

**ANALISIS PERKEMBANGAN PENGUASAAN TEKNIK DASAR BOLA VOLI
PADA MAHASISWA PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA UNIMED
MELALUI PEMBELAJARAN PRAKTIK**

Hashemi Rafsanjani¹, Fitri Fadila Hasibuan², Muhammad Rizky Hutabarat³, Jovan Atmananda Sinambela⁴, Luga Marcelino Sinaga⁵, Paulus Siagian⁶, Dewi Endriani⁷
¹²³Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan,
Universitas Negeri Medan

rafsanjani123aa@gmail.com¹, fitrifadilahasibuan@gmail.com²,
rizkihutabarat01@gmail.com³, jovanatmananda@gmail.com⁴,
luginasaga418@gmail.com⁵, paulussagian1@gmail.com⁶,
endriani@unimed.ac.id⁷

ABSTRACT

Mastery of basic techniques is a fundamental aspect of volleyball learning. Basic techniques including underhand passing, overhead passing, smash, service, and blocking are essential skills that must be possessed by students of Sports Coaching Education as prospective educators and sports coaches. This study aimed to analyze the development of volleyball basic technique mastery among Sports Coaching Education students through practical learning. The study employed a qualitative descriptive approach using observation methods. The research subjects were Sports Coaching Education students of the 2025 cohort enrolled in the Basic Volleyball Skills course at the Faculty of Sports Science and Health, Universitas Negeri Medan. Data were collected through direct observation during fourteen learning sessions. The results indicated improvements in all observed technical aspects. Underhand passing and overhead passing developed more rapidly than other techniques, while smash and blocking required longer adaptation periods due to their complex movement coordination demands. Factors contributing to skill improvement included systematic training, consistent movement repetition, proper technical demonstrations, and the use of video-based learning media. The findings suggest that structured practical learning effectively enhances students' mastery of volleyball basic techniques in a gradual and sustainable manner.

Keywords: volleyball, basic techniques, practical learning, students, sports coaching education

ABSTRAK

Penguasaan teknik dasar merupakan aspek fundamental dalam pembelajaran permainan bola voli. Teknik dasar yang meliputi passing bawah, passing atas, smash, servis, dan blok menjadi keterampilan utama yang harus dimiliki mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga sebagai calon pendidik maupun pelatih olahraga. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perkembangan penguasaan teknik dasar bola voli pada mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga melalui pembelajaran praktik. Penelitian menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan metode observasi. Subjek penelitian adalah mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga stambuk 2025 yang mengikuti mata kuliah Keterampilan Dasar Permainan Bola Voli di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Medan. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi langsung selama empat belas pertemuan pembelajaran. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi perkembangan kemampuan teknik dasar pada seluruh aspek yang diamati. Passing bawah dan passing atas menunjukkan perkembangan yang lebih cepat dibandingkan teknik lainnya. Sementara itu, smash dan blok memerlukan waktu adaptasi yang lebih panjang karena melibatkan koordinasi gerak yang lebih kompleks. Faktor yang mendukung peningkatan kemampuan mahasiswa meliputi latihan yang sistematis, pengulangan gerakan secara konsisten, demonstrasi teknik yang tepat, serta penggunaan media pembelajaran berbasis video. Temuan penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran praktik yang terstruktur mampu meningkatkan penguasaan teknik dasar bola voli mahasiswa secara bertahap dan berkelanjutan.

Kata Kunci: bola voli, teknik dasar, pembelajaran praktik, mahasiswa, pendidikan kepelatihan olahraga

A. Pendahuluan

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang berkembang pesat di lingkungan pendidikan maupun masyarakat. Selain berfungsi sebagai sarana peningkatan kebugaran jasmani, permainan bola voli juga berkontribusi terhadap pengembangan kemampuan motorik, kerja sama tim, komunikasi, disiplin, serta sportivitas

peserta didik. Dalam konteks pendidikan olahraga, penguasaan teknik dasar menjadi fondasi utama yang menentukan keberhasilan seseorang dalam memainkan maupun mengajarkan permainan bola voli secara efektif (Ahmadi, 2017).

