

ANALISIS TEKNIK *PASSING* BAWAH PADA ATLET PEMULA BOLA VOLI PUTRI DI KLUB YUSO GUNADARMA

ANALYSIS OF FOREARM PASS TECHNIQUE ON FAMELE VOLLEYBALL BEGINNER ATHLETES IN YUSO GUNADARMA CLUB

Oleh : Sonja Ifas Vollyarti, Pendidikan Kepelatihan FIK UNY
Email : Agungherypambudi@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis teknik *passing* bawah pada atlet pemula bola voli putri di Klub Yuso Gunadarma. Jenis penelitian adalah deskriptif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan lembar observasi. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet klub bola voli Yuso Gunadarma yang berjumlah 52 atlet. Teknik *sampling* menggunakan *purposive sampling*, dengan kriteria yaitu (1) berjenis kelamin perempuan, (2) atlet pemula Yuso Gunadarma, (3) bersedia menjadi sampel, dan (4) berusia maksimal 12 tahun (pemula). Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 27 atlet putri. Analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa analisis teknik *passing* bawah pada atlet bola voli pemula putri di Klub Yuso Gunadarma berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 11,11% (3 atlet), “kurang” sebesar 40,74% (11 atlet), “sedang” sebesar 48,15% (13 atlet), “baik” sebesar 0% (0 atlet), dan “sangat baik” sebesar 0% (0 atlet).

Kata kunci: *analisis, passing bawah, atlet pemula*

Abstract

The research intends to analyze the technique of forearm pass on the female volleyball beginner athletes in Yuso Gunadarma Club. The research type was descriptive. The method used in this research was by survey method with data collection technique by using observation sheet. The population in this research was Yuso Gunadarma volleyball club athletes of 52 athletes. The sampling technique was by using purposive sampling according to the criteria; (1) female athlete, (2) beginner athlete of Yuso Gunadarma, (3) willing to be the research sample, and (4) maximum 12 years old (beginner). Based on the criteria, the researcher had 27 female athletes as the samples. The data analysis was performed by using descriptive quantitative presented in percentage. The results showed that the analysis of forearm pass technique on female volleyball beginner athletes in Yuso Gunadarma Club is in the “very less” category by 11.11% (3 athletes), “less” category 40,74% (11 athletes), “medium” category 48.15% (13 athletes), “good” category 0% (0 athletes), and “excellent” category 0% (0 athletes).

Keywords: analysis, forearm pass, beginner athletes

PENDAHULUAN

Di Indonesia permainan bola voli bukan saja sebagai olahraga rekreasi melainkan telah menjadi olahraga prestasi, apalagi beberapa klub bola voli saat ini sudah dikelola secara profesional. Hal ini terlihat dengan munculnya kejuaraan Proliga. Proliga sendiri merupakan kejuaraan antar klub bola voli yang dilakukan rutin setiap tahun, dan diikuti oleh beberapa klub bola voli yang ada di seluruh Indonesia baik putra maupun putri. Sama halnya di D.I Yogyakarta, Bola voli menjadi salah satu cabang olahraga favorit. Hal tersebut dapat terlihat dari jumlah Klub Bola Voli yang ada di D.I Yogyakarta, antara lain seperti Ge-Lighting, Baja 78, Samudra, Raja Wali, Gajah Loka, Pervas, Garuda, Ganevo, Pendowo, Pervoc, Bima Putra, Wisnu Putra, Spirit, Padmanaba, Raseko, Yuso Gunadarma, Yuso Sleman, Maju Lancar, Dhagsinarga, dan JIB Kids. Keberadaan klub bola voli tersebut menunjukkan kepopuleran bola voli membantu proses pembinaan bola voli. Dampak dari adanya klub bola voli tersebut adalah munculnya atlet-atlet bola voli yang potensial. Salah satu kunci sukses pembinaan bola voli adalah adanya klub-klub bola voli yang membina atlet-atlet secara berjenjang sesuai tingkat usia.

Permainan bola voli, menuntut para pemain menguasai semua teknik-teknik yang ada. Menurut Suhadi & Sujarwo (2009: 29) dalam permainan bola voli paling tidak ada 6 teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap orang yang akan bermain bola voli. Berikut adalah keenam teknik dasar yang ada di dalam permainan bola voli tersebut: (a) servis, (b) *passing* bawah, (c) *passing* atas, (d) *smash*, (e) *blok*, (f) *sliding*. Setiap cabang olahraga memiliki teknik dan taktik tersendiri, demikian pula cabang olahraga bola voli. Salah satu teknik dasar permainan bola voli

adalah *passing* bawah. Teknik *passing* bawah merupakan teknik yang paling dasar dari sekian teknik dasar yang ada, oleh karena itu penting diberikan sebab merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan permainan. *Passing* pada dasarnya merupakan kunci dasar dalam permainan bola voli, maka *passing* mutlak untuk dikuasai oleh semua pemain. Penguasaan teknik dasar secara sempurna dapat dicapai dengan melakukan latihan-latihan kontinyu dan menggunakan metode latihan yang baik.

