

ABSTRAK

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga beregu yang menuntut penguasaan teknik dasar secara baik agar permainan dapat berlangsung efektif dan kompetitif. Dalam praktiknya, kemampuan service atas, passing bawah, dan passing atas menjadi fondasi utama yang menentukan kualitas permainan sebuah tim. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peranan teknik dasar bola voli, khususnya service atas, passing bawah, dan passing atas, dalam mendukung performa pemain pada proses pembelajaran maupun pertandingan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi literatur dengan pendekatan kualitatif. Data diperoleh melalui kajian berbagai jurnal ilmiah nasional dan internasional terbitan tahun 2020–2025 yang berkaitan dengan teknik dasar bola voli. Hasil kajian menunjukkan bahwa penguasaan service atas berpengaruh terhadap efektivitas serangan awal dan tekanan terhadap lawan. Sementara itu, passing bawah memiliki fungsi dominan dalam menerima servis dan mempertahankan ritme permainan, sedangkan passing atas berperan penting dalam membangun pola serangan yang terstruktur. Selain faktor teknik, keberhasilan penguasaan ketiga keterampilan tersebut dipengaruhi oleh koordinasi gerak, kekuatan otot, konsentrasi, serta metode latihan yang digunakan pelatih atau guru pendidikan jasmani. Penelitian ini juga menemukan bahwa pendekatan latihan yang variatif dan kontekstual lebih efektif dibandingkan metode latihan monoton. Dengan demikian, penguasaan teknik dasar bola voli tidak hanya dipahami sebagai kemampuan mekanis semata, melainkan sebagai bagian dari proses pembentukan strategi, kerja sama tim, dan kesiapan mental pemain dalam pertandingan.

Kata kunci: bola voli; service atas; passing bawah; passing atas; teknik dasar

Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:

Harefa, Y. F., Saragih, F. ., Arif, S., Ishak, M., & Aulia, R. . (2026). Teknik Dasar Bola Voli: Analisis Service Atas, Passing Bawah, dan Passing Atas dalam Pembelajaran dan Permainan Bola Voli. *Educational Journal*, 1(4), 1409-1416. <https://doi.org/10.63822/dnb91n36>

PENDAHULUAN

Permainan bola voli berkembang menjadi salah satu olahraga yang memiliki tingkat popularitas tinggi di lingkungan sekolah, perguruan tinggi, hingga kompetisi profesional. Selain mudah dimainkan secara kelompok, olahraga ini juga mampu membangun kerja sama, koordinasi gerak, disiplin, dan kemampuan komunikasi antarpemain. Dalam konteks pendidikan jasmani, bola voli tidak hanya diposisikan sebagai aktivitas fisik semata, tetapi juga sebagai media pembelajaran sosial dan pengembangan karakter peserta didik.

Meski demikian, kualitas permainan bola voli sangat ditentukan oleh penguasaan teknik dasar pemain. Banyak pertandingan gagal berjalan efektif bukan karena lemahnya strategi, melainkan karena pemain belum mampu melakukan teknik dasar secara konsisten. Pada tingkat pelajar, misalnya, kesalahan passing dan servis masih sering ditemukan sehingga alur permainan menjadi tidak stabil. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa penguasaan teknik dasar memiliki posisi sentral dalam pembentukan performa permainan.

Di antara berbagai teknik dalam bola voli, service atas, passing bawah, dan passing atas merupakan keterampilan yang paling sering digunakan selama pertandingan berlangsung. Service atas menjadi awalan serangan yang dapat memberikan tekanan langsung kepada lawan. Passing bawah berfungsi sebagai teknik penerimaan bola pertama, terutama saat menerima servis atau smash lawan. Sementara itu, passing atas digunakan untuk mengatur pola serangan melalui umpan yang akurat kepada smasher. Ketiga teknik tersebut saling berkaitan dan membentuk alur permainan yang sistematis.

Dalam praktik pembelajaran, penguasaan teknik dasar sering kali menghadapi berbagai hambatan. Sebagian siswa mengalami kesulitan dalam koordinasi gerak dan ketepatan posisi tubuh saat melakukan passing. Di sisi lain, metode latihan yang kurang variatif membuat peserta didik cepat merasa jenuh. Penelitian yang dilakukan pada siswa ekstrakurikuler bola voli menunjukkan bahwa kemampuan service atas, passing bawah, dan passing atas masih berada pada kategori sedang dan belum optimal.

