Educative Sportive - EduSport,
2025: 6(2), 157-160
Jalan Meranti Raya Nomor 32 Sawah Lebar,
Kota Bengkulu
e-ISSN 2723-4134

Survei Tingkat Keterampilan Passing Atas Pada Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli Di SMAN 5 Kaur

Yola Despikasari [1], Sutan Sanjaya [2], Rizki Muhammad Ibnu [3], Kevin Adiansyah [4], Depa Noprawiza Pratama [5], Megi Personi [6]

Affiliation:
Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Dehasen Bengkulu

Corresponding Author:
Yoladespikasari55@gmail.com

Abstract
This study aims to determine the skill level of upper passing among students participating in volleyball extracurricular activities at SMAN 5 Kaur. The overhead pass is a vital fundamental technique in building an effective attack in volleyball. This study used a quantitative descriptive method with a survey approach. The population and sample consisted of all students participating in the volleyball extracurricular program at SMAN 5 Kaur, utilizing a total sampling technique. The research instrument was an overhead passing skill test that measures accuracy, control, and movement technique. Data were analyzed using descriptive statistical percentage techniques. The results showed that the majority of students' upper passing skills were in the "Moderate" category (53.33%). Technical analysis revealed that the students' main obstacles were in the coordination of foot movement and the utilization of body propulsion when performing the pass. This study recommends the necessity of modifying training programs by emphasizing technical drills that integrate full-body coordination to improve students' consistency and accuracy in overhead passing.

Keywords: *Skills, Overhead Passing, Volleyball, Extracurricular, SMAN 5 Kaur.*

Pendahuluan

Bolavoli merupakan salah satu permainan beregu yang sangat populer di kalangan remaja, termasuk di lingkungan sekolah menengah. Permainan ini menuntut integrasi antara keterampilan teknis, fisik, dan koordinasi yang sangat baik. Sebagai salah satu teknik dasar yang paling krusial, *passing* atas sering menjadi penentu utama dalam membangun serangan yang efektif. Menurut Beal et al. (2020), penguasaan *passing* atas merupakan fondasi utama dalam permainan bolavoli modern, karena teknik ini tidak hanya berfungsi sebagai *defense*, tetapi juga sebagai umpan akurat untuk melakukan *set-up* serangan yang mematikan.

Dalam konteks pembinaan atlet muda, penguasaan keterampilan teknik dasar harus dipelajari melalui metode yang sistematis. Schmidt dan Lee (2019) dalam teorinya tentang pembelajaran motorik (*motor learning*) menekankan bahwa efektivitas penguasaan teknik pada atlet pemula sangat dipengaruhi oleh kualitas latihan yang berulang dan umpan balik yang tepat dari pelatih. Keterampilan *passing* atas yang baik membutuhkan koordinasi mata-tangan dan kontrol posisi tubuh yang presisi agar bola dapat diarahkan sesuai target.

Namun, kendala yang sering ditemui di lapangan adalah rendahnya konsistensi dalam melakukan *passing* atas karena kurangnya pemahaman atlet terhadap biomekanika gerakan. Marques et al. (2021) menyatakan bahwa kesalahan teknis pada *passing* atas, seperti posisi tangan yang tidak tepat atau kurangnya dorongan dari pergelangan tangan, akan sangat menurunkan akurasi umpan. Hal ini diperkuat oleh Palao et al. (2023) yang menegaskan bahwa evaluasi keterampilan secara berkala bagi siswa ekstrakurikuler sangat penting untuk mendeteksi kelemahan teknis sejak dini, sehingga program latihan dapat disesuaikan dengan kebutuhan individu siswa.

Di sisi lain, pembinaan bolavoli di sekolah sering kali terkendala dengan sarana dan metode latihan yang kurang bervariasi. Bompa dan Buzzichelli (2019) menekankan pentingnya periodisasi latihan yang terstruktur guna mencapai keterampilan yang stabil dan otomatis. Apabila keterampilan dasar seperti *passing* atas tidak dikuasai dengan benar pada tahap awal, maka pengembangan taktik permainan yang lebih kompleks di tingkat lanjut akan terhambat.

