

Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Atlet Bola Voli

Rangga Dwi Oktayona, Ishak Aziz

Prgam Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang
e-mail :ranggadwioktayona10101997@gmail.com, 60ishakaziz@gmail.com

Abstrak: Penelitian ini memfokuskan pada teknik dasar atlet bola voli. Jenis penelitian yang dilakukan adalah jenis penelitian *deskriptif* yang bertujuan untuk mengetahui kemampuan teknik dasar atlet bola voli. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Untuk mempeoleh data dilakukan pengukuran terhadap kemampuan servis, *passing* bawah dan *passing* atas, dan *smash* dianalisis dengan menggunakan persentase. Berdasarkan analisis data diperoleh hasil penelitian, (1) hasil teknik servis atlet bola voli sebesar 33.3 % untuk putra pada kategori cukup sedangkan untuk atlet putri 75 % pada kategori cukup. (2) hasil kemampuan teknik *passing* bawah atlet bola untuk atlet putra 66.7 % pada kategori cukup sedangkan untuk atlet putri 33.3 % pada kategori cukup. (3) hasil *passing* atas atlet bola voli untuk atlet putra 88.9 % pada kategori baik sedangkan untuk atlet putri 50.0 % pada kategori baik. (4) hasil teknik *smash* atlet bola voli untuk atlet putra 44.4 % pada kategori baik sedangkan untuk atlet putri 50.0 % pada kategori baik.

Kata Kunci: Kemampuan Teknik Dasar Bola voli

A. PENDAHULUAN

Sekolah sebagai lembaga pendidikan formal tidak hanya sebagai tempat untuk membentuk, mengembangkan, dan mengesahkan pengetahuan semata. Namun, keberadaaan sekolah juga dapat membentuk, mengembangkan, dan mengasah keterampilan siswa melalui mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dan kegiatan pengembangan diri. Bagi siswa dan siswi yang memiliki bakat dan minat terhadap suatu cabang olahraga maka sekolah menyalurkan bakat dan minat siswa dan siswi tersebut melalui kegiatan pengembangan diri (ekstrakurikuler). Hal ini dilakukan bertujuan untuk menyalurkan bakat dan minat siswa dan siswi, sehingga bakat dan minat tersebut menjadi sebuah prestasi dalam bidang olahraga.

Mengutip isi undang-undang RI nomor 3 tahun 2005, pasal 25 ayat 6 tentang sistem keolahragaan nasional (2005) untuk menumbuhkembangkan prestasi olahraga di lembaga pendidikan pada setiap jalur pendidikan dapat di bentuk unit kegiatan olahraga, kelas olahraga, pusat pembinaan dan pelatihan, sekolah olahraga serta di selenggarakan kompetisi olahraga yang berjenjang dan berkelanjutan. Berdasarkan undang-undang

tersebut dapat disimpulkan bahwa sekolah sebagai lembaga pendidikan formal dapat berfungsi sebagai wadah untuk mengembangkan bakat dan minat siswa dan siswi pada suatu cabang olahraga untuk mencapai sebuah prestasi yang membanggakan.

Pencapaian prestasi olahraga dalam kajian ilmu kepelatihan olahraga dipengaruhi oleh beberapa faktor. Adapun faktor tersebut meliputi faktor internal dan faktor eksternal.

Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam, yaitu dari diri atlet dengan segala potensinya... kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental... faktor eksternal adalah faktor yang mempengaruhi prestasi atlet dari luar diri... meliputi pelatih, pembina, iklim dan cuaca, gizi, sarana dan prasarana, organisasi, penonton, wasit, keluarga, dan sebagainya (Syafruddin, 2011)

Teknik adalah cara khusus yang dapat dilakukan atau direalisasikan untuk memecahkan suatu tugas gerakan tertentu secara efektif dan seefisien mungkin". Teknik ini sangat penting untuk Bolavoli, dengan teknik yang baik, akan mendapatkan efisiensi dan efektif untuk mencapai prestasi. Menurut pendapat Ahmadi (2007) "teknik dalam permainan Bolavoli terdiri atas servis, *passing* bawah, *passing*, *block* dan *smash*". Pendapat lain dikemukakan oleh (Depdiknas 1999) teknik dasar Bolavoli terdiri dari *passing* atas, *passing* bawah, servis bawah, servis atas dan *smash*.

Sedangkan taktik adalah cara-cara yang bersifat spesifik yang dilakukan untuk menerapkan strategi yang dipilih. Taktik merupakan akal siasat seseorang atau sekelompok orang untuk menghadapi lawan dalam suatu kompetisi atau pertandingan. Taktik ini digunakan untuk bagaimana menerapkan teknik-teknik yang telah dikuasai di dalam pertandingan olahraga Bolavoli dengan baik dan benar dan mendapatkan hasil yang diinginkan.

Mental merupakan istilah umum yang menyangkut dengan masalah psikis, mental diartikan sebagai kondisi kejiwaan seseorang dalam menghadapi suatu tugas. Semakin siap seseorang dalam menghadapi tugas yang ia kerjakan, dan mengatasi rintangan dalam tugas tersebut, maka akan semakin besarlah peluang untuk berhasil atau sukses. Pada olahraga bolavoli mental sangat berperan penting pada saat melakukan pertandingan, apabila mental belum siap maka kemenangan tidak akan kita capai, kalau mental sudah siap peluang untuk memenangkan pertandingan juga besar. Jadi kesiapan mental dalam olahraga bolavoli benar-benar berperan penting untuk tercapainya prestasi yang diharapkan.