Fenomena tersebut menjadi menarik untuk dikaji lebih dalam karena kemampuan teknik dasar sebenarnya tidak hanya dipengaruhi faktor fisik, tetapi juga pendekatan latihan, intensitas pembelajaran, motivasi, dan kesiapan mental pemain. Dalam beberapa penelitian terbaru, penggunaan media latihan yang dimodifikasi terbukti mampu meningkatkan kemampuan passing bawah dan passing atas secara signifikan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara mendalam teknik dasar service atas, passing bawah, dan passing atas dalam permainan bola voli melalui pendekatan studi literatur. Kajian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai pentingnya teknik dasar serta implikasinya terhadap proses pembelajaran dan performa pertandingan.

KAJIAN PUSTAKA

Hakikat Permainan Bola Voli

Bola voli merupakan olahraga beregu yang dimainkan oleh dua tim dengan tujuan menjatuhkan bola di area permainan lawan. Permainan ini menuntut kombinasi antara kemampuan teknik, strategi, kondisi fisik, dan kerja sama tim. Berbeda dengan beberapa cabang olahraga lain yang memungkinkan individu mendominasi permainan, bola voli sangat bergantung pada koordinasi antarpemain dalam setiap rally.

Dalam pertandingan modern, tempo permainan bola voli cenderung semakin cepat. Hal ini

Teknik Dasar Bola Voli: Analisis Service Atas, Passing Bawah, dan Passing Atas dalam Pembelajaran dan Permainan Bola Voli

(Harefa, et al.)

menyebabkan pemain harus memiliki kemampuan membaca arah bola dan mengambil keputusan dalam waktu singkat. Oleh sebab itu, teknik dasar menjadi fondasi utama yang menentukan efektivitas permainan.

Teknik Service Atas

Service atas merupakan teknik memukul bola dari atas kepala dengan tujuan mengirim bola melewati net menuju area lawan. Teknik ini berkembang menjadi salah satu bentuk serangan awal karena dapat menghasilkan bola dengan kecepatan dan arah yang sulit diterima lawan.

Secara biomekanik, service atas melibatkan koordinasi gerak antara tungkai, rotasi bahu, ayunan lengan, dan kekuatan pergelangan tangan. Penelitian biomekanika bola voli menunjukkan bahwa keberhasilan service dipengaruhi oleh sinkronisasi gerakan tubuh secara menyeluruh.

Dalam praktik pertandingan, pemain yang memiliki service atas akurat mampu menciptakan tekanan psikologis terhadap lawan. Servis yang kuat sering memaksa lawan melakukan passing tidak sempurna sehingga pola serangan menjadi terganggu. Oleh karena itu, latihan service atas tidak hanya menekankan kekuatan pukulan, tetapi juga konsistensi arah dan penempatan bola.

Namun demikian, penguasaan service atas sering menjadi kendala bagi pemain pemula. Kesalahan umum yang muncul meliputi lemparan bola terlalu tinggi, posisi kaki tidak seimbang, serta kontak tangan yang kurang tepat. Akibatnya, bola sering keluar lapangan atau gagal melewati net.

Teknik Passing Bawah

Passing bawah merupakan teknik menerima dan mengoper bola menggunakan kedua lengan bagian bawah. Teknik ini paling sering digunakan saat menerima servis atau smash lawan karena memberikan stabilitas kontrol bola yang lebih baik.

Passing bawah membutuhkan posisi tubuh rendah dengan lutut sedikit ditekuk agar pemain dapat menyesuaikan arah datangnya bola. Selain itu, koordinasi mata dan tangan menjadi faktor penting dalam menentukan akurasi passing. Pemain yang terlambat membaca arah bola cenderung menghasilkan passing yang tidak terarah.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa latihan menggunakan media bantu, seperti bola plastik atau sasaran tembok bergaris, dapat meningkatkan kemampuan passing bawah siswa secara signifikan. Hal tersebut menunjukkan bahwa pendekatan latihan yang kreatif mampu membantu pemain memahami gerakan secara bertahap tanpa merasa tertekan.

Dalam konteks pertandingan, passing bawah memiliki fungsi strategis karena menjadi awal terbentuknya pola serangan. Kesalahan pada fase ini akan menghambat setter dalam memberikan umpan kepada smasher. Dengan kata lain, kualitas serangan sangat dipengaruhi kualitas passing pertama.

Teknik Passing Atas

Passing atas adalah teknik mengoper bola menggunakan jari-jari tangan di atas kepala. Teknik ini umumnya digunakan oleh setter untuk memberikan umpan kepada penyerang. Dibandingkan passing bawah, passing atas memerlukan kontrol jari dan koordinasi tubuh yang lebih kompleks.

