehearsal Pairs (Praktek Berpasangan) Pada Siswa Kelas X IPA2 SMA Negeri 9 Mandau Kabupaten Bengkalis* (Doctoral dissertation, Penjaskesrek).
- Arikunto, Suharsimi. (2019). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Atsani, MR (2020). *Peningkatan Kemampuan Passing Bawah Bola Voli Menggunakan Metode Bermain*. *Edu Sportivo: Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 1 (2), 88-96.
- Bakhtiar, M. (2020). *Analisis Kemampuan Teknik Dasar Permainan Bola Voli dengan Motivasi Siswa Mengikuti Ekstrakurikuler di Sekolah MAN Pangkep*. (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Makassar).
- Bangsawan, R. (2019). *Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Permainan Bola Voli di SMP Negeri 1 Sinjai Barat Kabupaten Sinjai*. (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Makassar).
- DQLab. *4 Jenis Data Statistik dalam Teknik Pengambilan Sampel untuk Peneliti*. Diambil dari <https://dqlab.id/4-jenis-data-statistik-dalam-teknik-pengambilan-sampel-untuk-penelitian>. Diakses 2 Juli 2022.
- Ginanjari, Agi. et al. 2021. *Mengetahui, Mengenal, Mempraktikkan, dan Merancang Sport Education Menggunakan Cabang Olahraga Bola Voli*. Yogyakarta: Penerbit Deepublish.