



TEKNIK DASAR BOLA VOLI PADA MAHASISWA PENJASKESREK UNIVERSITAS SERAMBI MEKKAH

Wira Satria^{1*}

¹ Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Keguruan Dan Ilmu
Pendidikan, Universitas Serambi Mekkah

Corresponding Author: wira21@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat penguasaan teknik dasar bola voli pada mahasiswa Program Studi Penjaskesrek Universitas Serambi Mekkah. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Populasi penelitian berjumlah 120 mahasiswa, sedangkan sampel penelitian terdiri atas 20 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, dokumentasi, dan tes keterampilan teknik dasar bola voli yang meliputi servis, passing bawah, passing atas, smash, dan blocking. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif berupa rata-rata, persentase, dan kategorisasi nilai. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat penguasaan teknik dasar bola voli mahasiswa berada pada kategori baik dengan nilai rata-rata keseluruhan sebesar 76,4. Teknik passing bawah memperoleh nilai tertinggi dengan persentase penguasaan sebesar 82%, sedangkan teknik blocking memperoleh nilai terendah sebesar 70%. Sebagian besar mahasiswa berada pada kategori baik dengan persentase sebesar 45%, kategori sedang sebesar 30%, kategori sangat baik sebesar 15%, dan kategori kurang sebesar 10%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa telah memiliki kemampuan dasar bola voli yang cukup baik, namun masih diperlukan peningkatan latihan khususnya pada teknik smash dan blocking. Dengan demikian, penelitian ini dapat menjadi bahan evaluasi dalam meningkatkan kualitas pembelajaran bola voli di lingkungan perguruan tinggi.

Kata Kunci: teknik dasar, bola voli, mahasiswa, penjaskesrek, keterampilan olahraga

ABSTRACT

This study aimed to determine the level of mastery of basic volleyball techniques among students of the Physical Education, Health, and Recreation Study Program at Universitas Serambi Mekkah. The study employed a quantitative approach with a descriptive research design. The population consisted of 120 students, while the sample included 20 students selected through purposive sampling techniques. Data collection techniques included observation, documentation, and volleyball basic technique skill tests covering service, under passing, upper passing, smash, and blocking. The data were analyzed using



descriptive statistics in the form of mean scores, percentages, and score categorization. The results showed that the students' mastery level of basic volleyball techniques was categorized as good, with an overall average score of 76.4. Under passing achieved the highest mastery percentage at 82%, while blocking obtained the lowest percentage at 70%. Most students were classified in the good category with a percentage of 45%, followed by the moderate category at 30%, very good category at 15%, and poor category at 10%. The findings indicate that students generally possess adequate basic volleyball skills; however, improvement is still needed, particularly in smash and blocking techniques. Therefore, this study can serve as evaluation material for improving the quality of volleyball learning in higher education institutions.

Keywords: *basic techniques, volleyball, students, physical education, sports skills*

This is an open access article under the [CC BY-NC](#) license.

Copyright © 2026 by Author. Published by Cv Abid Abadi Publisher



PENDAHULUAN

Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di lingkungan pendidikan, mulai dari tingkat sekolah dasar hingga perguruan tinggi. Dalam konteks pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan, bola voli tidak hanya berfungsi sebagai sarana peningkatan kebugaran jasmani, tetapi juga sebagai media pembentukan karakter, kerja sama tim, disiplin, sportivitas, dan kemampuan motorik mahasiswa (Is & Adi, 2023). Di lingkungan perguruan tinggi, khususnya pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (Penjaskesrek), penguasaan teknik dasar bola voli menjadi kompetensi utama yang harus dimiliki mahasiswa sebagai calon tenaga pendidik olahraga profesional. Mahasiswa Penjaskesrek diharapkan tidak hanya mampu memahami teori permainan bola voli, tetapi juga menguasai keterampilan praktik yang meliputi servis, passing bawah, passing atas, smash, dan blocking secara baik dan benar.

Penguasaan teknik dasar dalam permainan bola voli menjadi aspek penting karena teknik merupakan fondasi utama dalam membangun kemampuan bermain yang efektif. Teknik dasar yang baik akan menentukan kualitas permainan individu maupun tim dalam suatu pertandingan. Sebaliknya, lemahnya penguasaan teknik dasar dapat menyebabkan rendahnya performa permainan, kurang efektifnya strategi tim, serta meningkatnya kesalahan



dalam pertandingan. Oleh karena itu, proses pembelajaran bola voli di perguruan tinggi harus dirancang secara sistematis agar mahasiswa mampu menguasai keterampilan teknik secara optimal (Keswando et al., 2022).

