

# PELATIHAN TEKNIK PASSING BAWAH BOLA VOLI PADA SISWA SMP LABSCHOOL PULAU ARAR

Hayudi

Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong ; Jl. KH. Ahmad Dahlan Aimas Sorong

Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas  
Pendidikan Muhammadiyah Sorong

e-mail: [hayudibuton86@gmail.com](mailto:hayudibuton86@gmail.com),

## Abstrak

Permainan bola voli adalah permainan beregu yang dimainkan dengan cara memvolly bola dengan tujuan agar bola tidak terjatuh dilantai. 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 siswa SMP Labschool STKIP Muhammadiyah Sorong. Selain dalam bentuk praktek, pada kegiatan ini juga dijelaskan konsep teknik dasar 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 siswa dalam melakukan passing bawah meningkat. Hal ini bisa dilihat ketika siswa 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, SMP Labschool.**

## 1. PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan 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.

Bola voli merupakan permainan bola besar yang dimainkan secara beregu, permainan bola voli adalah permainan yang dimainkan dengan cara memvolley bola dengan tujuan agar bola tidak terjatuh dilantai. Selain itu tujuan permainan bola voli adalah berusaha menyeberangkan bola ke daerah permainan lawan serta mendapatkan point sebanyak-banyaknya.

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.

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 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 Hibah Penugasan Dosen di Sekolah (PDS) di SMP Labschool STKIP Muhammadiyah Sorong ditemukan bahwa sekitar 80 % (persen) para siswa kesulitan mengikuti kegiatan praktek permainan bola voli ini disebabkan karena siswa 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 tehnik dasar passing bawah pada siswa SMP Labschool STKIP Muhammadiyah Sorong dilakukan.

## 2. METODE

Bentuk kegiatan yang dilaksanakan berupa pelatihan dasar passing bawah secara langsung kepada para siswa SMP Labschool STKIP Muhammadiyah Sorong. Selain dalam bentuk praktek, pada kegiatan ini juga dijelaskan konsep tehnik dasar permainan bola voli secara detail.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bekerjasama dengan SMP Labschool STKIP Muhammadiyah Sorong dilaksanakan di Pulau Arar Kabupaten Sorong. Pelaksanaan kegiatan ini melibatkan siswa sebanyak 25 orang. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat meliputi :

### 1. Teknik perkenaan bola dengan tangan

Pada materi ini siswa mendapat penjelasan mengenai kesiapan genggam tangan saat menyambut bola, letak perkenaan bola dengan tangan, gerakan ayunan ketika tangan menyentuh bola, serta posisi kaki saat mendukung ayunan tangan. Setelah penjelasan tehnik perkenaan bola dengan tangan selesai maka langkah selanjutnya adalah siswa memperagakan instruksi yang sudah didapat dengan cara mempraktekannya langsung.

### 2. Teknik bergerak dengan bola

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

### 3. Latihan berpasangan

Pada materi ini siswa mendapatkan penjelasan mengenai pentingnya latihan secara berpasangan dengan tujuan untuk memberi kemudahan kepada siswa pada saat melakukan passing bawah, kemudian dilanjutkan dengan memperagakan 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 siswa tidak cepat bosan dan membangkitkan semangat siswa untuk belajar.

#### 4. Modifikasi permainan

Pada tahap ini modifikasi permainan yang dilakukan adalah siswa 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 siswa dalam melakukan passing bawah meningkat. Hal ini bisa dilihat ketika siswa 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.

#### 4. 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 siswa dalam melakukan passing bawah bola voli meningkat. Hal ini bisa dilihat ketika siswa 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 siswa melakukan permainan bola voli mengalami peningkatan.
3. Metode latihan teknik perkenaan bola dengan tangan, Teknik bergerak dengan bola, Latihan berpasangan, dan modifikasi permainan dapat membantu siswa untuk memahami dan mempraktekkan teknik passing bawah bola voli.

## 5. SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat sangat membantu untuk meningkatkan prestasi belajar terutama pada bidang PJOK, olehnya itu kedepan kegiatan pengabdian masyarakat semakin ditingkatkan dalam upaya membantu masyarakat dalam memaksimalkan potensi yang dimiliki.

## UCAPAN TERIMA KASIH

ucapan terima kasih serta penghargaan yang setinggi-tingginya kepada berbagai pihak yang secara langsung maupun tidak langsung telah memberikan bantuannya. Secara khusus ucapkan terima kasih kami sampaikan kepada Rektor Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong Bapak Dr. Rustamadji, M.Si. yang telah memberi dukungan moral dan dana terhadap program pengabdian masyarakat ini. Kami juga berterima kasih kepada Kepala Penelitian, Pengembangan dan Pengabdian kepada Masyarakat (LP3M) Bapak Anang Triyoso, M.Pd. yang telah memfasilitasi kegiatan pengabdian ini terlaksana dengan baik, selain itu kami juga mengucapkan banyak terimakasih kepada Kepala Sekolah SMP Labschool STKIP Muhammadiyah Sorong dan guru PJOK yang sudah menyiapkan tempat sebagai lokasi pelaksanaan pengabdian masyarakat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril (2007). *Panduan Olahraga Bola Volli*. Surakarta : Era Pustaka Utama.
- Barbara L. Vierra. (2004). *Bola Voli Tingkat Pemula*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Beustelstahl. Dieter. (1986). *Bermain Bola Voli*. Bandung:Pioner Jaya
- D. Durrwchter, (2002). *Bola Voli :Belajar dan Berlatih Sambil Bermain*. Jakarta :Gramedia
- Edi Purnama. (2013). *Peningkatan Pembelajaran Servis Bawah Melalui Pendekatan Bermain Dalam Permainan Bolavoli Mini Pada Siswa Kelas IV MI MA'ARIF Bandungrejo Kecamatan Ngablak Kabupaten Magelang. Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Herry Koesyanto. (2003). *Belajar Bermain Bola Volley*. Semarang: FIK UNNES

Kemenegpora Republik Indonesia, *Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Kemenegpora, 2005

M, Sardiman A., *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2011

Moh.Uzer Usman. (1993). *Upaya Optimalisasi Kegiatan Belajar Mengajar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Mosston, Muska & Sara Ashworth, *Teaching Physical Education. United State: The Spectrum Institute For Teaching and Learning*, 2008

PP.PBVSU. (2004).*Peraturan Permainan Bola Voli*. Jakarta: PP PBVSU

Soejarwo Imam, PP. PBVSU. (1995). *Jenis-jenis Permainan Bola Voli*. Jakarta: Sekretariat Umum PP PBVSU.

Suharno HP. (1984). *Prinsip-Prinsip Bermain Bola Voli*, Yogyakarta: FPOK IKIP.

Sukintaka, (1992).*Teori Bermain*. Jakarta : Depdikbud.

Undang-Undang Nomor 20 Tahun (2003) tentang Sistem Pendidikan Nasional.

Yunus. (1991). *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Yogyakarta: Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan Depdikbud.