

**BASIC VOLLEYBALL SKILLS AMONG STUDENTS AND
EFFECTIVE STRATEGIES FOR IMPROVING THEM**

**Fauziyah Fatin Rangkuti¹, Fitria Hanifa², Rahmi Aulia³, Kalisty
Amirah⁴.**

fauziyahfatin66@gmail.com¹, fitriahanifa246@gmail.com², rahmiaulia@unimed.ac.id³,
kalistyamirahh2912@gmail.com⁴,

Abstract: The basic technical ability in volleyball is a fundamental skill that is crucial for students in physical education learning, as it plays a role in supporting game mastery and students' overall physical development. However, in reality, students' basic volleyball technical skills, particularly underhand serve and underhand passing, are still relatively low. Many students have not mastered these techniques well, resulting in incomplete learning outcomes. This condition is influenced by various factors, such as a lack of internal motivation, fear or reluctance to perform movements, and less varied and innovative teaching methods. This article aims to identify the causes of low volleyball basic technical skills among students and find strategies to improve them. The method used is a literature review, examining several relevant journal sources. The results indicate that low basic technical ability is not only caused by students, but also influenced by the learning environment and suboptimal learning processes. To address this problem, several strategies are needed, such as using modified balls, applying play methods, and creating active, innovative, creative, effective, and enjoyable learning situations. With cooperation between teachers, students, and schools, it is hoped that students' basic volleyball technical skills can improve significantly.

Keywords: serve, volleyball pass, ball modification.

KEMAMPUAN TEKNIK DASAR BOLA VOLI PADA SISWA DAN STRATEGI EFEKTIF DALAM MENINGKATKANNYA

Fauziyah Fatin Rangkuti¹, Fitria Hanifa², Rahmi Aulia³, Kalisty Amirah⁴,
fauziyahfatin66@gmail.com¹, fitriahanifa246@gmail.com², rahmiaulia@unimed.ac.id³,
kalistyamirahh2912@gmail.com⁴,

Abstrak: Kemampuan teknik dasar bola voli merupakan keterampilan fundamental yang sangat penting bagi siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani, karena berperan dalam menunjang penguasaan permainan dan pengembangan fisik siswa secara menyeluruh. Namun, pada kenyataannya kemampuan teknik dasar bola voli siswa, khususnya servis bawah dan passing bawah, masih tergolong rendah. Banyak siswa yang belum menguasai teknik tersebut dengan baik sehingga mengakibatkan hasil belajar yang tidak tuntas. Kondisi ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kurangnya motivasi dari dalam diri siswa, rasa takut atau enggan dalam melakukan gerakan, serta metode pembelajaran yang kurang bervariasi dan inovatif. Artikel ini bertujuan untuk mengetahui penyebab rendahnya kemampuan teknik dasar bola voli pada siswa serta menemukan strategi yang dapat dilakukan untuk meningkatkannya. Metode yang digunakan adalah kajian literatur dengan mengkaji beberapa sumber berupa jurnal penelitian yang relevan. Hasil kajian menunjukkan bahwa rendahnya kemampuan teknik dasar tidak hanya disebabkan oleh siswa, tetapi juga dipengaruhi oleh lingkungan belajar dan proses pembelajaran yang belum optimal. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, diperlukan beberapa strategi seperti penggunaan modifikasi bola, penerapan metode bermain, serta penciptaan suasana pembelajaran yang aktif, inovatif, kreatif, efektif, dan menyenangkan (PAIKEM). Dengan adanya kerja sama antara guru, siswa, dan sekolah, diharapkan kemampuan teknik dasar bola voli siswa dapat meningkat secara signifikan.

