

IMPLEMENTASI PENINGKATAN PASSING BAWAH DALAM PERMAINAN BOLAVOLI MELALUI METODE PASSING BAWAH PROGRESIF DAN REPETITIF

Muh ikhwan iskandar ¹, Rustam Yulianto ², Dwi gunadi ³, Joko Sulistyono⁴,
Andanu Sigit Rustiono⁵

^{1,2,3,4,5}Universitas Tunas Pembangunan Surakarta (UTP)

masikhwan77@gmail.com

Abstract

Underhand passing is one of the important basic techniques in volleyball, especially for students as an initial stage of sports learning. In students of village Gedong Ngadirojo Wonogiri, it was found that there were still obstacles in mastering proper and effective underhand passing. This community service aims to improve underhand passing skills through progressive and repetitive underhand passing methods, with a systematic and repetitive training approach so that students are able to master basic volleyball techniques better. The community service was carried out for four weeks with a frequency of three training sessions per week, combining progressive training in the form of increasing the distance and speed of throwing the ball and repetitive training to build students' skills and reflexes. The evaluation results showed a significant increase in the accuracy and control of students' underhand passing, so this method is effective in improving basic volleyball technique skills and is recommended as a training model for students at village Gedong Ngadirojo and other elementary schools.

Keyword: *Progressive Underhand Passing Method Training, Repetitive Underhand Passing, Volleyball*

Abstrak

Passing bawah merupakan salah satu teknik dasar yang penting dalam permainan bola voli, khususnya bagi siswa sebagai tahap awal pembelajaran olahraga. Pada Masyarakat Desa Gedong Ngadirojo Wonogiri, ditemukan masih adanya kendala dalam penguasaan passing bawah yang tepat dan efektif. Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan passing bawah melalui metode passing bawah progresif dan repetitif, dengan pendekatan latihan yang sistematis dan berulang agar siswa mampu menguasai teknik dasar bola voli dengan lebih baik. Pelaksanaan pengabdian dilakukan selama empat minggu dengan frekuensi tiga kali latihan per minggu, mengombinasikan latihan progresif berupa peningkatan jarak dan kecepatan lemparan bola serta latihan repetitif untuk membentuk keterampilan dan refleks siswa. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan pada akurasi dan kontrol passing bawah siswa, sehingga metode ini efektif untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar bola voli dan direkomendasikan sebagai model latihan bagi siswa di Masyarakat Desa Gedong Ngadirojo dan sekolah dasar lainnya.

Kata Kunci: : Latihan Metode Passing Bawah Progresif, Pasing Bawah Repetitif , Bolavoli

Submitted: 2025-06-10

Revised: 2025-06-26

Accepted: 2025-07-08

Pendahuluan

Permainan bola voli merupakan olahraga beregu yang sudah dikenal sejak abad pertengahan di Eropa, dimainkan oleh dua tim masing-masing enam orang dengan tujuan memukul bola melewati net agar jatuh di lapangan lawan dan memperoleh poin. menurut Machfud Irsyada (2000:13), permainan bolavoli adalah olahraga beregu. Setiap regu berada pada petak lapangan permainan masing-masing dengan dibatasi oleh net. Bola dimainkan dengan satu atau kedua tangan hilir mudik ataubolak-balik melalui atas net secara teratur sampai bola menyentuh lantai (mati) di petak lawan dan mempertahankan agar bola tidak mati di petak permainan sendiri. Permainan ini berlandaskan prinsip teknis dan psikis, di mana secara teknis bola voli dimainkan dengan tangan dari pinggang ke atas agar bola melewati net dan menjatuhkan bola di sisi lawan, sedangkan secara psikis menekankan kerja sama tim dan sikap sportif (SuharnoHP,2017:1). Menurut Suharno HP (2004 : 13) Dalam bola voli, terdapat enam teknik dasar, salah satunya adalah passing bawah yang sangat penting sebagai langkah awal dalam membangun serangan dan pertahanan terhadap servis atau smash lawan.

