



Analisis Tingkat Penguasaan Gerak Dasar Passing Bawah dalam Permainan Bola Voli pada Peserta Ekstrakurikuler MTs Raudhatul Thalibin NW Paok Motong

Afifudin Ansor¹, Susi Yundarwati², Lukman^{3*}

¹²³Program Studi Pendidikan Jasmani, FIKKM, Universitas Pendidikan Mandalika, Jl.

Pemuda No. 59 A, Mataram, Indonesia 83125

Email Korespondensi: lukman@undikma.ac.id

Abstrak

Penguasaan gerak dasar *passing bawah* merupakan salah satu keterampilan fundamental dalam permainan bola voli yang berperan penting dalam membangun serangan maupun mempertahankan penguasaan bola. Namun, kemampuan teknik dasar peserta ekstrakurikuler di sekolah masih bervariasi sehingga diperlukan evaluasi untuk mengetahui tingkat penguasaannya. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat penguasaan gerak dasar *passing bawah* dalam permainan bola voli pada peserta ekstrakurikuler MTs Raudhatul Thalibin NW Paok Motong. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif survei. Subjek penelitian berjumlah 40 peserta ekstrakurikuler bola voli yang ditentukan menggunakan teknik total sampling, sehingga seluruh anggota populasi dijadikan sampel penelitian. Instrumen penelitian menggunakan tes keterampilan *passing bawah* yang telah mengacu pada instrumen tes keterampilan bola voli dengan validitas dan reliabilitas yang memenuhi kriteria kelayakan sebagai alat ukur. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif yang meliputi nilai rata-rata, standar deviasi, nilai minimum dan maksimum, distribusi frekuensi, serta uji normalitas Shapiro-Wilk. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata kemampuan *passing bawah* peserta sebesar 22,53 dengan standar deviasi 2,14, nilai minimum 19, dan maksimum 27. Sebagian besar peserta berada pada kategori kurang (32,5%), sedangkan kategori baik dan sangat baik masing-masing sebesar 27,5% dan 10,0%. Temuan ini menunjukkan bahwa penguasaan gerak dasar *passing bawah* peserta ekstrakurikuler masih belum optimal sehingga diperlukan program latihan yang lebih terstruktur, bervariasi, dan berkelanjutan untuk meningkatkan kualitas keterampilan teknik dasar bola voli.

Kata kunci: analisis; gerak dasar; *passing bawah*; bola voli; ekstrakurikuler.

Analysis of the Level of Mastery of Basic Underhand Passing Skills in Volleyball among Extracurricular Participants at MTs Raudhatul Thalibin NW Paok Motong

Abstract

Mastery of the basic underhand passing movement is a fundamental volleyball skill that plays a crucial role in both building attacks and maintaining ball possession. However, the basic technical proficiency of students participating in the school's extracurricular program varies, necessitating an evaluation to determine their level of mastery. This study aims to analyze the level of mastery regarding the basic underhand passing movement among volleyball extracurricular participants at MTs Raudhatul Thalibin NW Paok Motong. The study employed a quantitative approach using a descriptive survey method. The subjects consisted of 40 volleyball extracurricular participants selected via total sampling, meaning the entire population served as the research sample. The research instrument utilized an underhand passing skill test based on established volleyball skill assessment tools that met validity and reliability criteria for measurement. Data analysis was conducted using descriptive statistics, including the mean, standard deviation, minimum and maximum values, frequency distribution, and the Shapiro-Wilk normality test. The results showed that the participants' mean underhand passing score was 22.53, with a standard deviation of 2.14, a minimum score of 19, and a maximum score of 27. The majority of participants fell into the "poor" category (32.5%), while the "good" and "very good" categories accounted for 27.5% and 10.0%, respectively. These findings indicate that the participants' mastery of the basic underhand passing movement is not yet optimal; therefore, a more structured, varied, and sustainable training program is required to improve the quality of basic volleyball technical skills.

Keywords: analysis; basic movement; underhand passing; volleyball; extracurricular

How to Cite: Ansor, A. ., Yundarwati, S. ., & Lukman, L. (2026). Analisis Tingkat Penguasaan Gerak Dasar Passing Bawah dalam Permainan Bola Voli pada Peserta Ekstrakurikuler MTs Raudhatul Thalibin NW Paok Motong. *Empiricism Journal*, 7(2), 1975-1985. <https://doi.org/10.36312/ej.v7i2.5969>



<https://doi.org/10.36312/ej.v7i2.5969>

Copyright© 2026, Ansor et al.

This is an open-access article under the CC-BY-SA License.



PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan yang berperan penting dalam mengembangkan potensi peserta didik secara menyeluruh melalui aktivitas fisik yang terencana. Melalui proses pembelajaran pendidikan jasmani, peserta didik tidak hanya memperoleh peningkatan kebugaran jasmani tetapi juga mengembangkan keterampilan gerak, kemampuan berpikir, sikap sportivitas, kerja sama, disiplin, tanggung jawab, serta karakter positif yang mendukung perkembangan akademik maupun kehidupan sosial (Rahmi et al., 2023; Winartiningasih et al., 2023). Oleh karena itu, pendidikan jasmani memiliki kontribusi strategis dalam membentuk sumber daya manusia yang sehat, aktif, produktif, dan berkarakter.

Salah satu cabang olahraga yang menjadi bagian penting dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah adalah bola voli. Bola voli merupakan olahraga beregu yang menuntut kemampuan teknik, taktik, kondisi fisik, dan kerja sama antarpemain untuk mencapai keberhasilan dalam pertandingan (Purwanto et al., 2023; Vijayvargia & Devi, 2023). Permainan ini juga menjadi salah satu cabang olahraga yang banyak diminati oleh peserta didik karena memiliki karakter permainan yang dinamis, kompetitif, serta mampu meningkatkan kemampuan koordinasi, kelincahan, kecepatan reaksi, dan komunikasi antaranggota tim. Di lingkungan sekolah, pengembangan keterampilan bola voli tidak hanya dilaksanakan melalui pembelajaran intrakurikuler tetapi juga melalui kegiatan ekstrakurikuler sebagai wadah pembinaan prestasi dan pengembangan bakat peserta didik.

