

BAB II
PENINGKATAN PEMBELAJARAN PASSING BAWAH DALAM
PERMAINAN BOLA VOLI DENGAN METODE BERMAIN
MENGGUNAKAN PAPAN PANTUL

A. Penelitian Tindakan Kelas (PTK)

1. Pengertian PTK

Penelitian tindakan kelas berasal dari istilah bahasa Inggris *Classroom Action Research*. Penelitian ini merupakan perkembangan baru yang muncul pada tahun 1940-an sebagai salah satu model penelitian. Pada kenyataannya, guru tidak hanya sebatas mengajar dan mampu menyampaikan materi pembelajaran dengan baik. Guru juga dituntut untuk terus-menerus melakukan pengembangan, mengadopsi berbagai inovasi dan kreasi, mengkaji, mengamati, dan menganalisis beragam hal dalam dunia pendidikan. Intinya, guru disarankan untuk mampu melakukan penelitian yang mendalam sesuai dengan prosedur ilmiah.

Menurut Jamal Ma'mur Asmani (2011:32), yang dimaksud dengan PTK ialah sebagai penelitian yang berorientasi pada penerapan tindakan dengan tujuan peningkatan mutu atau pemecahan masalah pada sekelompok subjek yang diteliti. Pemaparan tentang PTK di atas seharusnya mampu menginspirasi para guru untuk menganalisis segenap proses pembelajaran di kelas yang melibatkan guru dan murid. Hal ini agar metode, kebijakan dan teknik pengajaran bisa benar-benar berjalan secara efektif dan kompetitif. Seorang guru sebaiknya tidak menganggap bahwa metode yang ia terapkan di kelas sudah cukup dinamis. Diperlukan

penelitian untuk bisa menilai dan memastikan hal itu. Dan penelitian tindakan kelas bisa menunjukkan manfaatnya. Namun sayangnya, penelitian menjadi barang langka di negeri ini. Mayoritas guru masih asing dengan penelitian sehingga inovasi dan kreasi belum banyak lahir dari ranah pendidikan.

Hal ini harus dicarikan solusi tentunya dengan menggunakan penelitian tindakan kelas dengan pendekatan ini, guru bisa mengintegrasikan ilmu teori ke dalam praktik, baik ilmu tentang bahan yang diajarkan maupun ilmu tentang bagaimana mengajar serta ilmu tentang bagaimana berkomunikasi dengan peserta didik. Menurut Hamid Darmadi (2011: 244) menyatakan bahwa penelitian tindakan adalah cara suatu kelompok atau seseorang dalam mengorganisasi suatu kondisi sehingga mereka dapat mempelajari pengalaman mereka dan membuat pengalaman mereka dapat diakses orang lain.

B. Pembelajaran

1. Konsep Pembelajaran

Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Pembelajaran merupakan bantuan yang diberikan pendidik agar dapat terjadi proses pemerolehan ilmu dan pengetahuan, penguasaan, kemahiran dan tabiat, serta pembentukan sikap kepercayaan pada peserta didik. Dengan kata lain pembelajaran adalah proses untuk membantu peserta didik dapat belajar

dengan baik. Proses pembelajaran dialami sepanjang hayat seorang manusia serta dapat berlaku dimanapun dan kapanpun.

Pembelajaran mempunyai pengertian yang mirip dengan belajar, walaupun mempunyai konotasi yang berbeda. Dalam konteks pendidikan, guru mengajar supaya peserta didik dapat belajar dan menguasai isi pelajaran sehingga mencapai suatu hal objektif yang ditentukan (aspek kognitif), juga dapat mempengaruhi perubahan sikap (aspek afektif), serta keterampilan (aspek psikomotor) seorang peserta didik.

Peran guru bukan semata memberikan informasi melainkan juga mengarahkan dan memberi fasilitas belajar (*directing and facilitating the learning*), agar proses belajar lebih memadai dan mudah diterima oleh siswa. Pembelajaran mengandung arti setiap kegiatan yang dirancang untuk membantu seseorang mempelajari suatu kemampuan atau nilai baru. Proses pembelajaran merupakan seperangkat prinsip-prinsip yang dapat digunakan sebagai pedoman untuk menyusun berbagai kondisi yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan pendidikan.