Fenomena yang terjadi di berbagai perguruan tinggi menunjukkan bahwa masih banyak mahasiswa Penjaskesrek yang belum memiliki penguasaan teknik dasar bola voli secara maksimal. Kondisi tersebut terlihat dari masih rendahnya kemampuan mahasiswa dalam melakukan passing bawah dengan akurat, kesalahan dalam teknik servis, kurang tepatnya koordinasi gerakan saat melakukan smash, serta lemahnya kemampuan blocking. Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan pada mahasiswa Program Studi Penjaskesrek Universitas Serambi Mekkah, ditemukan bahwa sebagian mahasiswa mengalami kesulitan dalam menerapkan teknik dasar secara konsisten ketika praktik pembelajaran maupun pertandingan internal kampus. Kesalahan teknik yang sering muncul antara lain posisi badan yang kurang tepat saat passing, ayunan tangan yang tidak sesuai pada servis atas, dan kurangnya timing saat melakukan smash (Suhairi & Arifin, 2022). Kondisi ini menunjukkan bahwa penguasaan teknik dasar bola voli mahasiswa masih perlu ditingkatkan.

Permasalahan tersebut dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kurangnya intensitas latihan, rendahnya motivasi mahasiswa, keterbatasan fasilitas olahraga, metode pembelajaran yang kurang variatif, serta minimnya pengalaman bertanding. Selain itu, perkembangan teknologi dan gaya hidup modern yang cenderung mengurangi aktivitas fisik mahasiswa juga berdampak terhadap kemampuan motorik dan keterampilan olahraga (Pranata, 2022). Mahasiswa yang kurang aktif berlatih akan mengalami hambatan dalam penguasaan koordinasi gerak, ketepatan, dan kelincahan yang menjadi unsur penting dalam permainan bola voli. Jika kondisi ini tidak ditangani secara serius, maka akan berdampak terhadap rendahnya kompetensi lulusan Penjaskesrek sebagai calon guru pendidikan jasmani.

Urgensi penelitian ini menjadi penting karena penguasaan teknik dasar bola voli merupakan indikator utama kompetensi mahasiswa Penjaskesrek dalam bidang olahraga permainan. Sebagai calon pendidik olahraga, mahasiswa dituntut memiliki keterampilan yang baik agar mampu mengajarkan teknik dasar secara benar kepada peserta didik di sekolah



nantinya. Penguasaan teknik yang rendah tidak hanya memengaruhi kualitas permainan mahasiswa, tetapi juga berpotensi menurunkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani di masa depan. Oleh sebab itu, perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui tingkat penguasaan teknik dasar bola voli mahasiswa sehingga dapat menjadi bahan evaluasi bagi dosen maupun program studi dalam meningkatkan kualitas pembelajaran praktik olahraga.

Secara teoritis, teknik dasar bola voli merupakan keterampilan fundamental yang harus dikuasai oleh setiap pemain sebelum mempelajari strategi permainan yang lebih kompleks. Menurut teori pembelajaran motorik, penguasaan keterampilan olahraga dipengaruhi oleh proses latihan yang berulang, koordinasi gerak, pengalaman praktik, serta kemampuan fisik individu. Dalam permainan bola voli, teknik dasar terdiri atas servis, passing, smash, dan blocking (Yusup Jamil et al., 2022). Servis merupakan teknik awal untuk memulai permainan sekaligus serangan pertama kepada lawan. Passing berfungsi sebagai teknik menerima dan mengontrol bola agar dapat dimainkan dengan baik. Smash digunakan untuk melakukan serangan dengan pukulan keras ke daerah lawan, sedangkan blocking bertujuan menghalau serangan lawan di dekat net. Keempat teknik tersebut harus dikuasai secara terintegrasi agar tercipta permainan yang efektif.

Beberapa penelitian terdahulu telah mengkaji tentang keterampilan teknik dasar bola voli pada siswa maupun mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Nurhasan menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan secara rutin dan terprogram dapat meningkatkan kemampuan passing bawah mahasiswa secara signifikan. Penelitian lain oleh Muhajir menemukan bahwa metode pembelajaran berbasis permainan mampu meningkatkan motivasi dan keterampilan teknik dasar bola voli siswa sekolah menengah. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Sugiyanto menjelaskan bahwa faktor koordinasi mata dan tangan memiliki hubungan erat dengan keberhasilan mahasiswa dalam melakukan servis dan passing.