Berdasarkan pendapat tersebut, untuk meraih prestasi dalam permainan bola voli ditentukan dengan sejauh mana faktor internal dan faktor eksternal terpenuhi oleh

atlet. Dalam pencapaian prestasi bola voli, faktor internal seperti kemampuan kondisi fisik, penguasaan keterampilan teknik yang baik, taktik bermain, serta mental yang matang harus dimiliki oleh semua atlet. Tidak hanya sebatas itu, atlet bola voli juga harus didukung oleh faktor eksternal, seperti: pelatih atau instruktur, sarana prasarana, dukungan orang tua, organisasi, dan lainnya.

Menurut Yunus dalam Budayasa, (2014) bola voli adalah olahraga yang dimainkan dalam dua tim dalam lapangan yang dipisahkan oleh sebuah net. Heri dkk (2014) mengatakan permainan bola voli adalah permainan tempo cepat, sehingga waktu untuk memainkan bola sangat terbatas, dan bila tidak mengusai teknik dasar yang sempurna akan memungkinkan kesalahan-kesalahan teknik yang lebih besar. Untuk dapat bermain bola voli dengan baik tentu harus memiliki keterampilan dalam berbagai teknik dasar permainan bola voli. Menurut Faridha dalam Hidayat (2015) teknik dasar bola voli terdiri atas bermacam-macam gerakan. Teknik yang baik dalam permainan bola voli tentunya didasari oleh peraturan yang berlaku dan dilakukan secara efektif dan efisien dalam memainkan bola voli. Usaha maksimal yang dilakukan oleh pelatih dan atlet diwujudkan dalam bentuk latihan, dan salah satunya latihan teknik secara berkesinambungan. Latihan teknik yang dilakukan tentunya bertujuan untuk menetapkan penguasaan keterampilan terhadap teknik-teknik yang dibutuhkan dalam permainan bola voli. Adapun teknik tersebut antara lain adalah teknik servis, *passing* bawah, *passing* atas, *smash*.

Servis adalah pukulan bola yang dilakukan dari belakang garis akhir lapangan permainan melampaui net ke daerah lawan. Pukulan servis dilakukan pada permulaan dan setelah terjadinya setiap kesalahan. Karena pukulan servis berperan besar untuk memperoleh poin maka pukulan servis harus meyakinkan, terarah, keras dan meyulitkan lawan. Menurut Blume (2004), servis memberikan kemungkinan kepada setiap pemain untuk menghasilkan poin atau angka tanpa bantuan pemain lain. Beutelstalh (2005), menyatakan servis adalah sentuhan pertama dengan bola. Menurut Mukholid dalam Gazali, (2016) servis adalah pukulan atau penyajian bola sebagai serangan pertamakali ke daerah lawan dan sebagai tanda permulaan permainan.

Passing adalah upaya seorang pemain dengan menggunakan suatu teknik tertentu untuk mengoperasikan bola yang dimainkan kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri. Menurut Yunus (1992), *passing* bawah adalah mengoper bola ke pada teman sendiri dalam satu regu dengan suatu teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan. Ahmadi (2007), menyatakan *passing* bawah

adalah memainkan bola dengan sisi lengan bawah. Menurut Yunus dalam Hasmara (2007) bahwa passing bawah menjadi salah satu keterampilan dalam permainan bola voli yang memiliki peran penting untuk bertahan dari serangan lawan. Passing merupakan teknik paling dasar dalam sebuah permainan bola voli, passing bawah disebut juga operan lengan depan, operan ini biasanya menjadi teknik pertama yang digunakan tim bila tidak memegang servis, dan mengarahkan bola pada rekan satu tim agar dapat melakukan over head pass atau mengumpam bola, (2014).

Passing atas dan *passing* bawah pada dasarnya memiliki fungsi dan tujuan yang hampir sama, diantaranya untuk menyusun serangan. Dalam permainan bola voli, teknik *passing* atas termasuk kedalam teknik penyerangan. Sebagai teknik penyerangan, *passing* atas memiliki peranan yang sangat besar dalam usaha membangun serangan. Menurut Blume (2004), mengatakan *pass* atas merupakan elemen terpenting dalam permainan bola voli. Tanpa teknik ini tidak mungkin dapat dilakukan suatu serangan yang berarti. Menurut Durrwachter dalam Yulianti (2013), mengatakan *passing* atas merupakan unsur terpenting dalam permainan bola voli. *Passing* atas bisa digunakan untuk menerima bola yang lebih tinggi dari bahu dan datang dengan sedikit kekuatan kearah pemain. Menurut Supriyoko dalam Irwanto (2017) *passing* atas adalah suatu teknik memainkan bola dengan tujuan untuk mengarahkan bola ke suatu tempat agar bola tersebut dapat dimainkan atau diumpulkan oleh pemain lainnya. Agar bola tersebut dapat dioperkan kepada teman maka teknik yang efektif dan efesien digunakan adalah teknik *passing* atas. *Passing* atas bisa dilakukan untuk memberikan operan kepada teman untuk melakukan serangan, (Rizal, 2011).

