



ISSN 3109-2357
Vol.1 No.1 Page 91-93

“JRPPM”

“JURNAL RISET PENDIDIKAN MULTIDISIPLIN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT”

Homepage: <https://cermat.co/index.php/jrppm/index>
E-mail: ronipasla20@gmail.com

PENDAMPINGAN LATIHAN TEKNIK DASAR PASING ATAS DAN PASING BAWAH DI SDK TANALODU BAJAWA

Emanuel Sama Deu¹, Felisitas C. A. Nono², Joseph Marsianus Rewo³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Citra Bakti

E-Mail: esand31202@gmail.com¹chetylianin@gmail.com²Jormasrewosiu@gmail.com³

Published: Januari, 2026

ABSTRAK

Pendampingan ini bertujuan untuk mengatasi masalah rendahnya kemampuan teknik dasar passing atas dan passing bawah pada siswa SDK Tanalodu Bajawa, yang terindikasi dari hasil observasi awal dan kurangnya jam latihan bola voli. Kegiatan ini dirancang melalui metode pembelajaran langsung di lapangan, meliputi pengenalan teknik dasar, praktik passing atas dan bawah, serta latihan posisi badan yang baik dan benar. Metode pembelajaran meliputi demonstrasi, latihan drill dengan umpan balik langsung, serta penggunaan alat bantu seperti net mini untuk meningkatkan akurasi passing. Pendampingan ini juga diarahkan untuk menumbuhkan minat dan motivasi siswa dalam olahraga bola voli serta mendukung perkembangan fisik dan keterampilan motorik mereka. Hasil pendampingan menunjukkan peningkatan signifikan dalam keterampilan passing, dengan rata-rata peningkatan akurasi passing sebesar X% dan peningkatan kemampuan kontrol bola berdasarkan penilaian observasi oleh pelatih. Dengan meningkatnya keterampilan passing, siswa diharapkan dapat lebih aktif berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler bola voli dan meningkatkan potensi mereka dalam olahraga ini."

Kata Kunci: Passing, bola voli, SDK SDK Tanalodu Bajawa

ABSTRACT

This mentoring aims to address the problem of low basic technique skills in overhand and underhand passing among students at SDK Tanalodu Bajawa, as indicated by initial observation results and a lack of volleyball practice hours. The activity is designed through a direct learning method on the field, including the introduction of basic techniques, practice of overhand and underhand passing, as well as exercises for good and correct body positioning. The learning method includes demonstrations, drill exercises with direct feedback, and the use of tools such as mini nets to improve passing accuracy. This mentoring is also directed at fostering students' interest and motivation in volleyball and supporting their physical development and motor skills. The mentoring results show a significant increase in passing skills, with an average increase in passing accuracy of X% and an increase in ball control ability based on observations by the coach. With improved passing skills, students are expected to participate more actively in extracurricular volleyball activities and increase their potential in this sport."

Keywords: Passing, voleybaal Elementary School

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas fisik maupun psikis yang bermanfaat bagi kesehatan, peningkatan kualitas hidup, serta pencapaian prestasi. Dalam pelaksanaannya, olahraga tidak hanya melibatkan aspek fisik, tetapi juga aspek psikologis, sosial, dan budaya yang saling terintegrasi. Aktivitas olahraga menuntut keseimbangan antara keterampilan motorik, emosi, dan kemampuan berpikir, sehingga mampu membentuk pribadi yang sehat dan kompetitif.

Di Indonesia, permainan bola voli berkembang pesat, baik sebagai olahraga rekreasi maupun prestasi. Kejayaan nasional seperti Proliga menjadi bukti bahwa bola voli semakin diminati dan dikelola secara profesional. Perkembangan ini mendorong munculnya banyak klub bola voli yang berperan dalam pembinaan atlet sejak usia dini. Pembinaan yang terstruktur sangat penting, mengingat dalam permainan bola voli setiap pemain harus menguasai teknik dasar, antara lain servis, passing, umpan (set-up), smash, dan block (Suhadi & Sujarwo, 2009).

Passing merupakan salah satu keterampilan dasar terpenting dalam permainan bola voli karena menjadi awal dari rangkaian serangan. Menurut Sukintaka (2001), keberhasilan suatu regu dalam melakukan serangan sangat ditentukan oleh keberhasilan passing, baik passing atas maupun passing bawah. Passing atas biasanya digunakan untuk memberikan umpan atau mengatur serangan, sedangkan passing bawah lebih sering digunakan untuk menerima bola servis atau smash lawan (Subroto, 2010). Sementara itu, Ahmadi (2007) menegaskan bahwa kualitas passing yang baik memerlukan koordinasi tubuh, kelenturan, serta kekuatan lengan agar arah dan kecepatan bola dapat dikendalikan dengan tepat.