2. Hakekat Pembelajaran

Untuk menjalankan proses pendidikan, kegiatan belajar dan pembelajaran merupakan usaha yang sangat amat strategis untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Pergaulan yang sifatnya mendidik itu terjadi melalui interaksi aktif antara siswa sebagai peserta didik dan guru sebagai pendidik. Kegiatan belajar dilakukan oleh siswa, dan melalui kegiatan itu akan ada perubahan prilakunya, sementara kegiatan pembelajaran

dilakukan oleh guru untuk memfasilitasi proses belajar, kedua peran itu tidak akan terlepas dari situasi saling mempengaruhi dalam pola hubungan antara dua subyek, meskipun disini guru lebih berperan sebagai pengelola.

Istilah pembelajaran adalah proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungannya, sehingga terjadi perubahan perilaku ke arah yang lebih baik. Interaksi adalah saling mempengaruhi yang bermula adanya saling hubungan antar komponen yang satu dengan yang lainnya. Interaksi dalam pembelajaran adalah kegiatan timbal balik dan saling mempengaruhi antara guru dengan peserta didik. Menurut Elin Rosalin (2011:44), mengungkapkan bahwa pembelajaran merupakan suatu proses yang kompleks dan melibatkan beberapa aspek yang saling berkaitan. Oleh karena itu untuk menciptakan pembelajaran yang kreatif dan menyenangkan diperlukan berbagai keterampilan, membelajarkan atau mengajar. Keterampilan mengajar merupakan kompetensi profesional yang cukup kompleks, sebagai integrasi dari beberapa kompetensi guru secara utuh dan menyeluruh.

Menciptakan pembelajaran yang menyenangkan pasti membuat suasana belajar menjadi gembira, tapi bukan berarti menciptakan suasana ribut dan hura-hura. Ini tidak ada hubungannya dengan kesenangan yang sembrono dan kemeriahan yang dangkal. Kegembiraan disini berarti bangkitnya minat, adanya keterlibatan penuh, terciptanya makna, pemahaman atas materi, dan terbangunnya kebahagiaan dalam belajar. Guru dituntut untuk selalu memberikan pembelajaran dengan *enjoy full*

learning sehingga apa yang terjadi di sekolah merupakan hal yang sangat mengembirakan, sehingga siswa merasa betah berada di sekolah pada saat mengikuti proses belajar. Kini, dengan semakin mantapnya psikologi kognitif yang mengedepankan asas konstruktivisme dan dihayatinya hak dan kewajiban setiap pihak untuk berperan aktif dalam perbaikan pendidikan. Kegiatan mengajar selalu terkait langsung dengan tujuan yang jelas. Ini berarti, proses mengajar itu tidak begitu bermakna jika tujuannya tidak jelas. Jika tujuan tidak jelas maka isi pengajaran berikut metode mengajar juga tidak mengandung apa-apa.

Oleh karena itu, seorang guru harus menyadari benar-benar keterkaitan antar tujuan, pengalaman belajar, metode, dan bahkan cara mengukur perubahan atau kemajuan yang dicapai. Untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan dalam proses belajar mengajar, maka seorang guru harus mampu menerapkan cara mengajar yang cocok untuk mencapai tujuan yang dimaksud.

Mengajar merupakan kegiatan yang dilakukan seseorang yang memiliki pengetahuan dan keterampilan yang lebih dari pada yang diajar, untuk memberikan suatu pengertian, kecakapan, ketangkasan, kegiatan mengajar meliputi pengetahuan, menularkan sikap kecakapan atau keterampilan yang diatur sesuai dengan lingkungan dan menghubungkannya dengan subyek yang sedang belajar. H.J.S Husdarta (2011:64) mengemukakan bahwa untuk dapat menangani tugas dalam

proses belajar mengajar, sekurang-kurangnya ada lima kemampuan dasar yang harus dimiliki oleh guru Penjas, yaitu sebagai berikut.