Kata kunci: servis, passing bola voli, modifikasi bola.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) merupakan salah satu mata pelajaran wajib yang diajarkan di sekolah dari jenjang pendidikan dasar hingga menengah atas. Pendidikan jasmani tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga memberikan gerak yang bervariasi dan bermakna bagi siswa dalam mengembangkan kemampuan motorik, pengetahuan, penalaran, serta nilai-nilai sikap mental dan sosial. Melalui aktivitas jasmani yang dilakukan secara sistematis, pendidikan jasmani berperan penting dalam mendorong pertumbuhan fisik dan perkembangan psikis yang lebih baik sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

Salah satu cabang olahraga yang menjadi materi wajib dalam pembelajaran PJOK di Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) adalah permainan bola voli. Bola voli adalah olahraga permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu berlawanan, masing-masing terdiri dari enam orang pemain, dan bola harus melewati bagian atas net. Permainan bola voli sudah populer dan digemari oleh masyarakat dunia, tidak terkecuali Indonesia, karena dapat dimainkan oleh semua kalangan masyarakat dari anak-anak hingga orang dewasa, dari masyarakat pedesaan hingga perkotaan.

Dalam permainan bola voli, penguasaan teknik dasar secara individual mutlak diperlukan agar permainan dapat berjalan dengan lancar dan teratur. Teknik dasar bola voli yang harus dikuasai oleh setiap pemain meliputi teknik servis, passing, smash, dan blocking. Di antara teknik-teknik tersebut, servis bawah dan passing bawah menjadi teknik yang paling mendasar dan sering digunakan, terutama oleh siswa pemula di sekolah.

Namun, berdasarkan hasil observasi di berbagai sekolah, ditemukan fakta bahwa kemampuan teknik dasar bola voli siswa, khususnya servis bawah dan passing bawah, masih tergolong rendah. Banyak siswa yang belum mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang telah ditetapkan. Siswa merasa takut mengalami sakit atau cedera, dan kondisi kesiapan fisik yang belum memadai menjadi hambatan utama. Selain itu, metode pembelajaran yang kurang bervariasi menyebabkan siswa kurang tertarik dan termotivasi dalam mengikuti pembelajaran bola voli.

Oleh karena itu, diperlukan upaya yang tepat untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar bola voli siswa. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji penyebab rendahnya kemampuan teknik dasar bola voli pada siswa serta membahas strategi yang efektif untuk meningkatkannya, berdasarkan hasil kajian dari beberapa penelitian tindakan kelas yang telah dilakukan sebelumnya.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kajian literatur dengan pendekatan Systematic Literature Review (SLR). Metode ini digunakan untuk mengkaji secara sistematis berbagai sumber yang relevan guna memahami permasalahan rendahnya kemampuan teknik dasar bola voli pada siswa serta menemukan strategi yang efektif untuk meningkatkannya. Pendekatan ini dipilih karena mampu memberikan gambaran yang lebih komprehensif berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya.

Sumber data dalam penelitian ini berasal dari jurnal ilmiah yang berkaitan dengan pembelajaran teknik dasar bola voli. Jurnal yang digunakan membahas tentang upaya meningkatkan hasil belajar servis bawah bola voli melalui penggunaan modifikasi bola, peningkatan kemampuan passing bawah bola voli menggunakan metode bermain, serta analisis kemampuan servis bawah pada permainan bola voli di berbagai jenjang pendidikan.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui beberapa tahap. Pertama, penulis mencari dan memilih sumber-sumber yang relevan dengan topik penelitian dari jurnal ilmiah terakreditasi. Kedua, penulis membaca dan memahami isi dari setiap sumber secara menyeluruh. Ketiga, penulis mencatat poin-poin penting yang berkaitan dengan faktor penyebab rendahnya kemampuan teknik dasar bola voli, kendala dalam pembelajaran, serta strategi yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kemampuan siswa.

Teknik analisis data dilakukan dengan cara mengidentifikasi, mengelompokkan, serta membandingkan informasi dari berbagai sumber yang telah dikumpulkan. Data kemudian dianalisis berdasarkan tema-tema tertentu, seperti penyebab rendahnya kemampuan teknik dasar, peran metode pembelajaran, serta strategi yang terbukti efektif. Hasil analisis tersebut kemudian disusun secara sistematis untuk menghasilkan kesimpulan yang sesuai dengan tujuan penelitian.

Melalui metode Systematic Literature Review ini, penulis dapat memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai permasalahan kemampuan teknik dasar bola voli pada siswa serta berbagai strategi yang telah terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan tersebut. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam upaya meningkatkan kualitas pembelajaran bola voli di sekolah.