Teknik dasar bola voli terdiri atas passing bawah, passing atas, smash, servis, dan blok. Kelima teknik tersebut memiliki fungsi yang saling

berkaitan dalam mendukung jalannya permainan. Passing bawah berfungsi menerima servis dan serangan lawan, passing atas digunakan sebagai teknik umpan, smash berfungsi sebagai serangan utama untuk memperoleh poin, servis menjadi awal permainan sekaligus bentuk serangan pertama, sedangkan blok digunakan untuk membendung serangan lawan di area net (Yunus, 2019). Penguasaan teknik dasar yang baik akan memberikan dampak positif terhadap kualitas permainan individu maupun tim.

Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga dituntut tidak hanya mampu memahami konsep permainan bola voli, tetapi juga menguasai keterampilan teknik dasar secara optimal. Kompetensi tersebut menjadi bekal penting bagi mahasiswa dalam menjalankan perannya sebagai calon pelatih, guru pendidikan jasmani, maupun praktisi olahraga. Oleh karena itu, proses pembelajaran praktik bola voli harus mampu memfasilitasi perkembangan keterampilan teknik mahasiswa secara sistematis dan berkelanjutan.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa latihan yang

dilakukan secara terstruktur dan berulang mampu meningkatkan keterampilan teknik dasar bola voli secara signifikan. Komalasari dan Budi (2024) melaporkan bahwa metode drill memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kemampuan passing bawah mahasiswa. Hasil penelitian Purba dan Siregar (2023) juga menunjukkan bahwa penguasaan teknik passing bawah yang baik dapat meningkatkan efektivitas permainan secara keseluruhan. Selain itu, Pratama dan Nugroho (2022) menemukan bahwa penerapan metode latihan yang sistematis mampu meningkatkan keterampilan smash mahasiswa secara signifikan.

Pada aspek servis, Saputra dan Wibowo (2023) menjelaskan bahwa latihan servis yang dilakukan secara konsisten mampu meningkatkan akurasi dan keberhasilan servis mahasiswa. Sementara itu, penelitian Siregar dan Harahap (2024) menunjukkan bahwa keterampilan blok memerlukan latihan yang lebih intensif karena melibatkan koordinasi gerak yang kompleks serta kemampuan membaca arah serangan lawan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa setiap teknik dasar memiliki

karakteristik pembelajaran yang berbeda sehingga memerlukan pendekatan latihan yang sesuai.

Perkembangan teknologi pembelajaran juga memberikan kontribusi terhadap peningkatan keterampilan olahraga. Penggunaan media video dalam pembelajaran terbukti mampu meningkatkan pemahaman peserta didik terhadap teknik gerak yang benar karena dapat menampilkan demonstrasi secara visual dan berulang (Kurniawan & Hidayat, 2022). Pendapat tersebut diperkuat oleh Arsyad (2023) yang menyatakan bahwa media visual dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran melalui penyajian informasi yang lebih menarik dan mudah dipahami.

Berdasarkan hasil observasi selama proses perkuliahan mata kuliah Keterampilan Dasar Permainan Bola Voli, masih ditemukan berbagai kendala dalam penguasaan teknik dasar mahasiswa. Beberapa mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengontrol arah passing bawah, ketepatan passing atas, koordinasi gerakan smash, akurasi servis, dan timing saat melakukan blok. Namun demikian, perkembangan kemampuan terlihat

seiring berlangsungnya proses pembelajaran praktik yang dilakukan secara bertahap selama empat belas pertemuan. Temuan ini menunjukkan pentingnya evaluasi terhadap perkembangan keterampilan teknik dasar mahasiswa sebagai dasar pengembangan pembelajaran yang lebih efektif.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perkembangan penguasaan teknik dasar bola voli pada mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga melalui pembelajaran praktik. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan metode pembelajaran bola voli yang lebih efektif dalam meningkatkan kompetensi mahasiswa calon pelatih dan pendidik olahraga.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian bertujuan mendeskripsikan dan menganalisis perkembangan penguasaan teknik dasar bola voli mahasiswa selama proses pembelajaran praktik berlangsung. Menurut John W.

Creswell dan J. David Creswell (2023), penelitian kualitatif digunakan untuk memahami fenomena yang dialami subjek penelitian secara mendalam berdasarkan kondisi alamiah yang terjadi di lapangan.

Penelitian dilaksanakan pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga stambuk 2025 yang mengikuti mata kuliah Keterampilan Dasar Permainan Bola Voli di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Medan. Kegiatan observasi dilakukan selama empat belas kali pertemuan pembelajaran praktik sesuai jadwal perkuliahan yang berlangsung di lapangan bola voli kampus.

