

ANALISIS KESALAHAN TEKNIK PASSING ATAS BERDASARKAN ASPEK GERAK PADA ATLET BOLA VOLI PEMULA

Wahyu Handika Siregar¹, Abhaj Pangestu², Adi Anto Simbolon³, M. Farrel Hylmi⁴,
Dewi Endriani⁵, Ramlan Sahputra⁶

¹²³⁴⁵⁶Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas
Negeri Medan, Medan, Indonesia

Alamat e-mail : ¹wdika0750@gmail.com, ²abhajpangestuu42@gmail.com,
³asimbolon826@gmail.com, ⁴mfarrelhylmi@gmail.com, ⁵endriani@unimed.ac.id,
⁶ramlan@unimed.ac.id

ABSTRACT

This study aims to analyze errors in overhead passing techniques based on movement aspects in beginner volleyball athletes. This research used a descriptive qualitative method through observation, interviews, and documentation techniques. The subjects in this study were beginner volleyball athletes at the Faculty of Sports Science, Universitas Negeri Medan. The results showed that beginner athletes still experienced difficulties in body balance, finger coordination, body posture, and ball direction accuracy when performing overhead passing. The most common mistakes included incorrect hand position, stiff finger movements, lack of body coordination, and inaccurate ball control. Factors affecting these mistakes included lack of regular practice, limited playing experience, and low understanding of proper passing techniques. Therefore, continuous and structured training is needed to improve athletes' mastery of overhead passing techniques. This study concludes that mastery of movement aspects in overhead passing is very important in improving volleyball skills among beginner athletes.

Keywords: volleyball, overhead passing, movement aspects, beginner athletes

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kesalahan teknik passing atas berdasarkan aspek gerak pada atlet bola voli pemula. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan teknik observasi, wawancara, dan dokumentasi. Subjek penelitian merupakan atlet bola voli pemula di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa atlet pemula masih mengalami kesulitan dalam keseimbangan tubuh, koordinasi jari tangan, posisi tubuh, dan ketepatan arah bola saat melakukan passing atas. Kesalahan yang ditemukan meliputi posisi tangan yang kurang tepat, gerakan jari yang masih kaku, koordinasi gerak tubuh yang belum maksimal, serta kontrol arah bola yang kurang akurat. Faktor yang memengaruhi kesalahan tersebut yaitu kurangnya latihan rutin,

minimnya pengalaman bermain, dan rendahnya pemahaman teknik passing atas yang benar. Oleh karena itu, diperlukan latihan yang berkelanjutan dan terarah untuk meningkatkan penguasaan teknik passing atas pada atlet bola voli pemula. Penelitian ini menyimpulkan bahwa penguasaan aspek gerak passing atas sangat penting dalam meningkatkan keterampilan bermain bola voli pada atlet pemula.

Kata Kunci: bola voli, passing atas, aspek gerak, atlet pemula

A. Pendahuluan

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang membutuhkan kerja sama tim, koordinasi gerak, dan penguasaan teknik dasar yang baik. Dalam permainan bola voli, teknik dasar menjadi faktor penting yang harus dikuasai oleh pemain untuk mendukung keberhasilan permainan. Salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam permainan bola voli adalah passing atas.

Passing atas merupakan teknik memainkan bola menggunakan jari-jari tangan di atas kepala yang bertujuan untuk memberikan umpan kepada rekan satu tim maupun mengontrol arah permainan. Menurut Yunus (2021), passing atas menjadi salah satu teknik dasar utama yang harus dikuasai pemain karena sangat berperan dalam membangun pola serangan tim.

Pada atlet bola voli pemula, teknik passing atas masih sering

dilakukan dengan kurang tepat. Kesalahan yang terjadi umumnya terlihat pada posisi tangan, koordinasi gerak tubuh, keseimbangan badan, dan ketepatan arah bola. Kesalahan tersebut dapat memengaruhi kualitas permainan dan menghambat penguasaan keterampilan dasar bola voli.