Dalam olahraga bola voli, teknik *smash* bukanlah kemampuan yang diajarkan pertama kali pada saat belajar teknik. *Smash* dalam permainan bola voli merupakan teknik yang cukup rumit dan sulit dilakukan dibanding dengan teknik *passing* dan *servis*. Gerakan *smash* merupakan gerakan gabungan antara lompatan dengan kekuatan untuk memukul bola ke daerah permainan lawan. Dibalik hal tersebut, teknik *smash* merupakan teknik yang dirancang khusus dalam permainan bola voli untuk melakukan serangan terhadap lawan. Serangan tersebut berupa pukulan keras dan cepat agar bola tersebut mati di daerah lawan. Dengan demikian hal ini dapat menambah poin (skor) pertandingan guna meraih kemenangan. Permainan bola voli belum lengkap rasanya jika tidak melihat pukulan yang keras dan mematikan yang bisa disebut dengan *smash*. *Smash* adalah

pukulan keras yang utama dalam menyerang untuk mencapai kemenangan, (pardijono dan Hidayat dalam Wulandari, 2014:54)

Erianti (2011), mengatakan *smash* adalah pukulan yang utama dalam penyerangan untuk mencapai kemenangan. Dalam melakukan smash diperlukan raihan dan kemampuan meloncat yang tinggi agar keberhasilan dapat dicapai dengan gemilan. Beutelstahl (2005), *smash* merupakan keahlian yang esensial, cara yang termudah untuk memenangkan angka. *Smash* merupakan bentuk serangan yang paling banyak dipergunakan dalam upaya memperoleh nilai oleh satu tim (Ahmadi 2007). Menurut Viva Pakarindo dalam Pranopik (2017) smash atau spike adalah tindakan memukul bola ke lapangan lawan ketika pertandingan sedang berlangsung.

SMP Negeri 3 X Koto Singkarak merupakan salah satu sekolah yang aktif melakukan kegiatan ekstrakurikuler cabang olahraga bola voli di Kabupaten Solok. Hal ini dilakukan guna menyalurkan bakat dan minat siswa dan siswi SMP Negeri 3 X Koto Singkarak untuk menjadi atlet bola voli yang memiliki prestasi. Untuk menjadi atlet yang berprestasi banyak upaya yang telah dilakukan. Seperti latihan 3 kali dalam seminggu, melengkapi sarana dan prasarana latihan, merekrut siswa dan siswi yang berbakat dan berminat, menunjuk pelatih yang berkompeten, melakukan uji coba dengan sekolah lain, dan kerja sama dengan orang tua siswa.

Beberapa prestasi yang pernah diraih oleh atlet bolavoli SMP N 3 X Koto Singkarak yaitu pada tahun 2016 SMP N 3 X Koto Singkarak pernah mengikuti pertandingan O2SN seluruh SMP di Kabupaten Solok. Mereka hanya sampai babak semi final. Pada tahun 2017 SMP N 3 X koto Singkarak juga ikut dalam turnamen antar klub di Kabupaten Solok namun mereka langsung kalah pada babak penyisihan. Untuk tahun-tahun berikutnya prestasi atlet SMP N 3 X Koto Singkarak menurun.

Berdasarkan permasalahan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu : seberapa tinggi tingkat kemampuan teknik dasar atlet bola voli Smp Negeri 3 X Koto Singkarak.

B. METODOLOGI

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif, yang bertujuan untuk memperoleh informasi-informasi mengenai keadaan saat ini dan melihat kaitan antara variabel-variabel yang ada. Penelitian dilakukan di lapangan bola voli SMP N 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 21 orang (9 putra dan 12

putri).. Selanjutnya sampel penelitian berjumlah 21 orang (9 putra dan 12 putri) dengan teknik penarikan sampel yaitu *total sampling*.

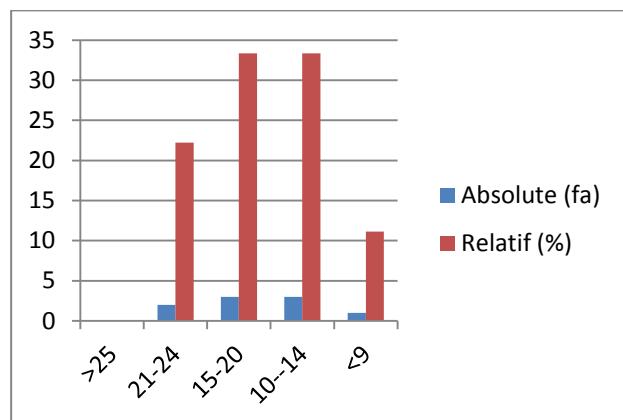
Teknik pengumpulan data yang dilakukan terhadap sampel dengan menggunakan tes keterampilan bola voli usia 13-15 tahun dari pusat kesegaran jasmani dan rekreasi departemen pendidikan nasional tahun 1999. Yang terdiri dari empat item tes yaitu, servis, *passing* bawah, *passing* atas, dan *Smash*. Teknik analisis data yang digunakan adalah menggunakan rumus persentase

C. HASIL

1. Kemampuan Servis

a. Teknik Servis Putra

Berdasarkan hasil tes servis atlet putra SMP 3 X Koto Singkarak dengan tes kemampuan servis, maka diperoleh skor atau data yang beragam. Dari data yang dikumpulkan diperoleh nilai maksimum 4, standar deviasi 1, skor minimal 1 poin, dan rata-rata 2,67 poin.

