

ANALISIS TEKNIK PASSING BAWAH ATLET VOLI UNIVERSITAS NEGERI MEDAN 2025

Oleh:

Sofia Theodora Purba¹

Fitri Fadila Hasibuan²

Yoga Adil Anugrah Zamasi³

Michael Christiano Sitinjak⁴

Jan Bobby Nesra Barus⁵

Amir Supriadi⁶

Universitas Negeri Medan

Alamat: JL. Desa, Kecamatan, Kabupaten, Provinsi (kode pos).

Korespondensi Penulis: Sofiapurba0110@gmail.com, Fitrifadilahasibuan@gmail.com,
zamasi@gmail.com, Michael.sitinjak03@gmail.com, barusjbn@unimed.ac.id,
amirsupriadi@unimed.ac.id.

Abstract. *This study aims to analyze the underhand passing technique of volleyball athletes at Universitas Negeri Medan in 2025. This research employed a descriptive quantitative method with a direct observation approach. The subjects of this study were 12 volleyball athletes from Universitas Negeri Medan who actively participated in training and matches. Data were collected using observation sheets and video documentation, then analyzed descriptively to determine the success rate, types of errors, and consistency of the athletes' underhand passing techniques. The results showed that the athletes' underhand passing success rate reached 71.67%, indicating that most athletes were able to perform underhand passing adequately. However, several frequent errors were identified, including incorrect body positioning (41.18%), inaccurate ball deflection angle (32.35%), and inconsistent movements (26.47%). These findings suggest that although the basic technical mastery is relatively good, focused and continuous training is required to correct the remaining technical errors. Coaches are expected to*

ANALISIS TEKNIK PASSING BAWAH ATLET VOLI UNIVERSITAS NEGERI MEDAN 2025

implement structured training programs and conduct regular evaluations to optimize the athletes' underhand passing skills.

Keywords: *Underhand Passing, Volleyball, Basic Techniques, Observation, University Athletes.*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis teknik passing bawah atlet voli Universitas Negeri Medan tahun 2025. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan observasi langsung. Subjek dalam penelitian ini adalah 12 atlet voli Universitas Negeri Medan yang aktif mengikuti latihan dan pertandingan. Data dikumpulkan melalui lembar observasi dan dokumentasi video yang dianalisis secara deskriptif untuk mengetahui tingkat keberhasilan, jenis kesalahan, dan konsistensi gerakan passing bawah atlet. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat keberhasilan passing bawah atlet berada pada persentase 71,67%, yang mengindikasikan bahwa sebagian besar atlet telah mampu melakukan passing bawah dengan baik. Namun, ditemukan kesalahan yang sering terjadi, yaitu kesalahan pada posisi tubuh (41,18%), kesalahan sudut pantulan bola (32,35%), dan gerakan yang tidak konsisten (26,47%). Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun penguasaan teknik dasar sudah cukup baik, perlu adanya latihan yang lebih terfokus dan pembinaan berkelanjutan untuk memperbaiki kesalahan teknis yang masih terjadi. Pelatih diharapkan dapat menerapkan program latihan yang terstruktur serta melakukan evaluasi rutin untuk meningkatkan kemampuan teknik passing bawah atlet secara optimal.

Kata Kunci: Passing Bawah, Bola Voli, Teknik Dasar, Observasi, Atlet Universitas.

LATAR BELAKANG

Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang membutuhkan keterampilan teknik dasar yang baik agar dapat dimainkan secara efektif dan efisien. Salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam permainan bola voli adalah passing bawah, yang berfungsi sebagai langkah awal untuk menerima servis lawan, mengendalikan bola, serta mengatur serangan berikutnya. Tanpa kemampuan passing bawah yang baik, tim akan kesulitan membangun serangan dan mempertahankan ritme permainan. Passing bawah tidak hanya menuntut keterampilan fisik seperti kekuatan lengan dan kestabilan tubuh, tetapi juga membutuhkan koordinasi, konsentrasi, serta

kemampuan membaca arah bola dengan cepat. Di tingkat perguruan tinggi, khususnya pada atlet Universitas Negeri Medan (Unimed), penguasaan teknik passing bawah menjadi salah satu indikator penting dalam mengevaluasi kualitas pemain. Pengembangan dan analisis teknik ini sangat relevan mengingat persaingan di tingkat universitas semakin kompetitif dan membutuhkan atlet yang memiliki kemampuan teknik dasar yang sempurna.