Meskipun berbagai penelitian terkait bola voli telah banyak dilakukan, namun masih terdapat research gap atau kesenjangan penelitian yang perlu dikaji lebih lanjut. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih fokus pada pengaruh metode latihan, model pembelajaran, atau peningkatan keterampilan pada siswa sekolah. Penelitian yang secara khusus



menganalisis tingkat penguasaan teknik dasar bola voli pada mahasiswa Program Studi Penjaskesrek Universitas Serambi Mekkah masih sangat terbatas. Selain itu, penelitian sebelumnya umumnya hanya menitikberatkan pada satu teknik tertentu, seperti passing bawah atau servis, sedangkan penelitian ini akan mengkaji penguasaan beberapa teknik dasar bola voli secara menyeluruh. Dengan demikian, penelitian ini memiliki kebaruan karena berfokus pada analisis komprehensif penguasaan teknik dasar bola voli mahasiswa Penjaskesrek di lingkungan perguruan tinggi.

Penelitian ini juga penting dilakukan untuk memberikan gambaran nyata mengenai kemampuan mahasiswa dalam menguasai teknik dasar bola voli. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan kurikulum, evaluasi metode pembelajaran praktik, serta perbaikan sistem pelatihan olahraga di Program Studi Penjaskesrek Universitas Serambi Mekkah. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan keterampilan olahraga permainan, khususnya bola voli.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat penguasaan teknik dasar bola voli pada mahasiswa Program Studi Penjaskesrek Universitas Serambi Mekkah. Penelitian ini juga bertujuan untuk menganalisis kemampuan mahasiswa dalam melakukan servis, passing bawah, passing atas, smash, dan blocking sebagai komponen utama dalam permainan bola voli. Dengan adanya penelitian ini diharapkan diperoleh informasi yang akurat mengenai kemampuan teknik dasar mahasiswa sehingga dapat dijadikan bahan evaluasi dan pengembangan pembelajaran bola voli di perguruan tinggi.

Apabila penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, maka hipotesis penelitian yang diajukan adalah terdapat tingkat penguasaan teknik dasar bola voli yang berada pada kategori sedang pada mahasiswa Program Studi Penjaskesrek Universitas Serambi Mekkah. Selain itu, diduga terdapat perbedaan tingkat penguasaan pada setiap teknik dasar yang diuji berdasarkan kemampuan individu mahasiswa.



Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survey (Candra Susanto et al., 2024). Penelitian deskriptif kuantitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan secara sistematis, objektif, dan faktual mengenai tingkat penguasaan teknik dasar bola voli pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (Penjaskesrek) Universitas Serambi Mekkah. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk memperoleh data berupa angka yang kemudian dianalisis menggunakan teknik statistik sehingga dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai kemampuan mahasiswa dalam menguasai teknik dasar permainan bola voli. Metode survei digunakan untuk mengumpulkan data secara langsung melalui tes keterampilan teknik dasar bola voli yang dilakukan kepada responden penelitian.

Penelitian ini dilaksanakan di Program Studi Penjaskesrek Universitas Serambi Mekkah. Pemilihan lokasi penelitian didasarkan pada pertimbangan bahwa program studi tersebut memiliki mata kuliah permainan bola voli yang wajib diikuti oleh mahasiswa sehingga relevan dengan tujuan penelitian. Selain itu, lokasi penelitian mudah dijangkau oleh peneliti dan memungkinkan pelaksanaan tes keterampilan secara optimal. Penelitian dilaksanakan pada semester genap tahun akademik 2025/2026 selama kurang lebih satu bulan, mulai dari tahap persiapan instrumen, pelaksanaan pengambilan data, hingga pengolahan hasil penelitian.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif Program Studi Penjaskesrek Universitas Serambi Mekkah yang telah mengikuti mata kuliah bola voli. Populasi penelitian berjumlah 120 mahasiswa yang terdiri atas beberapa angkatan. Dari jumlah populasi tersebut, peneliti menentukan sampel menggunakan teknik purposive sampling (Soejoto et al., 2017). Teknik purposive sampling dipilih karena peneliti menetapkan kriteria tertentu dalam pemilihan sampel, yaitu mahasiswa yang aktif mengikuti perkuliahan praktik bola voli, memiliki kehadiran perkuliahan minimal 75%, dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian tes penelitian. Berdasarkan kriteria tersebut, diperoleh sampel sebanyak 20 mahasiswa yang dianggap mampu mewakili karakteristik populasi penelitian.



Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan observasi, dokumentasi, dan tes keterampilan teknik dasar bola voli (Subhaktiyasa, 2024). Observasi dilakukan untuk mengamati secara langsung proses pelaksanaan tes dan kemampuan mahasiswa dalam melakukan gerakan teknik dasar bola voli. Dokumentasi digunakan untuk memperoleh data pendukung berupa daftar mahasiswa, foto kegiatan penelitian, serta dokumen akademik yang berkaitan dengan penelitian. Teknik utama pengumpulan data dilakukan melalui tes keterampilan teknik dasar bola voli yang meliputi tes servis, passing bawah, passing atas, smash, dan blocking (Ni Luh Putu Indrawathi et al., 2022).

Instrumen penelitian yang digunakan berupa lembar penilaian keterampilan teknik dasar bola voli yang telah disesuaikan dengan indikator kemampuan permainan bola voli. Setiap teknik dasar memiliki aspek penilaian yang berbeda sesuai dengan karakteristik gerakannya. Pada tes servis, aspek yang dinilai meliputi ketepatan arah bola, kekuatan pukulan, dan koordinasi gerakan. Pada tes passing bawah dan passing atas, aspek yang dinilai meliputi sikap awal, kontak bola, ketepatan arah bola, dan kontrol gerakan. Pada tes smash, aspek penilaian meliputi awalan, tolakan, pukulan, dan pendaratan. Sementara itu, pada tes blocking, aspek yang dinilai meliputi posisi tubuh, ketepatan lompatan, dan kemampuan menghadang bola.

Pelaksanaan tes dilakukan di lapangan bola voli Universitas Serambi Mekkah dengan menggunakan peralatan standar seperti bola voli, net, peluit, dan lembar penilaian. Sebelum pelaksanaan tes, seluruh mahasiswa diberikan penjelasan mengenai prosedur penelitian dan tata cara pelaksanaan tes. Mahasiswa juga diberikan kesempatan melakukan pemanasan agar terhindar dari cedera selama kegiatan berlangsung. Setiap peserta melakukan seluruh rangkaian tes sesuai instruksi peneliti dan dinilai oleh dua orang assessor yang memiliki kompetensi di bidang pendidikan jasmani dan olahraga. Penilaian dilakukan secara objektif berdasarkan rubrik yang telah disusun sebelumnya.

Untuk menjamin validitas data penelitian, peneliti menggunakan validitas isi (content validity). Validitas isi dilakukan dengan meminta pendapat ahli atau expert judgment dari dosen pendidikan jasmani dan pelatih bola voli terkait kesesuaian instrumen dengan indikator keterampilan teknik dasar bola voli. Instrumen penelitian direvisi berdasarkan saran dan



masuk dari validator sehingga layak digunakan dalam penelitian. Selain validitas, peneliti juga melakukan uji reliabilitas instrumen menggunakan teknik *inter-rater reliability*. Reliabilitas dilakukan dengan membandingkan hasil penilaian antara dua orang penilai terhadap kemampuan mahasiswa. Jika hasil penilaian menunjukkan tingkat konsistensi yang tinggi, maka instrumen dinyatakan reliabel dan dapat digunakan untuk pengumpulan data penelitian.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif. Data hasil tes keterampilan teknik dasar bola voli dianalisis dengan menghitung nilai rata-rata, persentase, skor tertinggi, skor terendah, dan standar deviasi. Analisis deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran mengenai tingkat penguasaan teknik dasar bola voli mahasiswa Penjaskesrek Universitas Serambi Mekkah. Selanjutnya, hasil tes dikategorikan ke dalam beberapa klasifikasi, yaitu sangat baik, baik, sedang, kurang, dan sangat kurang. Penentuan kategori dilakukan berdasarkan rentang nilai yang telah ditetapkan sesuai dengan standar penilaian keterampilan olahraga.

Selain itu, data penelitian disajikan dalam bentuk tabel dan diagram untuk mempermudah pembaca memahami hasil penelitian. Analisis data dilakukan menggunakan bantuan aplikasi statistik sehingga proses pengolahan data menjadi lebih akurat dan efisien. Hasil analisis kemudian diinterpretasikan untuk mengetahui tingkat penguasaan masing-masing teknik dasar bola voli yang dimiliki mahasiswa. Interpretasi hasil penelitian juga digunakan untuk memberikan rekomendasi dalam upaya peningkatan kualitas pembelajaran bola voli di Program Studi Penjaskesrek Universitas Serambi Mekkah.

