

## PELATIHAN TEKNIK PASSING BAWAH BOLA VOLI PADA UKM BOLA VOLI UNIVERSITAS AISYAH PRINGSEWU

Felinda Sari<sup>1</sup>, Fadlu Rachman<sup>2</sup>, Ziko Fajar Ramadhan<sup>3</sup>, Satria Armanjaya<sup>4</sup>, Ahmad  
Nuruhidin<sup>5</sup>, Andri Prasetyo<sup>6</sup>

<sup>1)2)3)4)5)6</sup> UNIVERSITAS AISYAH PRINGSEWU (Program Studi Pendidikan Jasmani)

<sup>1</sup>[Felindasari2121@gmail.com](mailto:Felindasari2121@gmail.com)

### Abstract

Volleyball is a team game that aims to hit the ball towards the opponent's field to get points. According to PBVSI volleyball is a game played by two teams in each team and separated by a net, the game uses hands by bouncing or volleying. In addition, the goal of the volleyball game is to try to cross the ball into the opponent's playing area with the intention of getting as many points as possible. Mastery of basic volleyball techniques is the main factor in learning or playing this game. Because without mastery of basic technical skills, it is certain that someone cannot play volleyball. The form of activities implemented in the form of training in basic lower passing techniques directly to members of the Volleyball Student Activity Unit of Aisyah Pringsewu University. Apart from being in the form of practice, in this activity also before the practice is explained in advance the concept of basic techniques for passing down volleyball games. The results of community service activities received very good appreciation from the participants of the basic volleyball lower passing technique training. The results of this training activity have an impact on the skills of Student Activity Unit members in performing lower passes. This can be seen when doing lower passing which used to have difficulty when doing lower passing with an indicator of one or two bounces the ball is dead, after training students have skillfully done volleyball lower passing with many touches.

**Keywords:** Lower Passing, Volleyball, Student Activity Unit of Volleyball

### Abstrak

Bola voli merupakan permainan beregu yang bertujuan untuk memukul bola ke arah bidang lapangan lawan untuk mendapatkan poin. Menurut PBVSI bola voli merupakan permainan yang dimainkan oleh dua tim dalam setiap tim dan dipisahkan oleh sebuah net, permainan menggunakan tangan dengan cara dipantulkan atau di voli. Selain itu tujuan permainan bola voli adalah berusaha menyeberangkan bola ke daerah permainan lawan dengan maksud untuk mendapatkan point sebanyak-banyaknya. Penguasaan teknik dasar bola voli adalah faktor utama dalam mempelajari atau melakukan permainan ini. Karena tanpa penguasaan keterampilan teknik dasar bisa dipastikan seseorang tidak bisa melakukan permainan bola voli. Bentuk kegiatan yang dilaksanakan berupa pelatihan teknik dasar passing bawah secara langsung kepada para anggota UKM (Unit Kegiatan Mahasiswa) Bola Voli Universitas Aisyah Pringsewu. Selain dalam bentuk praktek, pada kegiatan ini juga sebelum praktek dijelaskan terlebih dahulu konsep teknik dasar passing bawah permainan bola voli. Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat mendapat apresiasi yang sangat baik dari peserta pelatihan teknik dasar passing bawah bola voli. Hasil kegiatan pelatihan ini berdampak pada keterampilan anggota UKM dalam melakukan passing bawah meningkat. Hal ini bisa dilihat ketika melakukan passing bawah yang dulunya mengalami kesulitan pada saat melakukan passing bawah dengan indikator satu atau dua kali pantulan bola sudah mati, setelah pelatihan siswa sudah terampil melakukan passing bawah bola voli dengan banyak sentuhan.

**Kata Kunci :** Passing Bawah, Bola Voli, UKM Bola Voli

Submitted: 2023-12-20

Revised: 2023-12-21

Accepted: 2024-01-02

## **Pendahuluan**

Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan dengan tujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Pendapat senada dikemukakan oleh Hanief (2018), pendidikan jasmani adalah proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungan, melalui aktifitas jasmani yang dikelola secara sistematis untuk menuju manusia Indonesia seutuhnya.

Menurut Herawati (2021) bola voli merupakan permainan bola besar yang dimainkan secara beregu, permainan bola voli adalah permainan yang dimainkan dengan cara memvolly bola dengan tujuan agar bola tidak terjatuh dilantai. Selain itu menurut Ayu Citra Pratiwi (2016) tujuan permainan bola voli adalah berusaha menyeberangkan bola ke daerah permainan lawan serta mendapatkan point sebanyakbanyaknya. Menurut Witono Hidayat (2017) bola voli merupakan permainan yang dimainkan oleh dua tim dalam setiap tim dan dipisahkan oleh sebuah net, permainan menggunakan tangan dengan cara dipantulkan atau di voli.