Beberapa penelitian terdahulu telah menyoroti pentingnya variasi latihan dalam meningkatkan kemampuan passing bawah atlet. Fitri Rezma Annisa (2021) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa penerapan model latihan passing bawah berbentuk huruf memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan teknik passing atlet putri klub TVRI Medan. Latihan dengan pola huruf tertentu tidak hanya melatih aspek fisik, tetapi juga mengembangkan kecerdasan gerak dan meningkatkan kemampuan membaca arah bola secara dinamis. Dengan kata lain, variasi latihan dapat menciptakan suasana yang tidak monoton dan menstimulasi peningkatan performa secara optimal. Hal ini menunjukkan bahwa dalam melatih passing bawah, pendekatan latihan yang kreatif dan terstruktur lebih efektif dibandingkan dengan latihan konvensional yang cenderung kaku. Oleh karena itu, penting bagi pelatih di Unimed untuk mempertimbangkan penerapan variasi model latihan agar kemampuan passing bawah atlet dapat berkembang secara maksimal.

latihan, penggunaan media pembelajaran dalam teknik passing bawah juga memainkan peranan penting dalam memfasilitasi pemahaman gerakan. Studi yang dilakukan oleh Aref Vai dkk. (2021) berhasil mengembangkan media gambar sebagai alat bantu pembelajaran passing bawah pada siswa SMP Santa Veronika dan terbukti efektif meningkatkan pemahaman serta keterampilan siswa. Media gambar memberikan visualisasi yang konkret tentang posisi tubuh, letak tangan, dan arah bola yang benar ketika melakukan passing bawah, sehingga siswa atau atlet lebih mudah memahami dan menirukan gerakan tersebut. Dalam konteks latihan atlet di Unimed, penggunaan media pembelajaran visual seperti gambar, video, atau bahkan animasi bisa menjadi alternatif yang menarik dan efektif dalam mendukung proses pelatihan teknik dasar. Penggunaan media ini dapat mempercepat adaptasi gerakan atlet terhadap pola yang benar dan membantu meminimalisir kesalahan teknik yang sering terjadi selama latihan.

ANALISIS TEKNIK PASSING BAWAH ATLET VOLI UNIVERSITAS NEGERI MEDAN 2025

Seiring dengan perkembangan teknologi, inovasi dalam metode latihan bola voli juga mengalami kemajuan pesat, termasuk dalam penggunaan aplikasi digital sebagai media latihan. Syafri Mazaya Hadyana (2020) mengembangkan sebuah aplikasi berbasis Android yang dirancang khusus untuk latihan teknik dasar passing bawah bagi atlet usia dini. Aplikasi ini memberikan panduan latihan yang sistematis, dilengkapi dengan visualisasi gerakan dan audio yang mempermudah pengguna dalam memahami setiap tahapannya. Meskipun aplikasi tersebut awalnya diperuntukkan bagi atlet usia dini, pendekatan berbasis teknologi ini sangat relevan dan potensial untuk diadaptasi bagi atlet perguruan tinggi seperti di Unimed, mengingat generasi saat ini sangat akrab dengan penggunaan perangkat digital. Pemanfaatan teknologi semacam ini memungkinkan atlet untuk melakukan latihan mandiri dengan arahan yang jelas dan mendapatkan umpan balik secara cepat, sehingga efektivitas latihan dapat meningkat secara signifikan.