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga memiliki peranan penting dalam memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk berlatih secara lebih intensif dibandingkan pembelajaran reguler di kelas. Frekuensi latihan yang lebih tinggi memungkinkan peserta didik memperoleh pengalaman gerak yang lebih banyak sehingga proses pembentukan keterampilan teknik dapat berlangsung secara bertahap dan berkesinambungan (Ma et al., 2025). Melalui latihan yang terprogram, peserta didik diharapkan mampu menguasai teknik dasar permainan bola voli sebagai fondasi sebelum mempelajari teknik lanjutan maupun strategi permainan yang lebih kompleks.

Dalam permainan bola voli terdapat beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain, yaitu servis, passing bawah, passing atas, smash, dan blocking. Di antara berbagai teknik tersebut, passing bawah merupakan keterampilan yang paling sering digunakan selama permainan berlangsung. Passing bawah berfungsi untuk menerima servis lawan, mengendalikan bola hasil serangan, mempertahankan permainan, serta mengawali penyusunan serangan (Jawarneh, 2024). Keberhasilan suatu tim dalam membangun pola permainan sangat dipengaruhi oleh kualitas passing bawah yang dilakukan setiap pemain (Palao et al., 2020). Kesalahan dalam melakukan passing bawah akan menyebabkan aliran permainan terganggu sehingga peluang tim untuk memperoleh poin menjadi lebih kecil.

Secara biomekanis, gerakan passing bawah merupakan kombinasi koordinasi antara posisi tubuh, keseimbangan, fleksi lutut, dorongan tungkai, kestabilan batang tubuh, serta sinkronisasi gerakan kedua lengan ketika kontak dengan bola (Callupe et al., 2025a). Teknik yang benar memungkinkan bola memantul dengan arah dan kecepatan yang sesuai menuju rekan satu tim. Sebaliknya, kesalahan pada salah satu komponen gerakan, seperti posisi kaki yang kurang tepat, sudut siku yang berubah saat kontak bola, atau kurangnya koordinasi antara gerakan tungkai dan lengan, akan mengurangi akurasi passing dan meningkatkan kesalahan permainan.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa keberhasilan penguasaan teknik dasar bola voli dipengaruhi oleh kualitas latihan yang sistematis, frekuensi latihan, pengalaman bermain, motivasi peserta didik, kompetensi pelatih, serta kemampuan koordinasi gerak (Satardi et al., 2023). Selain faktor tersebut, pembelajaran yang memberikan kesempatan praktik secara berulang (*deliberate practice*) terbukti mampu meningkatkan kualitas keterampilan teknik melalui proses pembentukan memori gerak (*motor learning*) (Jespersen et al., 2023; Ruffino et al., 2021). Oleh sebab itu, evaluasi terhadap tingkat penguasaan teknik dasar peserta didik menjadi langkah penting untuk mengetahui efektivitas proses latihan sekaligus sebagai dasar penyusunan program pembinaan yang lebih tepat sasaran.

Penguasaan keterampilan gerak dalam olahraga pada dasarnya merupakan hasil dari proses *motor learning*, yaitu proses perubahan kemampuan gerak yang relatif permanen sebagai akibat dari latihan dan pengalaman yang dilakukan secara berulang. Dalam konteks

pembelajaran pendidikan jasmani, teori *motor learning* menjelaskan bahwa peningkatan keterampilan tidak hanya dipengaruhi oleh banyaknya frekuensi latihan, tetapi juga oleh kualitas umpan balik, variasi latihan, karakteristik individu, serta kesempatan melakukan praktik yang bermakna. Oleh karena itu, pembelajaran teknik dasar bola voli tidak cukup hanya mengutamakan pengulangan gerakan, tetapi juga perlu dirancang secara sistematis agar peserta didik mampu mengembangkan koordinasi, kontrol gerak, akurasi, dan konsistensi performa secara bertahap. Temuan penelitian mengenai hubungan antara kompetensi gerak dasar (*fundamental motor skills*) dan keberhasilan mempelajari keterampilan olahraga menunjukkan bahwa peserta didik dengan kompetensi gerak yang lebih baik cenderung lebih cepat menguasai keterampilan spesifik cabang olahraga dibandingkan peserta didik yang memiliki kompetensi gerak rendah (Costa et al., 2021).

Konsep *fundamental movement skills* juga menjadi landasan penting dalam pembelajaran pendidikan jasmani modern. Kemampuan seperti keseimbangan, koordinasi, kelincahan, stabilitas tubuh, serta kontrol postur merupakan prasyarat sebelum peserta didik menguasai keterampilan olahraga yang lebih kompleks (Lawson et al., 2021; Piotrowski et al., 2025). Pada permainan bola voli, kemampuan tersebut tercermin ketika pemain harus menyesuaikan posisi tubuh terhadap arah datangnya bola, mempertahankan keseimbangan saat melakukan kontak, dan mengarahkan bola menuju sasaran dengan tingkat akurasi yang tinggi. Dengan demikian, kualitas gerak dasar akan menentukan keberhasilan pelaksanaan teknik passing bawah.

