

ANALISIS KEMAMPUAN TEKNIK DASAR BOLA VOLI PADA MAHASISWA SEMESTER AWAL SERTA PENGEMBANGAN REKAYASA IDE DAN PROJECT LATIHAN

Ewodia Fourtunelsus Wau¹, Christian Sitompul², Fienza Evindo Sitepu³, Deo
Gratias Sitepu⁴, Dewi Endriani⁵, Ramlan Sahputra⁶
¹²³⁴⁵⁶Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas
Negeri Medan, Medan, Indonesia
Alamat e-mail : ¹ewodiawau06@gmail.com, ²Christiantiann044@gmail.com,
³evindofienza@gmail.com, ⁴deogratiassitepu9@gmail.com,
⁵endriani@unimed.ac.id, ⁶ramlan@unimed.ac.id

ABSTRACT

This study aims to analyze the basic volleyball technical abilities of early semester students and develop training projects to improve students' volleyball skills. This research used a descriptive qualitative method through observation, interviews, and documentation techniques. The research subjects were students of the Sports Coaching Education Study Program, Faculty of Sports Science, Universitas Negeri Medan. The results showed that students still experienced difficulties in mastering under passing, serving, and smash techniques. The main factors causing low technical ability were lack of independent practice, weak movement coordination, and monotonous training methods. Therefore, researchers developed an integrated variation-based training project using a station system consisting of passing control, serving accuracy, and basic smash exercises. The study concluded that varied and structured training methods could increase students' motivation and improve their mastery of volleyball basic techniques.

Keywords: volleyball, basic techniques, under passing, training, students

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kemampuan teknik dasar bola voli pada mahasiswa semester awal serta mengembangkan project latihan yang dapat meningkatkan keterampilan bermain bola voli mahasiswa. Penelitian menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan teknik observasi, wawancara, dan dokumentasi. Subjek penelitian terdiri atas mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa masih mengalami kesulitan dalam penguasaan teknik passing bawah, servis, dan smash. Faktor penyebab rendahnya kemampuan teknik dasar mahasiswa yaitu kurangnya latihan mandiri, koordinasi gerak yang belum optimal, serta metode latihan yang monoton. Oleh karena itu, peneliti mengembangkan project latihan berbasis variasi terpadu dengan sistem stasiun latihan yang terdiri atas latihan passing control, servis akurasi, dan smash dasar.

Model latihan tersebut dinilai mampu meningkatkan motivasi mahasiswa dalam mengikuti latihan serta membantu meningkatkan penguasaan teknik dasar bola voli.

Kata Kunci: bola voli, teknik dasar, passing bawah, latihan, mahasiswa

A. Pendahuluan

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang sangat populer dan banyak dipelajari dalam pembelajaran pendidikan jasmani maupun kepelatihan olahraga. Dalam permainan bola voli, penguasaan teknik dasar menjadi faktor utama yang menentukan kualitas permainan seseorang. Teknik dasar bola voli terdiri atas passing bawah, passing atas, servis, smash, dan blocking. Penguasaan teknik dasar yang baik dapat membantu pemain mengontrol permainan serta meningkatkan efektivitas kerja sama tim.

Menurut Suharno (2020), teknik dasar merupakan keterampilan awal yang harus dikuasai pemain sebelum mengembangkan strategi permainan. Penguasaan teknik dasar sangat penting karena menjadi fondasi utama dalam proses bermain bola voli. Selain itu, kemampuan teknik dasar juga memengaruhi tingkat kepercayaan diri pemain ketika melakukan permainan di lapangan.

Mahasiswa semester awal Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga masih berada pada tahap pengenalan dan adaptasi terhadap materi praktik bola voli. Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan peneliti pada saat proses pembelajaran praktik bola voli, ditemukan bahwa sebagian mahasiswa masih mengalami kesulitan dalam melakukan passing bawah, servis, dan smash. Kesalahan yang sering terjadi yaitu posisi tangan yang kurang tepat, koordinasi gerak yang belum maksimal, serta timing pukulan yang tidak sesuai.

Permasalahan tersebut sejalan dengan penelitian Adi dan Indarto (2021) yang menyatakan bahwa rendahnya kemampuan passing bawah disebabkan oleh kurangnya penguasaan teknik dan minimnya variasi latihan. Penelitian Ramadhan dan Parlindungan (2025) juga menjelaskan bahwa metode latihan drill mampu meningkatkan keterampilan passing bawah apabila dilakukan secara sistematis dan berulang. Selain itu, penelitian

Marpaung, Lubis, dan Ilhamdani (2025) menunjukkan bahwa keterampilan teknik dasar bola voli mahasiswa masih perlu ditingkatkan melalui model latihan yang lebih menarik dan inovatif.

Metode latihan yang monoton sering menyebabkan mahasiswa merasa bosan sehingga motivasi latihan menjadi menurun. Oleh karena itu, diperlukan pengembangan project latihan yang lebih variatif agar proses latihan menjadi lebih aktif, menyenangkan, dan efektif. Pengembangan model latihan berbasis variasi terpadu diharapkan dapat membantu mahasiswa meningkatkan kemampuan teknik dasar bola voli secara optimal.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif. Menurut Sugiyono (2022), penelitian deskriptif kualitatif merupakan metode penelitian yang digunakan untuk menggambarkan fenomena atau kondisi tertentu secara sistematis berdasarkan fakta yang ditemukan di lapangan. Metode ini digunakan untuk memperoleh informasi secara mendalam mengenai kemampuan

teknik dasar bola voli mahasiswa semester awal.