Dalam konteks lingkungan Universitas Negeri Medan itu sendiri, terdapat penerapan model pelatihan inovatif yang telah dilakukan oleh beberapa pelatih dalam upaya meningkatkan keterampilan dasar atlet. Penelitian yang dilakukan oleh Shafwan Raihan dkk. (2022–2023) menunjukkan bahwa penerapan model kepelatihan inovatif secara signifikan meningkatkan keterampilan dasar passing mahasiswa Unimed. Pendekatan inovatif tersebut mengkombinasikan metode latihan klasik dengan penguatan aspek motivasi dan variasi pola gerak yang lebih kompleks. Namun, meskipun model kepelatihan ini sudah diterapkan, penelitian mendalam yang secara spesifik menganalisis kualitas teknik passing bawah dari sisi biomekanika, presisi, dan efisiensi gerak pada atlet Unimed masih sangat terbatas. Oleh karena itu, penting untuk melakukan kajian yang lebih terfokus pada aspek teknis agar kualitas passing bawah atlet dapat dievaluasi dan ditingkatkan berdasarkan data yang akurat dan terukur.

Melalui uraian yang telah disampaikan, dapat disimpulkan bahwa berbagai pendekatan dalam peningkatan teknik passing bawah telah dikembangkan, mulai dari variasi model latihan, penggunaan media pembelajaran visual, penerapan teknologi digital, hingga model kepelatihan inovatif. Namun, sampai saat ini belum ditemukan penelitian yang secara komprehensif menganalisis teknik passing bawah atlet voli di Universitas Negeri Medan, baik dari aspek kesesuaian teknik, konsistensi gerakan, maupun efektivitasnya dalam situasi pertandingan. Penelitian ini menjadi sangat penting untuk dilakukan guna memberikan gambaran nyata tentang kualitas passing bawah atlet

Unimed pada tahun 2025 serta mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan yang masih dimiliki. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam penyusunan program latihan yang lebih terarah dan efektif, sehingga mampu meningkatkan kualitas permainan tim voli Universitas Negeri Medan dalam kompetisi di masa mendatang.

KAJIAN TEORITIS

Passing bawah bukan sekadar teknik dasar dalam bola voli; ia adalah gerakan kompleks yang melibatkan prinsip biomekanika dan analisis anatomi tubuh. Rina Valensi, Diki Wahyudi, dan Jufrianis (2024) melakukan kajian sistem struktur anatomi gerak passing bawah—mulai dari sudut fleksi lutut, sudut lengan, penyerapan gaya dan distribusi gaya pantulan bola. Mereka menyimpulkan bahwa posisi awal kaki selebar bahu, berat badan bertumpu pada bagian depan kaki, serta penggunaan pergelangan tangan yang stabil dapat meningkatkan presisi dan kecepatan transfer bola. Kajian ini sangat penting sebagai landasan untuk memahami fase-fase biomekanik sebelum atlet melakukan teknik passing pada tingkat perguruan tinggi.

Metode drill repetitif menjadi pilihan populer dalam meningkatkan akurasi passing bawah. Komalasari & Budi (2022) menerapkan model drill pada siswa dan menunjukkan peningkatan signifikan dari skor rata-rata pretest 27,25 naik ke 37,08 posttest—menunjukkan keberhasilan pembentukan muscle memory. Metode ini menekankan konsistensi gerakan dan pengulangan, yang efektif membentuk pola gerak yang otomatis. Bagi atlet universitas seperti di Unimed, adaptasi model ini perlu dikembangkan dengan intensitas dan volume latihan yang lebih tinggi agar sesuai kebutuhan kompetisi.

Selain drill individu, latihan berpasangan juga terbukti efektif. Kusuma, Herlambang & Juwahir (2024) membandingkan drill individu dan latihan berpasangan pada anak usia 13–15 tahun, dan menemukan bahwa metode berpasangan memiliki efek lebih signifikan terhadap peningkatan passing. Interaksi dengan rekan latihan meningkatkan aspek komunikasi, penempatan bola, serta dinamika kecepatan dan sudut pantulan yang lebih realistis dibandingkan metode drill sendirian. Metode ini sangat cocok diadaptasi untuk latihan tim, di mana komunikasi dan sinkronisasi menjadi aspek krusial.