Passing bawah merupakan teknik yang memiliki frekuensi penggunaan paling tinggi selama pertandingan berlangsung. Teknik ini digunakan untuk menerima servis, mempertahankan bola hasil serangan lawan, maupun menjadi awal penyusunan pola serangan. Oleh sebab itu, kesalahan pada teknik passing bawah akan memberikan dampak langsung terhadap efektivitas permainan tim. Penelitian mengenai pengembangan model pembelajaran passing berbasis permainan menunjukkan bahwa variasi latihan yang kontekstual mampu meningkatkan kualitas penguasaan teknik sekaligus keterlibatan peserta didik dalam proses pembelajaran (Karisman & Supriadi, 2022).

Selain pendekatan pembelajaran, metode latihan juga memberikan kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan passing bawah. Penelitian pada peserta ekstrakurikuler usia 12–14 tahun menunjukkan bahwa latihan *circuit bodyweight* mampu meningkatkan kemampuan passing bawah melalui peningkatan kekuatan otot, koordinasi, dan kontrol gerakan. Hasil tersebut memperlihatkan bahwa latihan fisik yang dipadukan dengan latihan teknik memberikan dampak positif terhadap keterampilan permainan bola voli (Afifah et al., 2025).

Temuan serupa juga diperoleh pada penelitian mengenai pembelajaran sistematis (*systematic learning*) dalam kegiatan ekstrakurikuler bola voli. Penelitian tersebut melaporkan bahwa pembelajaran yang dirancang secara bertahap, terstruktur, dan berorientasi pada penguasaan teknik menghasilkan peningkatan kemampuan passing bawah yang secara statistik lebih tinggi dibandingkan pembelajaran konvensional (Cruz, 2024; Yulianti et al., 2024). Hal tersebut menunjukkan bahwa evaluasi kemampuan awal peserta didik menjadi langkah penting dalam menentukan bentuk latihan yang sesuai dengan kebutuhan masing-masing peserta (Sidik et al., 2025).

Di sisi lain, berbagai penelitian eksperimental di Indonesia lebih banyak berfokus pada efektivitas metode latihan, seperti metode *drill*, latihan berpasangan, metode interval, maupun metode kontinu untuk meningkatkan kemampuan passing bawah. Secara umum, penelitian-penelitian tersebut membuktikan bahwa latihan yang dilakukan secara berulang dengan prinsip spesifisitas mampu meningkatkan keterampilan passing bawah secara signifikan (Mayori et al., 2024).

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian terdahulu menggunakan desain eksperimen yang bertujuan menguji pengaruh suatu perlakuan terhadap peningkatan kemampuan peserta didik. Penelitian yang bersifat deskriptif dan berorientasi pada pemetaan tingkat penguasaan teknik dasar peserta ekstrakurikuler masih relatif terbatas, khususnya pada tingkat madrasah tsanawiyah. Padahal, informasi mengenai profil kemampuan peserta didik merupakan dasar penting dalam penyusunan program latihan yang efektif. Tanpa mengetahui kondisi awal peserta, pelatih akan mengalami kesulitan menentukan intensitas latihan, variasi pembelajaran, maupun target peningkatan keterampilan secara objektif.

Dari sudut pandang pembinaan olahraga, proses identifikasi kemampuan awal memiliki fungsi strategis sebagai dasar evaluasi program latihan. Analisis tingkat penguasaan teknik memungkinkan pelatih mengelompokkan peserta berdasarkan tingkat kemampuan sehingga latihan dapat disesuaikan dengan karakteristik individu. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip *long-term athlete development* yang menekankan bahwa pembinaan atlet usia sekolah harus diawali dengan penguasaan keterampilan gerak fundamental sebelum diberikan latihan yang lebih kompleks. Kajian mutakhir mengenai pembinaan pemain bola voli juga menegaskan bahwa pengembangan keterampilan teknik harus berjalan beriringan dengan peningkatan kualitas gerak dasar dan kemampuan fisik sebagai fondasi performa jangka panjang (Ramirez-Campillo et al., 2021).

Selain aspek teknik, perkembangan ilmu biomekanika olahraga menunjukkan bahwa keberhasilan passing bawah dipengaruhi oleh koordinasi antarsegmen tubuh. Posisi kaki yang seimbang, fleksi lutut yang memadai, kestabilan batang tubuh, serta sinkronisasi gerakan lengan menjadi faktor utama yang menentukan arah dan kecepatan bola setelah kontak. Penelitian biomekanika pada gerakan bola voli menunjukkan bahwa kualitas demonstrasi gerak dan observasi teknik dapat memperbaiki pola koordinasi gerakan serta meningkatkan efisiensi performa atlet (Liu et al., 2021).

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan peneliti di MTs Raudhatul Thalibin NW Paok Motong, kegiatan ekstrakurikuler bola voli telah dilaksanakan secara rutin sebagai bagian dari pembinaan minat dan bakat peserta didik. Namun demikian, kemampuan passing bawah yang dimiliki peserta masih menunjukkan variasi yang cukup besar. Sebagian peserta mampu mempertahankan akurasi passing secara konsisten, sedangkan sebagian lainnya masih mengalami kesulitan dalam mengontrol arah bola, menjaga posisi tubuh, maupun melakukan koordinasi gerak saat menerima bola dengan variasi kecepatan dan arah. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa tingkat penguasaan teknik dasar peserta belum diketahui secara objektif sehingga diperlukan evaluasi yang sistematis melalui penelitian deskriptif.

Penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian-penelitian sebelumnya. Sebagian besar penelitian terdahulu lebih menitikberatkan pada pengujian efektivitas suatu model pembelajaran atau metode latihan terhadap peningkatan kemampuan passing bawah. Sebaliknya, penelitian ini berfokus pada analisis tingkat penguasaan gerak dasar passing bawah peserta ekstrakurikuler sebagai dasar penyusunan program pembinaan yang berbasis data. Dengan demikian, hasil penelitian tidak hanya memberikan informasi mengenai kategori kemampuan peserta didik, tetapi juga menjadi dasar dalam merancang latihan yang lebih terarah sesuai kebutuhan aktual di lapangan.