Kompetensi Guru Penjaskes

- a) Pengelolaan proses belajar mengajar.
- b) Kemampuan dalam cabang olahraga atau pemahaman tentang tugas gerak.
- c) Keterampilan sosial, termasuk kepemimpinan.
- d) Penghayatan tentang landasan falsafah profesi dan sikap sebagai profesional.
- e) Kemampuan menerapkan prinsip dan teori yang tersumber dari ilmu keolahragaan ke dalam praktik pembinaan.

Dalam kegiatan pembelajaran guru bertugas merencanakan program pembelajaran, melaksanakan pembelajaran, menilai kemajuan pembelajaran dan menguasai materi atau bahan yang diajarkannya. Jika seorang guru memiliki kemampuan yang baik sesuai dengan bidang yang diajarkan, maka akan diperoleh hasil belajar yang optimal. Hasil belajar dapat dicapai dengan baik, jika seorang guru mampu melaksanakan tugas diantaranya mengelola proses pengajaran berupa aktivitas merencanakan dan mengorganisasikan semua aspek kegiatan. Guru sekarang berkesempatan untuk mandiri, maupun berkolaborasi melakukan penelitian di kelasnya dalam proses belajar mengajar untuk memperbaiki praktik pembelajarannya.

Guru sekarang bukanlah penerima pembaharuan pendidikan dari atas, tetapi ia pun secara individual maupun berkelompok dapat merancang perubahan di kelas maupun di sekolahnya melalui pengetahuan yang dibangunnya sendiri dan menghasilkan teori sendiri. Dari proses

tersebut, seorang guru dapat melakukan atau menciptakan proses belajar mengajar yang lebih baik dibandingkan dengan sebelumnya.

3. Prinsip-Prinsip Pembelajaran

Pembelajaran adalah suatu usaha untuk membuat peserta didik belajar atau suatu kegiatan untuk membelajarkan siswa. Dengan kata lain, pembelajaran merupakan upaya menciptakan kondisi agar terjadi kegiatan belajar. Sedangkan Bambang Warsita (2008:86), menyatakan bahwa pembelajaran adalah segala upaya yang dilakukan oleh pendidik agar terjadi proses belajar pada diri peserta didik. Secara implisit, di dalam pembelajaran terdapat kegiatan memilih, menetapkan dan mengembangkan metode untuk mencapai hasil pembelajaran yang diinginkan.

Pembelajaran lebih menekankan pada cara-cara untuk mencapai tujuan dan berkaitan dengan cara mengorganisasikan isi pembelajaran, menyampaikan isi pembelajaran dan mengelola pembelajaran. Untuk mencapai perubahan atau peningkatan pada diri siswa, maka dalam proses pembelajaran harus diterapkan prinsip-prinsip pembelajaran yang tepat. Menurut Bulgelski dalam (Bambang Warsita, 2008:91) mengidentifikasi empat prinsip dasar yang dapat diterapkan oleh guru dalam melaksanakan tugas pembelajaran. Keempat prinsip dasar tersebut adalah :

- a) Untuk belajar peserta didik harus mempunyai perhatian dan responsif terhadap materi yang akan dipelajari. Jadi materi pembelajaran harus diatur sedemikian rupa sehingga dapat menarik perhatian dan mudah dipelajari peserta didik.
- b) Semua proses belajar memerlukan waktu, dan untuk suatu waktu tertentu hanya dapat dipelajari sejumlah materi yang sangat terbatas.

- c) Didalam diri peserta didik yang sedang belajar selalu terdapat suatu alat pengatur internal yang dapat mengontrol motivasi serta menentukan sejauh mana dan dalam bentuk apa peserta didik bertindak dalam situasi tertentu.
- d) Pengetahuan tentang hasil yang diperoleh di dalam proses belajar merupakan faktor penting sebagai pengontrol. Disini ditekankan juga perlunya kesamaan antara situasi belajar dengan pengalaman-pengalaman yang sesuai dengan kehidupan nyata.