Dalam pelaksanaan penelitian, peneliti tetap memperhatikan aspek etika penelitian. Seluruh responden diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian dan diminta kesediaannya untuk berpartisipasi secara sukarela. Peneliti juga menjaga kerahasiaan identitas responden serta memastikan bahwa data yang diperoleh hanya digunakan untuk kepentingan akademik. Dengan prosedur penelitian yang sistematis dan terstruktur, diharapkan hasil penelitian ini memiliki tingkat validitas dan reliabilitas yang baik sehingga dapat menjadi referensi ilmiah dalam pengembangan pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya pada cabang olahraga bola voli.

Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat penguasaan teknik dasar bola voli pada mahasiswa Program Studi Penjaskesrek Universitas Serambi Mekkah. Penelitian dilaksanakan terhadap 20 mahasiswa yang telah mengikuti mata kuliah bola voli. Teknik dasar yang diukur dalam penelitian ini meliputi servis, passing bawah, passing atas, smash, dan blocking. Data diperoleh melalui tes keterampilan yang dilakukan secara langsung di lapangan bola voli Universitas Serambi Mekkah. Seluruh hasil tes kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk mengetahui rata-rata nilai, persentase, serta kategori kemampuan mahasiswa dalam penguasaan teknik dasar bola voli.

Berdasarkan hasil pengolahan data, diperoleh gambaran bahwa kemampuan teknik dasar bola voli mahasiswa berada pada kategori sedang hingga baik. Sebagian besar mahasiswa mampu melakukan teknik passing bawah dan passing atas dengan cukup baik, namun masih mengalami kesulitan dalam melakukan smash dan blocking secara maksimal. Hal tersebut terlihat dari kurang tepatnya koordinasi gerakan dan timing saat melakukan lompatan maupun pukulan.

Tabel 1. Hasil Tes Teknik Dasar Bola Voli Mahasiswa

No	Teknik Dasar	Nilai Rata-rata	Skor Tertinggi	Skor Terendah	Kategori
1	Servis	78	90	65	Baik
2	Passing Bawah	82	92	70	Baik
3	Passing Atas	80	91	68	Baik
4	Smash	72	85	60	Sedang
5	Blocking	70	84	58	Sedang

Sumber: Hasil Penelitian, 2026

Berdasarkan Tabel 1 terlihat bahwa teknik passing bawah memperoleh nilai rata-rata tertinggi yaitu 82 dengan kategori baik. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa telah mampu melakukan passing bawah dengan koordinasi gerakan dan kontrol bola yang cukup baik. Teknik passing atas juga menunjukkan hasil yang baik dengan rata-rata nilai sebesar 80. Kemampuan mahasiswa dalam melakukan passing atas terlihat dari ketepatan arah bola dan kestabilan posisi tubuh saat melakukan sentuhan terhadap bola.

Sementara itu, teknik servis memperoleh nilai rata-rata sebesar 78 dengan kategori baik. Mahasiswa pada umumnya sudah mampu melakukan servis dengan cukup tepat meskipun masih terdapat beberapa kesalahan dalam kekuatan pukulan dan akurasi arah bola. Pada teknik smash, rata-rata nilai mahasiswa berada pada angka 72 dengan kategori sedang. Rendahnya nilai smash disebabkan oleh kurang maksimalnya awalan, tolakan, serta koordinasi antara lompatan dan pukulan bola.

Teknik blocking menjadi aspek dengan nilai rata-rata terendah yaitu 70 dan termasuk kategori sedang. Sebagian mahasiswa masih mengalami kesulitan dalam menentukan timing lompatan dan posisi tangan saat menghadang bola di atas net. Selain itu, kurangnya intensitas latihan menjadi salah satu faktor yang memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam melakukan blocking secara efektif.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Penguasaan Teknik Dasar Bola Voli

Kategori	Interval Nilai	Frekuensi	Persentase
Sangat Baik	86–100	3	15%
Baik	76–85	9	45%
Sedang	66–75	6	30%
Kurang	56–65	2	10%
Sangat Kurang	≤55	0	0%
Jumlah		20	100%

Sumber: Hasil Penelitian, 2026

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori baik dengan jumlah 9 mahasiswa atau sebesar 45%. Selanjutnya terdapat 6 mahasiswa atau 30% yang berada pada kategori sedang. Mahasiswa yang memperoleh kategori sangat baik berjumlah 3 orang atau sebesar 15%, sedangkan kategori kurang berjumlah 2 orang atau sebesar 10%. Tidak terdapat mahasiswa yang masuk dalam kategori sangat kurang.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa secara umum mahasiswa Program Studi Penjaskesrek Universitas Serambi Mekkah telah memiliki kemampuan dasar bola voli yang cukup baik. Namun demikian, beberapa teknik seperti smash dan blocking masih perlu ditingkatkan melalui latihan yang lebih intensif dan penggunaan metode pembelajaran yang lebih variatif.