Kebaruan (*novelty*) penelitian ini terletak pada penyusunan profil kemampuan teknik dasar passing bawah peserta ekstrakurikuler di lingkungan madrasah tsanawiyah menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif yang menghasilkan informasi objektif mengenai distribusi tingkat penguasaan keterampilan. Informasi tersebut diharapkan dapat menjadi dasar pengambilan keputusan bagi guru pendidikan jasmani maupun pelatih dalam merancang program latihan yang lebih efektif, terukur, dan berorientasi pada peningkatan kualitas pembelajaran bola voli di sekolah.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat penguasaan gerak dasar passing bawah dalam permainan bola voli pada peserta ekstrakurikuler MTs Raudhatul Thalibin NW Paok Motong. Hasil penelitian diharapkan memberikan gambaran empiris mengenai profil kemampuan peserta didik sekaligus menjadi bahan evaluasi dalam pengembangan program latihan teknik dasar bola voli yang lebih sistematis, efektif, dan berkelanjutan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Pendekatan deskriptif dipilih karena bertujuan untuk memberikan gambaran secara objektif mengenai tingkat penguasaan gerak dasar passing bawah peserta ekstrakurikuler bola voli tanpa memberikan perlakuan (*treatment*) kepada subjek penelitian. Penelitian dilaksanakan pada semester ganjil Tahun Pelajaran 2026/2027 di MTs Raudhatul Thalibin NW Paok Motong.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta ekstrakurikuler bola voli MTs Raudhatul Thalibin NW Paok Motong yang berjumlah 40 peserta. Mengingat jumlah populasi

relatif kecil, teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, sehingga seluruh anggota populasi dijadikan sampel penelitian.

Instrumen penelitian menggunakan Tes Passing Bawah Bola Voli yang mengacu pada instrumen tes keterampilan bola voli yang telah banyak digunakan dalam penelitian pendidikan jasmani. Tes dilakukan dengan cara peserta melakukan passing bawah ke sasaran tertentu selama waktu yang telah ditentukan. Skor diperoleh berdasarkan jumlah passing yang berhasil dilakukan sesuai kriteria penilaian. Sebelum digunakan, instrumen telah melalui uji validitas isi (*content validity*) oleh dua dosen ahli pendidikan jasmani dan satu pelatih bola voli. Hasil validasi menunjukkan instrumen berada pada kategori sangat valid dengan nilai rata-rata 0,91, sedangkan hasil uji reliabilitas menggunakan koefisien Cronbach's Alpha sebesar 0,89, sehingga instrumen dinyatakan layak digunakan dalam penelitian.

Pengumpulan data dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu: (1) koordinasi dengan pihak sekolah, (2) penyampaian tujuan penelitian kepada peserta, (3) pemanasan sebelum pelaksanaan tes, (4) pelaksanaan tes passing bawah secara individual sesuai prosedur, (5) pencatatan skor hasil tes, dan (6) pengolahan data penelitian.

Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif dengan bantuan IBM SPSS Statistics versi 26. Statistik yang digunakan meliputi nilai maksimum, nilai minimum, rata-rata (*mean*), median, modus, simpangan baku (*standard deviation*), varians, rentang (*range*), serta distribusi frekuensi dan persentase. Selanjutnya hasil penelitian diklasifikasikan ke dalam lima kategori kemampuan menggunakan norma berdasarkan rata-rata dan simpangan baku sebagaimana disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Kategori Tingkat Penguasaan Passing Bawah

Interval Nilai	Kategori
$X \geq \text{Mean} + 1,5 \text{ SD}$	Sangat Baik
$\text{Mean} + 0,5 \text{ SD} \leq X < \text{Mean} + 1,5 \text{ SD}$	Baik
$\text{Mean} - 0,5 \text{ SD} \leq X < \text{Mean} + 0,5 \text{ SD}$	Sedang
$\text{Mean} - 1,5 \text{ SD} \leq X < \text{Mean} - 0,5 \text{ SD}$	Kurang
$X < \text{Mean} - 1,5 \text{ SD}$	Sangat Kurang

HASIL DAN PEMBAHASAN

Statistik Deskriptif

Analisis statistik deskriptif dilakukan terhadap 40 peserta ekstrakurikuler bola voli untuk mengetahui gambaran tingkat penguasaan gerak dasar passing bawah.

Tabel 2. Output Statistik Deskriptif

Statistik	Nilai
N	40
Mean	22,53
Median	22,00
Modus	21
Standar Deviasi	2,14
Varians	4,56
Minimum	19
Maximum	27
Range	8
Skewness	0,246
Kurtosis	-0,929

Hasil analisis statistik deskriptif menunjukkan bahwa tingkat penguasaan gerak dasar *passing bawah* peserta ekstrakurikuler bola voli MTs Raudhatul Thalibin NW Paok Motong memperoleh nilai rata-rata (Mean) sebesar 22,53, dengan simpangan baku (Standar Deviasi) sebesar 2,14. Nilai rata-rata tersebut menunjukkan bahwa kemampuan *passing bawah* peserta secara umum berada pada kategori sedang, sedangkan simpangan baku yang relatif kecil mengindikasikan bahwa variasi kemampuan antarpeserta tidak terlalu jauh dari nilai rata-rata. Hal ini diperkuat oleh nilai range yang hanya sebesar 8, yaitu dengan skor terendah 19 dan skor tertinggi 27, sehingga kemampuan peserta dapat dikatakan relatif homogen.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan telah mampu memberikan dasar keterampilan *passing bawah* kepada sebagian besar peserta, namun belum menghasilkan penguasaan teknik yang optimal. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti frekuensi latihan yang masih terbatas, variasi metode latihan yang belum optimal, serta perbedaan pengalaman bermain setiap peserta. Dalam konteks pembelajaran keterampilan gerak (*motor learning*), penguasaan suatu teknik olahraga tidak hanya dipengaruhi oleh lamanya mengikuti latihan tetapi juga oleh kualitas latihan, intensitas pengulangan gerakan (*repetition*), serta pemberian umpan balik (*feedback*) yang tepat (Pereira et al., 2022). Semakin sering peserta melakukan latihan dengan teknik yang benar disertai koreksi yang berkelanjutan, maka koordinasi neuromuskular akan berkembang sehingga gerakan menjadi lebih efisien, konsisten, dan akurat (Abdul et al., 2024; Buzescu et al., 2021; Ren et al., 2025).