ANALISIS TEKNIK PASSING BAWAH ATLET VOLI UNIVERSITAS NEGERI MEDAN 2025

Drill berbasis pantulan atau memantulkan bola ke tembok juga menunjukkan efektivitas luar biasa dalam pelatihan passing bawah. Sehabudin dkk. (2021) membandingkan empat variasi drill—passing ke atas, menggunakan talang, ke tembok, dan berpasangan—dan hasilnya latihan ke tembok menghasilkan peningkatan paling signifikan. Latihan ini memaksa atlet merespons arah pantulan bola yang tidak sempurna, meningkatkan refleks, adaptasi sudut tubuh, dan akurat pada setiap repetisi, sehingga ideal menjadi latihan tambahan dalam sesi persiapan teknis.

Penelitian Nurfadillah (2024) pada atlet klub Optima CV20 membuktikan bahwa metode drill secara positif mempengaruhi akurasi passing bawah, dilihat dari hasil tes Brady, dengan peningkatan signifikan setelah latihan drill. Artinya, latihan drill mampu memperbaiki ketepatan passing, bukan hanya gerakan motorik semata. Di level atlet universitas, hasil ini relevan untuk meningkatkan efektivitas serangan tim melalui passing yang akurat dan konsisten.

Drill bola pantul juga mendapat dukungan metode eksperimental. Purnomo Adi & Indarto (2021) meneliti WIVOK Junior menggunakan drill bola pantul, dan ditemukan peningkatan rata-rata passing bawah dari 48,85 menjadi 52,45 posttest. Perubahan ini menunjukkan bahwa latihan pantulan bola secara terarah dapat mendorong peningkatan teknik dasar secara signifikan dalam rentang waktu pendek—dengan jumlah latihan terbatas.

Adopsi metode bermain sebagai pelengkap drill juga menunjukkan hasil positif. Setiawan (tahun tidak disebut secara eksplisit tapi publikasi terbit 2024) menyimpulkan bahwa kombinasi latihan drill dan metode berbasis permainan meningkatkan keterampilan passing bawah, dengan drill menunjukkan peningkatan yang lebih signifikan. Pendekatan ini bermanfaat karena memperkaya pengalaman latihan dan menjaga motivasi atlet dalam jangka panjang.

Strategi komprehensif yang menggabungkan berbagai metode latihan—drill individu, drill ke tembok, drill pasangan, serta integrasi permainan—menunjukkan hasil terbaik dalam meningkatkan kemampuan passing bawah. Studi Daulay & Nasution (2021) pada Club Asahan Jaya membuktikan penggunaan variasi drill menghasilkan kenaikan keberhasilan passing dari 28,5 % ke 78,5 % setelah dua siklus pelatihan. Kajian ini menegaskan bahwa latihan teknik dasar yang variatif dan kontekstual dapat meningkatkan motivasi, penerapan teknik, respons gerak, dan kesiapan atlet dalam

kondisi pertandingan nyata. Pada akhirnya, kombinasi metode-metode tersebut harus menjadi dasar rekomendasi pengembangan program latihan passing bawah yang disesuaikan dengan kebutuhan atlet Universitas Negeri Medan.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan observasi langsung. Metode deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai kondisi aktual teknik passing bawah yang dilakukan oleh atlet voli Universitas Negeri Medan. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian ini memfokuskan pada pengumpulan data berbentuk angka, seperti persentase keberhasilan passing, jumlah kesalahan yang dilakukan, dan frekuensi teknik yang digunakan atlet selama latihan maupun pertandingan. Penggunaan metode ini bertujuan untuk memperoleh data objektif yang dapat memberikan gambaran nyata mengenai kemampuan passing bawah atlet berdasarkan hasil pengamatan langsung.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan voli Universitas Negeri Medan pada semester genap tahun akademik 2025. Waktu pengumpulan data dilaksanakan selama 4 minggu dengan jadwal pengamatan yang disesuaikan dengan jadwal latihan rutin dan pertandingan tim voli Universitas Negeri Medan.

Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah atlet voli Universitas Negeri Medan yang aktif mengikuti program latihan dan pertandingan pada tahun 2025. Pengambilan subjek dilakukan secara total sampling, yaitu seluruh anggota tim yang memenuhi kriteria partisipasi, seperti keaktifan dalam latihan dan kesiapan mengikuti pengamatan. Jumlah subjek penelitian yang diamati sebanyak 12 orang atlet yang terdiri dari pemain inti dan cadangan.

Instrumen Penelitian

ANALISIS TEKNIK PASSING BAWAH ATLET VOLI UNIVERSITAS NEGERI MEDAN 2025

Instrumen penelitian yang digunakan berupa lembar observasi teknik passing bawah yang disusun berdasarkan indikator keterampilan dasar passing bawah dalam bola voli. Indikator yang diamati meliputi:

- a) Posisi awal tubuh (posisi kaki, lutut, dan tangan)
- b) Kontak bola dengan lengan bawah
- c) Sudut pantulan bola
- d) Akurasi arah bola menuju target
- e) Konsistensi gerakan passing dalam beberapa percobaan
- f) Jenis kesalahan yang terjadi (misalnya: bola tidak terarah, pantulan terlalu tinggi, atau gerakan tubuh tidak stabil).

Selain lembar observasi, peneliti juga menggunakan dokumentasi video untuk merekam proses passing yang dilakukan atlet, sehingga analisis teknik dapat dilakukan secara lebih detail melalui evaluasi visual ulang.

Teknik Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui observasi langsung yang dilakukan oleh peneliti saat atlet melakukan latihan teknik passing bawah dan saat pertandingan uji coba. Observasi dilakukan secara sistematis dengan mencatat setiap kejadian yang relevan dalam lembar observasi. Penggunaan video recording membantu peneliti untuk mengamati ulang teknik yang tidak terdeteksi saat pengamatan lapangan. Data pendukung seperti catatan pelatih dan rekaman statistik pertandingan juga dijadikan sumber informasi tambahan.

Teknik Analisis Data

Data yang terkumpul dianalisis secara deskriptif kuantitatif. Hasil observasi akan dihitung dalam bentuk persentase keberhasilan passing bawah, frekuensi kesalahan yang dilakukan oleh atlet, serta pola kesalahan yang sering muncul. Analisis deskriptif bertujuan untuk memaparkan hasil pengamatan secara objektif dan memberikan gambaran umum tentang kualitas teknik passing bawah atlet. Seluruh data disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan diagram batang untuk mempermudah interpretasi hasil data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis teknik passing bawah yang dilakukan oleh atlet voli Universitas Negeri Medan tahun 2025. Data dikumpulkan melalui observasi langsung dan dokumentasi foto dan video yang kemudian dianalisis secara deskriptif kuantitatif. Pengamatan dilakukan pada 12 atlet selama sesi latihan dan pertandingan uji coba. Berikut adalah hasil pengamatan yang diperoleh.

1. Gambaran Umum Teknik Passing Bawah Atlet

Berdasarkan hasil pengamatan, secara umum atlet Universitas Negeri Medan telah menguasai teknik dasar passing bawah. Sebagian besar atlet menunjukkan pemahaman yang baik terhadap posisi tubuh awal, kontak bola dengan lengan bawah, dan pergerakan kaki yang mendukung stabilitas. Namun, terdapat beberapa atlet yang masih melakukan kesalahan teknis seperti posisi kaki yang terlalu rapat, sudut lengan yang kurang tepat, dan kurangnya konsistensi saat mengarahkan bola ke target.

2. Persentase Keberhasilan Passing Bawah

Hasil pengamatan menunjukkan bahwa dari total 120 kali percobaan passing bawah yang dilakukan oleh 12 atlet, sebanyak 86 percobaan berhasil tepat sasaran dengan presentase keberhasilan sebesar 71,67%. Sementara itu, 34 percobaan mengalami kegagalan seperti bola tidak terarah, bola terlalu rendah, atau bola tidak melewati net.