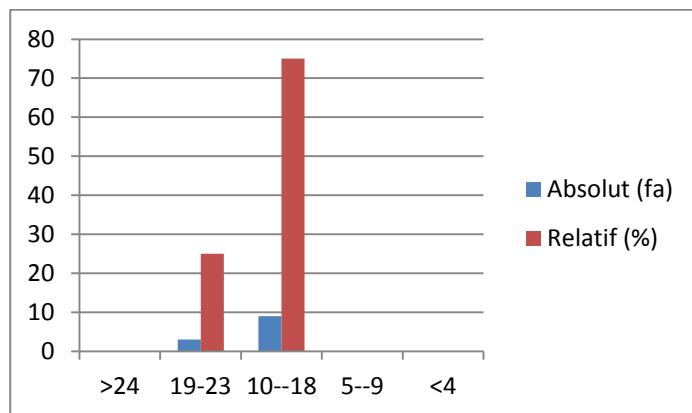


Gambar 1. Histogram kemampuan servis atlet putra

Berdasarkan hasil pengukuran kemampuan teknik servis yang dilakukan dari 9 atlet, 3 orang (33,3%) memiliki tingkat kemampuan servis dengan perolehan nilai 3 dengan kategori cukup. 3 orang (33,3%) memiliki tingkat kemampuan servis dengan perolehan nilai 2 dengan kategori kurang. 2 orang (22,2%) memiliki tingkat kemampuan servis dengan perolehan nilai 4 dengan kategori baik. Dan 1 orang (11,1%) memiliki tingkat kemampuan servis dengan perolehan nilai 1 dengan kategori sangat kurang,. Maka dapat di simpulkan bahwa tingkat kemampuan teknik servis atlet putra berada pada perolehan nilai 3 pada kategori cukup.

b) Teknik Servis Putri

Berdasarkan hasil tes servis atlet putri SMP 3 X Koto Singkarak dengan tes kemampuan servis, maka diperoleh skor atau data yang beragam. Dari data yang dikumpulkan diperoleh nilai maksimum 4, standar deviasi 0,45, nilai minimal 3, dan rata-rata 3,25.



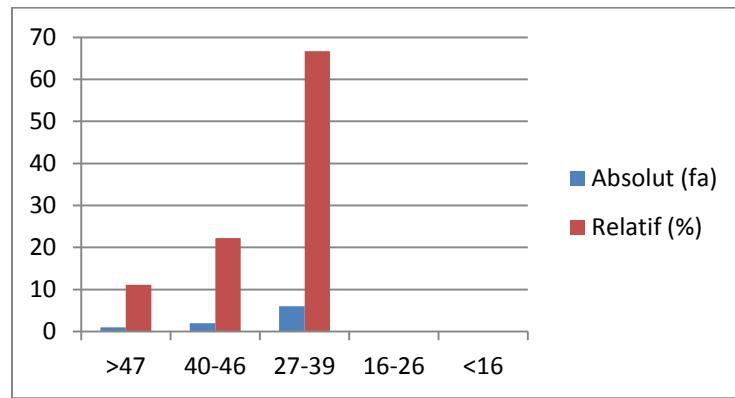
Gambar 2. Histogram kemampuan servis atlet putri

Berdasarkan hasil pengukuran kemampuan teknik servis yang dilakukan dari 12 atlet, 9 orang (75%) memiliki tingkat kemampuan servis dengan perolehan nilai 3 dengan kategori cukup. 3 orang (25%) memiliki tingkat kemampuan servis dengan perolehan nilai 4 dengan kategori baik. Maka dapat di simpulkan bahwa tingkat kemampuan teknik servis atlet putri berada pada perolehan nilai 3 dengan kategori cukup

2. Kemampuan *Passing* Bawah

a) Teknik *Passing* Bawah Putra

Berdasarkan hasil tes *passing* bawah atlet putra SMP 3 X Koto Singkarak dengan tes kemampuan *passing* bawah, maka diperoleh skor atau data yang beragam. Dari data yang dikumpulkan diperoleh nilai maksimum 5, standar deviasi 0,73, nilai minimal 3, dan rata-rata 3,44.

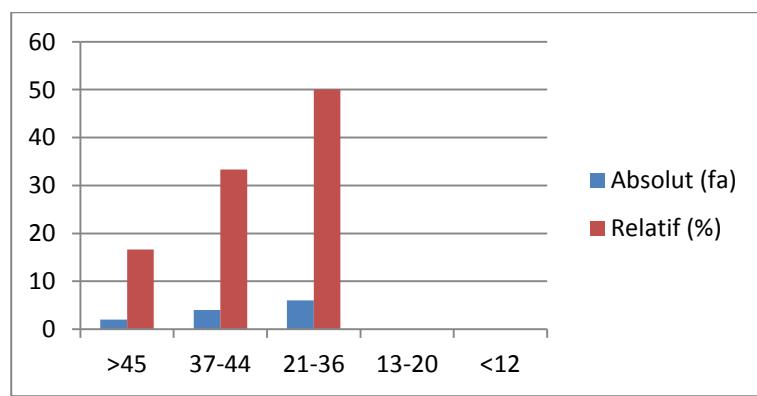


Gambar 3. Histogram Kemampuan *Passing* Bawah Altet Putra

Berdasarkan hasil pengukuran kemampuan teknik *passing* bawah yang dilakukan dari 9 atlet, 6 orang (66,6%) memiliki tingkat kemampuan *passing* bawah dengan perolehan nilai 3 dengan kategori cukup. 2 orang (22,2%) memiliki tingkat kemampuan *passing* bawah dengan perolehan nilai 4 dengan kategori baik. 1 orang (11,1%) memiliki tingkat kemampuan *passing* bawah dengan perolehan nilai 5 dengan kategori sangat baik. Maka dapat di simpulkan bahwa tingkat kemampuan teknik *passing* bawah atlet putra berada pada perolehan nilai 3 dengan kategori cukup.