Prinsip-prinsip pembelajaran tersebut sangat penting untuk diperhatikan oleh seorang guru dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran. Pembelajaran yang didasarkan pada prinsip-prinsip belajar yang benar, maka akan diperoleh hasil belajar yang optimal.

C. Metode Bermain

1. Pengertian Metode Bermain

Pengertian metode bermain merupakan bentuk pembelajaran yang dikonseptkan dalam bentuk permainan. Menurut Wahjoedi (1999: 121) bahwa "metode bermain adalah pembelajaran yang diberikan dalam bentuk atau situasi permainan". Sedangkan Yoyo Bahagia dan Adang Suherman (2000: 35) berpendapat, "strategi pembelajaran permainan berbeda dengan strategi pembelajaran skill, namun bisa dipastikan bahwa keduanya harus melibatkan modifikasi atau pengembangan agar sesuai dengan prinsip DAP (*developmentally Appropriate Practice*) dan body scalling (ukuran fisik termasuk kemampuan fisik)". Pembelajaran dengan metode bermain adalah pembelajaran dengan cara seolah-olah berada dalam suatu situasi untuk memperoleh suatu pemahaman tentang suatu konsep. Dalam metode ini siswa berkesempatan terlibat secara aktif sehingga akan lebih

memahami konsep dan lebih lama mengingat, tetapi memerlukan waktu lama.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa metode permainan adalah metode mengajar dimana cara penyajian materi dengan permainan. Sehingga dengan permainan tanpa disadari oleh anak/peserta didik bahwa mereka telah disuguhi pelajaran yang menyenangkan. Selain itu, untuk lebih merangsang minat anak-anak belajar *passing* bawah bola adalah dengan menggunakan bahasa yang sederhana yang mudah dimengerti, sehingga mereka lebih mudah belajar dan menerima penjelasan dari pendidiknya maupun dari orang tuanya. Metode permainan (games), terkenal dengan berbagai sebutan antara lain pemanasan (ice-breaker) atau penyegaran (energizer). Arti harfiah ice-breaker adalah 'pemecah es'. Jadi, arti pemanasan dalam proses belajar adalah pemecah situasi kebekuan fikiran atau fisik peserta. Permainan juga dimaksudkan untuk membangun suasana belajar yang dinamis, penuh semangat, dan antusiasme.

Karakteristik permainan adalah menciptakan suasana belajar yang menyenangkan (fun) serta serius tapi santai (sersan). Permainan digunakan untuk penciptaan suasana belajar dari pasif ke aktif, dari kaku menjadi gerak (akrab) dan dari jenuh menjadi riang (segar). Pendekatan bermain merupakan bentuk pembelajaran yang mengaplikasikan teknik ke dalam suatu permainan. Tidak menutup kemungkinan teknik yang buruk atau rendah mengakibatkan permainan kurang menarik. Untuk itu seorang guru harus mampu mengatasinya. Rusli Lutan dan Adang Suherman (2000: 35-

36) menyatakan, manakala guru menyadari bahwa rendahnya kualitas permainan disebabkan oleh rendahnya kemampuan skill, maka guru mempunyai beberapa pilihan sebagai berikut:

- a) Guru dapat terus melanjutkan aktivitas permainan untuk beberapa lama sehingga siswa menangkap gagasan umum permainan yang dilakukannya.
- b) Guru dapat kembali pada tahapan belajar yang lebih rendah dan membiarkan siswa berlatih mengkombinasikan keterampilan tanpa tekanan untuk menguasai strategi.
- c) Guru dapat merubah keterampilan pada level yang lebih simpel dan lebih dikuasai sehingga siswa dapat konsentrasi belajar strategi bermain.