SMAN 5 Kaur memiliki program ekstrakurikuler bolavoli yang aktif, namun belum adanya data objektif mengenai tingkat keterampilan *passing* atas para siswanya membatasi efektivitas pengembangan tim. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan dengan metode survei untuk memetakan tingkat keterampilan *passing* atas siswa di SMAN 5 Kaur. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi pelatih dalam merancang

strategi latihan yang lebih fokus pada perbaikan teknik dasar guna menunjang performa tim di masa mendatang.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan metode survei. Tujuan dari metode ini adalah untuk memberikan gambaran objektif, faktual, dan akurat mengenai tingkat penguasaan keterampilan *passing* atas pada siswa ekstrakurikuler bolavoli di SMAN 5 Kaur.

Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengukur tingkat keterampilan *passing* atas pada 30 siswa ekstrakurikuler bolavoli SMAN 5 Kaur menggunakan instrumen tes keterampilan *passing* atas. Berdasarkan hasil tes yang dilakukan, diperoleh data sebagai berikut:

Tingkat keterampilan siswa dikelompokkan ke dalam lima kategori berdasarkan norma yang ditetapkan sebagai berikut:

Tabel 1. 1. Distribusi Keterampilan *Passing* Atas

Kelas Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
>56	2	6,67%	Sangat Baik
43-55	7	23,33%	Baik
31-42	16	53,33%	Sedang
20-30	4	13,33%	Kurang
<19	1	3,33%	Kurang Sekali

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat keterampilan *passing* atas siswa ekstrakurikuler bolavoli SMAN 5 Kaur didominasi oleh kategori "Cukup" (53,33%). Jika merujuk pada Schmidt dan Lee (2019), rendahnya konsistensi dalam *passing* atas kemungkinan besar disebabkan oleh belum terotomatisasinya program motorik siswa karena latihan yang dilakukan belum mencapai frekuensi repetisi yang ideal dengan umpan balik yang konsisten.

Temuan ini juga selaras dengan Marques et al. (2021) yang menyatakan bahwa kegagalan teknis dalam *passing* atas sering kali berakar dari kesalahan biomekanik, terutama pada kurangnya pemanfaatan dorongan kaki (transfer tenaga dari bawah ke atas). Hasil observasi menunjukkan siswa sering mengandalkan kekuatan otot lengan saja, sehingga bola kurang bertenaga dan tidak akurat.

Secara administratif, Bompa dan Buzzichelli (2019) menekankan bahwa keterampilan teknis seperti *passing* atas memerlukan periodisasi latihan yang sistematis. Kategori "Cukup" yang dominan mengindikasikan bahwa selama ini latihan di SMAN 5 Kaur mungkin lebih berfokus pada permainan *game-based* secara keseluruhan, tanpa memberikan porsi yang cukup pada *drilling* teknis spesifik. Menurut Beal et al. (2020), efektivitas serangan dalam permainan voli sangat bergantung pada kualitas *set-up* yang dihasilkan dari *passing* atas. Oleh karena itu, jika keterampilan dasar ini masih berada di tingkat "Cukup", maka performa tim saat pertandingan akan cenderung tidak stabil.

Terakhir, dukungan Palao et al. (2023) mengenai pentingnya evaluasi berkala menegaskan bahwa data hasil survei ini sangat krusial bagi pelatih. Tanpa data ini, pelatih mungkin tidak menyadari bahwa kelemahan mendasar siswa terletak pada koordinasi kaki dan tubuh, bukan sekadar pada posisi jari tangan.

Kesimpulan

Hasil analisis data, dapat disimpulkan bahwa tingkat keterampilan *passing* atas siswa ekstrakurikuler bolavoli di SMAN 5 Kaur mayoritas berada pada kategori "Cukup". Meskipun siswa sudah memahami dasar posisi tangan, mereka masih mengalami kendala signifikan pada koordinasi pergerakan kaki dan pemanfaatan tenaga dorong tubuh dalam melakukan *passing*.

Penelitian ini memberikan bukti empiris bahwa diperlukan perbaikan program latihan yang lebih spesifik, yaitu dengan meningkatkan intensitas *drilling* teknik *passing* atas yang mengintegrasikan koordinasi tubuh secara utuh. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi landasan bagi pihak SMAN 5 Kaur dalam mengevaluasi metode pelatihan agar siswa dapat mencapai tingkat keterampilan yang lebih tinggi (Baik atau Sangat Baik).