Subjek penelitian terdiri atas mahasiswa yang mengikuti perkuliahan secara aktif selama proses observasi berlangsung. Penentuan subjek dilakukan menggunakan teknik purposive sampling dengan mempertimbangkan keterlibatan mahasiswa dalam seluruh rangkaian pembelajaran praktik. Menurut Sugiyono (2023), purposive sampling merupakan teknik penentuan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, dokumentasi, dan catatan lapangan. Observasi digunakan untuk mengamati perkembangan kemampuan mahasiswa dalam melakukan passing bawah, passing atas, smash, servis, dan blok selama proses pembelajaran berlangsung. Dokumentasi digunakan untuk melengkapi data penelitian berupa foto kegiatan, video pembelajaran, serta catatan hasil pengamatan. Menurut Moleong (2022), penggunaan berbagai teknik pengumpulan data dapat meningkatkan kedalaman informasi yang diperoleh peneliti.

Instrumen penelitian berupa lembar observasi yang memuat indikator keterampilan teknik dasar bola voli. Indikator passing bawah meliputi posisi tubuh, kontak bola, dan arah pantulan. Indikator passing atas meliputi posisi jari tangan, koordinasi gerakan, dan ketepatan umpan. Indikator smash meliputi awalan, tolakan, pukulan, dan pendaratan. Indikator servis meliputi akurasi, kekuatan pukulan, dan konsistensi. Sementara itu, indikator blok meliputi posisi tangan, timing lompatan, dan keberhasilan membendung bola.

Keabsahan data dilakukan melalui triangulasi teknik dengan membandingkan hasil observasi, dokumentasi, dan catatan lapangan. Analisis data menggunakan model interaktif yang dikemukakan oleh Matthew B. Miles, A. Michael Huberman, dan Johnny Saldaña (2020) yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Analisis dilakukan secara berkesinambungan sejak awal pengumpulan data hingga penelitian selesai.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil observasi menunjukkan bahwa kemampuan passing bawah mahasiswa mengalami perkembangan yang cukup baik selama proses pembelajaran berlangsung. Pada pertemuan awal, sebagian mahasiswa masih mengalami kesulitan dalam menjaga posisi tubuh, mengontrol arah pantulan bola, dan melakukan kontak bola secara tepat. Kondisi tersebut menyebabkan hasil passing sering tidak terarah dan sulit diterima oleh rekan satu tim.

Setelah mengikuti latihan passing bawah secara bertahap dan berulang, mahasiswa mulai

menunjukkan peningkatan kemampuan dalam menjaga keseimbangan tubuh serta mengarahkan bola dengan lebih baik. Hasil pengamatan menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa telah mampu melakukan passing bawah dengan teknik yang lebih benar dibandingkan pada awal pembelajaran.

Passing atas merupakan teknik yang digunakan untuk memberikan umpan kepada rekan satu tim sebelum melakukan serangan. Hasil observasi menunjukkan bahwa pada tahap awal pembelajaran masih terdapat mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam mengatur posisi jari tangan dan mengontrol arah bola.

Perkembangan mulai terlihat setelah mahasiswa mengikuti latihan passing atas secara berpasangan dan latihan passing menuju target tertentu. Mahasiswa menjadi lebih memahami teknik pembentukan tangan, koordinasi gerak tubuh, serta ketepatan arah umpan.

Berdasarkan hasil observasi, smash menjadi teknik yang paling kompleks untuk dikuasai mahasiswa. Pada tahap awal pembelajaran masih ditemukan kesalahan pada awalan,

timing lompatan, dan ketepatan pukulan terhadap bola.

Setelah diberikan latihan secara bertahap melalui latihan awalan, tolakan, dan pukulan, kemampuan mahasiswa mengalami perkembangan yang cukup signifikan. Sebagian besar mahasiswa mulai mampu melakukan koordinasi gerakan secara lebih baik sehingga menghasilkan pukulan yang lebih efektif.

Kemampuan servis mahasiswa juga mengalami perkembangan selama proses pembelajaran berlangsung. Pada awal observasi, beberapa mahasiswa masih mengalami kesulitan mengontrol arah pukulan sehingga bola sering keluar lapangan atau tidak melewati net.

Melalui latihan servis secara berulang dengan target tertentu, mahasiswa mulai menunjukkan peningkatan akurasi, kekuatan pukulan, dan konsistensi dalam melakukan servis. Perkembangan tersebut terlihat dari semakin berkurangnya kesalahan saat melakukan servis selama proses latihan.