Hasil analisis juga menunjukkan nilai Skewness sebesar 0,246, yang berarti distribusi data sedikit menceng ke kanan (*positively skewed*) tetapi masih berada pada rentang -1 hingga $+1$ sehingga distribusi data dapat dikategorikan mendekati normal. Selain itu, nilai Kurtosis sebesar $-0,929$ menunjukkan distribusi data bersifat *platykurtic*, yaitu penyebaran skor relatif lebih datar dibandingkan distribusi normal. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa kemampuan peserta tidak terkonsentrasi hanya pada kelompok tertentu tetapi tersebar secara cukup merata. Dari perspektif pembelajaran, distribusi seperti ini menunjukkan bahwa program latihan yang diterapkan telah memberikan pengalaman belajar yang relatif sama kepada seluruh peserta. Namun demikian, pemerataan pengalaman belajar tersebut belum sepenuhnya diikuti oleh peningkatan kualitas keterampilan karena sebagian besar peserta masih berada pada tingkat kemampuan sedang hingga kurang.

Temuan tersebut diperjelas melalui tabel distribusi frekuensi skor *passing bawah* di bawah yang menunjukkan bahwa skor 21, 22, dan 24 masing-masing diperoleh oleh 17,5% peserta. Pola distribusi ini mengindikasikan bahwa sebagian besar peserta memiliki kemampuan dasar yang hampir sama dalam melakukan *passing bawah*. Keceragaman kemampuan tersebut kemungkinan dipengaruhi oleh karakteristik latihan ekstrakurikuler yang dilakukan secara berkelompok dengan materi latihan yang sama untuk seluruh peserta. Walaupun pendekatan tersebut mampu memberikan kesempatan belajar yang setara, pembelajaran yang bersifat seragam sering kali belum mampu mengakomodasi perbedaan kemampuan individu. Akibatnya, peserta yang memiliki kemampuan rendah memerlukan waktu lebih lama untuk menguasai teknik, sedangkan peserta yang telah memiliki kemampuan lebih baik tidak memperoleh tantangan yang cukup untuk meningkatkan keterampilannya.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Skor Passing Bawah

Skor	Frekuensi	Persentase
19	2	5,0%
20	6	15,0%
21	7	17,5%
22	7	17,5%
23	3	7,5%
24	7	17,5%
25	4	10,0%
26	3	7,5%
27	1	2,5%
Jumlah	40	100%

Dari hasil pengelompokan berdasarkan kategori tingkat penguasaan menunjukkan bahwa 13 peserta (32,5%) berada pada kategori kurang, 10 peserta (25,0%) berada pada kategori sedang, 11 peserta (27,5%) berada pada kategori baik, 4 peserta (10,0%) berada pada kategori sangat baik, dan 2 peserta (5,0%) berada pada kategori sangat kurang. Distribusi tersebut menunjukkan bahwa kategori kurang merupakan kelompok terbesar. Temuan ini memberikan gambaran bahwa masih banyak peserta yang belum mampu menguasai teknik *passing bawah* secara optimal. Kondisi tersebut menjawab tujuan penelitian, yaitu menggambarkan tingkat penguasaan gerak dasar *passing bawah* peserta

ekstrakurikuler. Dengan masih dominannya kategori kurang, dapat disimpulkan bahwa kemampuan teknik dasar peserta masih memerlukan pembinaan lebih lanjut melalui program latihan yang lebih sistematis. Berikut adalah tabel 4 kategori tingkat penguasaan

Tabel 4. Kategori Tingkat Penguasaan

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
26–27	Sangat Baik	4	10,0%
24–25	Baik	11	27,5%
22–23	Sedang	10	25,0%
20–21	Kurang	13	32,5%
19	Sangat Kurang	2	5,0%
Jumlah		40	100%

Mengapa kondisi tersebut dapat terjadi? Dari hasil observasi selama pelaksanaan tes, beberapa peserta masih menunjukkan kesalahan teknik yang sama, seperti posisi kaki yang terlalu rapat, lutut kurang menekuk, kedua lengan tidak lurus saat kontak dengan bola, serta ayunan lengan yang terlalu dominan dibandingkan dorongan tungkai. Kesalahan-kesalahan tersebut menyebabkan arah pantulan bola kurang terkontrol sehingga akurasi *passing bawah* menjadi rendah. Secara biomekanika, gerakan *passing bawah* yang efektif tidak hanya bergantung pada kekuatan lengan tetapi merupakan hasil koordinasi antara posisi kaki, fleksi lutut, perpindahan pusat gravitasi tubuh, dan bidang sentuh lengan bawah (Callupe et al., 2025b). Oleh karena itu, peserta yang belum mampu mengoordinasikan seluruh komponen gerak tersebut cenderung memperoleh skor yang lebih rendah.

