

PENGARUH LATIHAN TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN BERMAIN BOLA VOLI

Rahmi Aulia¹, Muhammad Rizqi Pahlan Siregar², Febrian Mael Pratama Purba³,
Rashya Sahbana Ansaric Nasution⁴, Yudha Panjaitan⁵

¹⁻⁵Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan

¹rahmiaulia@unimed.ac.id, ²muhammadrizqipahlan30@gmail.com,

³febripurba461@gmail.com, ⁴rashyasahbanan@gmail.com,

⁵yudhapanjaitan1@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to analyze the effect of training on improving volleyball playing skills. The research method used is a qualitative approach with a library research design, collecting data from various sources such as scientific journals, books, and relevant articles. Data collection was conducted through documentation techniques, while data analysis used a descriptive comparative method by comparing results from previous studies. The results show that training has a significant effect on improving volleyball playing skills, especially basic techniques such as overhead passing and underhand passing. Various training methods such as drills, paired exercises, and wall training have proven effective in improving players' skills. In addition, structured and continuous training provides more optimal results. Therefore, it can be concluded that training is an important factor in improving volleyball playing abilities.

Keywords: training, volleyball, playing skills, basic techniques

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan terhadap peningkatan kemampuan bermain bola voli. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan jenis studi kepustakaan (library research), yaitu dengan mengumpulkan data dari berbagai sumber seperti jurnal ilmiah, buku, dan artikel yang relevan. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi dokumentasi, sedangkan analisis data menggunakan metode deskriptif komparatif dengan membandingkan hasil dari berbagai penelitian terdahulu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan bermain bola voli, khususnya pada teknik dasar seperti passing atas dan passing bawah. Berbagai metode latihan seperti drill, latihan berpasangan, dan latihan menggunakan media tembok terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan pemain. Selain itu, latihan yang dilakukan secara terstruktur dan berkelanjutan memberikan hasil yang lebih optimal. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan merupakan faktor penting dalam meningkatkan kemampuan bermain bola voli.

Kata kunci: latihan, bola voli, kemampuan bermain, teknik dasar

A. Pendahuluan

Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di Indonesia dan dunia. Olahraga ini tidak hanya dimainkan dalam konteks rekreasi, tetapi juga dalam pendidikan jasmani dan prestasi olahraga. Bola voli menuntut penguasaan berbagai aspek, meliputi teknik dasar, kondisi fisik, taktik, serta mental pemain. Kemampuan bermain bola voli tidak muncul secara instan, melainkan melalui proses latihan yang terstruktur, sistematis, dan berkesinambungan (Jholi, 2025).

Dalam pembelajaran maupun pembinaan olahraga, latihan memiliki peranan penting dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar seperti passing, servis, smash, dan blocking. Latihan yang tepat akan membantu pemain mengembangkan koordinasi gerak, kekuatan, kelincahan, serta ketepatan dalam melakukan teknik permainan. Sebaliknya, kurangnya variasi atau metode latihan yang tidak sesuai dapat menyebabkan rendahnya kemampuan bermain bola voli pada peserta didik atau atlet.

Berdasarkan berbagai hasil penelitian, latihan terbukti memberikan pengaruh signifikan

terhadap peningkatan kemampuan teknik dalam permainan bola voli. Misalnya, penelitian menunjukkan bahwa penerapan metode latihan tertentu seperti drill maupun model latihan khusus mampu meningkatkan kemampuan passing bawah secara signifikan pada siswa. Selain itu, latihan juga dapat meningkatkan aspek fisik seperti kekuatan otot tungkai yang berkontribusi pada kemampuan smash dan lompatan dalam permainan bola voli. Bahkan, dalam kajian meta-analisis, latihan drill secara konsisten memberikan dampak positif terhadap peningkatan keterampilan dasar bola voli

Namun demikian, dalam praktik di lapangan masih ditemukan berbagai permasalahan, seperti rendahnya kemampuan teknik dasar siswa, kurangnya variasi metode latihan, serta minimnya pemahaman pelatih atau guru dalam memilih model latihan yang efektif. Banyak peserta didik mengalami kesulitan dalam melakukan passing, servis, maupun smash secara optimal karena latihan yang diberikan belum terarah dan kurang mempertimbangkan karakteristik individu. Hal ini menunjukkan bahwa latihan yang diberikan belum sepenuhnya efektif

dalam meningkatkan kemampuan bermain bola voli (Suprianta, 2021).