Blok merupakan teknik pertahanan yang membutuhkan kemampuan membaca arah serangan

lawan serta ketepatan waktu lompatan. Hasil observasi menunjukkan bahwa pada tahap awal sebagian mahasiswa mengalami kesulitan menentukan timing lompatan dan posisi tangan saat melakukan blok.

Setelah mengikuti latihan simulasi blok dan berbagai variasi latihan pertahanan, kemampuan mahasiswa menunjukkan perkembangan yang cukup baik. Meskipun demikian, teknik blok masih memerlukan latihan lanjutan karena merupakan keterampilan yang relatif lebih sulit dibandingkan teknik dasar lainnya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran praktik yang dilakukan secara sistematis mampu meningkatkan penguasaan teknik dasar bola voli mahasiswa. Temuan ini sejalan dengan pendapat Bempa dan Buzzichelli (2019) yang menyatakan bahwa latihan yang dilakukan secara terstruktur dan berkelanjutan akan menghasilkan adaptasi keterampilan yang lebih optimal.

Perkembangan kemampuan passing bawah yang ditemukan dalam penelitian ini mendukung hasil penelitian Komalasari dan Budi (2024)

yang menyatakan bahwa metode drill mampu meningkatkan kemampuan passing bawah secara signifikan. Pengulangan gerakan secara konsisten memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk memperbaiki koordinasi gerak dan meningkatkan kontrol terhadap bola.

Pada aspek passing atas, perkembangan kemampuan mahasiswa menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan secara berulang mampu meningkatkan koordinasi antara gerakan tangan, mata, dan tubuh. Temuan ini sejalan dengan penelitian Hidayat dan Prasetyo (2024) yang menjelaskan bahwa penguasaan passing atas sangat dipengaruhi oleh frekuensi latihan dan kualitas umpan yang diterima selama proses pembelajaran.

Kemampuan smash mengalami perkembangan yang relatif lebih lambat dibandingkan passing bawah dan passing atas. Kondisi tersebut dapat dipahami karena smash merupakan teknik yang melibatkan berbagai komponen fisik seperti kekuatan, daya ledak otot tungkai, koordinasi gerak, dan timing lompatan. Menurut Yunus (2019), smash merupakan teknik yang paling kompleks dalam permainan bola voli

karena melibatkan integrasi berbagai unsur kondisi fisik dan keterampilan gerak secara bersamaan. Temuan penelitian ini juga mendukung hasil penelitian Pratama dan Nugroho (2022) yang menunjukkan bahwa latihan smash memerlukan proses pembelajaran yang lebih panjang dibandingkan teknik dasar lainnya.

Pada teknik servis, hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan secara berulang mampu meningkatkan akurasi dan konsistensi pukulan mahasiswa. Temuan ini sesuai dengan penelitian Saputra dan Wibowo (2023) yang menjelaskan bahwa keberhasilan servis dipengaruhi oleh intensitas latihan, koordinasi gerak, serta kemampuan konsentrasi pemain saat melakukan pukulan.

Kemampuan blok menunjukkan perkembangan yang lebih lambat dibandingkan passing bawah dan passing atas. Hal ini disebabkan teknik blok membutuhkan kemampuan membaca arah serangan lawan serta ketepatan waktu lompatan yang tidak mudah dikuasai dalam waktu singkat. Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Siregar dan Harahap (2024) yang menyatakan bahwa blok merupakan

salah satu teknik yang memerlukan pengalaman latihan lebih banyak dibandingkan teknik dasar lainnya.

Selain faktor latihan, penggunaan media pembelajaran berupa video tutorial juga memberikan kontribusi terhadap peningkatan kemampuan mahasiswa. Video pembelajaran membantu mahasiswa memahami tahapan gerakan secara lebih jelas sehingga kesalahan teknik dapat diminimalkan. Temuan ini mendukung pendapat Arsyad (2023) dan penelitian Kurniawan dan Hidayat (2022) yang menjelaskan bahwa media video mampu meningkatkan efektivitas pembelajaran keterampilan olahraga karena memberikan contoh gerakan yang dapat diamati secara berulang.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran praktik yang dilaksanakan secara sistematis, bertahap, dan berulang mampu meningkatkan penguasaan teknik dasar bola voli mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Temuan ini mengindikasikan bahwa kombinasi antara latihan terstruktur, demonstrasi teknik, umpan balik, dan pemanfaatan media pembelajaran menjadi faktor penting dalam mendukung