Lebih lanjut menurut Suhadi & Sujarwo (2009: 34-35) *passing* bawah yaitu suatu teknik menerima bola dengan menggunakan kedua tangan. Perkenaan pada ruas tangan di atas pergelangan tangan ke atas sampai dengan siku. Teknik *passing* bawah ini sering digunakan untuk menerima bola dari servis lawan. Kesulitan yang sering dihadapi oleh pemain dalam penguasaan teknik ini adalah malasnya atlet untuk latihan *passing* bawah karena secara psikis tidak menarik dan tidak sabar dalam berlatih teknik ini. Akibatnya sering terjadi kegagalan tim-tim dalam suatu pertandingan dipengaruhi sangat besar oleh sumbangan *passing* bawah/*recive service* tersebut.

Passing bawah merupakan salah satu teknik dasar permainan bola voli yang penting untuk dikuasai oleh seorang pemain. *Passing* bawah digunakan untuk menerima servis dan menerima serangan dari lawan. *Passing* bawah yang baik merupakan langkah awal untuk menyusun serangan, sebab tanpa adanya *receive* servis yang baik, dan mengarahkan bola ke arah pengumpan dengan baik, kemungkinan untuk mendapatkan poin sangat kecil. Apabila dalam melakukan *passing* bawah kurang akurat, maka seorang pengumpan akan sulit untuk mengumpangkan bola kepada *smasher*.

Passing bawah juga digunakan untuk bertahan atau menerima *smash*, karena teknik *passing* bawah merupakan teknik yang paling tepat untuk bertahan. Teknik *passing* yang baik yaitu posisi tangan yang kuat, kedua tangan rapat, dan harus selalu di bawah bola. Jika teknik *passing* bawah dilakukan dengan benar, kemungkinan besar dalam menerima serangan dari lawan akan berhasil, sehingga terjadi permainan yang baik dan kesempatan melakukan *spike* untuk mendapatkan poin akan terjadi.

Berdasarkan hal di atas, menunjukkan bahwa teknik *passing* bawah sangat perlu untuk dikuasai oleh pemain bola voli. Teknik *passing* bawah juga sangat menentukan dalam pertandingan, seperti yang dikemukakan oleh I M G Arta Mahardika, Marhaeni, & Widiartini (2015: 3) pada permainan bola voli persentase penggunaan *passing* sangat tinggi yaitu kurang lebih 80% ketika permainan berlangsung. Pada saat permainan berlangsung terdapat tiga kali sentuhan, dua kali sentuhan di antaranya pasti menggunakan *passing* dan satu kali pukulan/*smash* untuk melakukan serangan ke lawan. Agar penguasaan teknik dasar dasar bisa dikuasai secara sempurna maka sangat diperlukan latihan-latihan kontinyu yaitu dengan memperdalam pelatihan *passing* itu sendiri dengan lebih memvariasikan model latihan yang nantinya akan berpengaruh pada peningkatan kecakapan *passing* bawah dalam permainan bola voli.

Berdasarkan observasi pada saat melakukan kuliah Mikro dan PPL bola voli, terdapat beberapa atlet terutama pada atlet putri masih salah dalam melakukan *passing* bawah, baik dari sikap awal, sikap perkenaan, maupun sikap akhir. Masih banyak atlet yang belum mampu melakukan gerak dasar permainan bola voli dengan benar, khususnya melakukan *passing* bawah dengan kesalahan

yang sering terjadi, yaitu atlet melakukan *passing* bawah dengan lengan bengkok karena siku ditekuk dan kesalahan pada sikap awalan, yaitu sikap tubuh tegak dengan sikap kaki dirapatkan atau mengangkang terlalu lebar sehingga sikap awalan posisi kaki tidak kuda-kuda (depan belakang). Masalah lain yaitu pada hasil Kejurda 2016 menunjukkan bahwa klub Yuso Gunadarma mengalami kekalahan dari klub bola voli Ganevo pada saat pertandingan final, hal ini dikarenakan *passing* bawah pemain Yuso Gunadarma masih kurang baik.