Selain itu, faktor internal seperti kondisi fisik (kekuatan, kelincahan, koordinasi) dan faktor eksternal seperti metode latihan, intensitas latihan, serta lingkungan pembelajaran juga mempengaruhi hasil latihan. Penelitian sebelumnya mengungkapkan adanya interaksi antara metode latihan dan kemampuan fisik seperti kelincahan terhadap peningkatan keterampilan bermain bola voli. Oleh karena itu, pemilihan metode latihan yang tepat menjadi hal yang sangat penting dalam proses pembelajaran maupun pelatihan bola voli (Dwi Anggina, Nugraha, & Muzaffar, 2025).

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa latihan memiliki peranan strategis dalam meningkatkan kemampuan bermain bola voli. Namun, efektivitas latihan sangat bergantung pada jenis, metode, dan penerapannya. Oleh karena itu, diperlukan kajian lebih lanjut mengenai pengaruh latihan terhadap peningkatan kemampuan bermain bola voli agar dapat ditemukan model latihan yang paling efektif dan sesuai dengan kebutuhan peserta didik atau atlet.

Dengan demikian, penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan guna menganalisis secara lebih mendalam bagaimana pengaruh latihan terhadap peningkatan kemampuan bermain bola voli. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dalam pengembangan ilmu keolahragaan serta kontribusi praktis bagi guru pendidikan jasmani, pelatih, dan pembina olahraga dalam merancang program latihan yang lebih efektif dan efisien.

B. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan jenis studi kepustakaan (library research), yaitu dengan mengumpulkan dan menganalisis data yang bersumber dari berbagai referensi di internet seperti jurnal ilmiah, buku, dan website yang relevan dengan topik pengaruh latihan terhadap peningkatan kemampuan bermain bola voli. Pengumpulan data dilakukan melalui teknik dokumentasi dengan cara menelusuri, memilih, dan mengkaji sumber-sumber yang memiliki keterkaitan, kredibilitas, serta kejelasan metode penelitian. Data

yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan teknik deskriptif komparatif, yaitu dengan membandingkan hasil penelitian dari berbagai sumber untuk mengetahui persamaan, perbedaan, dan kecenderungan temuan yang ada. Dalam proses analisis tersebut, peneliti juga menyusun sebuah tabel perbandingan yang memuat informasi seperti penulis, tahun penelitian, jenis latihan, subjek penelitian, serta hasil penelitian, sehingga memudahkan dalam melihat gambaran umum dan menarik kesimpulan mengenai efektivitas latihan dalam meningkatkan kemampuan bermain bola voli (Sugiyono, 2022).

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berdasarkan hasil kajian dari beberapa penelitian yang relevan mengenai pengaruh latihan terhadap peningkatan kemampuan bermain bola voli, diperoleh bahwa berbagai bentuk latihan memberikan dampak positif terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar, khususnya passing atas dan passing bawah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan secara sistematis dan terprogram mampu

meningkatkan ketepatan, kontrol, dan koordinasi gerak pemain.

Penelitian yang menggunakan latihan passing berhadapan menunjukkan bahwa metode tersebut efektif dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar passing atas, karena memberikan kesempatan kepada pemain untuk berlatih secara langsung dan berulang dalam situasi yang menyerupai permainan sebenarnya. Selanjutnya, penelitian eksperimen dengan menggunakan media tembok bergaris juga membuktikan bahwa latihan passing atas dan bawah memberikan peningkatan yang signifikan terhadap ketepatan passing pemain, yang ditunjukkan melalui perbandingan hasil pre-test dan post-test (Miftachul A'la & Sukiyandari, 2025).