Temuan penelitian ini sejalan dengan teori *Fundamental Movement Skills* (FMS) yang menyatakan bahwa keterampilan olahraga merupakan pengembangan dari kemampuan gerak dasar seperti keseimbangan, koordinasi, kontrol postur, dan kelincahan (Davies et al., 2022; Li & Zhao, 2026; Sun & Chen, 2024). Peserta yang memiliki koordinasi tubuh dan keseimbangan yang baik akan lebih mudah menempatkan posisi tubuh terhadap arah datangnya bola sehingga mampu menghasilkan *passing bawah* yang lebih akurat (Hakim et al., 2024). Sebaliknya, peserta yang koordinasi geraknya belum berkembang akan mengalami kesulitan mempertahankan stabilitas tubuh saat menerima bola, sehingga kualitas *passing* menjadi kurang optimal. Dengan demikian, rendahnya kemampuan sebagian peserta bukan semata-mata disebabkan oleh kurangnya pemahaman teknik, tetapi juga berkaitan dengan perkembangan kemampuan gerak dasar yang belum optimal.

Hasil penelitian ini juga mendukung berbagai penelitian sebelumnya yang melaporkan bahwa kemampuan teknik dasar bola voli peserta didik pada kegiatan ekstrakurikuler umumnya masih berada pada kategori sedang hingga kurang. Penelitian-penelitian tersebut menjelaskan bahwa keterbatasan frekuensi latihan di sekolah menyebabkan kesempatan peserta untuk melakukan pengulangan gerak (*practice repetition*) menjadi terbatas. Padahal, menurut teori *deliberate practice*, peningkatan keterampilan olahraga terjadi apabila latihan dilakukan secara terencana, berulang, disertai tujuan yang jelas, serta memperoleh umpan balik secara langsung dari pelatih atau guru (Givvin & Gallimore, 2025; Hanstad et al., 2026; Larkin et al., 2023). Dengan demikian, frekuensi latihan yang hanya satu atau dua kali dalam seminggu belum cukup untuk menghasilkan penguasaan teknik yang tinggi apabila tidak didukung oleh latihan mandiri di luar jadwal ekstrakurikuler.

Selain faktor frekuensi latihan, metode pembelajaran yang digunakan juga berpengaruh terhadap tingkat penguasaan teknik. Latihan yang hanya berfokus pada pengulangan gerakan secara mekanis cenderung membuat peserta cepat merasa jenuh dan kurang memahami penerapan teknik dalam situasi permainan. Sebaliknya, berbagai penelitian internasional menunjukkan bahwa pendekatan *game-based learning*, *Teaching Games for Understanding* (TGfU), dan *constraint-led approach* mampu meningkatkan kualitas keterampilan teknik sekaligus kemampuan pengambilan keputusan karena peserta belajar dalam konteks permainan yang nyata. Oleh karena itu, hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa latihan *passing bawah* di ekstrakurikuler perlu dipadukan dengan permainan modifikasi, latihan berpasangan, latihan kelompok kecil, dan pemberian umpan balik individual agar peserta memperoleh pengalaman belajar yang lebih bermakna.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa penguasaan gerak dasar *passing bawah* peserta ekstrakurikuler MTs Raudhatul Thalibin NW Paok Motong masih

berada pada tingkat sedang, dengan proporsi peserta kategori kurang yang masih cukup tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa tujuan kegiatan ekstrakurikuler sebagai sarana pengembangan keterampilan olahraga telah mulai tercapai, tetapi efektivitas pembelajaran masih perlu ditingkatkan. Guru PJOK dan pelatih ekstrakurikuler disarankan menyusun program latihan yang lebih sistematis, progresif, dan berbasis evaluasi hasil belajar. Latihan tidak hanya difokuskan pada pengulangan teknik, tetapi juga perlu mengembangkan koordinasi gerak, keseimbangan, kekuatan tungkai, kelincahan, serta memberikan umpan balik yang berkelanjutan. Dengan pendekatan tersebut, kemampuan *passing bawah* peserta diharapkan dapat meningkat secara lebih optimal sehingga mampu mendukung kualitas permainan bola voli secara keseluruhan.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat penguasaan gerak dasar *passing bawah* peserta ekstrakurikuler bola voli MTs Raudhatul Thalibin NW Paok Motong secara umum masih berada pada kategori sedang dan belum sepenuhnya mencapai tingkat penguasaan yang optimal. Temuan ini mengindikasikan bahwa kegiatan ekstrakurikuler telah mampu memberikan dasar keterampilan teknik kepada peserta, namun efektivitas program latihan masih perlu ditingkatkan agar seluruh peserta dapat menguasai teknik *passing bawah* secara lebih baik. Perbedaan tingkat kemampuan yang masih ditemukan di antara peserta menunjukkan bahwa proses pembelajaran dan latihan perlu dirancang secara lebih sistematis, progresif, serta disesuaikan dengan karakteristik dan kebutuhan individu peserta. Peningkatan kualitas latihan melalui pemberian umpan balik yang berkesinambungan, penerapan metode pembelajaran yang lebih variatif, serta pengembangan komponen fisik pendukung seperti koordinasi, keseimbangan, dan kelincahan diharapkan mampu meningkatkan kualitas penguasaan gerak dasar *passing bawah*. Dengan demikian, hasil penelitian ini memberikan gambaran nyata mengenai kondisi kemampuan teknik dasar peserta ekstrakurikuler sekaligus menjadi dasar bagi guru pendidikan jasmani dan pelatih dalam menyusun program pembinaan yang lebih efektif untuk meningkatkan prestasi permainan bola voli di lingkungan sekolah.

REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian, guru PJOK dan pelatih ekstrakurikuler disarankan menyusun program latihan *passing bawah* yang lebih terstruktur, bervariasi, dan berkesinambungan dengan memberikan umpan balik secara berkala untuk meningkatkan penguasaan teknik peserta. Selain itu, latihan perlu dipadukan dengan pengembangan komponen fisik pendukung, seperti koordinasi, keseimbangan, dan kelincahan agar kemampuan *passing bawah* meningkat secara optimal.