Penguasaan kemampuan gerak dasar *passing* bawah yang belum baik akan berpengaruh pada umpan yang kurang sempurna dan serangan *smash* yang kurang baik dan tentunya menyulitkan pengumpan, sehingga persentase perolehan angka semakin kecil. Karena *passing* merupakan awal untuk menyusun serangan, diharapkan dengan *passing* yang baik, seorang pengumpan akan lebih mudah untuk memberikan variasi serangan kepada pemain lain atau *smasher*. Suatu tim, dengan *passing* bawah yang baik akan terlihat lebih hidup, misalnya dalam hal penyelamatan bola atau menerima serangan lawan. Dari perbedaan tersebut maka perlu ditelusuri faktor penyebabnya, apakah karena dipengaruhi perbedaan kemampuan kondisi fisik, atau disebabkan karena faktor lain. Teknik dasar yang baik akan mempengaruhi baik buruknya permainan dalam sebuah tim, teknik dasar akan lebih baik jika dikenalkan sejak usia dini, karena di usia ini anak cenderung lebih mudah diarahkan dan dibetulkan teknik dasarnya. Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “**Analisis Teknik *Passing* Bawah pada Atlet Pemula Bola Voli Putri di Klub Yuso Gunadarma**”.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 234) penelitian deskriptif merupakan penelitian yang di maksudkan untuk mengumpulkan informasi mengenai status suatu gejala yang ada, yaitu keadaan gejala menurut apa adanya pada saat penelitian di lakukan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan lembar observasi melalui pengamatan.

Definisi Operasional Variabel

Variabel dalam penelitian ini yaitu analisis teknik *passing* bawah pada atlet bola voli. Definisinya yaitu mengamati gerakan teknik *passing* bawah dari fase persiapan, pelaksanaan, dan *follow through* yang dilakukan oleh atlet dengann menggunakan lembar observasi, yaitu setiap atlet melakukan 10 kali *passing* yang dilempar oleh pelatih.

Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet klub bola voli Yuso Gunadarma yang berjumlah 52 atlet. Teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2007: 85) *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Kriteria dalam penentuan sampel ini meliputi: (1) berjenis kelamin perempuan, (2) atlet pemula Yuso Gunadarma, (3) bersedia menjadi sampel, dan (4) berusia maksimal 12 tahun (pemula). Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 27 atlet putri.

Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 116), observasi adalah

metode pengumpulan data di mana peneliti atau kolaboratornya mencatat informasi sebagaimana yang disaksikan selama penelitian. Penyaksian terhadap peristiwa-peristiwa itu bisa dengan melihat, mendengarkan, merasakan yang kemudian dicatat subjektif mungkin. Lembar observasi berisikan pernyataan-pernyataan yang merupakan objek dari pengamatan dan telah disediakan kolom *check list* sehingga peneliti tinggal membubuhkan tanda *check* (√) pada kolom tersebut. Instrumen dalam penelitian ini diadopsi dari penelitian Dhewa Leo Pramana (2013) dengan validitas menggunakan *content validity* dan reliabilitas sebesar 0,997.

Tabel 1. Lembar Penilaian Tes Unjuk Kerja Teknik *Passing* Bawah Bola Voli

Indikator	Deskripsi
Fase Persiapan	Kedua lutut ditekuk, badan dibongkokkan ke depan
	Salah satu kaki tumpu ada di depan
	Kedua tangan saling berpegangan dengan punggung tangan kanan diletakkan di atas telapak tangan kiri, posisi ibu jari sejajar sama panjang
	Kedua lengan sejajar membentuk seperti papan pantul, siku terkunci, lengan sejajar dengan paha, pinggang lurus
Fase Pelaksanaan	Ayunkan kedua lengan ke arah bola dengan sumbu gerak pada persendian bahu.
	Siku benar-benar dalam kondisi lurus, tidak ditekuk
	Lutut mengikuti, tungkai kaki diluruskan
	Perkenaan bola pada proksimal dari lengan, di atas dari pergelangan tangan dan pada waktu lengan membentuk sudut kurang lebih 45 derajat.
Fase <i>Follow Through</i>	Jari tangan tetap digenggam
	Siku tetap terkunci
	Landasan mengikuti bola ke sasaran
	Perhatikan bola bergerak ke sasaran
Jumlah	

- Skor 4 : melakukan 4 deskripsi/ fase
- Skor 3 : melakukan 3 deskripsi / fase
- Skor 2 : melakukan 2 deskripsi / fase
- Skor 1 : melakukan 1 deskripsi / fase