Petunjuk seperti di atas harus dipahami dan dimengerti oleh seorang guru. Jika dalam pelaksanaan permainan kurang menarik karena teknik yang masih rendah, maka seorang guru harus dengan segera mampu mengatasinya. Selama pembelajaran berlangsung seorang guru harus mencermati kegiatan pembelajaran sebaik mungkin. Kesalahan-kesalahan yang dibiarkan selama pembelajaran berlangsung akan mengakibatkan tujuan pembelajaran tidak tercapai.

2. Permainan Menggunakan Papan Pantul

Permainan adalah bagian dari bermain yang mempunyai metode atau cara tertentu sesuai situasi, dan memiliki peraturan-peraturan yang tidak boleh dilanggar. Dalam permainan terdapat semangat keberanian,

ketangguhan dan kejujuran pemain. Menurut Rusli Lutan (2001: 33) membagi permainan (*games*) menjadi 4 kategori utama :

- a) Agon yaitu permainan yang bersifat pertandingan, perlawanan kedua belah pihak dengan kesempatan yang sama untuk mencapai kemenangan sehingga di butuhkan pekerjaan fisik yang keras.
- b) Alea yaitu permainan yang mengandalkan hasil secara untung-untungan, atau hukum peluang seperti dadu, kartu, rolet, dan lain-lain. Sementara kemampuan otot tidak diperlukan.
- c) Mimikri yaitu permainan fantasi yang memerlukan kebebasan, dan bukan kesungguhan.
- d) Illinx yaitu mencakup permainan yang mencerminkan untuk melampiaskan kebutuhan untuk bergerak, berpetualang, dan dinamis, lawan dari keadaan diam, seperti berolahraga di alam terbuka, mendaki gunung.

Sesuai uraian di atas dimungkin untuk metode pembelajaran *passing* bawah dengan metode Bermain menggunakan papan pantul sangat menarik minat siswa khususnya siswa Sekolah Mengengah Pertama Kristen Abdi Wacana Pontianak. Papan pantul adalah sebagai upaya untuk menciptakan pembelajaran yang menarik dan menyenangkan sehingga antusias siswa dalam mengikuti pembelajaran semakin tinggi. Dalam permainan ini bermain seperti layaknya permainan tenis lapangan tetapi dimodifikasi peraturan dan alat permainan nya. Jika dalam permainan tenis lapangan menggunakan raket dan bola tenis sedangkan permainan papan

pantul menggunakan papan pantul sebagai raket dan bola nya menggunakan bola voli. Tinggi net dalam permainan ini sama seperti net permainan tenis lapangan dan bola harus memantul terlebih dahulu dilantai baru di pukul.

Tujuan memilih permainan menggunakan papan pantul untuk penekanan pada proses gerakan tangan untuk lurus. Cara bermainnya siswa dibagi dua kelompok terdiri dari enam orang masing-masing tim untuk bermain. Cara memukulnya seperti gerakan tangan pada saat melakukan *passing* bawah dalam permainan bola voli. Bola harus dipantul dulu baru dipukul. Permainan ini juga menguji kerjasama siswa dalam bermain dan cara menghargai sesama teman tim maupun tim lawan sehingga siswa lebih akan merasa senang dalam bermain.

D. Pembelajaran Bola Voli

Menurut Munasifah (2008:3), menjelaskan bahwa Bola voli adalah permainan yang dilakukan oleh dua regu, yang masing-masing terdiri atas enam orang. Bola dimainkan di udara dengan melewati net, setiap regu hanya bias memainkan bola tiga kali pukulan.

Sedangkan menurut Sri Wahyuni, Dkk.(2010:13), bola voli merupakan salah satu jenis permainan bola besar. Permainan bola voli dilakukan oleh dua regu. Setiap regu terdiri atas enam pemain. Dalam permainan bola voli, setiap regu saling memantulkan bola yang melewati atas net atau jarring. Setiap regu berusaha mematikan gerakan lawan sehingga tidak mampu mengembalikan bola dari pukulan atau pantulan bola dari lawan.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa permainan bola voli adalah suatu permainan beregu yang setiap regunya terdiri dari

enam orang yang saling memantulkan bola diatas net, dan berusaha untuk mencari poin dengan cara mematikan gerakan atau pukulan lawan sehingga lawan tidak bisa mengembalikan bola ke lapangan regu sendiri.