Selain itu, penelitian lain menemukan bahwa variasi latihan passing seperti latihan berpasangan dan latihan ke dinding memiliki pengaruh yang berbeda, namun keduanya sama-sama mampu meningkatkan kemampuan passing secara signifikan, dibuktikan dengan hasil uji statistik yang menunjukkan nilai t hitung lebih besar dari t tabel. Penelitian dengan penggunaan media tembok dalam latihan passing bawah

juga menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol, sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan tersebut efektif dalam meningkatkan keterampilan siswa.

Lebih lanjut, hasil penelitian eksperimen lainnya menunjukkan bahwa model latihan passing yang diberikan kepada siswa mampu meningkatkan kemampuan passing bawah secara signifikan, dengan nilai t hitung yang lebih besar dibandingkan t tabel, sehingga hipotesis penelitian diterima. Penelitian mengenai variasi latihan juga menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan secara terstruktur dalam beberapa pertemuan dapat meningkatkan kemampuan passing bawah atlet secara signifikan. Bahkan, melalui pendekatan meta-analisis, ditemukan bahwa metode latihan drill secara konsisten memberikan pengaruh positif terhadap kemampuan passing bawah bola voli (Siregar, Sembiring, & Arifin Siregar, 2021).

Tabel Penelitian Terdahulu

Penulis & Tahun	Jenis Penelitian	Subjek & Metode	Hasil Penelitian
Syauki dkk 2022	Passing berhada pan	Siswa, Studi literatur	Latihan meningkatkan kemampuan passing atas
A'la & Sukiyan dari (2025)	Passing dengan tembok bergaris	Atlet, Eksperimen (pre-post test)	Terdapat peningkatan signifikan pada ketepatan passing
Siregar dkk	Variasi passing (berpasangan & ke dinding)	Siswa, Eksperimen	Kedua latihan berpengaruh signifikan terhadap peningkatan passing
Nono dkk (2021)	Passing bawah ke tembok	Siswa, Eksperimen	Ada perbedaan signifikan antara kelompok

			k kontrol dan eksperimen.
Jholi	Model latihan passing	Siswa, SMA Eksperimen semu	Latihan meningkatkan kemampuan passing bawah secara signifikan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dikaji, dapat diketahui bahwa latihan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan bermain bola voli, khususnya pada aspek teknik dasar seperti passing atas dan passing bawah. Hal ini menunjukkan bahwa latihan merupakan faktor utama dalam proses pembelajaran dan pembinaan olahraga bola voli.

Secara umum, semua penelitian menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan secara berulang (drill) dan terstruktur mampu meningkatkan kemampuan teknik pemain. Hal ini disebabkan karena latihan yang berulang dapat meningkatkan koordinasi motorik, ketepatan gerakan, serta refleks pemain dalam menerima dan mengontrol bola.

Temuan ini sejalan dengan hasil meta-analisis yang menyatakan bahwa metode latihan drill memberikan dampak positif secara konsisten terhadap kemampuan passing bawah.

Selain itu, penggunaan media latihan seperti tembok (wall training) terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan pemain. Latihan dengan tembok memberikan keuntungan berupa umpan balik langsung (feedback), sehingga pemain dapat mengoreksi kesalahan secara mandiri dan meningkatkan akurasi passing. Hal ini juga diperkuat oleh penelitian lain yang menunjukkan bahwa latihan passing ke tembok memberikan peningkatan signifikan dibandingkan tanpa latihan khusus.

Variasi dalam latihan juga menjadi faktor penting dalam meningkatkan kemampuan bermain bola voli. Latihan yang bervariasi dapat mengurangi kejenuhan, meningkatkan motivasi, serta melatih berbagai aspek keterampilan secara lebih menyeluruh. Penelitian menunjukkan bahwa berbagai bentuk latihan seperti berpasangan dan ke dinding sama-sama efektif, meskipun memiliki karakteristik dan tingkat

efektivitas yang berbeda (Nono, Bile, & Tapo, 2021).