Permainan bola voli memerlukan kondisi fisik yang prima dikarenakan dalam bentuk permainannya selalu mengutamakan otot besar, penguasaan strategi dan taktik, dan tidak kalah pentingnya adalah penguasaan teknik dasar permainan bola voli. Dan tidak hanya fisik tapi mental dan Kerjasama tim pun diandalkan dalam permainan ini, sebagaimana menurut Miftahul Huda (2015), bola voli adalah permainan beregu yang menuntut adanya kerjasama dan saling pengertian dari masing-masing anggota regu. Untuk menjadi seorang atlet bola voli yang terampil hal yang paling penting untuk lakukan adalah penguasaan teknik dasar bola voli. Penguasaan teknik dasar bola voli adalah faktor utama dalam mempelajari atau melakukan permainan ini. Karena tanpa penguasaan keterampilan teknik dasar bisa dipastikan seseorang tidak bisa melakukan permainan bola voli. Ada beberapa macam teknik dasar bola voli menurut Adnyana (2017), yaitu (1) teknik dasar servis yang terdiri dari servis bawah dan servis atas, (2) teknik dasar passing yang terdiri dari passing bawah dan passing atas, (3) teknik dasar smash, dan (4) teknik dasar blok. Dari ke empat teknik dasar diatas apabila dapat dikuasai dengan sempurna maka seseorang bisa mempraktekkan permainan bola voli.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan saat pelaksanaan latihan rutin UKM Bola Voli Universitas Aisyah Pringsewu ditemukan bahwa sekitar 60 % (persen) para anggota UKM kesulitan mengikuti kegiatan praktek permainan bola voli ini disebabkan karena mereka belum menguasai keterampilan teknik dasar bola voli terutama pada teknik dasar paasing bawah. Olehnya itu perlu diajarkan secara mendalam tentang keterampilan tehnik dasar permainan bola voli, olehnya itu dilakukan **"Pelatihan Teknik Passing Bawah Pada UKM Bola Voli Universitas Aisyah Pringsewu"**.

## **Bahan dan Metode Pengabdian**

Bentuk kegiatan yang dilaksanakan berupa pelatihan dasar passing bawah secara langsung kepada para anggota UKM Bola Voli Universitas Aisyah Pringsewu. Selain dalam bentuk praktek, pada kegiatan ini juga dijelaskan konsep teknik dasar permainan bola voli secara detail. Pelatihan ini dilaksanakan dari tanggal 1 November sampai dengan 27 November 2023 dengan 2 kali pertemuan setiap minggunya.

## Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan ini melibatkan anggota UKM Bola Voli Universitas Aisyah Pringsewu sebanyak 30 mahasiswa dari seluruh Prodi Universitas Aisyah Pringsewu. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat meliputi :

### 1. Sikap Permulaan atau Teknik Perkenaan Bola dengan Tangan

Pada materi ini siswa mendapat penjelasan mengenai kesiapan genggaman tangan saat menyambut bola, letak perkenaan bola dengan tangan, gerakan ayunan ketika tangan menyentuh bola dengan perkenaan bola pada bagian proximal, dari lengan di atas pergelangan tangan pada waktu lengan membentuk sudut sekitar  $45^\circ$  dengan badan, lengan diayunkan dan diangkat hampir lurus, serta posisi kaki saat mendukung ayunan tangan kedua lutut ditekuk dengan sedikit dibongkokkan ke depan, berat badan menumpu pada telapak kaki bagian depan untuk mendapatkan suatu keseimbangan labil agar dapat memudahkan dan lebih cepat bergerak ke segala arah. Setelah penjelasan teknik perkenaan bola dengan tangan selesai maka langkah selanjutnya adalah siswa mempragakan instruksi yang sudah didapat dengan cara mempraktekannya langsung.

### 2. Teknik bergerak dengan bola

Pada materi ini mahasiswa mendapat penjelasan teknik bergerak dengan bola, setelah selesai mahasiswa mempragakan teknik bergerak dimana mahasiswa mempragakan cara melakukan passing bawah dengan berlari kedepan, kemudian dilanjutkan mempragakan lari ke samping kanan dan kiri, terakhir siswa melakukan gerakan passing dengan didahului mahasiswa membelakangi pemberi bola.

### 3. Latihan berpasangan

Pada materi ini mahasiswa mendapatkan penjelasan mengenai pentingnya latihan secara berpasangan dengan tujuan untuk memberi kemudahan kepada mahasiswa pada saat melakukan passing bawah, kemudian dilanjutkan dengan mempragakan berbagai bentuk variasi latihan, mulai dari passing bawah dengan cara duduk, passing bawah melewati net, passing bawah sambil berjalan maju dan mundur, dan passing bawah berkelompok. Tujuan dari variasi latihan adalah agar mahasiswa tidak cepat bosan dan membangkitkan semangat siswa untuk belajar.