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode pengamatan, yaitu atlet melakukan *passing* bahwa sebanyak 10 kali lemparan dengan bola dilempar oleh pelatih secara bergantian kemudian diamati dan dinilai oleh *expert judgement*. *Expert judgement* mengamati dan menilai hasil *passing* bawah yang dilakukan oleh atlet menggunakan instrumen lembar penilaian tes unjuk kerja teknik *passing* bawah bola voli. Kriteria *judge* harus benar-benar seorang yang kompeten dan profesional dalam bidangnya. Kriteria *judge* dalam penelitian ini sebagai berikut:

- a. Telah memiliki pengalaman melatih minimal 1 tahun.
- b. Memahami kajian teori dan konsep dasar tentang teknik *passing* bawah bola voli yang sebelumnya telah didiskusikan dengan juri lainnya.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif (Sugiyono, 2007: 120). Cara perhitungan analisis data mencari besarnya frekuensi relatif persentase, dengan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

(Anas Sudijono, 2009: 58)

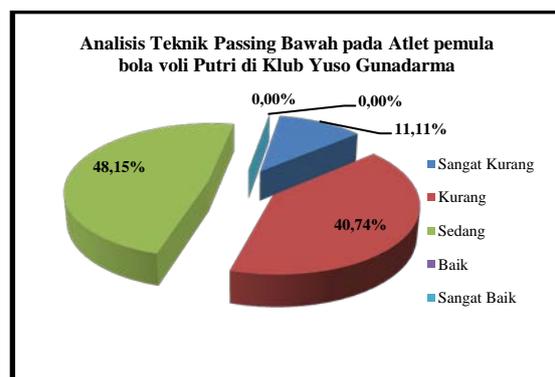
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini dimaksudkan untuk menggambarkan data, yaitu analisis teknik *passing* bawah pada atlet pemula bola voli putri di Klub Yuso Gunadarma terbagi dalam tiga fase, yaitu fase persiapan, fase pelaksanaan, dan *follow through*. Analisis

teknik *passing* bawah pada atlet pemula bola voli putri di Klub Yuso Gunadarma diukur menggunakan lembar observasi, hasilnya dipaparkan sebagai berikut:

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang analisis teknik *passing* bawah pada atlet pemula bola voli putri di Klub Yuso Gunadarma didapat skor terendah (*minimum*) 125,00, skor tertinggi (*maksimum*) 279,00, rerata (*mean*) 248,33, nilai tengah (*median*) 264,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 255,00, *standar deviasi* (SD) 39,76.

Analisis teknik *passing* bawah pada atlet pemula bola voli putri di Klub Yuso Gunadarma dapat disajikan pada gambar 1 sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram Pie Analisis Teknik Passing Bawah pada Atlet Pemula Bola Voli Putri di Klub Yuso Gunadarma

Berdasarkan gambar 1 di atas menunjukkan bahwa analisis teknik *passing* bawah pada atlet pemula bola voli putri di Klub Yuso Gunadarma berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 11,11% (3 atlet), “kurang” sebesar 40,74% (11 atlet), “sedang” sebesar 48,15% (13 atlet), “baik” sebesar 0% (0 atlet), dan “sangat baik” sebesar 0% (0 atlet). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 248,33, analisis teknik *passing* bawah pada atlet pemula bola voli putri di Klub Yuso Gunadarma dalam kategori “sedang”.

1. Fase Persiapan

Deskriptif statistik data hasil penelitian analisis teknik *passing* bawah pada atlet pemula bola voli putri di Klub Yuso Gunadarma berdasarkan fase persiapan didapat skor terendah (*minimum*) 53,00, skor tertinggi (*maksimum*) 119,00, rerata (*mean*) 103,89, nilai tengah (*median*) 110,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 110,00, *standar deviasi* (SD) 17,32.

Analisis teknik *passing* bawah pada atlet pemula bola voli putri di Klub Yuso Gunadarma berdasarkan fase persiapan dapat disajikan pada gambar 2 sebagai berikut:



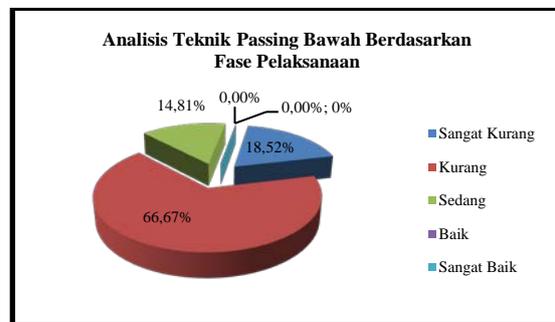
Gambar 2. Diagram Pie Analisis Teknik *Passing* Bawah pada Atlet Pemula Bola Voli Putri di Klub Yuso Gunadarma Berdasarkan Fase Persiapan

Berdasarkan gambar 2 di atas menunjukkan bahwa analisis teknik *passing* bawah pada atlet pemula bola voli putri di Klub Yuso Gunadarma berdasarkan fase persiapan berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 7,41% (2 atlet), “kurang” sebesar 7,41% (2 atlet), “sedang” sebesar 55,56% (15 atlet), “baik” sebesar 29,63% (8 atlet), dan “sangat baik” sebesar 0% (0 atlet). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 103,89 analisis teknik *passing* bawah pada atlet pemula bola voli putri di Klub Yuso Gunadarma berdasarkan fase persiapan dalam kategori “sedang”.