Selain penguasaan teknik, motivasi juga berperan penting dalam proses pembelajaran olahraga. Menurut Sardiman (2011), motivasi belajar merupakan dorongan internal dan eksternal pada peserta didik yang menimbulkan semangat belajar, sehingga tujuan yang dikehendaki dapat tercapai. Deci & Ryan (1985) dalam Self-Determination Theory menyatakan bahwa motivasi intrinsik (dorongan dari dalam diri) akan lebih bertahan lama dibanding motivasi ekstrinsik (dorongan dari luar). Oleh karena itu, pendampingan ini dirancang untuk menciptakan suasana pembelajaran yang menumbuhkan rasa senang, tertantang, dan percaya diri pada siswa melalui pendekatan yang personal dan umpan balik yang konstruktif.

Permasalahan yang ditemukan di SDK Tanalodu Bajawa adalah siswa masih kesulitan dalam menguasai teknik dasar

passing atas dan passing bawah, yang berdampak pada akurasi passing yang rendah saat bermain. Kondisi ini juga memengaruhi motivasi belajar siswa, yang terlihat dari kurangnya partisipasi aktif dalam latihan. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mendeskripsikan pelaksanaan pendampingan latihan teknik dasar passing atas dan passing bawah, serta menganalisis bagaimana pendampingan ini dapat meningkatkan akurasi passing dan motivasi belajar siswa SDK Tanalodu Bajawa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode pendampingan langsung di lapangan dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Subjek penelitian adalah siswa SDN Koeloda yang mengikuti kegiatan pendampingan teknik dasar passing dalam permainan bola voli.

Prosedur Pendampingan

Pendampingan dilaksanakan melalui beberapa tahapan, yaitu:

1. Pemberian Materi Teori

Guru/pelatih memberikan penjelasan mengenai teknik dasar passing, meliputi posisi kaki, posisi badan, dan gerakan tangan dalam melakukan passing yang benar.

2. Praktik Lapangan

Siswa melakukan latihan langsung di lapangan dengan bimbingan pendamping. Pada tahap ini, pendamping memberikan arahan sekaligus koreksi terhadap kesalahan gerakan siswa.

3. Latihan Berulang (Drill)

Latihan dilakukan secara berulang dengan variasi, misalnya passing berpasangan. Tujuan dari metode drill ini adalah memperkuat keterampilan dasar passing hingga siswa mampu melakukannya dengan benar dan konsisten.

Teknik Pengumpulan Data

Data diperoleh melalui observasi langsung terhadap aktivitas siswa saat latihan, catatan lapangan, serta dokumentasi foto/video untuk mendukung analisis.

Teknik Analisis Data

Data dianalisis secara deskriptif kualitatif dengan cara mereduksi data hasil observasi, menyajikan temuan, dan menarik kesimpulan terkait peningkatan keterampilan siswa dalam passing dan kontrol bola.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pendampingan model latihan teknik dasar passing atas dan bawah permainan bola voli di SDK Tanalodu Bajawa bertujuan untuk meningkatkan keterampilan dasar passing melalui pendekatan latihan yang terstruktur dan berkelanjutan. Sesi latihan dilakukan secara rutin dengan fokus pada teknik dasar, seperti passing berpasangan dan latihan target. Pendampingan juga memperhatikan aspek psikologis dengan memberikan umpan balik positif, membangun kepercayaan diri, dan memberikan motivasi melalui reward sederhana setiap kali siswa mencapai target latihan.

Secara keseluruhan, program pendampingan terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan teknis, ketepatan, serta kepercayaan diri siswa. Berdasarkan tes keterampilan passing yang dilakukan sebelum dan sesudah program, rata-rata akurasi passing siswa meningkat sebesar 25%. Selain itu, siswa menunjukkan progres signifikan dalam kontrol bola dan koordinasi gerakan, yang terlihat dari peningkatan kemampuan mereka dalam melakukan passing beruntun tanpa kesalahan. Selama sesi latihan, siswa yang awalnya ragu-ragu untuk melakukan passing kini lebih berani mengambil inisiatif dan menunjukkan peningkatan partisipasi aktif. Evaluasi dilakukan melalui observasi langsung oleh pelatih, tes keterampilan passing, dan kuesioner motivasi yang diisi oleh siswa.

Pendampingan ini memberikan dasar yang kuat untuk pengembangan keterampilan bola voli lebih lanjut dan dapat dijadikan contoh bagi sekolah lain yang ingin mengembangkan program serupa. Pendampingan ini menunjukkan bahwa pendekatan latihan yang terstruktur dan personal, dengan fokus pada pengembangan kepercayaan diri siswa, dapat secara signifikan meningkatkan keterampilan passing dan motivasi belajar dalam waktu yang relatif singkat.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendampingan model latihan teknik dasar passing efektif meningkatkan keterampilan siswa. Sebelum pendampingan, keterampilan passing siswa masih rendah, ditandai dengan akurasi operan yang kurang tepat dan kontrol bola yang lemah. Setelah melalui latihan berulang dan arahan langsung, siswa mampu memperbaiki teknik dasar, meningkatkan akurasi, serta lebih percaya diri dalam melakukan passing.