Lebih lanjut, hasil penelitian menunjukkan bahwa program latihan yang dilakukan secara terencana dan berkelanjutan memberikan hasil yang lebih optimal dibandingkan latihan yang tidak terstruktur. Hal ini terlihat dari penelitian yang dilakukan dalam beberapa pertemuan dengan frekuensi latihan tertentu, yang mampu meningkatkan kemampuan pemain secara signifikan. Dengan demikian, intensitas, durasi, dan frekuensi latihan menjadi faktor penting dalam keberhasilan program latihan.

Dari keseluruhan hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa latihan memiliki pengaruh yang sangat besar dalam meningkatkan kemampuan bermain bola voli. Namun, efektivitas latihan sangat dipengaruhi oleh jenis latihan, metode yang digunakan, variasi latihan, serta konsistensi dalam pelaksanaannya. Oleh karena itu, guru atau pelatih perlu memilih metode latihan yang tepat dan sesuai dengan karakteristik peserta didik agar hasil yang diperoleh lebih optimal.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil kajian dari berbagai sumber ilmiah, dapat disimpulkan bahwa latihan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan bermain bola voli, khususnya pada teknik dasar seperti passing atas dan passing bawah. Berbagai metode latihan seperti latihan drill, latihan berpasangan, maupun latihan menggunakan media tembok terbukti efektif dalam meningkatkan ketepatan, koordinasi, dan kontrol bola. Selain itu, latihan yang dilakukan secara terstruktur, sistematis, dan berkelanjutan memberikan hasil yang lebih optimal dibandingkan latihan yang tidak terprogram. Variasi latihan juga berperan penting dalam meningkatkan motivasi dan keterampilan pemain. Dengan demikian, pemilihan metode latihan yang tepat menjadi faktor utama dalam keberhasilan peningkatan kemampuan bermain bola voli.

Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan kepada guru pendidikan jasmani dan pelatih olahraga untuk menerapkan metode latihan yang bervariasi, terstruktur, dan sesuai dengan karakteristik peserta didik atau atlet agar hasil

latihan lebih optimal. Selain itu, penggunaan media latihan seperti tembok atau alat bantu lainnya perlu dimanfaatkan untuk meningkatkan efektivitas latihan. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian eksperimen secara langsung di lapangan dengan melibatkan variabel lain seperti kondisi fisik, motivasi, dan frekuensi latihan guna memperoleh hasil yang lebih komprehensif. Penelitian lanjutan juga diharapkan dapat mengkaji pengaruh latihan terhadap aspek teknik lainnya seperti smash dan blocking.

DAFTAR PUSTAKA

Buku:

Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Jurnal:

Dwi Anggina, R., Nugraha, U., & Muzaffar, A. (2025). Meta Analisis Pengaruh Latihan Drill terhadap Kemampuan Passing Bawah Bola Voli. *Jurnal Ilmu Olahraga*, 80-87.

Nono, T., Bile, R., & Tapo, Y. (2021). PENGARUH LATIHAN PASSING BAWAH

MENGGUNAKAN MEDIA TEMBOK PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SMPS SOEGIJAPRANATA. *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*, 42-50.

Siregar, F., Sembiring, M., & Arifin Siregar. (2021). ANALISIS PERBEDAAN KONTRIBUSI VARIASI LATIHAN PASSING BOLA VOLI. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 103-108.

Jholi, A. (2025). PENGARUH MODEL LATIHAN PASSING TERHADAP KEMAMPUAN PASSING BAWAH PEMAIN BOLA VOLI SMA N 1 JUNJUNG SIRIH. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 456-461.

Miftachul A'la, & Sukiandari, L. (2025). Pengaruh Latihan Passing Atas dan Passing Bawah dengan Menggunakan Sasaran Tembok Bergaris terhadap Ketepatan Passing Bola Voli. *Jurnal Sports Science Indonesia*.

Suprianta, E. (2021). Pengaruh Latihan Power Tungkai Terhadap Kemampuan Smash Atlet Bola Voli Putra Yuniior

Brojomusti. *Jurnal Pendidikan*
Olahraga.