2. Fase Pelaksanaan

Deskriptif statistik data hasil penelitian analisis teknik *passing* bawah pada atlet pemula bola voli putri di Klub Yuso Gunadarma berdasarkan fase pelaksanaan didapat skor terendah (*minimum*) 36,00, skor tertinggi (*maksimum*) 90,00, rerata (*mean*) 76,41, nilai tengah (*median*) 84,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 85,00, *standar deviasi* (SD) 15,73.

Analisis teknik *passing* bawah pada atlet pemula bola voli putri di Klub Yuso Gunadarma berdasarkan fase pelaksanaan disajikan pada gambar 3 sebagai berikut:



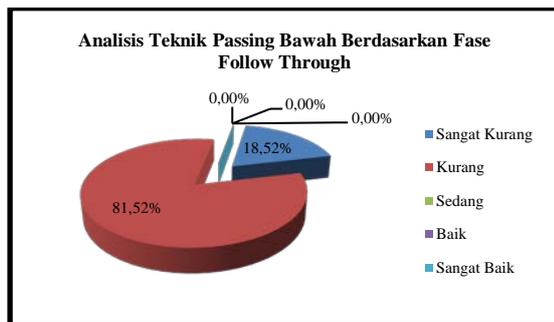
Gambar 3. Diagram Pie Analisis Teknik *Passing* Bawah pada Atlet Pemula Bola Voli Putri di Klub Yuso Gunadarma Berdasarkan Fase Pelaksanaan

Berdasarkan gambar 3 di atas menunjukkan bahwa analisis teknik *passing* bawah pada atlet pemula bola voli putri di Klub Yuso Gunadarma berdasarkan fase pelaksanaan berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 atlet), “kurang” sebesar 18,52% (5 atlet), “kurang” sebesar 66,67% (18 atlet), “sedang” sebesar 14,81% (4 atlet), “baik” sebesar 0% (0 atlet), dan “sangat baik” sebesar 0% (0 atlet). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 76,41 analisis teknik *passing* bawah pada atlet pemula bola voli putri di Klub Yuso Gunadarma berdasarkan fase pelaksanaan dalam kategori “kurang”.

3. Fase *Follow Through*

Deskriptif statistik data hasil penelitian analisis teknik *passing* bawah pada atlet pemula bola voli putri di Klub Yuso Gunadarma berdasarkan fase *follow through* didapat skor terendah (*minimum*) 36,00, skor tertinggi (*maksimum*) 77,00, rerata (*mean*) 68,04, nilai tengah (*median*) 71,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 74,00, *standar deviasi* (SD) 9,34.

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 10 tersebut di atas, analisis teknik *passing* bawah pada atlet pemula bola voli putri di Klub Yuso Gunadarma berdasarkan fase *follow through* dapat disajikan pada gambar 4 sebagai berikut:



Gambar 4. Diagram Pie Analisis Teknik *Passing* Bawah pada Atlet Pemula Bola Voli Putri di Klub Yuso Gunadarma Berdasarkan Fase *Follow Through*

Berdasarkan gambar 4 di atas menunjukkan bahwa analisis teknik *passing* bawah pada atlet pemula bola voli putri di Klub Yuso Gunadarma berdasarkan fase *follow through* berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 18,52% (5 atlet), “kurang” sebesar 81,52% (22 atlet), “sedang” sebesar 0% (0 atlet), “baik” sebesar 0% (0 atlet), dan “sangat baik” sebesar 0% (0 atlet). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 68,04 analisis teknik *passing* bawah pada atlet pemula bola voli putri di Klub Yuso Gunadarma berdasarkan fase *follow through* dalam kategori “kurang”.

