

**PERAN TEKNIK DASAR DALAM PEMBINAAN PRESTASI BOLA VOLI:
SEBUAH KAJIAN LITERATUR**

Natasya Sormin¹, Azhar Fadillah Nasution², Gilang Pratama³, Andra Zerovaro
Ginting⁴, Farhan Qalbi⁵, Deni Rahman Marpaung⁶, Randi Kurniawan⁷

^{1,2,3,4,5,6,7} Program Studi Ilmu Keolahraagan, Universitas Negeri Medan

¹natasyasormin74@gmail.com, ²azharnasution1803@gmail.com,

³gilangpratam753@gmail.com, ⁴gintingandra916@gmail.com,

⁵farhanqalbi427@gmail.com, ⁶denirahman@unimed.ac.id, ⁷randi@unimed.ac.id

ABSTRACT

Volleyball is one of the most popular team sports in Indonesia and has a prominent place in physical education curriculum at all school levels. However, many players and students still face difficulties in mastering basic techniques such as passing, serving, and spiking. This literature review aims to examine the role of basic technique mastery in volleyball performance development, drawing from various national and international studies. The review covers three main aspects: the importance of basic technical skills, common errors found in each technique, and recommended training approaches to improve them. The findings consistently show that solid mastery of basic techniques is the primary foundation of volleyball performance. Passing errors, particularly in forearm passing, remain the most frequently reported technical problem, followed by inconsistent serving and poor spike timing. Training approaches that combine repetitive drill methods with game-based learning show promising results across age groups. This review provides practical insights for physical education teachers and volleyball coaches in designing effective and structured training programs.

Keywords: volleyball, basic technique, passing, serving, spiking, coaching

ABSTRAK

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga beregu yang paling populer di Indonesia dan memiliki tempat penting dalam kurikulum pendidikan jasmani di semua jenjang sekolah. Namun demikian, banyak pemain maupun siswa yang masih mengalami kesulitan dalam menguasai teknik dasar seperti passing, servis, dan smash. Kajian literatur ini bertujuan untuk mengulas peran penguasaan teknik dasar dalam pembinaan prestasi bola voli berdasarkan berbagai penelitian nasional dan internasional. Ulasan mencakup tiga aspek utama, yaitu pentingnya keterampilan teknik dasar, kesalahan umum yang ditemukan pada masing-masing teknik, serta pendekatan latihan yang direkomendasikan untuk meningkatkannya. Temuan secara konsisten menunjukkan bahwa penguasaan teknik dasar yang kuat merupakan fondasi utama prestasi bola voli. Kesalahan pada passing bawah masih menjadi permasalahan teknis yang paling sering dilaporkan, diikuti oleh servis yang tidak konsisten dan timing smash yang kurang tepat. Pendekatan latihan yang menggabungkan metode drill berulang dengan pendekatan berbasis permainan menunjukkan hasil yang menjanjikan di berbagai kelompok usia. Kajian ini memberikan wawasan praktis bagi guru pendidikan jasmani dan pelatih bola voli dalam merancang program latihan yang efektif dan terstruktur.

Kata Kunci: bola voli, teknik dasar, passing, servis, smash, pembinaan

A. Pendahuluan

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga beregu yang paling populer di Indonesia dan menjadi bagian tetap dari kurikulum pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) di berbagai jenjang sekolah. Permainan ini dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan enam orang, dengan tujuan menjatuhkan bola ke area lapangan lawan melalui net (Afirini, 2024). Popularitas bola voli yang tinggi tidak hanya terlihat dari banyaknya lapangan yang tersedia di sekolah-sekolah, tetapi juga dari antusiasme siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli.

Dalam permainan bola voli, teknik dasar menjadi pondasi utama yang harus dikuasai oleh setiap pemain sebelum melangkah ke aspek yang lebih kompleks seperti taktik dan strategi permainan. Teknik dasar bola voli meliputi servis, passing bawah, passing atas, smash, dan block, yang keseluruhannya saling berkaitan dalam membentuk alur permainan yang baik. Tanpa penguasaan teknik dasar yang memadai, seorang pemain tidak akan mampu berkontribusi secara optimal dalam permainan tim, bahkan kesalahan pada satu teknik

saja dapat meruntuhkan keseluruhan pola serangan maupun pertahanan yang sudah dirancang.