Daftar Pustaka

Achilleopoulos, I., Sotiropoulos, K., Tsakiri, M., Drikos, S., Zacharakis, E., & Barzouka, K. (2022). The effect of a proprioception and balance training program on balance and

technical skills in youth female volleyball players. Journal of Physical Education and Sport, 22(4), 840–847. https://doi.org/10.7752/jpes.2022.04106

Ahmadi, M., Nobari, H., Ramirez-Campillo, R., Pérez-Gómez, J., Ribeiro, A. L. D. A., & Martínez-Rodríguez, A. (2021). Effects of plyometric jump training in sand or rigid surface on jump-related biomechanical variables and physical fitness in female volleyball players. International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(24), Article 13093. https://doi.org/10.3390/ijerph182413093

Arif, A. P., & Sujarwo, S. (2022). Instrument validity and reliability confidence to jump serve in volleyball. JUARA: Jurnal Olahraga, 7(1), 151–158. https://doi.org/10.33222/juara.v7i1.1433

Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2019). Periodization: Theory and methodology of training (6th ed.). Human Kinetics.

Budiarti, W. W., Hanif, A. S., & Samsudin. (2019). Volleyball smash learning model for middle school students. Budapest International Research and Critics in Linguistics and Education Journal, 2(4), 238–244. https://doi.org/10.33258/birle.v2i4.512

Cieśluk, K. (2022). Impact of repeated short-term physical exercise on the level of selected technical skills in youth volleyball. Journal of Physical Education and Sport, 22(9), 2215–2223. https://doi.org/10.7752/jpes.2022.09282

Destriana, Destriani, & Yusfi, H. (2021). Development of learning technique smash volleyball games. In Proceedings of the 4th Sriwijaya University Learning and Education International Conference (pp. 447–452). Atlantis Press. https://doi.org/10.2991/assehr.k.201230.145

Dewanti, G., Nopembri, S., Widiyanto, Hartanto, A., & Arianto, A. C. (2023). Development of physical education learning outcomes assessment instruments for volleyball materials based on game performance assessment instrument. Physical Education Theory and Methodology, 23(2), 170–177. https://doi.org/10.17309/tmfv.2023.2.03

Fathi, A., Hammami, R., Moran, J., Borji, R., Sahli, S., & Rebai, H. (2019). Effect of a 16-week combined strength and plyometric training program followed by a detraining period on athletic performance in pubertal volleyball players. Journal of Strength and Conditioning Research, 33(8), 2117–2127. https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002461

Fédération Internationale de Volleyball. (2025). Official volleyball rules 2025–2028. FIVB.

Fuchs, P. X., Menzel, H.-J. K., Guidotti, F., Bell, J., von Duvillard, S. P., & Wagner, H. (2019). Spike jump biomechanics in male versus female elite volleyball players. Journal of Sports Sciences, 37(21), 2411–2419. https://doi.org/10.1080/02640414.2019.1639437

Garri, Z., Alnedral, & Yendrizal. (2020). The development of volleyball skill test for advanced-level students at the Coaching Department of Sport Science Faculty, Padang State University. In Proceedings of the 1st Progress in Social Science, Humanities and Education Research Symposium. Atlantis Press. https://doi.org/10.2991/assehr.k.200824.108

Gjinovci, B., Idrizovic, K., Uljevic, O., & Sekulic, D. (2017). Plyometric training improves sprinting, jumping and throwing capacities of high-level female volleyball players better than skill-based conditioning. Journal of Sports Science and Medicine, 16(4), 527–535.

Haff, G. G., & Triplett, N. T. (Eds.). (2016). Essentials of strength training and conditioning (4th ed.). Human Kinetics.