Pembahasan

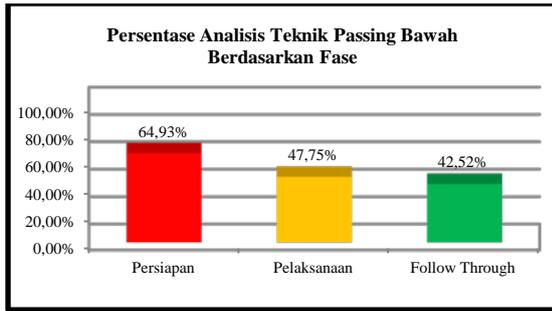
Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis teknik *passing* bawah pada atlet pemula bola voli putri di Klub Yuso Gunadarma yang terbagi dalam tiga fase, yaitu fase persiapan, fase pelaksanaan, dan fase *follow through*. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa analisis teknik *passing* bawah pada atlet pemula bola voli putri di Klub Yuso Gunadarma berada pada kategori sedang. Kategori paling tinggi yaitu pada kategori sedang sebesar 48,15% atau ada 13 atlet dari 27 atlet, diikuti kategori kurang yaitu sebesar 40,74% (11 atlet) dan kategori sangat kurang sebesar 11,11% (3 atlet). Hasil penelitian ini dikarenakan sampel dalam penelitian ini yaitu atlet pemula bola voli putri di Klub Yuso Gunadarma usia latihannya masih pendek, yaitu kira-kira baru satu tahun.

Jika dilihat dari fase teknik *passing* bawah, secara keseluruhan hasilnya dapat dilihat pada tabel 2 di bawah ini:

Tabel 2. Persentase Analisis Teknik *Passing* Bawah pada Atlet Pemula Bola Voli Putri di Klub Yuso Gunadarma Berdasarkan Fase

Fase	Skor Riil	Skor Maksimal	%
Persiapan	2805	4320	64,93%
Pelaksanaan	2063	4320	47,75%
<i>Follow Through</i>	1837	4320	42,52%

Berdasarkan data pada tabel 11 tersebut di atas, analisis teknik *passing* bawah pada atlet pemula bola voli putri di Klub Yuso Gunadarma berdasarkan fase *follow through* dapat disajikan pada gambar 5 sebagai berikut:



Gambar 5. Diagram Batang Persentase Analisis Teknik *Passing* Bawah pada Atlet Pemula Bola Voli Putri di Klub Yuso Gunadarma Berdasarkan Fase

Berdasarkan tabel 2 dan gambar 5 di atas menunjukkan bahwa persentase analisis teknik *passing* bawah pada atlet pemula bola voli putri di Klub Yuso Gunadarma berdasarkan fase persiapan sebesar 64,93%, fase pelaksanaan sebesar 47,75%, dan fase *follow through* sebesar 42,52%.

Analisis teknik *passing* bawah pada atlet pemula bola voli putri di Klub Yuso Gunadarma berdasarkan fase persiapan secara rinci disajikan pada tabel 3 di bawah ini:

Tabel 3. Analisis Teknik *Passing* Bawah Berdasarkan Fase Persiapan

No	Fase Persiapan	%
1	Kedua lutut ditekuk, badan dibongkokkan ke depan	49,54%
2	Salah satu kaki tumpu ada di depan	68,15%
3	Kedua tangan saling berpegangan dengan punggung tangan kanan diletakkan di atas telapak tangan kiri, posisi ibu jari sejajar sama panjang	71,39%
4	Kedua lengan sejajar membentuk seperti papan pantul, siku terkunci, lengan sejajar dengan paha, pinggang lurus	70,65%

Berdasarkan tabel 3 di atas, menunjukkan bahwa teknik *passing* bawah pada atlet pemula bola voli putri di Klub Yuso Gunadarma berdasarkan fase persiapan paling rendah pada “kedua lutut ditekuk, badan dibongkokkan ke depan”, yaitu sebesar 49,54%. Artinya bahwa teknik *passing* bawah

pada atlet pemula bola voli putri di Klub Yuso Gunadarma berdasarkan fase persiapan paling banyak kesalahan karena lutut kurang ditekuk dan badan kurang dibongkokkan ke depan. Paling tinggi dengan persentase sebesar 71,39% yaitu pada “kedua tangan saling berpegangan dengan punggung tangan kanan diletakkan di atas telapak tangan kiri, posisi ibu jari sejajar sama panjang”. Artinya teknik *passing* bawah pada atlet pemula bola voli putri di Klub Yuso Gunadarma pada gerakan ini sudah cukup baik.