Meskipun digemari, kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa penguasaan teknik dasar bola voli di kalangan siswa masih tergolong rendah. Rahmi (2025) dalam penelitiannya di SMA Negeri 2 Sinjai menemukan bahwa teknik passing bawah memiliki nilai rata-rata terendah dibandingkan teknik lainnya, yaitu 70,43 dalam kategori cukup baik. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Ramita, Sulastio, dan Vai (2024) yang meneliti atlet bola voli putri di SMAN Olahraga Riau, di mana keterampilan teknik dasar secara keseluruhan hanya berada pada kategori sedang dengan skor rata-rata 45.

Kondisi ini erat kaitannya dengan pendekatan pembelajaran yang digunakan oleh guru dan pelatih. Samsudin dan Rahman (2016) dalam penelitiannya menegaskan bahwa pilihan metode pembelajaran berpengaruh signifikan terhadap kemampuan teknik dasar siswa, termasuk kemampuan passing dalam permainan bola voli. Apabila metode yang digunakan tidak tepat dan tidak terprogram dengan baik, maka

kesalahan teknis akan terus berulang tanpa ada perbaikan yang berarti.

Berdasarkan latar belakang tersebut, kajian literatur ini disusun untuk mengulas peran penguasaan teknik dasar dalam pembinaan prestasi bola voli, mengidentifikasi kesalahan-kesalahan teknis yang umum terjadi, serta merangkum pendekatan latihan yang terbukti efektif berdasarkan penelitian-penelitian terbaru. Kajian ini diharapkan dapat menjadi rujukan praktis bagi guru PJOK, pelatih, dan mahasiswa ilmu keolahragaan.

B. Metode Penelitian

Artikel ini disusun menggunakan pendekatan kajian literatur (literature review). Sumber-sumber yang digunakan dipilih dari jurnal ilmiah nasional yang terindeks SINTA serta buku teks keolahragaan yang relevan. Pencarian literatur dilakukan melalui database Google Scholar, SINTA, dan Garuda dengan kata kunci: teknik dasar bola voli, passing bola voli, servis bola voli, smash bola voli, metode drill bola voli, dan latihan berbasis permainan bola voli. Sumber yang dipilih mencakup publikasi dari tahun 2015 hingga 2025, dengan pengecualian pada beberapa sumber

dasar yang masih relevan secara teori.

Proses seleksi dilakukan dengan membaca abstrak terlebih dahulu, kemudian memilih artikel yang secara langsung membahas teknik dasar, analisis kesalahan, atau metode latihan bola voli. Artikel yang tidak relevan dengan topik dikeluarkan dari kajian. Seluruh sumber yang disitasi dalam tubuh artikel juga tercantum dalam daftar pustaka, sehingga terdapat konsistensi antara kutipan dan referensi yang digunakan.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berdasarkan kajian terhadap berbagai sumber literatur, ditemukan sejumlah temuan penting terkait teknik dasar bola voli. Pertama, tingkat penguasaan teknik dasar bola voli di kalangan pelajar Indonesia secara umum masih berada pada kategori sedang hingga cukup baik. Rahmi (2025) melaporkan bahwa dari lima aspek keterampilan yang diukur pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Sinjai, passing bawah memiliki nilai rata-rata terendah sebesar 70,43. Keswando, Sistiasih, dan Marsudiyanto (2022) dalam survei keterampilan teknik dasar atlet bola voli juga menemukan bahwa

kemampuan passing bawah dan passing atas masih perlu ditingkatkan secara signifikan.

Kedua, kesalahan teknis yang paling sering ditemukan adalah pada teknik passing bawah. Ramita, Sulastio, dan Vai (2024) melaporkan bahwa keterampilan passing bawah dan atas atlet SMAN Olahraga Riau sama-sama memperoleh skor 45 dalam kategori sedang, sementara smash memperoleh skor 43 yang juga tergolong sedang. Zen, Ma'arif, Prasetyo, dan Hidayat (2024) dalam penelitiannya tentang tingkat keterampilan smash mahasiswa pendidikan jasmani menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa belum menguasai teknik smash dengan benar, terutama pada aspek timing lompatan dan perkenaan bola.

Ketiga, metode latihan berpengaruh nyata terhadap peningkatan teknik dasar. Samsudin dan Rahman (2016) membuktikan bahwa terdapat perbedaan kemampuan passing bola voli yang signifikan antara kelompok yang dilatih dengan metode drill dan metode bermain, di mana keduanya memberikan peningkatan yang lebih baik dibandingkan tanpa program latihan yang terstruktur. Susanto,

Pradipta, dan Wibisana (2021) juga melaporkan bahwa latihan drill secara konsisten dapat meningkatkan keterampilan passing bawah bola voli pada kegiatan ekstrakurikuler. Keempat, penggunaan pendekatan yang bervariasi terbukti lebih efektif. Setiawan dan kolega (dalam Jurnal Sportindo, 2024) menemukan bahwa latihan drill dan latihan berbasis permainan sama-sama dapat meningkatkan kemampuan passing bawah pada ekstrakurikuler bola voli putri.