Pada pelaksanaan passing atas, posisi tangan membentuk segitiga di depan dahi dengan siku sedikit ditekuk. Gerakan dorongan dilakukan secara halus agar bola melambung sesuai target. Kesalahan kecil pada posisi jari dapat menyebabkan arah bola tidak stabil.

Passing atas tidak hanya menuntut ketepatan teknik, tetapi juga kemampuan membaca situasi permainan. Setter harus mampu menentukan tempo serangan berdasarkan posisi lawan dan kesiapan rekan setim. Oleh sebab itu, pemain yang berperan sebagai setter biasanya memiliki kemampuan analisis permainan lebih baik dibanding pemain lain.

Penelitian terbaru menemukan bahwa metode bermain dan latihan terpadu dapat meningkatkan aktivitas pembelajaran passing atas dan bawah pada siswa sekolah. Pendekatan tersebut dinilai lebih efektif karena siswa belajar melalui situasi permainan nyata, bukan sekadar pengulangan gerakan teknis.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur dengan pendekatan kualitatif. Metode tersebut dipilih karena penelitian berfokus pada analisis konseptual dan interpretasi berbagai hasil penelitian terkait teknik dasar bola voli, khususnya service atas, passing bawah, dan passing atas.

Sumber data diperoleh dari jurnal ilmiah nasional dan internasional yang diterbitkan pada rentang tahun 2020–2025. Artikel dikumpulkan melalui penelusuran literatur elektronik menggunakan kata kunci “teknik dasar bola voli”, “passing bawah”, “passing atas”, dan “service atas”. Literatur yang digunakan dipilih berdasarkan relevansi topik, kualitas publikasi, serta keterbaruan data penelitian.

Teknik analisis data dilakukan melalui tiga tahap, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Pada tahap reduksi, peneliti menyeleksi artikel yang memiliki hubungan langsung dengan fokus penelitian. Tahap berikutnya dilakukan pengelompokan hasil penelitian berdasarkan tema pembahasan, seperti efektivitas metode latihan, kendala teknik, dan faktor yang memengaruhi keterampilan pemain. Selanjutnya, data dianalisis secara deskriptif dan interpretatif untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam.

Pendekatan kualitatif dalam studi ini memungkinkan peneliti melihat hubungan antara teknik dasar bola voli dengan aspek pembelajaran, psikologis, dan strategi permainan secara lebih komprehensif. Dengan demikian, hasil penelitian tidak hanya bersifat deskriptif, tetapi juga reflektif terhadap kondisi pembelajaran bola voli di lapangan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pentingnya Penguasaan Teknik Dasar dalam Bola Voli

Hasil kajian menunjukkan bahwa penguasaan teknik dasar memiliki pengaruh langsung terhadap kualitas permainan bola voli. Tim dengan kemampuan passing dan servis yang baik cenderung mampu menjaga ritme permainan lebih stabil dibanding tim yang sering melakukan kesalahan dasar.

Dalam beberapa penelitian, lemahnya kemampuan teknik dasar menyebabkan pemain kesulitan membangun serangan secara efektif. Situasi ini sering ditemukan pada tingkat pelajar, terutama ketika latihan lebih berfokus pada permainan tanpa penguatan fundamental teknik.

Menariknya, banyak pemain pemula menganggap teknik dasar hanya sebagai tahapan awal sebelum mempelajari strategi pertandingan. Padahal, dalam pertandingan profesional sekalipun, kesalahan paling sering tetap berasal dari aspek dasar seperti servis gagal, passing melenceng, atau koordinasi yang tidak sinkron. Artinya, teknik dasar bukan sekadar tahap pembelajaran awal, melainkan keterampilan yang harus

Teknik Dasar Bola Voli: Analisis Service Atas, Passing Bawah, dan Passing Atas dalam Pembelajaran dan Permainan Bola Voli

(Harefa, et al.)

terus dipelihara.

Analisis Teknik Service Atas

Service atas berkembang menjadi bentuk serangan pertama dalam permainan modern. Tidak sedikit pertandingan yang langsung menghasilkan poin dari servis karena lawan gagal menerima bola dengan baik. Hal ini menunjukkan bahwa service atas tidak lagi dipandang sebagai pembuka rally semata, tetapi bagian dari strategi menyerang.

Secara teknis, service atas membutuhkan kombinasi kekuatan dan akurasi. Pemain yang hanya mengandalkan tenaga sering kehilangan kontrol arah bola. Sebaliknya, servis yang terlalu berhati-hati mudah diterima lawan. Oleh karena itu, keseimbangan antara power dan placement menjadi aspek penting dalam latihan servis.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa latihan berulang dengan target tertentu dapat meningkatkan konsistensi service atas pemain. Namun, latihan monoton juga berpotensi menurunkan motivasi pemain. Karena itu, pelatih perlu mengembangkan variasi latihan yang lebih kompetitif dan kontekstual.