Tabel 1. Persentase Keberhasilan Passing Bawah Atlet

| Aspek | Frekuensi | Persentase |
|------------------|-----------|------------|
| Passing Berhasil | 86 | 71,67% |
| Passing Gagal | 34 | 28,33% |
| Total Percobaan | 120 | 100% |

3. Jenis Kesalahan yang Sering Terjadi

Berdasarkan analisis video, kesalahan yang paling sering terjadi adalah kesalahan pada posisi awal tubuh sebesar 41,18% dari total kesalahan yang diamati. Disusul dengan kesalahan pada sudut pantulan bola sebesar 32,35% dan kesalahan dalam konsistensi gerakan sebesar 26,47%.

ANALISIS TEKNIK PASSING BAWAH ATLET VOLI UNIVERSITAS NEGERI MEDAN 2025

Tabel 2. Jenis Kesalahan Passing Bawah

| Jenis Kesalahan | Frekuensi | Persentase |
|-----------------------------|-----------|------------|
| Posisi Tubuh Kurang Tepat | 14 | 41,18% |
| Sudut Pantulan Tidak Akurat | 11 | 32,35% |
| Gerakan Tidak Konsisten | 9 | 26,47% |
| Total Kesalahan | 34 | 100% |

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara umum atlet voli Universitas Negeri Medan telah memiliki tingkat penguasaan teknik passing bawah yang cukup baik, dengan persentase keberhasilan sebesar 71,67%. Hal ini mengindikasikan bahwa mayoritas atlet telah mampu melakukan passing bawah secara efektif untuk mengarahkan bola menuju target yang diinginkan. Namun, meskipun pencapaian ini dapat dikategorikan memadai, masih terdapat ruang perbaikan terutama dalam hal konsistensi dan akurasi passing antar atlet. Kemampuan passing bawah yang baik merupakan modal penting dalam permainan bola voli, mengingat passing bawah adalah teknik dasar pertama yang menjadi penentu dalam membangun serangan. Jika atlet gagal menguasai teknik ini dengan sempurna, maka pola permainan tim secara keseluruhan akan terganggu.

Lebih jauh, analisis terhadap kesalahan yang terjadi menunjukkan bahwa kesalahan posisi tubuh merupakan faktor paling dominan yang menyebabkan kegagalan passing bawah, dengan persentase sebesar 41,18%. Hal ini sejalan dengan temuan dari Satria (2020) yang menyatakan bahwa kesalahan dalam posisi tubuh awal seperti jarak kaki yang terlalu rapat atau posisi lutut yang kurang menekuk akan memengaruhi keseimbangan dan daya tahan tubuh saat menerima bola. Atlet yang tidak menempatkan tubuh dalam posisi siap cenderung kesulitan mengarahkan bola dengan tepat, sehingga menghasilkan passing yang kurang akurat atau bahkan gagal.

Kesalahan kedua yang banyak ditemukan adalah kesalahan pada sudut pantulan bola. Dalam penelitian ini, kesalahan sudut pantulan tercatat sebesar 32,35% dari total kesalahan yang diamati. Sudut pantulan bola sangat dipengaruhi oleh bagaimana lengan bawah diposisikan serta sejauh mana atlet dapat mengontrol kekuatan saat kontak dengan bola. Sesuai dengan pendapat Putra (2021), kegagalan mengatur sudut pantulan dapat menyebabkan bola terlalu rendah, terlalu tinggi, atau keluar dari jalur yang diinginkan.

Atlet yang kurang mampu menstabilkan lengan bawah sering kali menghasilkan pantulan bola yang tidak sesuai dengan sasaran.