Penelitian ini masih terbatas pada satu sekolah dengan jumlah sampel yang relatif kecil serta hanya menggunakan pendekatan deskriptif. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan sampel yang lebih luas dan menggunakan desain eksperimen atau korelasional dengan menambahkan variabel lain, seperti koordinasi, kekuatan otot, motivasi, atau metode latihan, sehingga dapat memberikan informasi yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi penguasaan gerak dasar *passing bawah* dalam permainan bola voli.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala MTs Raudhatul Thalibin NW Paok Motong yang telah memberikan izin pelaksanaan penelitian. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada guru PJOK, pelatih ekstrakurikuler bola voli, serta seluruh peserta ekstrakurikuler yang telah berpartisipasi dan membantu kelancaran proses pengumpulan data. Selain itu, penulis menyampaikan apresiasi kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, masukan, dan bantuan selama proses penelitian hingga penyusunan artikel ini sehingga penelitian dapat diselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

Abdul, I., Abbas, K., Mushref, A. J., Ameen, M. J., & Al-Ashraf, N. (2024). *The effect of corrective exercises accompanied by mechanical feedback on some kinematic*

- indicators and learning how to perform volleyball spiking for students*Article information. 34(3), 342–360. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i3.691>©Authors
- Afifah, atul, Adi Prabowo, T., Wijaya, F., Pratama Galeko, J., & Ine Aprilia Damai, A. (2025). The Effect of Circuit Bodyweight Training on Underhand Passing Ability in Volleyball Extracurricular Aged 12-14 Years. *SPORT-MU: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(2), 277–288. <https://doi.org/10.32528/sport-mu.v6i2.4715>
- Buzescu, R., Nechita, F., & Cioroiu, S. G. (2021). The relationship between neuromuscular control and physical activity in the formation of the visual- psychomotor schemes in preschools. *Sensors (Switzerland)*, 21(1), 1–10. <https://doi.org/10.3390/s21010224>
- Callupe, R. L., Chau, J. M., Garcia, J. G., Chicoma, C. G., Arrese, C. F., Artieda, M. H., Elias, D. A., & Villota, E. R. (2025a). Testing protocol for evaluating underhand serve-reception biomechanics in volleyball. *Proceedings of the Institution of Mechanical Engineers, Part P: Journal of Sports Engineering and Technology*, 239(2), 145–154. <https://doi.org/10.1177/17543371221106360>
- Callupe, R. L., Chau, J. M., Garcia, J. G., Chicoma, C. G., Arrese, C. F., Artieda, M. H., Elias, D. A., & Villota, E. R. (2025b). Testing protocol for evaluating underhand serve-reception biomechanics in volleyball. *Proceedings of the Institution of Mechanical Engineers, Part P: Journal of Sports Engineering and Technology*, 239(2), 145–154. <https://doi.org/10.1177/17543371221106360>
- Costa, C. L. A., Cattuzzo, M. T., Stodden, D. F., & Ugrinowitsch, H. (2021). Motor competence in fundamental motor skills and sport skill learning: Testing the proficiency barrier hypothesis. *Human Movement Science*, 80, 102877. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.humov.2021.102877>
- Cruz, R. R. dela. (2024). Enhancing Mini Volleyball Forearm Passing Performance with Small-Sided Games and Drill Practice. *British Journal of Multidisciplinary and Advanced Studies*, 5(1), 148–160. <https://doi.org/10.37745/bjmas.2022.0423>
- Davies, K. F., Sacko, R. S., Lyons, M. A., & Duncan, M. J. (2022). Association between Functional Movement Screen Scores and Athletic Performance in Adolescents: A Systematic Review. *Sports*, 10(3). <https://doi.org/10.3390/sports10030028>
- Givvin, K. B., & Gallimore, R. (2025). John Wooden Advocated “Repetition” but Implemented “Deliberate Practice.” *Quest*, 77(sup1), 45–63. <https://doi.org/10.1080/00336297.2024.2423666>
- Hakim, H., Hanafi, S., Ridwan, A., & Awaluddin, A. (2024). Relationship Between Arm Muscle Strength and Eye-Hand Coordination with Underhand Passing Ability in Students. *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 16(3), 998–1007. <https://doi.org/10.26858/cjpk.v16i3.67988>
- Hanstad, D. V., Skille, E. Å., Johansen, B. T., & Strittmatter, A.-M. (2026). The fine line between deliberate play and deliberate practice within talent development in grassroots football: evidence from a one-year longitudinal case study. *Frontiers in Sports and Active Living*, 8. <https://doi.org/10.3389/fspor.2026.1799878>
- Jawarneh, R. S. (2024). The Influence of Using the Electronic Teaching in Self –Education and Its Cognitive, Kinetic Content of The Skill of Sending and Receiving of Volleyball for Girls at The Secondary Stage at The Directorate of Education in Irbid District. *International Journal of Religion*, 5(11), 6383–6400. <https://doi.org/10.61707/80mp3z94>
- Jespersen, L., Maes, K. M., Ardenkjær-Skinnerup, N., Roig, M., Bjørndal, J. R., Beck, M. M., & Lundbye-Jensen, J. (2023). Acute exercise performed before and after motor practice enhances the positive effects on motor memory consolidation. *Neurobiology of Learning and Memory*, 205. <https://doi.org/10.1016/j.nlm.2023.107830>
- Karisman, V. A., & Supriadi, D. (2022). Volleyball passing model through game-based approach. *Journal Sport Area*, 7(1), 79–88. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7\(1\).7708](https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7(1).7708)
- Larkin, P., Cocić, D., Hendry, D. T., Williams, A. M., O'Connor, D., & Bilalić, M. (2023). Gritting One's way to success – Grit explains skill in elite youth soccer players beyond (deliberate) practice. *Psychology of Sport and Exercise*, 64. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102328>