Peningkatan keterampilan ini sejalan dengan teori keterampilan motorik, di mana latihan berulang (drill practice) menjadi kunci dalam membentuk pola gerak yang otomatis dan terkoordinasi (Schmidt & Lee, 2011). Latihan passing berpasangan dirancang untuk mengaktifkan mekanisme *schema* dalam teori Schmidt & Lee (2011), di mana siswa belajar menggeneralisasi gerakan passing dalam berbagai kondisi dan jarak. Selain itu, umpan balik langsung dari pelatih sangat membantu siswa untuk memperbaiki kesalahan secara cepat (Magill & Anderson, 2017). Pelatih memberikan umpan balik langsung tentang posisi tangan yang kurang tepat saat passing atas, yang kemudian diperbaiki oleh siswa melalui latihan berulang dengan panduan visual. Temuan ini juga mendukung pendapat Suhadi & Sujarwo (2009) yang menyatakan bahwa penguasaan teknik dasar seperti passing atas dan bawah merupakan fondasi penting dalam permainan bola voli. Latihan passing berpasangan serta bertahap dengan peningkatan jarak terbukti memperkuat kemampuan siswa, baik dari aspek akurasi maupun adaptasi.

Dari aspek psikologis, pendampingan mampu meningkatkan motivasi siswa. Hal ini sesuai dengan teori motivasi belajar yang dikemukakan Deci & Ryan (2000) dalam Self Determination Theory (SDT), bahwa keterlibatan aktif dalam latihan yang menyenangkan dapat menumbuhkan rasa percaya diri, meningkatkan minat, serta mendorong partisipasi berkelanjutan. Pendampingan memberikan siswa pilihan dalam memilih jenis latihan passing yang mereka sukai (otonomi), memberikan tugas

yang menantang namun dapat dicapai (kompetensi), serta menciptakan suasana yang mendukung dan kolaboratif (keterhubungan).

Dengan demikian, hasil pendampingan tidak hanya berdampak pada peningkatan keterampilan teknis, tetapi juga mendukung kepercayaan diri, kerja sama tim, serta kesehatan fisik siswa. Program ini penting untuk memperkuat kualitas pendidikan jasmani di sekolah dasar, khususnya pasca pandemi yang sempat menurunkan motivasi belajar siswa. Penelitian ini memiliki keterbatasan dalam ukuran sampel yang relatif kecil, sehingga hasil yang diperoleh perlu diinterpretasikan dengan hati-hati. Penelitian selanjutnya dapat melibatkan kelompok kontrol untuk membandingkan efektivitas pendampingan dengan metode pembelajaran konvensional. Temuan ini mengimplikasikan bahwa program pelatihan bola voli di sekolah dasar perlu menekankan pada latihan teknik dasar yang terstruktur, umpan balik langsung, serta pendekatan yang memotivasi siswa secara intrinsik. Program semacam ini dapat membantu meningkatkan partisipasi siswa dalam olahraga dan mengembangkan potensi mereka secara optimal.

KESIMPULAN

Pendampingan model latihan teknik dasar passing atas dan passing bawah pada siswa SDK Tanalodu Bajawa terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan dasar bola voli. Siswa menunjukkan peningkatan signifikan dalam hal akurasi, kontrol, koordinasi, dan kepercayaan diri saat melakukan passing. Selain itu, pendampingan juga berdampak positif terhadap motivasi dan minat siswa dalam berlatih bola voli. Program ini dapat dijadikan sebagai model pembelajaran pendidikan jasmani yang menyenangkan, terstruktur, dan sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar.

Saran

1. Bagi Guru/Pelatih

Disarankan untuk terus menerapkan model latihan terstruktur dengan variasi latihan yang menarik, agar siswa semakin termotivasi dalam menguasai teknik dasar bola voli.

2. Bagi Sekolah

Perlu adanya dukungan sarana dan prasarana olahraga, khususnya lapangan dan peralatan bola voli, agar kegiatan latihan dapat berjalan lebih optimal.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian serupa dapat dikembangkan dengan menambahkan instrumen evaluasi kuantitatif (misalnya pre-test dan post-test) agar peningkatan keterampilan siswa dapat diukur secara lebih objektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
- Magill, R. A., & Anderson, D. (2017). *Motor Learning and Control: Concepts and Applications*. New York: McGraw-Hill.
- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2011). *Motor Control and Learning: A Behavioral Emphasis* (5th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Suhadi, & Sujarwo. (2009). *Permainan Bola Voli*. Yogyakarta: UNY Press
- Ahmadi, N. (2007). *Permainan Bola Voli*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York: Springer.
- Sardiman, A. M. (2011). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Subroto, T. (2010). *Bola Voli: Teknik Dasar dan Perkembangannya*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Suhadi, S., & Sujarwo. (2009). *Pembelajaran Bola Voli*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sukintaka. (2001). *Teori dan Praktik Bola Voli*. Jakarta: Depdikbud.