Tabel 3. Persentase Penguasaan Setiap Teknik Dasar Bola Voli

Teknik Dasar	Persentase Penguasaan	Kategori
Servis	78%	Baik
Passing Bawah	82%	Baik
Passing Atas	80%	Baik
Smash	72%	Sedang
Blocking	70%	Sedang

Sumber: Hasil Penelitian, 2026

Data pada Tabel 3 memperlihatkan bahwa passing bawah menjadi teknik yang paling dikuasai mahasiswa dengan persentase penguasaan sebesar 82%. Teknik ini relatif lebih mudah dilakukan karena sering digunakan dalam permainan dan latihan rutin. Sebaliknya, teknik blocking menjadi teknik yang paling rendah tingkat penguasaannya dengan persentase sebesar 70%. Teknik blocking membutuhkan koordinasi gerakan, kekuatan otot tungkai, dan ketepatan waktu lompatan yang baik sehingga mahasiswa memerlukan latihan tambahan untuk meningkatkan kemampuan tersebut.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa penguasaan teknik dasar bola voli mahasiswa Penjaskesrek Universitas Serambi Mekkah berada pada kategori baik dengan rata-rata keseluruhan sebesar 76,4. Hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa telah memiliki dasar keterampilan permainan bola voli yang cukup memadai, namun tetap diperlukan peningkatan latihan pada teknik tertentu agar kemampuan bermain mahasiswa menjadi lebih optimal.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat penguasaan teknik dasar bola voli pada mahasiswa Program Studi Penjaskesrek Universitas Serambi Mekkah berada pada kategori baik dengan nilai rata-rata keseluruhan sebesar 76,4. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa telah memiliki kemampuan dasar yang cukup memadai dalam melakukan teknik servis, passing bawah, passing atas, smash, dan blocking. Penguasaan teknik dasar yang baik menjadi indikator penting dalam pembelajaran pendidikan jasmani karena teknik merupakan fondasi utama dalam permainan bola voli. Semakin baik penguasaan teknik dasar seorang



pemain, maka semakin efektif pula kemampuan bermain yang ditampilkan dalam pertandingan.

Berdasarkan hasil penelitian, teknik passing bawah memperoleh nilai rata-rata tertinggi dibandingkan teknik lainnya. Tingginya kemampuan mahasiswa dalam melakukan passing bawah menunjukkan bahwa teknik tersebut lebih sering dilatih dan digunakan dalam proses pembelajaran maupun permainan. Passing bawah merupakan teknik dasar yang paling dominan digunakan dalam menerima servis maupun mengontrol serangan lawan sehingga mahasiswa lebih terbiasa melakukannya. Menurut teori pembelajaran motorik, keterampilan yang dilakukan secara berulang dan terus-menerus akan membentuk koordinasi gerakan yang lebih baik sehingga kemampuan individu menjadi meningkat. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Bompa yang menyatakan bahwa latihan yang dilakukan secara sistematis dan berulang dapat meningkatkan kemampuan teknik serta koordinasi gerak atlet (Suhairi & Arifin, 2022).

Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan passing atas mahasiswa juga berada pada kategori baik. Passing atas memerlukan koordinasi mata dan tangan yang baik agar bola dapat diarahkan secara tepat kepada rekan satu tim. Kemampuan mahasiswa dalam melakukan passing atas menunjukkan bahwa mereka telah memahami teknik dasar posisi tangan, sikap tubuh, serta kontrol bola. Menurut Suharno HP, passing atas merupakan teknik penting dalam permainan bola voli karena berfungsi sebagai pengatur serangan tim. Oleh karena itu, mahasiswa yang memiliki kemampuan passing atas yang baik cenderung lebih mampu mengembangkan pola permainan secara efektif.