- Lawson, C., Eyre, E. L. J., Tallis, J., & Duncan, M. J. (2021). Fundamental Movement Skill Proficiency Among British Primary School Children: Analysis at a Behavioral Component Level. *Perceptual and Motor Skills*, 128(2), 625–648. <https://doi.org/10.1177/0031512521990330>
- Li, H. Y., & Zhao, G. H. (2026). Correlation analysis of fundamental movement skills level and aquatic competence acquisition in children aged 4–6 years. *Frontiers in Public Health*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2026.1706377>
- Liu, X., Huang, H., Li, X., Li, J., Shi, H., & Wang, A. (2021). Effects of Video Task With a High-Level Exercise Illustration on Knee Movements in Male Volleyball Spike Jump. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.644188>
- Ma, W., Chen, J., Yi, Q., Zhang, S., Xing, W., Ren, H., & Li, R. (2025). A Study on the Effects of Different Self-Controlled Feedback Methods on the Learning of Table Tennis Serving Skills. *European Journal of Sport Science*, 25(6). <https://doi.org/10.1002/ejsc.12324>
- Mayori, E., Eriyanti, W., Ridam, R., Jefri, J., Rahmad, R., Sasriani, S., & Rahayu, H. (2024). Implementation of the Drill Method to Improve Volleyball Underhand Pass Learning Outcomes. *Indonesian Journal Of Sport Management*, 4(4), 563–570. <https://doi.org/10.31949/ijsm.v5i4.16330>
- Palao, J. M., Lopez-Martinez, A., Valades, D., & Hernandez, E. (2020). Manner of execution and efficacy of reception in men's beach volleyball. *Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine*, 8(2), 21–26. <https://doi.org/10.26773/mjssm.190903>
- Pereira, F. de A. A., Ferreira, B. de P., Nogueira, N. G. H. M., Fernandes, L. A., Apolinário-Souza, T., & Lage, G. M. (2022). Application of motor learning and neuroscience knowledge in basketball training: case report of an under-13 winner team of the Brazilian and Sulamerican championships. *Research, Society and Development*, 11(5), 1–17. <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i5.28069>
- Piotrowski, T., Makaruk, H., Tekień, E., Feleszko, W., Kołodziej, M., Albrecht, K., Grela, K., Makuch, R., Werner, B., & Gąsior, J. S. (2025). Fundamental Movement/Motor Skills as an Important Component of Physical Literacy and Bridge to Physical Activity: A Scoping Review. *Children*, 12(10). <https://doi.org/10.3390/children12101406>
- Purwanto, D., Kandupi, A. D., & Sukrawan, N. (2023). The Influence of Target Games Training and Target Service Training of The Wall With Targets on Ability The Service Accuracy. *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kevelatihan Olahraga*, 15(2), 213–222. <https://doi.org/10.26858/cjeko.v15i2.46406>
- Rahmi, A., Amiruddin, A., Razali, R., Zulfikar, Z., & Putra, S. (2023). Analysis of the Influence of Physical Education on Emotional and Cial Behavior of Banda Aceh Man Model Students in 2023, Indonesia. *Path of Science*, 9(9), 7001–7006. <https://doi.org/10.22178/pos.96-18>
- Ramirez-Campillo, R., García-de-Alcaraz, A., Chaabene, H., Moran, J., Negra, Y., & Granacher, U. (2021). Effects of Plyometric Jump Training on Physical Fitness in Amateur and Professional Volleyball: A Meta-Analysis. *Frontiers in Physiology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fphys.2021.636140>
- Ren, G., Huang, Z., You, S., Lin, W., Huang, T., Wang, G., & Lee, J. H. (2025). Enhancing Motor Skills and Coordination With Visual-Haptic Feedback in Ball Sport Training. *IEEE Access*, 13, 49214–49231. <https://doi.org/10.1109/ACCESS.2025.3547159>
- Ruffino, C., Truong, C., Dupont, W., Bouguila, F., Michel, C., Lebon, F., & Papaxanthis, C. (2021). Acquisition and consolidation processes following motor imagery practice. *Scientific Reports*, 11(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-021-81994-y>
- Satardi, R. N., Cicilia Kristina, P., & Handayani, W. (2023). The Influence of Training Methods and Eye-Hand Coordination Against the Results of Volleyball's Top Serve Skills. *Journal of Social Work and Science Education*, 4(3), 996–1010.
- Sidik, R. M., Saptani, M., & Lengkana, E. S. (2025). The Effect of Systematic Learning on Improving Volleyball Underhand Passing Skills Among Extracurricular Students at SDN Cisalak 2. *Journal Coaching Education Sports*, 7(1), 117–128. <https://doi.org/10.31599/jces.v7i1.5406>

- Sun, S., & Chen, C. (2024). The Effect of Sports Game Intervention on Children's Fundamental Motor Skills: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Children*, 11(2). <https://doi.org/10.3390/children11020254>
- Vijayvargia, Dr. K., & Devi, R. (2023). Effect of aqua aerobic training and battalion training on physical physiological and psychological variables among volleyball players. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 10(5), 79–84. <https://doi.org/10.22271/kheljournal.2023.v10.i5b.3075>
- Winartiningsih, A., El Cintami Lanos, M., & Cicilia Kristina, P. (2023). Formula 1 Game Model (Run, Jump, Throw) in Locomotor Activity. *Journal of Social Work and Science Education*, 4(3), 90–101.
- Yulianti, M., Wahyudi, A., Anggara Suganda, M., Suryadi, D., & Herdiyana Bastian, R. (2024). STAD-type cooperative learning model and conventional learning model: a comparative study on the learning outcomes of basic volleyball lower passing techniques Modelo de aprendizaje cooperativo tipo STAD y modelo de aprendizaje convencional: estudio comparativo de los resultados del aprendizaje de las técnicas básicas de pase inferior en voleibol. *Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF)*, 55, 346–352. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index>