Analisis teknik *passing* bawah pada atlet pemula bola voli putri di Klub Yuso Gunadarma berdasarkan fase pelaksanaan secara rinci disajikan pada tabel 4 di bawah ini:

Tabel 4. Analisis Teknik *Passing* Bawah Berdasarkan Fase Pelaksanaan

No	Fase Pelaksanaan	%
1	Ayunkan kedua lengan ke arah bola dengan sumbu gerak pada persendian bahu	64,17%
2	Siku benar-benar dalam kondisi lurus, tidak ditekuk	38,98%
3	Lutut mengikuti, tungkai kaki diluruskan	40,46%
4	Perkenaan bola pada proksimal dari lengan, di atas dari pergelangan tangan dan pada waktu lengan membentuk sudut kurang lebih 45 derajat	47,41%

Berdasarkan tabel 4 di atas, menunjukkan bahwa teknik *passing* bawah pada atlet pemula bola voli putri di Klub Yuso Gunadarma berdasarkan fase pelaksanaan paling rendah pada “siku benar-benar dalam kondisi lurus, tidak ditekuk”, yaitu sebesar 38,98%. Artinya bahwa teknik *passing* bawah pada atlet pemula bola voli putri di Klub Yuso Gunadarma berdasarkan fase pelaksanaan paling banyak kesalahan karena siku tidak benar-benar dalam kondisi lurus, dan masih banyak ditekuk. Paling tinggi dengan persentase sebesar 64,17% yaitu pada

“Ayunkan kedua lengan ke arah bola dengan sumbu gerak pada persendian bahu”.

Analisis teknik *passing* bawah pada atlet pemula bola voli putri di Klub Yuso Gunadarma berdasarkan fase pelaksanaan secara rinci disajikan pada tabel 5 di bawah ini:

Tabel 5. Analisis Teknik *Passing* Bawah Berdasarkan Fase *Follow Through*

No	Fase <i>Follow Through</i>	%
1	Jari tangan tetap digenggam	48,33%
2	Siku tetap terkunci	41,85%
3	Landasan mengikuti bola ke sasaran	41,20%
4	Perhatikan bola bergerak ke sasaran	38,70%

Berdasarkan tabel 5 di atas, menunjukkan bahwa teknik *passing* bawah pada atlet pemula bola voli putri di Klub Yuso Gunadarma berdasarkan fase *follow through* paling rendah pada “Perhatikan bola bergerak ke sasaran”, yaitu sebesar 38,98%. Artinya bahwa teknik *passing* bawah pada atlet pemula bola voli putri di Klub Yuso Gunadarma berdasarkan fase *follow through* paling banyak kesalahan karena atlet kurang memperhatikan arah bola. Paling tinggi dengan persentase sebesar 48,33% yaitu pada “Jari tangan tetap digenggam”.

Berdasarkan hasil analisis secara keseluruhan menunjukkan bahwa teknik *passing* bawah atlet pemula bola voli putri di Klub Yuso Gunadarma masih belum maksimal. Hasil analisis berdasarkan tiap fase yaitu pada fase persiapan paling tinggi pada kategori sedang, sebesar 55,56% (15 atlet) diikuti kategori baik sebesar 29,63% (8 atlet). Fase persiapan menunjukkan hasil yang cukup baik, meskipun hasilnya belum maksimal. Kesalahan yang masih sering dilakukan pada fase persiapan yaitu lutut kurang ditekuk, dan badan kurang dibengkokkan ke depan. Fase pelaksanaan paling tinggi yaitu pada kategori

kurang, sebesar 66,67% (18 atlet) diikuti kategori sangat kurang yaitu sebesar 18,52% (5 atlet). Kesalahan yang sering terjadi pada fase pelaksanaan yaitu pada saat perkenaan siku masih ditekuk dan perkenaan bola tidak tepat. Fase *follow through* paling tinggi yaitu pada kategori kurang sebesar 81,52% (22 atlet), selanjutnya kategori sangat kurang sebesar 18,52% (5 atlet). Kesalahan yang masih sering dilakukan pada fase *follow through* yaitu jari tangan lepas dari genggam dan tidak memperhatikan arah bola. Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil pengamatan awal dan hasil observasi, yaitu *passing* bawah bola voli pemula putri di Klub Yuso Gunadarma masih kurang. Atlet dalam kategori ini juga belum lama mengikuti latihan di klub, sehingga tekniknya masih kurang baik. Rata-rata lama latihan atau bergabung di klub Yuso Gunadarma yaitu sekitar 2-3 bulan.