Menurut Wahyudi, Valensi, dan Jufrianis (2023), kemampuan passing atas dipengaruhi oleh koordinasi gerak tubuh, keseimbangan, dan ketepatan sentuhan jari terhadap bola. Selain itu, Rismayadi, Bachtiar, dan Maulana (2024) menjelaskan bahwa latihan teknik secara berulang sangat diperlukan untuk meningkatkan kemampuan kontrol bola pada pemain pemula.

Prasetyo dan Nugroho (2022) menyatakan bahwa pemain bola voli pemula yang rutin melakukan latihan passing atas memiliki kemampuan kontrol bola dan ketepatan arah passing yang lebih baik dibandingkan

pemain yang kurang melakukan latihan teknik dasar. Penelitian Siregar, Lubis, dan Harahap (2024) juga menjelaskan bahwa kesalahan passing atas pada atlet pemula umumnya terjadi akibat posisi tangan yang kurang tepat dan koordinasi tubuh yang belum maksimal.

Selain itu, Hidayat, Prabowo, dan Rizki (2022) menyebutkan bahwa latihan passing atas secara bertahap dan berulang mampu meningkatkan koordinasi gerak dan kemampuan kontrol bola pemain bola voli pemula. Oleh karena itu, analisis kesalahan teknik passing atas berdasarkan aspek gerak perlu dilakukan agar dapat diketahui bentuk kesalahan yang sering terjadi serta faktor penyebabnya.

Berdasarkan hasil observasi awal terhadap atlet bola voli pemula di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan, masih ditemukan berbagai kesalahan saat melakukan passing atas. Atlet terlihat kurang tepat dalam membentuk posisi tangan, kurang seimbang saat menerima bola, dan belum mampu mengontrol arah bola dengan baik. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui bentuk kesalahan teknik passing atas

berdasarkan aspek gerak pada atlet bola voli pemula.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif. Menurut Sugiyono (2022), metode deskriptif kualitatif merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mendeskripsikan fenomena berdasarkan fakta yang ditemukan di lapangan secara sistematis dan mendalam. Metode ini digunakan untuk menganalisis kesalahan teknik passing atas berdasarkan aspek gerak pada atlet bola voli pemula.

Moleong (2021) menjelaskan bahwa penelitian kualitatif bertujuan memahami perilaku, tindakan, dan pengalaman subjek penelitian melalui pengamatan langsung terhadap aktivitas yang dilakukan. Selain itu, Fadillah dan Ramadhan (2023) menyatakan bahwa pendekatan deskriptif kualitatif efektif digunakan dalam penelitian olahraga karena mampu menggambarkan kesalahan teknik gerak secara rinci.

Penelitian dilaksanakan di lapangan bola voli Universitas Negeri Medan pada bulan April 2026. Subjek penelitian terdiri atas atlet bola voli

pemula yang aktif mengikuti latihan bola voli dasar.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi dilakukan untuk melihat gerakan passing atas yang dilakukan atlet, mulai dari posisi kaki, posisi tangan, keseimbangan tubuh, hingga arah bola saat passing dilakukan. Wawancara dilakukan untuk mengetahui kendala yang dialami atlet saat melakukan passing atas. Dokumentasi digunakan sebagai data pendukung berupa foto kegiatan latihan dan hasil pengamatan penelitian.

Menurut Arikunto (2021), instrumen penelitian merupakan alat bantu yang digunakan peneliti untuk memperoleh data agar penelitian lebih sistematis 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 kesalahan teknik passing atas berdasarkan aspek gerak pada atlet bola voli pemula.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara terhadap atlet bola voli pemula, ditemukan bahwa sebagian besar atlet masih mengalami kesalahan dalam melakukan teknik passing atas berdasarkan aspek gerak. Kesalahan yang paling sering terjadi yaitu posisi tangan yang kurang tepat saat menerima bola. Beberapa atlet masih menggunakan telapak tangan sehingga bola sulit dikontrol dan arah passing menjadi tidak akurat.