perkembangan keterampilan mahasiswa.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penguasaan teknik dasar bola voli mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga mengalami perkembangan selama proses pembelajaran praktik berlangsung. Perkembangan tersebut terlihat pada kemampuan passing bawah, passing atas, smash, servis, dan blok yang menunjukkan peningkatan secara bertahap selama empat belas kali pertemuan pembelajaran. Temuan penelitian menunjukkan bahwa passing bawah dan passing atas merupakan teknik yang relatif lebih cepat dikuasai mahasiswa dibandingkan smash dan blok yang membutuhkan koordinasi gerak lebih kompleks.

Peningkatan kemampuan mahasiswa dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain penerapan latihan yang sistematis, pengulangan gerakan secara konsisten, demonstrasi teknik yang benar, pemberian umpan balik selama latihan, serta penggunaan media pembelajaran berbasis video.

Pembelajaran praktik yang dilaksanakan secara terstruktur terbukti mampu membantu mahasiswa memahami dan menguasai teknik dasar permainan bola voli secara lebih efektif.

Hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa pembelajaran praktik bola voli perlu dilaksanakan secara berkelanjutan dengan memperhatikan karakteristik masing-masing teknik dasar. Selain itu, pemanfaatan media pembelajaran dan variasi metode latihan perlu terus dikembangkan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran serta kompetensi mahasiswa sebagai calon pelatih dan pendidik olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, N. (2017). Panduan olahraga bola voli. Era Pustaka Utama.
- Arsyad, A. (2023). Media pembelajaran (Edisi revisi). Rajawali Pers.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). Periodization: Theory and methodology of training (6th ed.). Human Kinetics.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2023). Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches (6th ed.). Sage Publications.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2020). Qualitative data analysis: A methods sourcebook (4th ed.). Sage Publications.
- Moleong, L. J. (2022). Metodologi penelitian kualitatif. PT Remaja Rosdakarya.
- Sugiyono. (2023). Metode penelitian kualitatif. Alfabeta.
- Yunus, M. (2019). Olahraga pilihan bola voli. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Hidayat, A., & Prasetyo, B. (2024). Evaluasi keterampilan teknik dasar bola voli pada mahasiswa program studi olahraga. Jurnal Ilmu Keolahragaan, 12(1), 15–27.
- Komalasari, D., & Budi, A. (2024). Pengaruh latihan drill terhadap peningkatan kemampuan passing bawah dalam permainan bola voli. Jurnal Pendidikan Olahraga, 8(1), 45–54.
- Kurniawan, E., & Hidayat, T. (2022). Penggunaan media video dalam pembelajaran keterampilan olahraga. Jurnal Teknologi Pendidikan dan Olahraga, 7(2), 55–64.
- Pratama, A., & Nugroho, D. (2022). Pengaruh metode latihan terhadap peningkatan keterampilan smash bola voli pada mahasiswa. Jurnal Prestasi Olahraga, 6(2), 112–120.
- Purba, R., & Siregar, M. (2023). Analisis kemampuan teknik dasar passing bawah pada mahasiswa pendidikan olahraga. Jurnal Keolahragaan Indonesia, 5(2), 78–86.
- Rahman, F., & Putri, S. (2021). Peningkatan hasil belajar bola voli melalui pendekatan latihan bertahap. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, 10(3), 101–109.
- Saputra, R., & Wibowo, A. (2023). Efektivitas latihan servis terhadap peningkatan akurasi

- servis bola voli mahasiswa. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 19(1), 33–42.
- Siregar, M., & Harahap, R. (2024). Analisis keterampilan teknik blok dalam permainan bola voli pada mahasiswa pendidikan olahraga. Jurnal Sport Science Indonesia, 9(1), 21–30.
- Situmorang, D., & Manurung, R. (2025). Implementasi pembelajaran praktik dalam meningkatkan keterampilan bola voli mahasiswa. Jurnal Sport Pedagogy Indonesia, 4(1), 44–56.
- Wahyuni, S., & Kurniawan, F. (2025). Pengembangan model latihan teknik dasar bola voli pada mahasiswa pendidikan olahraga. Jurnal Pendidikan Olahraga Nusantara, 6(1), 66–79.