Dalam konteks pembelajaran sekolah, service atas sering menjadi teknik yang paling sulit dikuasai siswa. Faktor utama penyebabnya adalah koordinasi tubuh yang belum stabil serta rendahnya kekuatan lengan. Selain itu, sebagian siswa merasa takut gagal sehingga enggan melakukan ayunan penuh. Kondisi psikologis semacam ini sering luput dari perhatian guru olahraga.

Tabel 1. Sintesis Fokus Teknik Utama Berdasarkan Kajian Literatur

Komponen Teknik	Fungsi Utama dalam Permainan	Faktor Keberhasilan	Penentu
Service Atas	Serangan awal, memberikan tekanan psikologis dan taktis bagi lawan.	Sinkronisasi gerak tungkai, rotasi bahu, power & placement.	
Passing Bawah	Pertahanan (defensif) dan transisi menerima servis atau smash lawan.	Sudut lengan, posisi lutut rendah, koordinasi mata-tangan.	
Passing Atas	Pengaturan pola serangan (umpan akurat dari setter ke smasher).	Kontrol motorik halus jari, analisis situasi permainan.	

Analisis Teknik Passing Bawah

Passing bawah memiliki karakteristik defensif sekaligus transisional. Teknik ini menjadi penghubung antara fase bertahan menuju serangan. Jika passing pertama gagal dikendalikan, maka pola serangan akan terputus.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa passing bawah merupakan teknik yang paling sering digunakan selama pertandingan berlangsung. Karena frekuensi penggunaannya tinggi, pemain dituntut memiliki konsistensi kontrol bola yang baik.

Meski terlihat sederhana, passing bawah sebenarnya memerlukan koordinasi tubuh yang cukup kompleks. Pemain harus menentukan sudut lengan, posisi kaki, dan timing kontak bola dalam waktu

singkat. Kesalahan kecil pada sudut lengan dapat membuat bola melambung terlalu tinggi atau justru terlalu rendah.

Dalam pembelajaran di sekolah, passing bawah sering menjadi indikator awal kemampuan siswa bermain bola voli. Guru biasanya mengamati kemampuan kontrol bola sebelum mengajarkan teknik lain. Namun, pendekatan pembelajaran yang terlalu berorientasi pada hasil sering membuat siswa cepat kehilangan rasa percaya diri ketika gagal melakukan passing dengan benar.

Beberapa penelitian terbaru menunjukkan bahwa penggunaan alat bantu dan metode bermain dapat meningkatkan efektivitas latihan passing bawah. Temuan ini memperlihatkan bahwa proses pembelajaran olahraga membutuhkan kreativitas agar siswa tidak merasa tertekan oleh tuntutan teknik yang terlalu kaku.

Analisis Teknik Passing Atas

Passing atas memiliki peran sentral dalam membangun pola serangan. Teknik ini umumnya dilakukan oleh setter untuk mengatur tempo permainan dan memberikan peluang terbaik bagi smasher.

Dibanding passing bawah, passing atas memerlukan sensitivitas sentuhan yang lebih tinggi. Kontrol bola bertumpu pada jari-jari tangan sehingga koordinasi motorik halus sangat menentukan keberhasilan teknik ini. Pemain yang terlalu tegang biasanya menghasilkan umpan tidak stabil.

Menariknya, passing atas juga berkaitan dengan kemampuan pengambilan keputusan. Setter harus mampu membaca posisi blocker lawan, menentukan arah umpan, dan mempertimbangkan kesiapan rekan setim dalam hitungan detik. Karena itu, kemampuan teknik saja tidak cukup tanpa kecerdasan permainan.

Dalam proses latihan, passing atas sering diajarkan melalui latihan berpasangan atau pantulan ke dinding. Namun, latihan semacam ini terkadang kurang memberikan gambaran situasi pertandingan nyata. Akibatnya, pemain mampu melakukan passing atas dengan baik saat latihan, tetapi kesulitan menerapkannya dalam pertandingan.

Penelitian mengenai metode bermain menunjukkan bahwa simulasi pertandingan lebih efektif meningkatkan kemampuan passing atas dibanding latihan statis. Hal tersebut karena pemain belajar mengambil keputusan secara langsung dalam tekanan permainan.

Faktor yang Mempengaruhi Penguasaan Teknik Dasar

Berdasarkan hasil kajian, terdapat beberapa faktor utama yang memengaruhi penguasaan teknik dasar bola voli, yaitu kondisi fisik, koordinasi motorik, metode latihan, motivasi, dan pengalaman bermain.