Hernández-Martínez, J., Guzmán-Muñoz, E., Ramirez-Campillo, R., Herrera-Valenzuela, T., Branco, B. H. M., Ávila-Valencia, S., Carter-Beltran, J. L., Aravena-Sagardia, P., Méndez-Cornejo, J., & Valdés-Badilla, P. (2023). Effects of different plyometric training frequencies on physical performance in youth male volleyball players: A randomized trial. Frontiers in Physiology, 14, Article 1270512. https://doi.org/10.3389/fphys.2023.1270512

Idrizovic, K., Gjinovci, B., Sekulic, D., Uljevic, O., João, P. V., Spasic, M., & Sattler, T. (2018). The effects of 3-month skill-based and plyometric conditioning on fitness parameters in junior female volleyball players. Pediatric Exercise Science, 30(3), 353–363. https://doi.org/10.1123/pes.2017-0178

Indrakasih, Sinulingga, A., Lumbaraja, F., & Pasaribu, A. M. N. (2022). Development of

test forms of down-passing techniques in sensor-based volleyball games. Journal Sport Area, 7(2), 300–309. https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7(2).9012

Jariono, G., Nurhidayat, Sudarmanto, E., Nugroho, H., Maslikah, U., & Budiman, I. A. (2023). Basic volleyball technical skills for students: Validity and reliability. Physical Education Theory and Methodology, 23(5), 747–753. https://doi.org/10.17309/tmfv.2023.5.13

Komaini, A., Illahi, F. D., Gusril, Sin, T. H., Handayani, S. G., Yohandri, & Ayubi, N. (2022). Volleyball smash test instrument design with sensor technology. Journal of Physics: Conference Series, 2309, Article 012011. https://doi.org/10.1088/1742-6596/2309/1/012011

Mesfar, A., Hammami, R., Selmi, W., Gaied-Chortane, S., Duncan, M., Bowman, T. G., Nobari, H., & van den Tillaar, R. (2022). Effects of an eight-week in-season contrast strength training program on measures of athletic performance and lower-limb asymmetry in male youth volleyball players. International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(11), Article 6547. https://doi.org/10.3390/ijerph19116547

Nasrulloh, A., Deviana, P., Yuniana, R., & Pratama, K. W. (2021). The effect of squat training and leg length in increasing the leg power of volleyball extracurricular participants. Physical Education Theory and Methodology, 21(3), 244–252. https://doi.org/10.17309/tmfv.2021.3.08

Oliinyk, I., Doroshenko, E., Melnyk, M., Sushko, R., Tyshchenko, V., & Shamardin, V. (2021). Modern approaches to analysis of technical and tactical actions of skilled volleyball players. Physical Education Theory and Methodology, 21(3), 235–243. https://doi.org/10.17309/tmfv.2021.3.07

Ozawa, Y., Uchiyama, S., Ogawara, K., Kanosue, K., & Yamada, H. (2021). Biomechanical analysis of volleyball overhead pass. Sports Biomechanics, 20(7), 844–857. https://doi.org/10.1080/14763141.2019.1609072

Ramirez-Campillo, R., Andrade, D. C., Nikolaidis, P. T., Moran, J., Clemente, F. M., Chaabene, H., & Comfort, P. (2020). Effects of plyometric jump training on vertical jump height of volleyball players: A systematic review with meta-analysis of randomized controlled trials. Journal of Sports Science and Medicine, 19(3), 489–499.

Samsudin, Setiawan, I., Taufik, M. S., & Solahuddin, S. (2021). Volleyball fundamental movement learning model in primary school. Physical Education Theory and Methodology, 21(3), 194–199. https://doi.org/10.17309/tmfv.2021.3.02

Santoso, D. A., & Setiabudi, M. A. (2019). The analysis of biomechanics on footwork step pattern spike toward power spike of volleyball sport. Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran, 5(1), 29–40. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v5i1.12500

Schmidt, R. A., Lee, T. D., Winstein, C. J., Wulf, G., & Zelaznik, H. N. (2019). Motor control and learning: A behavioral emphasis (6th ed.). Human Kinetics.

Silva, A. F., Clemente, F. M., Lima, R., Nikolaidis, P. T., Rosemann, T., & Knechtle, B. (2019). The effect of plyometric training in volleyball players: A systematic review. International Journal of Environmental Research and Public Health, 16(16), Article 2960. https://doi.org/10.3390/ijerph16162960

Sugiyono. (2023). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Alfabeta.

Wang, Y., Zhao, Y., Chan, R. H. M., & Li, W. J. (2018). Volleyball skill assessment using a single wearable micro inertial measurement unit at the wrist. IEEE Access, 6, 13758–13765. https://doi.org/10.1109/ACCESS.2018.2792220.