1. Sejarah Bola Voli

Pada tahun 1895, bola voli sudah diperkenalkan oleh Williem G. Morgan, tokoh pendidik jasmani pada Young Men Christian Association (YMCA), di kota Holyoke, Masschusets, Amerika Serikat sebagai olahraga rekreasi ruangan.

William G. Morgan menciptakan permainan di udara dengan cara pukul-memukul, melewati jarring yang dibentangkan dengan lapangan sama luasnya. Bola yang pertama kali dipergunakan adalah bola basket sedang net yang digunakan adalah net olahraga tenis.

Nama bola voli yang pertama kali diciptakan oleh William G. Morgan adalah MINTONETTE. Dr.A.T.Halsted dari Spring Field, setelah melihat permainan mintonette memvolley bola berganti-ganti, maka ia menyarankan dengan nama VOLLEY BALL.

Bola voli pada masa itu hanya dimainkan oleh anggota YMCA dan tempat W.G. Morgan bekerja. Sementara anggota gymnasium lebih senang bermain bola basket dan *hand ball* (bola tangan). Karena olahraga bola voli dapat menggembarakan orang banyak, akhirnya ditiru di kota-kota daerah Masschusets, seperti England dan Spring Field.

Akhirnya bola voli berkembang sangat pesat diseluruh Amerika. Pada tahun 1922, YMCA pertama kali menyelenggarakan pertandingan nasional dengan gemilang. Sejak itu di Amerika Serikat setiap tahun diadakan pertandingan nasional bola voli sampai tahun 1947 dan presiden pertama organisasi bola voli Amerika adalah Dr. Goerge J. Fisher dari New York yang dibentuk pada tahun 1929.

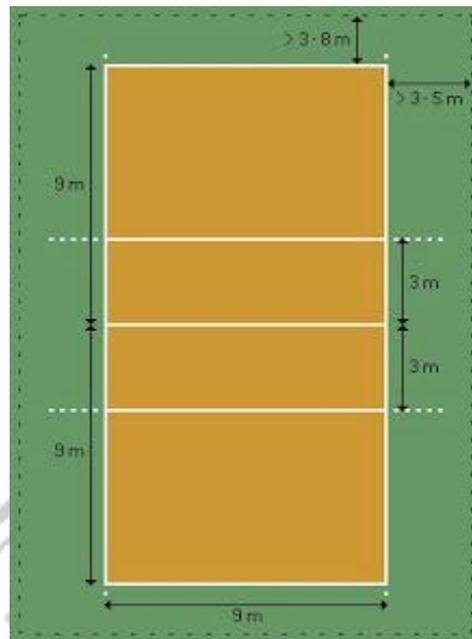
1. Peralatan dan Lapangan Bola Voli

a. Bola

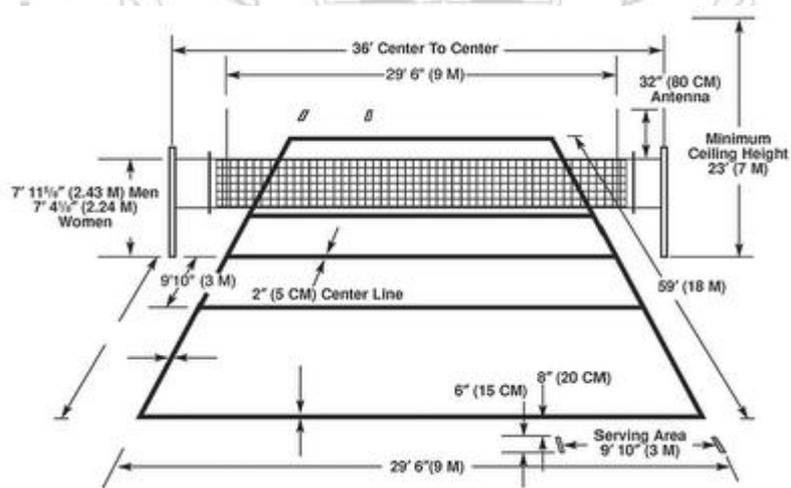
Bola tersebut memiliki keliling lingkaran 65 hingga 67 cm, dengan berat 260 hingga 280 gram. Tekanan udara : $0.40 - 0.45 \text{ kg/cm}^2$ (392 – 444mbar)