Faktor fisik seperti kekuatan otot lengan, daya tahan, dan kelincahan sangat memengaruhi kualitas gerakan teknik. Pemain dengan kondisi fisik kurang baik cenderung lebih cepat kehilangan konsentrasi saat pertandingan berlangsung.

Selain faktor fisik, pendekatan pembelajaran juga memberikan dampak signifikan. Metode latihan yang monoton sering membuat pemain cepat bosan dan kehilangan motivasi. Sebaliknya, latihan berbasis permainan terbukti lebih efektif meningkatkan keterampilan teknik sekaligus minat siswa terhadap bola voli.

Faktor psikologis juga tidak dapat diabaikan. Banyak pemain pemula mengalami kecemasan ketika harus melakukan servis atau passing di depan teman-temannya. Ketakutan melakukan kesalahan sering menyebabkan gerakan menjadi kaku dan tidak natural. Oleh sebab itu, pelatih perlu menciptakan suasana latihan yang mendukung perkembangan mental pemain.

KESIMPULAN

Teknik dasar bola voli, khususnya service atas, passing bawah, dan passing atas, memiliki peranan fundamental dalam menentukan kualitas permainan. Ketiga teknik tersebut saling berkaitan dan membentuk alur permainan yang efektif, mulai dari penerimaan bola, pengaturan serangan, hingga tekanan terhadap lawan.

Hasil kajian menunjukkan bahwa service atas berfungsi sebagai bentuk serangan awal yang dapat menciptakan tekanan langsung. Passing bawah menjadi fondasi pertahanan sekaligus awal pembangunan serangan, sedangkan passing atas berperan penting dalam pengaturan strategi permainan melalui umpan yang akurat.

Penguasaan teknik dasar tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan fisik, tetapi juga metode latihan, kondisi psikologis, dan pengalaman bermain. Pendekatan latihan yang variatif, kontekstual, dan berbasis permainan terbukti lebih efektif dibandingkan latihan monoton yang hanya menekankan pengulangan gerakan.

Dengan demikian, pembelajaran bola voli sebaiknya tidak hanya berorientasi pada hasil teknik semata, tetapi juga memperhatikan aspek motivasi, kreativitas latihan, dan kesiapan mental pemain. Penguasaan teknik dasar yang baik akan membantu pemain membangun permainan lebih stabil, efektif, dan kompetitif.

DAFTAR PUSTAKA

- Almahmudi, W., Rizky, M. Y., & Burstiando, R. (2025). Survei penguasaan servis bawah, passing atas, dan passing bawah pada peserta ekstrakurikuler bola voli MIN 8 Nganjuk. *Jendela Olahraga*, 10(4), 1–10.
- A'la, M., & Sukiyandari, L. (2025). Pengaruh latihan passing atas dan passing bawah dengan menggunakan sasaran tembok bergaris terhadap ketepatan passing bola voli. *Journal Sport Science Indonesia*, 4(3), 125–133. <https://doi.org/10.31258/jassi.4.3.125-133>
- Kasih, I., Nasution, S. F., Nainggolan, F. D., Ritonga, N. U., Tarigan, D. P., Ramadan, M. F., & Sigalingging, A. Y. (2025). Analisis biomekanika teknik dasar bola volly: Passing, servis, dan smash. *Jurnal Ilmiah Multidisipliner*, 5(2), 44–56.
- Martadini, M. H., & Winarno, M. E. (2024). Survei keterampilan teknik dasar service atas, passing atas, passing bawah siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Paiton Kabupaten Probolinggo. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 7(2), 12–20.
- Rismayadi, R., Bachtar, B., & Maulana, F. (2025). Analisis peningkatan keterampilan teknik dasar passing bawah bola voli melalui alat bantu bola plastik. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia*, 6(1), 21–30.
- Trimizi, T., Iman, I., & Elfry, E. (2020). Pengaruh part whole method terhadap teknik dasar passing bawah bola voli. *Jurnal Pendidikan Jasmani Khatulistiwa*, 1(1), 15–24.
- Triningsih, S. (2020). Penerapan teknik latihan terpusat dengan metode bermain untuk meningkatkan aktivitas kegiatan passing atas dan bawah bola voli. *Jurnal Ilmiah WUNY*, 2(2), 88–97.
- Universitas Negeri Padang. (2026). Kemampuan teknik dasar bola voli servis atas, passing bawah dan passing atas siswa ekstrakurikuler pada SMK Negeri 1 Padang Gelugur. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 25(1), 255–264.