b) Teknik Passing Bawah Putri

Berdasarkan hasil tes *passing* bawah atlet putri SMP 3 X Koto Singkarak dengan tes kemampuan *passing* bawah, maka diperoleh skor atau data yang beragam. Dari data yang dikumpulkan diperoleh nilai maksimum 5, standar deviasi 0,72, nilai minimal 3, dan rata-rata 3,67.



Gambar 4. Histogram Kemampuan *Passing* Bawah Altet Putri

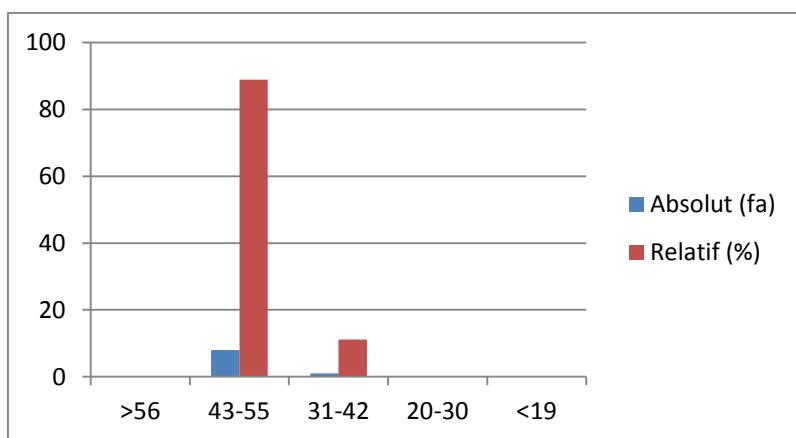
Berdasarkan hasil pengukuran kemampuan teknik *passing* bawah yang dilakukan dari 12 atlet, 6 orang (50%) memiliki tingkat kemampuan *passing* bawah dengan perolehan nilai 3 dengan kategori cukup. 4 orang (33,3%) memiliki tingkat kemampuan *passing* bawah dengan

perolehan nilai 4 dengan kategori baik. 2 orang (16,7) memiliki tingkat kemampuan *passing* bawah dengan porolehan nilai 5 dengan kategori sangat baik.. Maka dapat di simpulkan bahwa tingkat kemampuan teknik *passing* bawah atlet putri berada pada perolehan nilai 4 dengan kategori baik.

3. Kemampuan *Passing* Atas

a) Teknik *Passing* Atas Putra

Berdasarkan hasil tes *passing* atas atlet putra SMP 3 X Koto Singkarak dengan tes kemampuan *passing* bawah, maka diperoleh skor atau data yang beragam. Dari data yang dikumpulkan diperoleh nilai maksimum 4, standar deviasi 0,33, nilai minimal 3, dan rata-rata 3,89.

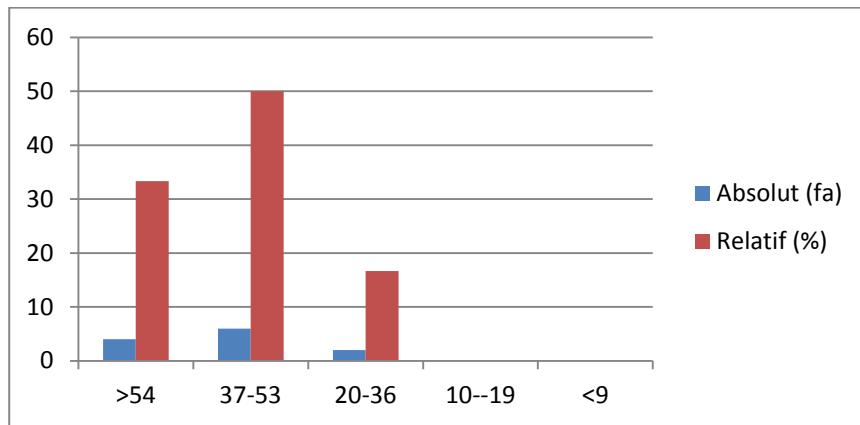


Gambar 5: Histogram Kemampuan *Passing* Atas Altet Putra

Berdasarkan hasil pengukuran kemampuan teknik *passing* atas yang dilakukan dari 9 atlet, 8 orang (88,1%) memiliki tingkat kemampuan *passing* atas dengan perolehan nilai 4 dengan kategori baik. 1 orang (11,1%) memiliki tingkat kemampuan *passing* atas dengan perolehan nilai 3 dengan kategori cukup. Maka dapat di simpulkan bahwa tingkat kemampuan teknik *passing* atas atlet putra berada pada perolehan nilai 4 dengan kategori baik.

b) Teknik *Passing* Atas Putri

Berdasarkan hasil tes *passing* atas atlet putri SMP 3 X Koto Singkarak dengan tes kemampuan *passing* atas maka diperoleh skor atau data yang beragam. Dari data yang dikumpulkan diperoleh nilai maksimum 5, standar deviasi 0,72, nilai minimal 3, dan rata-rata 4,17.