b. Lapangan Bola Voli

Ukuran lapangan bola voli yang umum adalah 18 meter x 9 meter. Ukuran tinggi net putra 2,43 meter dan untuk net putri 2,24 meter. Garis batas serang untuk pemain belakang berjarak 3 meter dari garis tengah (sejajar dengan jaring). Garis tepi lapangan adalah 5 cm.



Gambar 2.1 Lapangan Bola Voli.
Sumber : Munasifah (2008)



Gambar 2.2 Lapangan Bola Voli.
Sumber : Munasifah (2008)

2. Teknik Dasar Bola Voli

Teknik adalah suatu proses melahirkan pembuktian dalam praktik dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang permainan bola voli. Syarat utama agar dapat bermain bola voli adalah menguasai teknik dasar bermain bola voli. Hal ini sesuai pendapat A. Sarumpaet dkk., (1992: 86) bahwa, “Agar permainan bola voli berjalan atau berlangsung dengan baik, lancar dan teratur, maka para pemain dituntut harus menguasai unsur-unsur dasar permainan, yaitu teknik dasar bermain bola voli”.

Penguasaan teknik dasar permainan bola voli merupakan salah satu unsur yang ikut menentukan kalah atau menangnya suatu regu dalam pertandingan bola voli. Dalam permainan bola voli ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain, antara lain salah satunya sebagai berikut :

a. Teknik Dasar Passing

passing dalam permainan bola voli adalah usaha maupun upaya seorang pemain menggunakan teknik tertentu yang bertujuan untuk mengoper bola yang dimainkan kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri.

1) Teknik Dasar Passing Bawah

passing bawah merupakan suatu teknik dasar dalam permainan bolavoli yang sangat penting. Agus Kristiyanto (2010: 22) mengatakan “*Bum* atau *Pass* adalah menahan bola dengan

menggunakan kedua lengan yang disatukan ke arah depan (passing)”. Agar passing bawah yang dilakukan menjadi lebih baik dan sempurna maka passing bawah harus dilakukan dengan gerakan yang dirangkaikan secara baik dan harmonis. menurut M. Yunus (1992: 79) menyatakan teknik pelaksanaan passing bawah adalah sebagai berikut :

a) Sikap permulaan :