Pada teknik servis, mahasiswa juga menunjukkan hasil yang cukup baik dengan rata-rata nilai sebesar 78. Teknik servis merupakan pukulan awal untuk memulai permainan sekaligus bentuk serangan pertama kepada lawan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa telah mampu melakukan servis dengan cukup akurat meskipun masih ditemukan beberapa kesalahan dalam kekuatan pukulan dan arah bola. Menurut teori teknik dasar bola voli, keberhasilan servis dipengaruhi oleh koordinasi tubuh, kekuatan otot lengan, konsentrasi, dan ketepatan gerakan. Pendapat tersebut diperkuat oleh Muhajir yang



menyatakan bahwa latihan servis secara rutin dapat meningkatkan ketepatan pukulan dan konsistensi pemain dalam permainan bola voli.

Berbeda dengan teknik passing dan servis, hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan smash mahasiswa masih berada pada kategori sedang. Smash merupakan teknik menyerang yang membutuhkan kekuatan, kecepatan, kelenturan, dan koordinasi gerak yang baik. Rendahnya kemampuan smash mahasiswa disebabkan oleh kurang maksimalnya awalan, tolakan, dan ketepatan pukulan saat kontak dengan bola. Sebagian mahasiswa terlihat belum mampu menyesuaikan timing lompatan dengan arah umpan yang diberikan. Menurut Harsono, smash merupakan teknik yang kompleks karena membutuhkan perpaduan kemampuan fisik dan keterampilan motorik yang baik. Oleh sebab itu, mahasiswa memerlukan latihan yang lebih intensif agar mampu meningkatkan kemampuan smash secara optimal (Pranata, 2022).

Teknik blocking juga memperoleh hasil pada kategori sedang dan menjadi teknik dengan nilai rata-rata terendah. Blocking merupakan teknik bertahan yang dilakukan untuk menghadang serangan lawan di dekat net. Dalam pelaksanaannya, blocking membutuhkan kekuatan otot tungkai, koordinasi gerakan tangan, serta kemampuan membaca arah serangan lawan. Berdasarkan hasil observasi selama penelitian, sebagian mahasiswa masih mengalami kesulitan dalam menentukan waktu lompatan dan posisi tangan saat melakukan blocking. Menurut teori keterampilan olahraga, kemampuan blocking sangat dipengaruhi oleh latihan reaksi dan koordinasi tubuh. Pendapat ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Ricky, (2020) yang menyatakan bahwa keberhasilan blocking ditentukan oleh kemampuan membaca permainan lawan dan kecepatan reaksi pemain.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori baik dengan persentase sebesar 45%, sedangkan kategori sedang sebesar 30%. Temuan ini mengindikasikan bahwa proses pembelajaran bola voli di Program Studi Penjasokesrek Universitas Serambi Mekkah telah berjalan cukup efektif. Mahasiswa telah memperoleh pengalaman praktik yang mampu meningkatkan keterampilan dasar permainan bola voli. Namun demikian, masih terdapat beberapa mahasiswa yang berada pada kategori



kurang sehingga perlu perhatian lebih lanjut dari dosen maupun pelatih dalam proses pembelajaran.

Secara teoritis, penguasaan teknik dasar olahraga dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti intensitas latihan, motivasi, kondisi fisik, pengalaman bermain, dan metode pembelajaran yang digunakan. Dalam penelitian ini, faktor latihan menjadi salah satu unsur penting yang memengaruhi kemampuan mahasiswa. Mahasiswa yang aktif mengikuti latihan dan kegiatan olahraga cenderung memiliki keterampilan teknik yang lebih baik dibandingkan mahasiswa yang jarang berlatih (Pranata, 2022). Hal tersebut sesuai dengan teori latihan olahraga yang menyatakan bahwa peningkatan keterampilan motorik terjadi melalui proses adaptasi tubuh terhadap latihan yang dilakukan secara teratur dan berkesinambungan.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa latihan yang rutin dan metode pembelajaran yang tepat dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar bola voli mahasiswa. Namun demikian, penelitian ini memiliki perbedaan karena mengkaji penguasaan seluruh teknik dasar bola voli secara menyeluruh pada mahasiswa Penjaskesrek Universitas Serambi Mekkah. Dengan demikian, penelitian ini memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai kemampuan mahasiswa dalam permainan bola voli.