Kajian Teori

Teknik dasar bola voli merupakan keterampilan fundamental yang harus dikuasai oleh setiap siswa agar dapat bermain dengan baik dan benar. Pada jenjang sekolah menengah, penguasaan teknik dasar memiliki peran yang sangat penting karena menjadi fondasi bagi siswa dalam mengembangkan kemampuan bermain yang lebih kompleks. Teknik dasar bola voli mencakup servis, passing, smash, dan blocking, di mana servis bawah dan passing bawah merupakan teknik yang paling dasar dan wajib dikuasai oleh setiap pemain.

Servis bawah adalah teknik servis yang diawali dengan bola berada di tangan yang tidak memukul, sedangkan tangan terkuat berada di samping belakang dan digunakan untuk memukul bola dengan ayunan tangan dari bawah. Servis bawah merupakan cara yang termudah untuk memasukkan bola ke daerah lawan, sehingga sangat cocok bagi pemain pemula. Sementara itu, passing bawah adalah teknik yang digunakan untuk menerima servis atau menghadapi pukulan smash dari lawan, dengan posisi jari tangan mengepal dan bola diterima pada lengan bagian dalam, pada permukaan antara pergelangan tangan dan siku.

Dalam praktiknya, rendahnya kemampuan teknik dasar tidak hanya disebabkan oleh keterbatasan fisik siswa, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi rendahnya motivasi, rasa takut cedera, dan kurangnya kepercayaan diri. Faktor eksternal meliputi metode pembelajaran yang monoton, kurangnya variasi media pembelajaran, serta keterbatasan sarana dan prasarana olahraga di sekolah. Oleh karena itu, diperlukan inovasi dalam proses pembelajaran agar kemampuan teknik dasar siswa dapat meningkat secara optimal.

HASIL

Kondisi Kemampuan Teknik Dasar Bola Voli pada Siswa

Berdasarkan hasil kajian literatur, dapat diketahui bahwa tingkat kemampuan teknik dasar bola voli pada siswa masih tergolong rendah. Pada penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 1 Kedungwuni, dari 32 siswa kelas VII G, hanya 14 siswa atau 43,75% yang tuntas dalam materi servis bawah bola voli, sedangkan 18 siswa atau 56,25% lainnya tidak tuntas dengan KKM sebesar 75 (Prayoga, 2016). Begitu pula dalam penelitian di SMK Negeri 1 Batam, ditemukan bahwa masih banyak siswa kelas XI yang mengalami kesulitan dalam melakukan passing bawah, di mana pada siklus awal hanya 55% siswa yang dinyatakan tuntas (Atsani, 2020).

Kondisi ini menunjukkan bahwa kemampuan teknik dasar bola voli belum menjadi kompetensi yang dikuasai secara merata oleh seluruh siswa. Kegiatan pembelajaran bola voli sering kali dianggap sebagai aktivitas yang menyulitkan dan menakutkan bagi sebagian siswa, terutama karena risiko cedera akibat bola keras. Hal ini tentu menjadi perhatian serius, karena rendahnya penguasaan teknik dasar dapat berdampak pada keseluruhan proses pembelajaran PJOK.

PEMBAHASAN

Faktor Penyebab Rendahnya Kemampuan Teknik Dasar Bola Voli pada Siswa

Rendahnya kemampuan teknik dasar bola voli pada siswa tidak terlepas dari berbagai faktor yang saling berkaitan. Dari segi internal, rendahnya motivasi dan rasa takut mengalami sakit atau cedera menjadi penyebab utama. Siswa yang merasa takut cenderung tidak berani mencoba melakukan gerakan dengan sungguh-sungguh, sehingga teknik yang dilakukan menjadi tidak sempurna. Selain itu, kemampuan fisik yang belum memadai, seperti kekuatan yang belum cukup untuk melakukan servis bawah, juga menjadi hambatan tersendiri bagi siswa.

Dari segi eksternal, metode pembelajaran yang kurang bervariasi dan inovatif juga turut memengaruhi. Banyak guru yang masih menggunakan metode konvensional sehingga siswa kurang terlibat secara aktif. Kurangnya pemberian variasi dalam pembelajaran mengakibatkan sebagian besar siswa kurang tertarik terhadap materi bola voli. Selain itu, keterbatasan sarana prasarana, seperti jumlah bola yang tidak sebanding dengan jumlah siswa, menyebabkan banyak siswa harus mengantri dan waktu berlatih menjadi berkurang.