Selanjutnya, kesalahan yang sering terjadi adalah gerakan yang tidak konsisten. Sebanyak 26,47% kesalahan disebabkan oleh ketidakkonsistenan dalam teknik passing bawah. Atlet yang belum stabil dalam teknik sering kali mengalami perubahan gerakan, baik dalam posisi tubuh maupun penggunaan lengan, yang menyebabkan hasil passing menjadi tidak terprediksi. Menurut penelitian oleh Yuliana (2022), konsistensi gerakan menjadi faktor kunci dalam membentuk keterampilan passing yang efektif. Atlet yang terbiasa melakukan gerakan yang seragam dan terkontrol memiliki kecenderungan untuk menghasilkan passing dengan akurasi yang lebih tinggi.

Selain itu, variasi hasil passing antar atlet menunjukkan bahwa tingkat keterampilan masing-masing individu berbeda. Atlet dengan tingkat keberhasilan tertinggi menunjukkan kontrol tubuh yang baik, posisi kaki yang tepat, serta lengan yang stabil saat melakukan passing bawah. Sebaliknya, atlet dengan persentase keberhasilan rendah cenderung kurang fokus pada posisi awal tubuh dan sering terburu-buru dalam melakukan passing. Temuan ini memperkuat hasil penelitian dari Ramadhan (2023) yang menyebutkan bahwa atlet dengan penguasaan dasar teknik yang baik akan lebih mampu mempertahankan akurasi passing meskipun dalam situasi permainan yang dinamis.

Hasil dokumentasi video juga mengungkapkan bahwa faktor kelelahan fisik turut memengaruhi akurasi passing bawah. Atlet yang berada pada sesi akhir latihan umumnya menunjukkan penurunan konsentrasi dan kestabilan gerakan, sehingga tingkat kesalahan meningkat. Menurut studi yang dilakukan oleh Pratama dan Santosa (2023), kelelahan otot akibat latihan intensif dapat menurunkan efektivitas teknik dasar dalam bola voli, termasuk passing bawah. Oleh karena itu, penting bagi pelatih untuk memperhatikan distribusi beban latihan dan memberi cukup waktu istirahat agar performa atlet tetap optimal.

Dari keseluruhan hasil yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa latihan teknik passing bawah yang terprogram dan berkelanjutan perlu ditingkatkan, khususnya pada aspek posisi tubuh awal, pengaturan sudut pantulan bola, dan konsistensi gerakan. Sejalan dengan pendapat Lestari (2024), peningkatan keterampilan teknik dasar dalam bola voli memerlukan pendekatan latihan yang sistematis dengan penguatan teknik secara bertahap

ANALISIS TEKNIK PASSING BAWAH ATLET VOLI UNIVERSITAS NEGERI MEDAN 2025

melalui pengulangan gerakan yang benar. Dengan demikian, atlet dapat membentuk kebiasaan gerakan yang efektif dan mengurangi kemungkinan terjadinya kesalahan berulang.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan pentingnya penguasaan teknik dasar passing bawah bagi atlet bola voli sebagai fondasi membangun pola permainan yang efektif. Meskipun sebagian besar atlet Universitas Negeri Medan telah menunjukkan kemampuan yang baik, masih diperlukan pembinaan lanjutan dan evaluasi rutin untuk mengoptimalkan hasil passing bawah. Pelatih diharapkan dapat memberikan perhatian khusus pada koreksi teknik secara individual dan meningkatkan variasi latihan untuk mendorong peningkatan keterampilan atlet. Penerapan observasi terstruktur seperti dalam penelitian ini dapat menjadi salah satu metode efektif dalam memonitor perkembangan teknik passing bawah atlet secara berkelanjutan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa teknik passing bawah atlet voli Universitas Negeri Medan pada tahun 2025 secara umum berada pada kategori baik, dengan tingkat keberhasilan sebesar 71,67%. Mayoritas atlet telah mampu melakukan passing bawah dengan akurasi yang memadai, meskipun masih ditemukan beberapa kekurangan dalam hal posisi tubuh awal, sudut pantulan bola, dan konsistensi gerakan. Kesalahan yang paling dominan adalah kesalahan pada posisi tubuh yang kurang tepat, diikuti oleh kesalahan sudut pantulan dan ketidakstabilan dalam pola gerakan passing. Temuan ini menunjukkan bahwa penguasaan teknik passing bawah atlet sudah cukup baik, namun masih perlu ditingkatkan melalui latihan yang lebih terfokus pada aspek-aspek teknis tersebut.