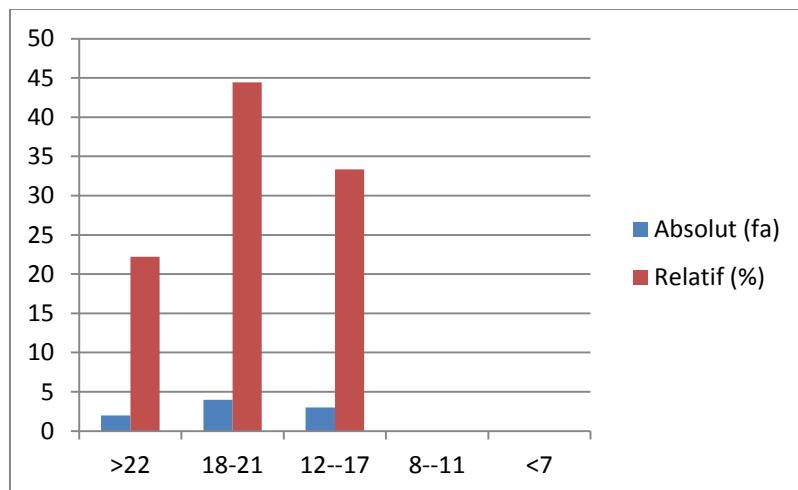
Gambar 5: Histogram Kemampuan *Passing* Atas Altet Putri

Berdasarkan hasil pengukuran kemampuan teknik *passing* atas yang dilakukan dari 12 atlet, 6 orang (50%) memiliki tingkat kemampuan *passing* atas dengan perolehan nilai 4 dengan kategori baik. 4 orang (33,3%) memiliki tingkat kemampuan *passing* atas dengan perolehan nilai 5 dengan kategori sangat baik. 2 orang (16,7) memiliki tingkat kemampuan *passing* atas dengan perolehan nilai 3 dengan kategori cukup. Maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan teknik *passing* atas atlet putri berada pada perolehan nilai 4 dengan kategori baik.

4. Kemampuan *Smash*

a) Teknik *Smash* Putra

Berdasarkan hasil tes *smash* atlet putra SMP 3 X Koto Singkarak dengan tes kemampuan *smash*, maka diperoleh skor atau data yang beragam. Dari data yang dikumpulkan diperoleh nilai maksimum 5, standar deviasi 0,78, nilai minimal 3, dan rata-rata 3,89.

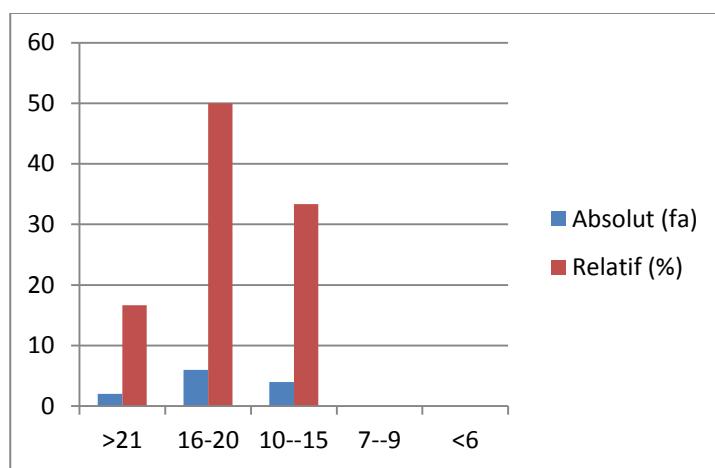


Gambar 7: Histogram Kemampuan *Smash* Atlet Putra

Berdasarkan hasil pengukuran kemampuan teknik *smash* yang dilakukan dari 9 atlet, 4 orang (44,4%) memiliki tingkat kemampuan *smash* dengan perolehan nilai 4 dengan kategori baik. 3 orang (33,3%) memiliki tingkat kemampuan *smash* dengan perolehan nilai 3 dengan kategori cukup. 2 orang (22,2%) memiliki tingkat kemampuan *smash* dengan perolehan 5 dengan kategori sangat baik. Maka dapat di simpulkan bahwa tingkat kemampuan teknik *smash* atlet putra berada pada perolehan nilai 4 dengan kategori baik.

b) Teknik *Smash* Putri

Berdasarkan hasil tes *smash* atlet putri SMP 3 X Koto Singkarak dengan tes kemampuan *smash*, maka diperoleh skor atau data yang beragam. Dari data yang dikumpulkan diperoleh nilai maksimum 5, standar deviasi 0,72, nilai minimal 3, dan rata-rata 3,83.



Gambar 7: Histogram Kemampuan *Smash* Atlet Putri

Berdasarkan hasil pengukuran kemampuan teknik *smash* yang dilakukan dari 12 atlet, 6 orang (50%) memiliki tingkat kemampuan *smash* dengan perolehan nilai 4 dengan kategori baik. 4 orang (33,3%) memiliki tingkat kemampuan *smash* dengan perolehan nilai 3 dengan kategori cukup. 2 orang (16,7) memiliki tingkat kemampuan *smash* dengan perolehan nilai 5 dengan kategori sangat baik. Maka dapat di simpulkan bahwa tingkat kemampuan teknik *smash* atlet putra berada pada perolehan nilai 4 dengan kategori baik.