Berdasarkan hasil pembahasan tersebut, dapat dipahami bahwa mahasiswa Program Studi Penjaskesrek Universitas Serambi Mekkah telah memiliki penguasaan teknik dasar bola voli yang cukup baik, terutama pada teknik passing bawah dan passing atas. Akan tetapi, teknik smash dan blocking masih perlu ditingkatkan melalui latihan yang lebih terstruktur, intensif, dan berkelanjutan. Selain itu, dosen diharapkan mampu menerapkan metode pembelajaran yang lebih inovatif dan variatif agar mahasiswa lebih termotivasi dalam meningkatkan keterampilan bermain bola voli.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat penguasaan teknik dasar bola voli pada mahasiswa Program Studi Penjaskesrek Universitas Serambi Mekkah berada pada kategori baik dengan nilai rata-rata keseluruhan sebesar 76,4. Teknik passing



bawah menjadi teknik yang paling dikuasai mahasiswa dengan persentase penguasaan sebesar 82%, sedangkan teknik blocking menjadi teknik dengan tingkat penguasaan terendah sebesar 70%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa telah mampu melakukan teknik servis, passing bawah, dan passing atas dengan cukup baik, namun kemampuan smash dan blocking masih perlu ditingkatkan melalui latihan yang lebih intensif dan terprogram.

Faktor yang memengaruhi penguasaan teknik dasar bola voli mahasiswa antara lain intensitas latihan, koordinasi gerak, pengalaman bermain, dan metode pembelajaran yang digunakan dalam proses perkuliahan. Secara umum, pembelajaran bola voli di Program Studi Penjaskesrek Universitas Serambi Mekkah telah berjalan dengan cukup baik, namun diperlukan pengembangan metode latihan yang lebih variatif agar kemampuan teknik mahasiswa dapat meningkat secara optimal. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi bagi dosen dan program studi dalam meningkatkan kualitas pembelajaran praktik bola voli serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan keterampilan olahraga permainan.

DAFTAR PUSTAKA

- Candra Susanto, P., Ulfah Arini, D., Yuntina, L., Panatap Soehaditama, J., & Nuraeni, N. (2024). Konsep Penelitian Kuantitatif: Populasi, Sampel, dan Analisis Data (Sebuah Tinjauan Pustaka). *Jurnal Ilmu Multidisiplin*, 3(1). <https://doi.org/10.38035/jim.v3i1.504>
- Is, Z., & Adi, R. (2023). PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIC TERHADAP KEKUATAN OTOT TUNGKAI PADA PEMAIN BOLA VOLLY BINAAN DISPORA KOTA BANDA ACEH. *Sport Pedagogy Journal*, 12(1). <https://doi.org/10.24815/spj.v12i1.31274>
- Keswando, Y., Sistiasih, S. V., & Tulus, M. (2022). Survei Keterampilan Teknik Dasar Atlet Bola Voli. *Jurnal Porks*, 5(1), 168–177. <https://doi.org/10.29408/porks.v5i1.4996>
- Ni Luh Putu Indrawathi, I Wayan Citrawan, & Santika, I. G. P. N. A. (2022). Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe STAD Kombinasi Metode Drill terhadap Hasil Belajar Servis Bola Voli. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 3(3), 216–222. <https://doi.org/10.46838/spr.v3i3.237>
- Pranata, D. (2022). Pengaruh Olahraga Dan Model Latihan Fisik Terhadap Kebugaran



- Jasmani Remaja. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(02), 107–116.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jsams.2015.04.008>
- Ricky, Z. (2020). Pengaruh Latihan Box Drill Terhadap Kemampuan Smash Bola Voli. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 3(2), 112–123.
<https://doi.org/10.31851/hon.v3i2.4241>
- Soejoto, A., Fitrayati, D., Ghofur, M. A., Sholikhah, N., & Prakoso, A. F. (2017). PELATIHAN PENULISAN PROPOSAL PENELITIAN TINDAKAN KELAS (PTK). *Jurnal ABDI*, 2(2). <https://doi.org/10.26740/ja.v2n2.p51-59>
- Subhaktiyasa, P. G. (2024). Menentukan Populasi dan Sampel: Pendekatan Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 9(4).
<https://doi.org/10.29303/jipp.v9i4.2657>
- Suhairi, M., & Arifin, Z. (2022). Pengembangan alat drill smash bola voli berbasis reaksi menggunakan android. *Multilateral : Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 21(1), 71–86. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v21i1.12418>
- Yusup Jamil, Nugraheni, W., & Bachtiar. (2022). Keterampilan Teknik Dasar Bermain Bola Voli Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli. *Jurnal Educatio*, 8(4), 1309–1317. <https://doi.org/10.31949/educatio.v8i4.3494>