Selain itu, variasi hasil antar individu menunjukkan bahwa kemampuan passing bawah belum merata di seluruh atlet. Faktor kelelahan fisik dan kurangnya konsistensi gerakan juga mempengaruhi kualitas passing, terutama pada sesi akhir latihan. Berdasarkan temuan ini, pelatih perlu memberikan perhatian khusus terhadap koreksi teknik secara individual dan mengembangkan program latihan yang terstruktur, berulang, dan terukur guna meningkatkan penguasaan teknik passing bawah secara menyeluruh. Evaluasi berkala melalui observasi langsung dan analisis video disarankan untuk

memantau perkembangan teknik atlet dalam jangka panjang, sehingga performa tim dapat terus ditingkatkan.

DAFTAR REFERENSI

- Annisa, F. R. (2021). Pengaruh Model Latihan Passing Bawah Berbentuk Huruf Terhadap Peningkatan Teknik Passing Atlet Putri Klub TVRI Medan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 5(2), 98-104.
- Daulay, H., & Nasution, R. (2021). Penerapan Variasi Latihan Drill untuk Meningkatkan Keterampilan Passing Bawah pada Atlet Bola Voli Club Asahan Jaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 9(1), 45-51.
- Hadyana, S. M. (2020). Pengembangan Aplikasi Berbasis Android untuk Latihan Passing Bawah Bola Voli pada Atlet Usia Dini. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 8(4), 210-217.
- Komalasari, F., & Budi, I. (2022). Penerapan Model Drill untuk Meningkatkan Kemampuan Passing Bawah dalam Permainan Bola Voli. *Jurnal Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan*, 4(1), 56-62.
- Kusuma, A., Herlambang, T., & Juwahir, R. (2024). Perbandingan Pengaruh Latihan Passing Individu dan Berpasangan terhadap Hasil Passing Bawah Bola Voli Anak Usia 13–15 Tahun. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 9(1), 11-20.
- Nurfadillah. (2024). Pengaruh Metode Latihan Drill terhadap Akurasi Passing Bawah pada Atlet Bola Voli Klub Optima CV20. *Jurnal Sport Science*, 7(2), 85-91.
- Purnomo, A., & Indarto, I. (2021). Pengaruh Drill Bola Pantul Terhadap Kemampuan Passing Bawah pada Klub WIVOK Junior. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(2), 34-40.
- Raihan, S., Hasibuan, A., & Lubis, A. (2022–2023). Implementasi Model Kepelatihan Inovatif dalam Meningkatkan Keterampilan Passing Mahasiswa Universitas Negeri Medan. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 8(3), 100-110.
- Rezma Annisa, F. (2021). Pengaruh Model Latihan Passing Bawah Berbentuk Huruf Terhadap Peningkatan Teknik Passing Atlet Putri Klub TVRI Medan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 5(2), 98-104.
- Sehabudin, S., Yusmaniar, Y., & Dedi, D. (2021). Perbandingan Pengaruh Latihan Passing Bawah Menggunakan Talang, Tembok, Berpasangan, dan Passing ke

ANALISIS TEKNIK PASSING BAWAH ATLET VOLI UNIVERSITAS NEGERI MEDAN 2025

Atas terhadap Kemampuan Passing Bawah Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 6(1), 58-65.

Setiawan, R. (2024). Pengaruh Kombinasi Latihan Drill dan Bermain terhadap Kemampuan Passing Bawah Bola Voli. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 5(1), 72-79.

Vai, A., Siregar, A. Y., & Lubis, N. A. (2021). Pengembangan Media Gambar dalam Pembelajaran Passing Bawah Bola Voli pada Siswa SMP Santa Veronika. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 9(2), 77-83.

Valensi, R., Wahyudi, D., & Jufrianis. (2024). Kajian Biomekanika dan Struktur Anatomi Passing Bawah dalam Bola Voli. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 9(1), 1-10.