Temuan kajian ini secara keseluruhan memperkuat argumen bahwa teknik dasar bola voli merupakan fondasi yang tidak bisa diabaikan dalam proses pembinaan pemain, dari tingkat pemula hingga menengah. Rendahnya penguasaan teknik dasar yang dilaporkan oleh Rahmi (2025) dan Ramita et al. (2024) mengindikasikan bahwa permasalahan ini bersifat sistemik dan terjadi di berbagai konteks, baik di sekolah biasa maupun di sekolah olahraga. Artinya, persoalan ini bukan hanya tentang kemampuan individu siswa, tetapi juga tentang bagaimana proses pembelajaran teknik dasar itu dirancang dan dilaksanakan.

Kesalahan teknis yang paling banyak ditemukan pada passing bawah dapat dipahami karena passing bawah adalah teknik yang terlihat sederhana tetapi memiliki banyak aspek yang harus diperhatikan secara bersamaan, mulai dari posisi kaki, sudut lengan, hingga titik perkenaan bola. Tanpa latihan yang terstruktur dan umpan balik yang konsisten dari pelatih, kesalahan-kesalahan ini mudah menjadi kebiasaan. Susanto et al. (2021) menunjukkan bahwa pendekatan drill yang terprogram mampu memperbaiki kebiasaan gerak tersebut secara bertahap dan terukur.

Pada teknik smash, temuan Zen et al. (2024) yang menunjukkan lemahnya penguasaan timing lompatan sejalan dengan kompleksitas gerak yang terlibat dalam smash. Smash membutuhkan koordinasi antara awalan, lompatan vertikal, dan pukulan yang harus terjadi dalam waktu sangat singkat. Hal ini menegaskan pentingnya pendekatan bagian (part method)

dalam mengajarkan smash, yaitu melatih setiap komponen secara terpisah sebelum digabungkan menjadi gerakan utuh.

Temuan Samsudin dan Rahman (2016) yang membuktikan perbedaan efektivitas antara metode drill dan bermain memberikan landasan penting bagi guru dan pelatih. Metode drill unggul dalam membangun ketepatan dan konsistensi gerak, sementara pendekatan bermain lebih efektif dalam meningkatkan motivasi dan kemampuan mengaplikasikan teknik dalam situasi nyata. Oleh karena itu, menggabungkan keduanya secara proporsional dalam program latihan adalah strategi yang paling direkomendasikan. Hal ini sejalan dengan temuan Setiawan et al. (2024) yang menunjukkan bahwa kombinasi latihan drill dan berbasis permainan memberikan hasil peningkatan kemampuan passing yang lebih komprehensif dibandingkan hanya menggunakan satu metode saja.

No.	Peneliti	Judul	Metode	Temuan
1.	Rahmi (2025)	Penguasaan teknik dasar bola voli siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Sinjai	Deskriptif Kuantitatif, Survei	Passing bawah memiliki nilai rata-rata terendah (70,43) dibanding

				teknik lain; termasuk kategori cukup baik
2.	Zen, Ma'arif, Prasetyo, & Hidayat (2024)	Tingkat keterampilan teknik dasar smash mahasiswa pendidikan jasmani	Deskriptif Kuantitatif	Sebagian besar mahasiswa belum menguasai smash dengan benar, terutama pada aspek timing lompatan dan perkenaan bola
3.	Ramita, Sulastio, & Vai (2024)	Profil keterampilan teknik dasar dan kecemasan bertanding tim bola voli putri SMAN Olahraga Riau	Survei, Test dan Pengukuran	Keterampilan passing bawah, atas, dan servis masing-masing skor 45 (sedang); smash skor 43 (sedang)
4.	Setiawan et al. (2024)	Pengaruh latihan drill dan latihan berbasis permainan terhadap kemampuan passing bawah ekstrakurikuler bola voli putri	Eksperimen	Latihan drill dan berbasis permainan sama- sama meningkatkan kemampuan passing bawah secara signifikan
5.	Keswando, Sistiasih, & Marsudiyanto (2022)	Survei keterampilan teknik dasar atlet bola voli	Survei Deskriptif	Kemampuan passing bawah dan atas atlet masih perlu peningkatan; belum mencapai kategori baik
6.	Susanto, Pradipta, & Wibisana (2021)	Pengaruh latihan drill terhadap keterampilan passing bawah bola voli pada kegiatan ekstrakurikuler	Eksperimen (One Group Pretest- Posttest)	Latihan drill terprogram secara konsisten meningkatkan keterampilan passing bawah

				siswa ekstrakurikuler
7.	Samsudin & Rahman (2016)	Pengaruh metode pembelajaran drill, bermain, dan kelincahan terhadap kemampuan passing bola voli	Eksperimen Faktorial	Metode drill dan bermain keduanya meningkatkan passing secara signifikan; kelincahan berperan sebagai faktor pendukung