Passing bawah adalah keterampilan yang harus dikuasai atlet dalam permainan bola voli. *Passing* bawah adalah gerakan mengambil bola dengan kedua lengan di mana posisi bola berada di bawah kepala. *Passing* bawah sangat penting karena *passing* bawah dapat meredam kekuatan bola yang dipukul dengan kencang, dengan *passing* bawah yang baik diharapkan atlet dapat mengoper bola kepada teman. “*Passing* bawah seringkali digunakan untuk mengarahkan bola kepada teman dalam satu tim” (Viera & Fergusson 2004: 19). Adapun kegunaan teknik *passing* bawah antara lain untuk: (1) Menerima bola servis. (2) Menerima bola dari lawan yang berupa serangan/*smash*. (3) Mengambil bola setelah terjadi blok atau bola dari pantulan net. (4) Menyelamatkan bola yang kadang-kadang terpental jauh dari luar lapangan permainan. (5) Mengambil bola yang rendah dan mendadak datangnya (Nuril Ahmadi, 2007: 23).

Unsur dasar dalam pelaksanaan keterampilan *passing* bawah yang baik menurut Viera & Fergusson (2004: 20) adalah: “(1) gerakan mengambil bola, (2) mengatur posisi badan, (3) memukul bola, dan (4) mengarahkan bola ke arah sasaran”. *Passing* bawah yang baik adalah ketika atlet dapat mengarahkan bola dengan baik kepada teman dalam satu tim, dengan posisi badan yang benar mulai dari tahap awal hingga tahap akhir gerakan. Keterampilan *passing* bawah terdiri dari beberapa tahap yang harus dikuasai atlet agar dapat mengarahkan bola tepat sasaran kepada teman dalam satu tim. Adapun tahapan-tahapan tersebut meliputi: tahap persiapan, tahap gerakan, dan tahap akhir gerakan.

Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu:

1. Analisis teknik *passing* bawah pada atlet pemula bola voli putri di Klub Yuso Gunadarma berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 11,11% (3 atlet), “kurang” sebesar 40,74% (11 atlet), “sedang” sebesar 48,15% (13 atlet), “baik” sebesar 0% (0 atlet), dan “sangat baik” sebesar 0% (0 atlet). Hasil berdasarkan tiap fase sebagai berikut:
2. Analisis teknik *passing* bawah pada atlet pemula bola voli putri di Klub Yuso Gunadarma berdasarkan fase persiapan berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 7,41% (2 atlet), “kurang” sebesar 7,41% (2 atlet), “sedang” sebesar 55,56% (15 atlet), “baik” sebesar 29,63% (8 atlet), dan “sangat baik” sebesar 0% (0 atlet).
3. Analisis teknik *passing* bawah pada atlet pemula bola voli putri di Klub Yuso Gunadarma berdasarkan fase pelaksanaan berada pada kategori “sangat kurang”

sebesar 18,52% (5 atlet), “kurang” sebesar 66,67% (18 atlet), “sedang” sebesar 14,81% (4 atlet), “baik” sebesar 0% (0 atlet), dan “sangat baik” sebesar 0% (0 atlet).

4. Analisis teknik *passing* bawah pada atlet pemula bola voli putri di Klub Yuso Gunadarma berdasarkan fase *follow through* berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 18,52% (5 atlet), “kurang” sebesar 81,52% (22 atlet), “sedang” sebesar 0% (0 atlet), “baik” sebesar 0% (0 atlet), dan “sangat baik” sebesar 0% (0 atlet).

Saran

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Bagi pelatih bola voli, hendaknya memperhatikan teknik *passing* bawah bola voli atlet karena teknik *passing* bawah sangat penting dalam bermain bola voli atlet.
2. Bagi atlet bola voli agar menambah latihan-latihan lain yang mendukung dalam mengembangkan teknik *passing* bawah bola voli.
3. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan instrumen penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anas Sudijono. (2009). *Pengantar Statistika Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Dhewa Leo Pramana. (2013). *Penyusunan Instrumen Penilaian Unjuk Kerja Passing Bawah Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SD Negeri Playen V Tahun*

Pelajaran 2012/ 2013. *Skripsi*.
Yogyakarta: FIK UNY.

- I M G Arta Mahardika, AAIN Marhaeni, K, & Widiartini. (2015). Pengaruh Variasi pelatihan Passing terhadap Kemampuan Melakukan Passing Atas pada Permainan Bola Voli pada Siswa SMALB SLB B Negeri Sidakarya Tahun Ajaran 2014/2015.” *E-journal*. Singaraja: PPS UPG.
- Nuril Ahmadi. (2007). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Solo: Era Pustaka Utama.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suhadi & Sujarwo. (2009). *Volleyball for All*. Yogyakarta: UNY Press.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktik*. (Edisi revisi) Jakarta: Rineka Cipta.
- Viera, B, & Ferguson, B.J. (2004). *Bola Voli Tingkat Pemula*. Jakarta: Dahara Prize Semarang.