Passing bawah menjadi teknik krusial yang harus dikuasai pemain karena berperan dalam menerima servis, mengantisipasi smash, dan pengambilan bola pantulan dari blok atau net. Namun, sering terjadi kesalahan dalam passing bawah akibat kurang konsentrasi, posisi tangan yang tidak tepat, serta ketidakmampuan merasakan bola, yang berdampak pada pengoperan bola yang tidak akurat. Di wilayah Wonogiri, khususnya Masyarakat Desa Gedong Ngadirojo, meskipun pelatih sudah mengajarkan aspek fisik, teknik, taktik, dan mental, penguasaan passing bawah siswa masih kurang optimal, sehingga perlu perhatian khusus dalam latihan untuk memperkuat teknik dasar ini sebagai fondasi permainan.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, metode latihan passing bawah yang efektif sangat diperlukan, antara lain metode progresif dan repetitif. Metode progresif dilakukan dengan tahapan latihan dari gerakan mudah ke sulit secara berkelanjutan, sedangkan metode repetitif menekankan pengulangan gerakan tanpa jeda untuk meningkatkan ketangkasan dan konsentrasi pemain. Latihan yang konsisten menggunakan kedua metode ini diharapkan mampu meningkatkan keterampilan passing bawah siswa sehingga pengoperan bola lebih tepat dan membangun pola serangan yang efektif dalam permainan bola voli.

Metode

Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan partisipatif melalui kegiatan pelatihan teknik dasar passing bawah bola voli dengan metode progresif dan repetitif yang ditujukan kepada Masyarakat Desa Gedong Ngadirojo, Wonogiri. Kegiatan dilaksanakan selama empat minggu dengan frekuensi tiga kali latihan per minggu, diawali dengan observasi awal untuk mengidentifikasi kemampuan dasar siswa. Metode progresif diterapkan dengan menyusun tahapan latihan dari gerakan sederhana menuju kompleks secara bertahap dan berkelanjutan, sedangkan metode repetitif dilakukan melalui pengulangan teknik tanpa jeda untuk membentuk ketepatan gerakan dan refleks siswa. Evaluasi dilakukan secara berkala melalui pengamatan langsung dan instrumen penilaian keterampilan passing bawah guna mengukur efektivitas metode yang diterapkan.

Hasil dan Pembahasan

Setelah dilakukan perlakuan penerapan implementasi melalui pengabdian Masyarakat kemudian diukur masing-masing implementasinya, sehingga dengan dua metode berbeda dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat, keti berikan hitungannya yaitu sebagai berikut passing bawah progresif pada kelompok pengabdian Masyarakat 1 dan passing bawah repetitif pada kelompok pengabdian Masyarakat 2, hasil uji perbedaan menunjukkan adanya peningkatan keterampilan passing bawah dalam permainan bola voli pada kedua kelompok. Pada kelompok 1, nilai rata-rata meningkat dari 14,933 menjadi 17,667, dan hasil uji t menunjukkan thitung sebesar $3,435 > ttabel\ 2,145$, yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara tes awal dan tes akhir pada kegiatan pengabdian Masyarakat. Hal serupa juga terlihat pada kelompok 2, dengan peningkatan rata-rata dari 14,200 menjadi 17,467, dan nilai thitung sebesar $3,641 > ttabel\ 2,145$, yang juga menunjukkan peningkatan yang signifikan setelah perlakuan kegiatan pengabdian Masyarakat.

Ketika hasil tes akhir pada saat pengabdian Masyarakat kedua kelompok implementasi juga kita dibandingkan antara pemberian materi dari kelompok kerja team pengabdian masyarakat, didapatkan thitung sebesar 3,231 yang lebih besar dari $ttabel\ 2,145$, menandakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil akhir kelompok pengabdian Masyarakat 1 yang dilakukan oleh team kelompok dosen A dan kelompok pengabdian Masyarakat 2 yang dilakukan oleh team kelompok dosen B. Hal ini mengindikasikan bahwa metode latihan yang digunakan masing-masing kelompok memberikan efek yang peningkatan terhadap peningkatan keterampilan passing bawah. Selanjutnya, dilakukan perhitungan persentase peningkatan untuk mengetahui efektivitas masing-

masing metode dalam meningkatkan kemampuan passing bawah.