D. Kesimpulan

Berdasarkan kajian literatur yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penguasaan teknik dasar bola voli, terutama passing bawah, servis, dan smash, masih menjadi tantangan nyata di berbagai konteks pembelajaran di Indonesia. Tingkat penguasaan yang berada pada kategori sedang hingga cukup baik sebagaimana dilaporkan oleh beberapa penelitian menunjukkan bahwa proses pembelajaran teknik dasar belum optimal. Kesalahan teknis yang berulang, terutama pada passing bawah dan smash, memerlukan intervensi latihan yang terstruktur dan konsisten.

Pendekatan yang paling efektif adalah kombinasi antara latihan drill terprogram dan latihan berbasis permainan. Drill membangun kebiasaan gerak yang benar dan

konsisten, sementara pendekatan bermain memberikan konteks nyata dan menjaga motivasi siswa. Guru PJOK dan pelatih bola voli disarankan untuk merancang program latihan teknik dasar secara sistematis dengan mempertimbangkan kedua pendekatan ini secara proporsional, sehingga pemain dapat berkembang secara teknis sekaligus tetap menikmati proses belajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Afirin Dwi Putri, & Andhega Wijaya. (2024). Pengaruh Modifikasi Permainan Bola Voli terhadap Motivasi Belajar Siswa dalam Pembelajaran PJOK . *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 5(1), 70-77. <https://doi.org/10.46838/spr.v5i1.482>
- Hidayat, R., & Suherman, A. (2020). Pengaruh model pembelajaran kooperatif tipe STAD terhadap keterampilan passing bola voli siswa SMP. *Jurnal Pendidikan*

- Jasmani Indonesia, 16(2), 112–121.
<https://doi.org/10.21831/jpji.v16i2.32456>
- Keswando, Y., Sistiasih, V. S., & Marsudiyanto, T. (2022). Survei keterampilan teknik dasar atlet bola voli. *Jurnal Porkes*, 5(1), 168–177.
<https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1.4996>
- Pratiwi, D., Saripin, S., & Muslimin, M. (2022). Model pembelajaran STAD untuk meningkatkan motivasi dan keterampilan bola voli pada siswa SMA di Surabaya. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 18(1), 34–44.
<https://doi.org/10.21831/jorpres.v18i1.41234>
- Rahmi, S. (2025). Studi deskriptif tentang penguasaan teknik dasar permainan bola voli siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Sinjai. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 6(4), 2015–2022.
<https://doi.org/10.55081/jurdip.v6i4.5328>
- Ramita, S., Sulastio, A., & Vai, A. (2024). Profil keterampilan teknik dasar dan kecemasan bertanding tim bola voli putri SMAN Olahraga Riau. *Jurnal Dunia Pendidikan*.
<https://doi.org/10.55081/jurdip.v6i1.2178>
- Samsudin, S., & Rahman, H. A. (2016). Pengaruh metode pembelajaran drill, bermain, dan kelincahan terhadap kemampuan passing dalam permainan bola voli. *Jurnal Keolahragaan*, 4(2), 207–219.
<https://doi.org/10.21831/jk.v4i2.10899>
- Setiawan, R., et al. (2024). Pengaruh latihan drill dan latihan berbasis permainan terhadap peningkatan kemampuan passing bawah ekstrakurikuler bola voli putri. *Journal Sportindo*, 3(2), 38–42.
<https://doi.org/10.24853/jsi.3.2.38-42>
- Susanto, A., Pradipta, G. D., & Wibisana, M. I. (2021). Pengaruh latihan drill untuk meningkatkan keterampilan passing bawah bola voli pada kegiatan ekstrakurikuler. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 9(1), 61–67.
- Zen, M. Z., Ma'arif, I., Prasetyo, G. B., & Hidayat, Z. W. (2024). Tingkat keterampilan teknik dasar smash dalam permainan bola voli pada mahasiswa pendidikan jasmani. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 5(3), 373–377.
<https://doi.org/10.46838/spr.v5i3.627>