Dampak Kondisi Sarana dan Prasarana terhadap Pembelajaran Bola Voli

Sarana dan prasarana yang memadai merupakan salah satu faktor penting dalam mendukung keberhasilan pembelajaran bola voli. Keterbatasan jumlah bola yang tersedia di sekolah menyebabkan banyak siswa harus mengantri untuk bergantian menggunakan bola, sehingga waktu berlatih setiap siswa menjadi sangat terbatas. Kondisi ini tentu berdampak pada kurangnya pengulangan gerakan yang diperlukan agar teknik dasar dapat dikuasai dengan baik.

Di sisi lain, kondisi lapangan yang tidak memadai juga menjadi kendala dalam proses pembelajaran. Keterbatasan lapangan menyebabkan pembelajaran menjadi kurang efektif karena siswa tidak dapat bergerak dengan bebas. Oleh karena itu, kreativitas guru dalam memanfaatkan sarana yang ada, termasuk menggunakan alat bantu pembelajaran yang dimodifikasi, menjadi sangat diperlukan untuk mengatasi keterbatasan tersebut.

Kendala dalam Pembelajaran Teknik Dasar Bola Voli di Sekolah

Dalam proses pembelajaran, terdapat beberapa kendala yang dihadapi dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar bola voli siswa. Salah satunya adalah keterbatasan guru dalam memilih dan menerapkan strategi pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik siswa. Banyak guru yang masih menggunakan metode ceramah dan demonstrasi tanpa memberikan kesempatan yang cukup kepada siswa untuk berlatih secara aktif. Selain itu, perbedaan kemampuan awal siswa dalam satu kelas juga menjadi tantangan tersendiri dalam proses pembelajaran.

Minimnya penggunaan media atau alat bantu pembelajaran yang inovatif juga membuat kegiatan berlatih teknik dasar kurang menarik bagi siswa. Pembelajaran yang bersifat monoton dan serius membuat siswa merasa tertekan dan tidak menikmati proses pembelajaran, sehingga motivasi dan antusiasme siswa menjadi rendah. Hal ini semakin memperparah kondisi rendahnya kemampuan teknik dasar bola voli di kalangan siswa.

Strategi Efektif dalam Meningkatkan Kemampuan Teknik Dasar Bola Voli Siswa

Untuk mengatasi berbagai permasalahan tersebut, diperlukan strategi yang efektif dan inovatif. Salah satu strategi yang terbukti dapat meningkatkan kemampuan servis bawah bola voli adalah penggunaan modifikasi bola. Dengan menggunakan bola lunak yang terbuat dari plastik berspons sebagai alat bantu pembelajaran, suasana berlatih menjadi lebih santai dan menyenangkan. Pendekatan ini dapat mengubah persepsi siswa bahwa bola voli tidak menakutkan, sehingga motivasi dan antusiasme siswa meningkat. Penelitian Prayoga (2016) membuktikan bahwa penggunaan modifikasi bola dapat meningkatkan hasil belajar servis bawah dari 50% pada pra siklus menjadi 78% pada siklus I dan 88% pada siklus II.

Selain itu, penggunaan metode bermain juga terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan passing bawah bola voli. Metode bermain merupakan salah satu upaya pembelajaran dengan melakukan gerakan fisik dalam suasana yang menyenangkan sehingga dapat membantu mendorong perubahan terhadap keterampilan siswa. Dengan memodifikasi permainan, seperti memperkecil ukuran lapangan dan membuat peraturan yang lebih sederhana, siswa menjadi lebih aktif dan termotivasi untuk berlatih. Atsani (2020) membuktikan bahwa metode bermain dapat meningkatkan kemampuan passing bawah dari 55% pada siklus I menjadi 85% pada siklus II, dengan total peningkatan sebesar 30%.