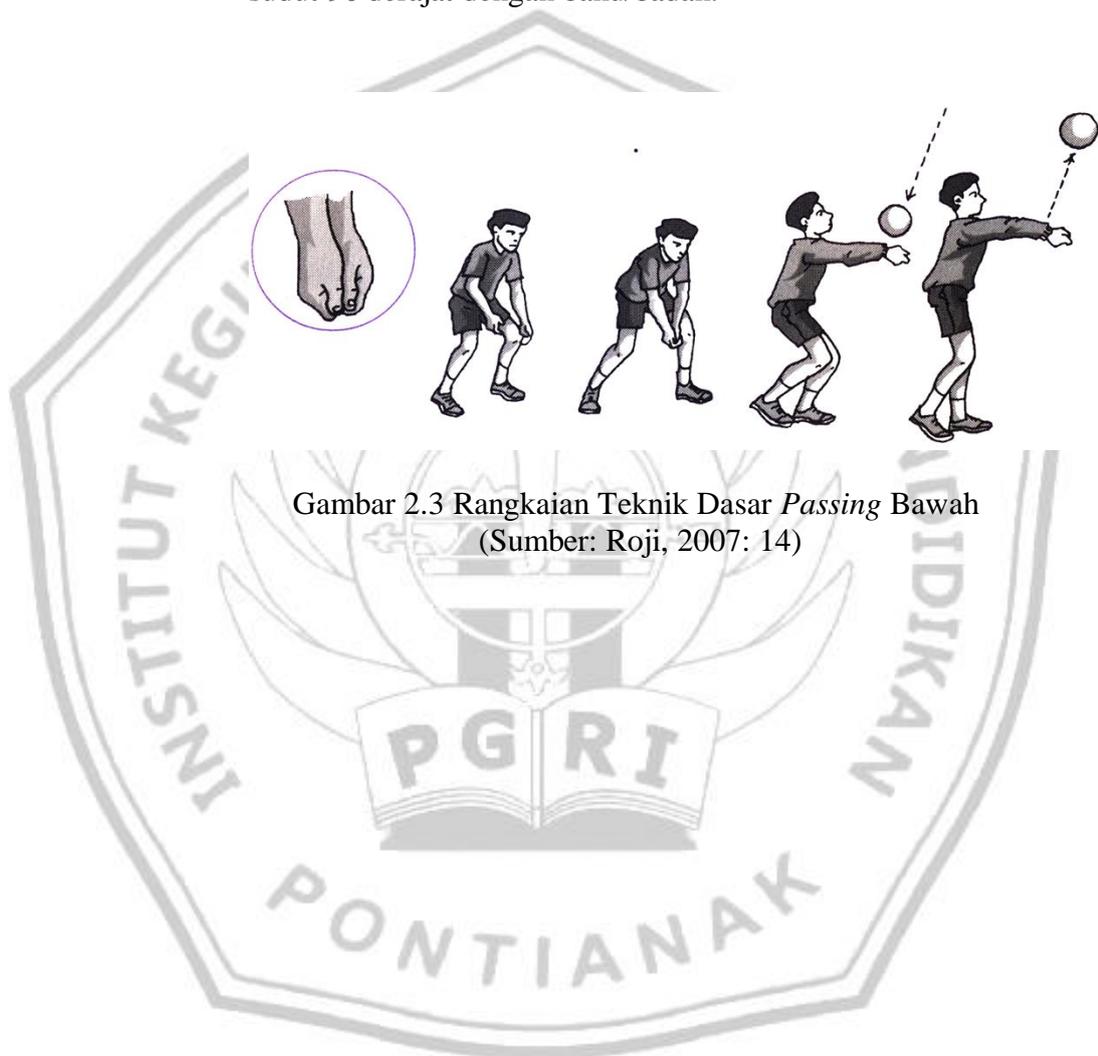
Ambil sikap siap normal dalam permainan bola voli, kedua lutut ditekuk dengan badan sedikit dibungkukan kedepan, berat badan menumpu pada telapak kaki bagian depan untuk mendapatkan suatu kesetimbangan labil agar dapat lebih mudah dan lebih cepat bergerak ke segala arah. Kedua tangan saling berpegangan dengan punggung tangan kanan diletakkan di atas telapak tangan kiri kemudian saling berpegangan.

b) Sikap saat perkenaan :

Ayunkan kedua lengan kearah bola, dengan sumbu gerak pada persendian bahu dan siku betul-betul dalam keadaan lurus. Perkenaan bola pada bagian prosimal dari lengan, di atas dari pergelangan tangan dan pada waktu lengan membentuk sudut sekitar 45 derajat dengan badan, lengan diayunkan dan diangkat hampir lurus.

c) Sikap akhir :

Setelah ayunan lengan mengenai bola, kaki belakang melangkah kedepan untuk mengambil posisi siap kembali dan ayunan lengan untuk passing bawah ke depan tidak melebihi sudut 90 derajat dengan bahu/badan.



Gambar 2.3 Rangkaian Teknik Dasar *Passing Bawah*
(Sumber: Roji, 2007: 14)