### 4. Modifikasi permainan

Pada tahap ini modifikasi permainan yang dilakukan adalah mahasiswa melakukan permainan bola voli dengan aturan tidak boleh melakukan passing selain passing bawah, selain itu pantulan bola dalam setiap regu dilakukan sebanyak 5 (lima) kali sentuhan setelah itu bola berpindah ke regu lainnya apabila tidak sampai 5 kali sentuhan atau melebihi 5 kali sentuhan maka dinyatakan sebagai poin lawan.

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat mendapat apresiasi yang sangat baik dari peserta pelatihan teknik dasar passing bawah bola voli. Hasil kegiatan pelatihan ini berdampak pada keterampilan mahasiswa dalam melakukan passing bawah meningkat. Hal ini bisa dilihat ketika mahasiswa melakukan passing bawah yang dulunya mengalami kesulitan pada saat melakukan passing bawah dimana satu atau dua kali pantulan bola sudah mati, setelah pelatihan siswa sudah terampil melakukan passing bawah bola voli dengan banyak sentuhan.



Gambar 1. Pelaksanaan Teknik Passing Bawah



Gambar 2. Pelaksanaan Passing Bawah Berpasangan



Gambar 3. Pelaksanaan Teknik Bergerak Passing Bawah



Gambar 4. Pelaksanaan Passing Bawah

## Kesimpulan

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat mendapat apresiasi yang sangat baik dari peserta pelatihan teknik passing bawah bola voli. Hasil kegiatan pelatihan ini berdampak pada:

1. Keterampilan mahasiswa dalam melakukan passing bawah bola voli meningkat. Hal ini bisa dilihat ketika mahasiswa melakukan passing bawah yang dulunya mengalami kesulitan pada saat melakukan passing bawah dimana satu atau dua kali pantulan bola sudah mati, setelah pelatihan siswa sudah terampil melakukan passing bawah bola voli dengan banyak sentuhan.

2. Kemampuan mahasiswa melakukan permainan bola voli mengalami peningkatan. Metode latihan teknik perkenaan bola dengan tangan, Teknik bergerak dengan bola, Latihan berpasangan, dan modifikasi permainan dapat membantu mahasiswa untuk memahami dan mempraktekkan teknik passing bawah bola voli.

## Daftar Pustaka

- Adnyana, I. K. A. D., Wahjoedi, & Wijaya, I. M. K. (2017). Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Stad Terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Passing Bola Voli. *E-Journal PJKR Universitas Pendidikan Ganesha*, 8(2).
- Evionora, Asmawi, M., & Syamsudin. (2020). Kemampuan Servis Atas Permainan Bola Voli (Studi Eksperimen Model Pembelajaran dan Koordinasi Mata Tangan). *Jurnal SEGAR (Sehat Dan Bugar)*, 8(2), 68–79. <https://doi.org/10.21009/segar/0802.03>
- Hanief, Y. N., Subekti, T. B. A., & Mashuri, H. (2018). Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bolavoli melalui Permainan 3 on 3 pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(2), 161–166. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v3i2.12414Hidayat, Witono. 2017. Buku Pintar Bola Voli. Jakarta: Anugrah>
- Herawati, A., Abduloh, A., & Resita, C. (2021). Motivasi Belajar Siswa dalam Meningkatkan Pembelajaran Bola Voli Passing Bawah di Kelas VIII SMPN 1 Pondoksalam Purwakarta. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(1), 1–9. <https://doi.org/10.35706/jlo.v2i1.4456>
- Huda, Miftahul. 2015. *Cooperative Learning: Metode, Teknik, Struktur dan Model Penerapan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Indrawan, Dony. 2014. *Kooperatif Tps Meningkatkan Aktivitas dan Hasil Belajar Teknik Dasar Passing Bola Voli*. Bali: E-Jurnal PJKR. Vol. 2
- Irwanto, E., & Setyaningsih, P. (2020). Metode Pembelajaran Langsung dan Metode Pembelajaran Teams Games Tournament (TGT) Pada Hasil Pembelajaran Pasing Bawah Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(1), 9–17.
- Pratiwi, Ayu Citra. 2016. Penerapan Strategi Practice Rehearsal Pairs (Praktek Berpasangan) Terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas II Mata Pelajaran Fiqih 49 50 di Madrasah Ibtidaiyah Daarul Aitam Palembang. Palembang: *Jurnal Ilmiah PGMI*. Vol. 2, No. 1: 83-94
- Slameto. (2015). *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya* (6th ed.). Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Slavin, R. E. (2015). *Cooperative Learning: Teori, riset, dan praktik*. Bandung: Nusa Media.