Penciptaan lingkungan pembelajaran yang mendukung juga sangat penting untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar bola voli siswa. Guru harus mampu menciptakan suasana belajar yang aktif, inovatif, kreatif, efektif, dan menyenangkan (PAIKEM). Dalam proses pembelajaran, guru tidak hanya bertugas mengajarkan teknik tetapi juga memberikan motivasi agar siswa lebih bersemangat. Dengan demikian, siswa dapat menerima materi pembelajaran dengan lebih baik dan menguasai teknik dasar bola voli secara optimal.

Analisis Keterkaitan antara Permasalahan dan Strategi Pembelajaran Bola Voli

Berdasarkan hasil kajian, dapat disimpulkan bahwa rendahnya kemampuan teknik dasar bola voli tidak hanya disebabkan oleh satu faktor, melainkan merupakan hasil dari berbagai faktor yang saling berkaitan. Oleh karena itu, strategi yang digunakan juga harus bersifat menyeluruh dan berkelanjutan. Analisis kemampuan servis bawah yang dilakukan oleh Ikadarny dkk. (2023) di SMKN 1 Kabupaten Maros menunjukkan bahwa dari 30 siswa, 27 siswa atau 90% berada dalam kategori baik, yang mengindikasikan bahwa dengan pembinaan dan latihan yang tepat, kemampuan teknik dasar siswa dapat berkembang dengan baik.

Strategi modifikasi bola, penerapan metode bermain, serta dukungan lingkungan belajar harus dilakukan secara bersamaan dan konsisten agar memberikan hasil yang maksimal. Guru perlu mengembangkan kemampuan dalam merancang pembelajaran yang kreatif dan inovatif, sementara sekolah perlu menyediakan sarana dan prasarana yang memadai. Dengan sinergi antara berbagai pihak, peningkatan kemampuan teknik dasar bola voli siswa dapat terwujud secara optimal.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil kajian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa rendahnya kemampuan teknik dasar bola voli pada siswa, khususnya servis bawah dan passing bawah, masih menjadi permasalahan yang cukup serius dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Kondisi ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik dari dalam diri siswa seperti rendahnya motivasi dan rasa takut cedera, maupun dari luar seperti metode pembelajaran yang kurang inovatif, keterbatasan sarana prasarana, serta kurangnya kreativitas guru dalam menyajikan materi pembelajaran. Semua faktor tersebut secara bersama-sama berkontribusi terhadap belum optimalnya penguasaan teknik dasar bola voli di kalangan siswa.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, diperlukan strategi yang tepat dan berkelanjutan, seperti penggunaan modifikasi bola sebagai alat bantu pembelajaran, penerapan metode bermain yang membuat siswa lebih aktif dan antusias, serta penciptaan suasana pembelajaran yang aktif, inovatif, kreatif, efektif, dan menyenangkan (PAIKEM). Kerja sama antara guru, siswa, dan sekolah menjadi faktor penting dalam membentuk kemampuan teknik dasar siswa yang lebih baik.

Dengan adanya upaya yang dilakukan secara konsisten, diharapkan kemampuan teknik dasar bola voli siswa dapat meningkat secara signifikan, sehingga mampu mendukung keberhasilan proses pembelajaran PJOK serta perkembangan fisik dan keterampilan gerak siswa di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Atsani, M. R. (2020). Meningkatkan kemampuan passing bawah bolavoli menggunakan metode bermain. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 1(2), 88-96. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1\(2\).5592](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1(2).5592)
- Gazali, N. (2016). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Servis Atas Atlet Bolavoli. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 3(1), 1-6.
- Ikadarny, Sutriawan, A., Syafruddin, M. A., & Haeril. (2023). Analisis kemampuan servis bawah pada permainan bola voli. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 11(1), 39-44.
- Nuril Ahmadi. (2007). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Yogyakarta: Era Pustaka Utama.
- Prayoga, A. S. (2016). Upaya meningkatkan hasil belajar servis bawah bola voli melalui penggunaan modifikasi bola. *Jurnal Sportif*, 2(1), 1-12.
- Yusmar, A. (2017). Upaya peningkatan teknik permainan bola voli melalui modifikasi permainan siswa kelas X SMA Negeri 2 Kampar. *Jurnal Pajar (Pendidikan dan Pengajaran)*, 1(1), 304-313.