D. PEMBAHASAN

1. Kemampuan Teknik Servis

Rata-rata kemampuan teknik servis yang dimiliki oleh atlet bola voli SMP N 3 X Koto Singkarak adalah sebesar 2,67 untuk putra pada kategori cukup sedangkan untuk atlet putri 3,25 pada kategori cukup, kategori tersebut dapat dikatakan belum maksimal. Pada tes yang dilakukan menuntut atlet untuk menempatkan bola pada petak sasaran yang memiliki tertinggi yakni 5. Jadi maksimal dari 6 kali servis yang dilakukan atlet adalah 30. Akan tetapi hal ini tidak sesuai dengan yang didapatkan ketika di lapangan

Penyebab belum maksimalnya kemampuan teknik servis di akibatkan karena lemahnya kekuatan otot lengan untuk melakukan pukulan. Atlet juga harus memiliki kelentukan tubuh dan koordinasi mata-tangan sebagai kerjasama mata dengan tangan agar bola dapat diarahkan pada daerah yang sulit diterima pemain lawan. Agar memiliki servis yang baik maka atlet harus dilatih melalui program latihan kekuatan otot lengan dan kelentukan tubuh. Maka kepada pelatih atlet bola voli SMPN 3 X Koto Singkarak agar dapat meningkatkan kemampuan teknik servis para pemainnya melalui latihan yang intensif.

2. Kemampuan *Passing* Bawah

Rata-rata kemampuan *passing* bawah yang dimiliki atlet bola voli SMP N 3 X Koto Singkarak adalah sebesar 3,44 untuk atlet putra dengan kategori cukup sedangkan untuk atlet putri 3,67 pada kategori baik, kategori tersebut dapat dikatakan belum maksimal. Pada tes yang dilakukan seharusnya atlet mampu melakukan *passing* bawah sebanyak mungkin dalam jangka waktu yang telah ditentukan yaitu 60 detik. Oleh sebab itu teknik *passing* bawah harus terus dilatih dan ditingkatkan, karena *passing* bawah dalam permainan bolavoli karena *passing* bawah merupakan salah satu cara untuk mempertahankan tim dari serangan lawan dan untuk memperoleh angka.

Penyebab belum maksimalnya kemampuan teknik *passing* bawah atlet diakibatkan oleh kurangnya motivasi dan keseriusan atlet dalam mengikuti latihan. Dalam melakukan latihan teknik *passing* bawah diperlukan motivasi yang tinggi, karena untuk membentuk teknik yang baik dibutuhkan keseriusan dan ke disiplinan seorang pemain dalam mengikuti latihan tersebut. Melalui latihan yang lebih intensif diharapkan atlet bola voli SMP N 3 X Koto Singkarak dapat melakukan teknik *passing* bawah yang lebih maksimal.

3. Kemampuan *Passing* Atas

Rata-rata kemampuan *passing* atas yang dimiliki oleh atas atlet bola voli SMP N 3 X Koto Singkarak sebesar 3,89 untuk atlet putra dengan kategori baik sedangkan untuk atlet putri 4,17

pada kategori baik, kategori tersebut bisa dikatakan cukup baik untuk atlet, namun tetap belum bisa dikatakan maksimal. Penyebab belum maksimalnya kemampuan teknik *passing* atas atlet disebabkan karena kesalahan dalam melakukan teknik tersebut. Cara melakukan *passing* atas yang baik dan benar adalah kedua kaki terbuka selebar bahu, salah satu kaki berada di depan, lutut ditekuk dengan badan merendah, kedua tangan terbuka lebar jari jari tangan terbuka membentuk seperti mangkok. Namun pada saat pelaksanaan tes *passing* atas banyak atlet yang tidak membuka jari jari tangan. Seharusnya pelatih terlebih ahulu menjelaskan bagaimana cara pelaksanaan *passing* atas.

4. Kemampuan *Smash*

Rata-rata tingkat kemampuan *smash* yang dimiliki oleh atlet bola voli SMP N 3 X Koto Singkarak sebesar 3,89 untuk atlet putra dengan kategori baik sedangkan untuk atlet putri 3.83 pada kategori baik, kategori tersebut dapat dikatakan belum maksimal. *Smash* merupakan teknik yang menjadi andalan untuk menyerang agar tim mendapatkan angka, maka kemampuan teknik *smash* perlu ditingkatkan. Penyebab kurang maksimalnya teknik *smash* atlet disebabkan oleh kurangnya sarana dan prasarana untuk melakukan latihan melompat seperti tidak adanya *box* dalam latihan *jump to box*. Penyebab lain kurang maksimalnya teknik *smash* yaitu lemahnya kekuatan otot lengan saat memukul bola. Agar lebih maksimalnya teknik *smash* dibutuhkan peran sekolah untuk memenuhi sarana dan prasara guna mencapai prestasi yang lebih baik, dan kepada pelatih memberikan latihan untuk memperkuat otot lengan seperti *plank*, *push up*, dan *pull up*.

E. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengukuran dan analisis data penelitian maka diperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Hasil pengukuran kemampuan teknik servis atlet bola voli SMP N 3 X Koto Singkarak untuk putra berada pada perolehan nilai 3 dengan persentase 33,3% pada kategori cukup. Sedangkan untuk atlet putri tingkat kemampuan teknik servis pada perolehan nilai 3 dengan persentase 75% pada kategori cukup.
2. Hasil pengukuran kemampuan teknik *passing* bawah atlet bola voli SMP N 3 X Koto Singkarak untuk atlet putra berada pada perolehan nilai 3 dengan persentase 66,7 dengan kategori cukup. Sedangkan untuk atlet putri pada perolehan nilai 4 dengan persentase 33,3 % pada kategori baik.

3. Hasil pengukuran kemampuan teknik *passing* atas atlet bola voli SMP N 3 X Koto Singkarak untuk atlet putra pada perolehan nilai 4 dengan persentase 88.9 % pada kategori baik. Sedangkan untuk atlet putri berada pada perolehan nilai 4 dengan persentase 50.0 % pada kategori baik.
4. Hasil pengukuran kemampuan teknik *smash* atlet bola voli SMP N 3 X Koto Singkarak untuk atlet putra berada pada perolehan nilai 4 dengan persentase 44,4% pada kategori baik sedangkan untuk atlet putri berada pada perolehan nilai 4 dengan persentase 50.0 % pada kategori baik.

F. DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. 2007. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Solo: ERA Pustaka Utama.
- Beutelstahl.2005. *Belajar Permainan Bola Volley*. Bandung: CV Pionir Jaya.
- Blume, Gunter. 2004. *Permainan Bola Voli*. (Diterjemahkan Oleh Drs. Syafruddin, M.Pd). Padang: FIK UNP
- Budayasa, dkk.(2014). “*Implementasi Pembelajaran Kooperatif STAID untuk Meningkatkan Aktivitas dan Hasil Belajar Teknik Dasar Passing Atas Bolavoli*”.e-Journal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Pendidikan Genesha. Vol 1. No 1, Juli 2014.
- Depdiknas. (1999). *Petunjuk Tes Keterampilan Bolavoli Usia 13-15 Tahun*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Departemen Pendidikan Nasional.
- Erianti. 2011. *Buku Ajar Bola Voli*. Padang: FIK UNP
- Gazali, Novri. (2016). “*Kontribusi Kekuatan Otot Lengan terhadap Kemampuan Servis Atas Atlet Bolavoli*”.Jurnal of Physical Education, Health and Sports.Vol 2.No1, Juni 2016. Hal 1-6.
- Hasmara, Puguh Satya. (2007). “*Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bolavoli Menggunakan Model Pembelajaran Aktif, Inovatif, Kreatif, Efektif, dan Menyenangkan*”. Bravo’s Jurnal. Vol V. No. 4 Agustus 2017.
- Heri, dkk.(2014). “*Survey Keterampilan Teknik Dasar Bola Voli pada Siswa Putra yang mengikuti Ekstrakurikuler di SMA Negeri 4 Pontianak*”.Jurnal pendidikan Olahraga dan Kesehatan.Vol 02, No 03. 2014.
- Hidayat, M Taufik. (2015). “*Peningkatan Kemampuan Pass Bawah dalam Permainan Bola Voli Melalui latihan Pass Bawah Duduk Berdiri pada Bangku dan Pass Bawah dengan Berjalan pada Siswa Kelas VI SDN Tanggul Wetan 01 Jember*”.Jurnal.Vol 4, No 1, Februari 2016.Hal 154.
- Irwanto, Edi. 2017. “*Pengaruh Metode Rasiprokal dan Latihan Drill Terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli*”. Jurnal Pendidika Olahraga. Vol 3. No 1, Juni 2016. Hal 1-6.

- Pranopik, M Riza. 2017. “*Pengembangan Variasi Latihan Smash Bolavoli*”. Jurnal Prestasi. Vol 1. No 1. Hal 32.
- Rizal, Andi. (2011). “*Kontribusi Daya ledak Otot Lengan dan Kontribusi Mata tangan terhadap Kemampuan Passing Atas Bolavoli Siswa SMA Negeri 3 Makassar*”. Jurnal Penelitian Pendidikan. Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Vol II. No 2, September 2011. Hal 1-167.
- Sari, Sabrina Permata. (2014). “*Pengaruh Pembelajaran Kooperatif Tipe Numbered Head Togetrher Terhadap Hasil Belajar Passing Bawah Bolavoli*”. Jurnal Pendidikan Jasmani. Vol 02, No 01. 2014. Hal 233.
- Syafruddin.2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP Press
- Undang-undang Republik Indonesia. 2005. *Undang Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang System Keolahrgaan Nasional*. Jakarta: Cemerlang.
- Wulandari, Ika Suci. 2014. “*Pengaruh Pembelajaran Reward and Punishment terhadap Motivasi Belajar Siswa dalam Pembelajaran Passing Bawah Bolavoli*”. Jurnal Penelitian Jasmani. Vol 02, No 03. 2014. Halaman 54.
- Yulianti, Mimi. 2013. Pengaruh metode pembelajaran dan motivasi belajar terhadap kemampuan bermain bola voli siswa SMP Negeri 1 Batu Bersurat Riau. *Tesis* (tidak diterbitkan). Padang: Pascasarjana UNP
- Yunus, M. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta: depdikbud.