Penelitian dilaksanakan pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan. Subjek penelitian terdiri atas mahasiswa semester awal yang mengikuti mata kuliah praktik bola voli.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi dilakukan untuk melihat kemampuan mahasiswa dalam melakukan teknik dasar bola voli seperti passing bawah, servis, dan smash. Wawancara dilakukan untuk mengetahui kendala yang dialami mahasiswa selama proses pembelajaran praktik bola voli. Dokumentasi digunakan sebagai data pendukung berupa foto kegiatan latihan dan catatan hasil observasi.

Menurut Arikunto (2021), instrumen penelitian merupakan alat bantu yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data agar proses penelitian menjadi lebih sistematis, objektif, dan mudah dianalisis. Instrumen penelitian yang digunakan berupa lembar observasi dan pedoman wawancara.

Teknik analisis data dilakukan melalui tahap reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara deskriptif untuk mengetahui bentuk kesulitan mahasiswa serta solusi latihan yang dapat dikembangkan.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada mahasiswa semester awal Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, ditemukan beberapa kendala dalam penguasaan teknik dasar bola voli. Pada teknik passing bawah, sebagian mahasiswa masih mengalami kesulitan dalam mengontrol arah bola. Posisi tangan yang belum rapat dan koordinasi tubuh yang kurang baik menyebabkan bola sering tidak terarah. Selain itu, mahasiswa terlihat kurang percaya diri ketika menerima bola dengan kecepatan tinggi.

Pada teknik servis, mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengatur kekuatan pukulan dan ketepatan arah bola. Beberapa servis tidak melewati net dan sebagian lainnya keluar lapangan karena koordinasi gerakan yang belum optimal. Sementara pada teknik smash, kesalahan yang sering

terjadi yaitu timing lompatan yang kurang tepat serta pukulan yang belum maksimal. Mahasiswa masih kesulitan menyesuaikan langkah awalan dengan arah umpan bola.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa rendahnya kemampuan teknik dasar mahasiswa dipengaruhi oleh kurangnya latihan mandiri di luar jam kuliah, minimnya pengalaman bermain bola voli, dan metode latihan yang kurang variatif. Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Rismayadi, Bachtiar, dan Maulana (2024) yang menyatakan bahwa keterampilan passing bawah dapat meningkat melalui latihan yang variatif dan penggunaan media pembelajaran yang menarik. Penelitian Purba dkk. (2025) juga menjelaskan bahwa kesalahan passing bawah umumnya terjadi akibat posisi lengan yang kurang tepat dan kurangnya latihan berulang.

Selain passing bawah, teknik servis dan smash juga masih menjadi kendala utama mahasiswa semester awal. Menurut Wahyudi, Valensi, dan Jufrianis (2023), kemampuan smash dipengaruhi oleh koordinasi gerak, kekuatan otot, dan ketepatan timing lompatan. Oleh karena itu, latihan

yang dilakukan harus mampu melatih koordinasi tubuh secara menyeluruh.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, peneliti mengembangkan project latihan berbasis variasi terpadu menggunakan sistem stasiun latihan. Stasiun pertama berfokus pada latihan passing control melalui passing bawah berpasangan, passing atas ke target, dan passing sambil bergerak. Stasiun kedua berfokus pada latihan servis akurasi melalui latihan servis menuju zona target dan mini game ketepatan servis. Sementara stasiun ketiga berfokus pada latihan smash dasar melalui latihan langkah awalan, smash tanpa lompatan, dan smash dengan umpan sederhana.

Model latihan berbasis variasi terpadu dinilai mampu menciptakan suasana latihan yang lebih aktif dan menyenangkan sehingga mahasiswa lebih termotivasi dalam mengikuti latihan. Selain itu, model latihan ini juga membantu mahasiswa meningkatkan koordinasi gerak, kontrol bola, dan kemampuan teknik dasar secara bertahap.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa

kemampuan teknik dasar bola voli mahasiswa semester awal masih belum optimal, terutama pada teknik passing bawah, servis, dan smash. Faktor utama yang memengaruhi rendahnya kemampuan mahasiswa yaitu kurangnya latihan mandiri, koordinasi gerak yang belum baik, dan metode latihan yang monoton.

Pengembangan project latihan berbasis variasi terpadu menjadi solusi yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar bola voli mahasiswa. Model latihan dengan sistem stasiun mampu menciptakan proses latihan yang lebih aktif, menarik, dan efektif sehingga mahasiswa lebih termotivasi dalam mengikuti latihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, F. A. P., & Indarto, P. (2021). Pengaruh latihan drill bola pantul terhadap peningkatan keterampilan passing bawah bola voli. *Jurnal Porkes*, 4(2), 95–102.
- Arikunto, S. (2021). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Marpaung, D. R., Lubis, M. A. A., & Ilhamdani, R. (2025). Survei keterampilan teknik dasar bola voli mahasiswa UNIMED. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, 8(3), 1–9.

- Purba, S. T., Hasibuan, F. F., Zamasi, Y. A. A., Sitinjak, M. C., Barus, J. B. N., & Supriadi, A. (2025). Analisis teknik passing bawah atlet voli Universitas Negeri Medan 2025. *Jurnal Media Akademik*, 3(6), 1–10.
- Ramadhan, A., & Parlindungan, D. P. (2025). Pengaruh metode drill terhadap peningkatan keterampilan passing bawah bola voli. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(1), 1–8.
- Rismayadi, R., Bachtiar, B., & Maulana, F. (2024). Analisis peningkatan keterampilan teknik dasar passing bawah bola voli melalui alat bantu bola plastik. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia*, 6(1), 45–53.
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kualitatif, kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharno. (2020). *Dasar-dasar permainan bola voli*. Yogyakarta: UNY Press.
- Wahyudi, D., Valensi, R., & Jufrianis. (2023). Analisis sistem anatomi passing bawah dalam gerak cabang olahraga bola voli. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*, 1(4), 112–120.