Gambar : pengabdian Masyarakat Bolavoli

Berdasarkan perhitungan persentase, kelompok pengabdian Masyarakat 1 mengalami peningkatan sebesar 18,304%, sedangkan kelompok pengabdian Masyarakat 2 mengalami peningkatan sebesar 23,005%. Data ini menunjukkan bahwa meskipun kedua metode efektif, metode passing bawah repetitif memberikan hasil yang lebih optimal dalam meningkatkan keterampilan passing bawah siswa. Hal ini dapat dikaitkan dengan sifat latihan repetitif yang dilakukan secara terus-menerus tanpa jeda, sehingga meningkatkan intensitas, konsistensi, dan respons motorik pemain selama latihan.

Dari pembahasan ini dapat disimpulkan bahwa perbedaan metode latihan memberikan pengaruh yang berbeda terhadap peningkatan keterampilan siswa. Metode progresif memiliki keunggulan dalam menyusun latihan secara bertahap, namun kurang optimal karena kurangnya pengulangan penggabungan gerak secara intensif. Sebaliknya, metode repetitif lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan karena memberikan stimulus berkelanjutan yang mengarah pada penguatan teknik secara instan. Oleh karena itu, untuk tujuan peningkatan keterampilan dasar seperti passing bawah, metode repetitif lebih direkomendasikan sebagai pendekatan pelatihan utama.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di Masyarakat Desa Gedong Ngadirojo, dapat disimpulkan bahwa metode latihan passing bawah progresif dan repetitif sama-sama memberikan dampak positif terhadap peningkatan keterampilan passing bawah dalam permainan bola voli. Kedua metode tersebut mampu meningkatkan kemampuan dasar siswa dalam menerima bola servis, smash, dan pantulan bola dari net dengan lebih baik.

Namun demikian, berdasarkan analisis statistik dan perhitungan persentase peningkatan kegiatan pengabdian Masyarakat, metode passing bawah repetitif terbukti lebih efektif dibandingkan metode progresif. Kelompok yang menggunakan kelompok pengabdian Masyarakat metode repetitif menunjukkan peningkatan keterampilan sebesar 23,005%, lebih tinggi dibandingkan kelompok pengabdian Masyarakat progresif yang hanya mencapai 18,304%. Hal ini menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan secara berulang tanpa jeda mampu mempercepat penguasaan teknik dasar melalui penguatan memori motorik dan refleks.

pengabdian Masyarakat Metode repetitif dinilai lebih tepat untuk siswa sekolah dasar karena karakteristiknya yang mendorong pembelajaran gerak secara terus-menerus, sehingga lebih mudah ditangkap dan dikuasai oleh anak-anak. Sementara itu, metode kelompok pengabdian Masyarakat progresif tetap relevan untuk memberikan pemahaman bertahap terhadap teknik,

namun membutuhkan penguatan lebih dalam hal integrasi antar gerakan yang belum maksimal dalam pelaksanaan

Daftar Pustaka

- Ahmadi, nuril. 2007. *Panduan Olahrag Bola Voli*. Solo: era pustaka utama.
- Amat komari. 2008. *Perlu Adanya Latihan Fisik Mengunkan Metode Circuit Tarining*. Yogyakarta: FIK UNY
- M. Muhyi faruq. 2009. *Meningkatkan Kebugaran Jasamani Melalui Permainan Dan Olahraga Bola Voli*. Surabaya : PT. Garasindo.
- Munasifah. 2009. *Teknik Permainan Bola Voli*. Demak: cv. Aneka ilmu.
- Subroto dan yudiana. 2010. *Permainan Bola Voli*. Bandung: FPOK. UPI.
- Sudarsono, s. A. 2011. *Penyusunan Program Pelatihan Berbeban Untuk Meningkatkan Kekuatan*. *Ilmiah spirit*, 11(3), 1411-8319.