Selain itu, koordinasi gerak tubuh atlet juga belum maksimal. Atlet terlihat kurang mampu menyesuaikan posisi tubuh terhadap arah datangnya bola sehingga keseimbangan tubuh saat melakukan passing atas menjadi kurang stabil. Kondisi tersebut menyebabkan bola sering terlalu tinggi, terlalu rendah, atau tidak tepat sasaran.

Pada aspek gerak jari tangan, beberapa atlet masih mengalami kekakuan saat melakukan sentuhan terhadap bola. Posisi jari yang kurang rileks membuat kontrol bola menjadi kurang baik dan menimbulkan rasa sakit pada jari saat kontak dengan bola berlangsung.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian atlet masih kurang percaya diri ketika menerima bola dengan kecepatan tinggi. Atlet juga mengaku jarang melakukan latihan mandiri di luar jadwal latihan sehingga kemampuan passing atas belum berkembang secara optimal. Faktor pengalaman bermain yang masih minim turut memengaruhi kemampuan atlet dalam melakukan passing atas dengan baik.

Penelitian Putra dan Kurniawan (2025) menjelaskan bahwa aspek gerak dalam passing atas meliputi posisi kaki, keseimbangan tubuh, koordinasi tangan, dan ketepatan sentuhan jari terhadap bola. Kesalahan pada salah satu aspek tersebut dapat memengaruhi kualitas passing yang dilakukan pemain.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rismayadi dkk. (2024) yang menyatakan bahwa latihan passing secara rutin dan berulang mampu meningkatkan kemampuan kontrol bola pemain pemula. Penelitian Hidayat dkk. (2022) juga menjelaskan bahwa latihan passing atas yang dilakukan secara bertahap dapat meningkatkan koordinasi gerak dan akurasi arah bola.

Selain itu, penelitian Siregar dkk. (2024) menyebutkan bahwa kurangnya pemahaman teknik dasar menjadi salah satu penyebab utama kesalahan passing atas pada atlet pemula. Oleh karena itu, latihan passing atas perlu dilakukan secara rutin, bertahap, dan bervariasi agar kemampuan teknik dasar pemain dapat meningkat dengan baik.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kesalahan teknik passing atas berdasarkan aspek gerak pada atlet bola voli pemula masih sering terjadi. Kesalahan tersebut meliputi posisi tangan yang kurang tepat, koordinasi gerak tubuh yang belum maksimal, keseimbangan tubuh yang kurang baik, serta kontrol arah bola yang belum akurat.

Faktor yang memengaruhi kesalahan passing atas yaitu kurangnya latihan rutin, minimnya pengalaman bermain, dan rendahnya pemahaman teknik dasar passing atas. Oleh karena itu, latihan yang dilakukan secara rutin, bertahap, dan terarah sangat diperlukan untuk meningkatkan kemampuan passing atas pada atlet bola voli pemula.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2021). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Fadillah, A., & Ramadhan, M. (2023). Pendekatan deskriptif kualitatif dalam analisis teknik dasar olahraga permainan. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 19(2), 88–96.
- Hidayat, R., Prabowo, A., & Rizki, M. (2022). Pengaruh latihan passing atas terhadap kemampuan kontrol bola pada atlet bola voli pemula. *Jurnal Keolahragaan Nusantara*, 5(1), 21–29.
- Moleong, L. J. (2021). *Metodologi penelitian kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Prasetyo, D., & Nugroho, F. (2022). Analisis kemampuan passing atas pada pemain bola voli tingkat pemula. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(3), 55–63.
- Putra, A. R., & Kurniawan, B. (2025). Analisis aspek gerak passing atas dalam permainan bola voli pada atlet pemula. *Jurnal Sport Science Indonesia*, 7(1), 44–52.
- 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.
- 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.
- Yunus, M. (2021). *Olahraga pilihan bola voli*. Jakarta: Depdikbud.
- Siregar, H., Lubis, M., & Harahap, R. (2024). Evaluasi kesalahan teknik passing atas pada atlet bola voli pemula. *Jurnal Ilmu Keolahragaan dan Prestasi*, 6(2), 101–110.