



Analisis Penguasaan Teknik Dasar Bolavoli Dan Kondisi Fisik Pemain SMA Negeri 8 Bengkulu Selatan

Ayudia Pomi Juniarti, Rosmawati, Deswandi, Haripah Lawanis

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang
ayudiapomijuniarti@gmail.com, rosmawati@fik.unp.ac.id, drs.deswandi.mkes.aifo@gmail.com,
haripahlawanis@fik.unp.ac.id

Kata Kunci : Teknik dan Kondisi Fisik Bolavoli

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah menurunnya prestasi pemain SMA Negeri 8 Bengkulu Selatan. Faktor yang menyebabkan prestasi tersebut diantaranya adalah kemampuan teknik dasar dan kondisi fisik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan teknik bolavoli dan kondisi fisik Pemain SMA Negeri 8 Bengkulu Selatan. Jenis penelitian ini adalah *deskriptif*. Poulasi dalam penelitian in yaitu seluruh Pemain SMA Negeri 8 Bengkulu Selatan yang aktif mengikuti latihan bolavoli berjumlah 12 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik sensus. Dengan demikian sampel berjumlah sebanyak 12 orang. Data dianalisis dengan presentase. Hasil penelitian ditemukan bahwa 1) kemampuan teknik bolavoli pemain SMA Negeri 8 Bengkulu Selatan 12 orang pemain tidak ada yang kategori baik sekali (0%) dan dalam kategori baik ada 4 orang (33.33%). Kategori sedang ada 6 orang (50.00% , kategori kurang ada 1 orang (8.33%) dan kategori kurang sekali ada 1 orang (8.33%) . 2) kemampuan kondisi fisik pemain SMA Negeri 8 Bengkulu Selatan dari 12 orang pemain ada 1 orang yang kategori baik sekali (8.33%) dan kategori baik ada 4 orang (33.33%). 3 orang kategori sedang (25.00%) dan 3 orang kategori kurang (25.00%), dan 1 orang kategori kurang sekali (8.33%).

Keywords: *Volleyball Techniques and Physical Conditions*

Abstract: *The problem in this study is the decline in the performance of SMA Negeri 8 Bengkulu Selatan players. Factors that led to these achievements include basic technical ability and physical condition. The purpose of this study was to determine the volleyball technical abilities and physical conditions of SMA Negeri 8 Bengkulu South Players. This type of research is descriptive. The population in this study was all 12 players from SMA Negeri 8 Bengkulu Selatan who actively participated in volleyball training. The sampling technique uses a census technique. Thus the total sample is 12 people. Data were analyzed by percentage. The results of the study found that 1) there were 12 players in the volleyball technical ability of SMA Negeri 8 Bengkulu Selatan, none of whom were in the very good category (0%) and in the good category there were 4 players (33.33%). In the moderate category there are 6 people (50.00%, in the less category there is 1 person (8.33%) and in the very less category there is 1 person (8.33%). 2) the physical condition of SMA Negeri 8 Bengkulu Selatan players out of 12 players there is 1 person in the category very good (8.33%) and good category there are 4 people (33.33%). 3 people in the moderate category (25.00%) and 3 people in the less category (25.00%), and 1 person in the very poor category (8.33%).*

PENDAHULUAN

Olahraga tidak hanya dilakukan untuk mendapatkan kebugaran dari kesegaran jasmani saja tetapi juga dilakukan untuk mencapai prestasi. Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan memulai kompetensi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Olahraga bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang dipertandingkan, mulai di tingkat daerah sampai tingkat nasional bahkan kancah internasional. Tujuan permainan bolavoli bukan lagi sekedar mengisi waktu luang dan meningkatkan kebugaran jasmani, serta menjaga kesehatan tubuh akan tetapi saat ini sudah merupakan ajang untuk meningkatkan prestasi yang tinggi.

Dalam UU.RI No. 3 Tahun 2005 pasal 27 ayat 4 tentang sistem keolahragaan Nasional dijelaskan bahwa: "pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentara pembinaan olahraga yang bersifat Nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi dan secara berjenjang dan berkelanjutan".

Berdasarkan kutipan di atas, pembinaan olahraga berprestasi harus dilaksanakan secara sistematis dan berkelanjutan yang melibatkan lembaga pendidikan, organisasi keolahragaan dan masyarakat dalam mencapai prestasi yang mengembangkan dan mengharumkan nama bangsa.

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan diluar jam intarkulikuler, tujuan diadakan ekstrakurikuler yaitu sebagai wadah untuk

menyalurkan bakat dan minat siswa sesuai bidang yang digemari. Dalam kegiatan ekstrakurikuler, ada beberapa bidang salah satunya dibidang olahraga. Dari pengamat peneliti, di SMA Negeri 8 Bengkulu Selatan banyak berkembang yang mengadakan ekstrakurikuler olahraga bolavoli. Syafruddin (2012) berpendapat "kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan tambahan (ekstra) bagi peserta didik untuk dapat menyalurkan bakat atau keinginannya sesuai dengan cabang olahraga atau aktivitas lain yang diminatinya". Salah satu kegiatan ekstrakurikuler pada mata pelajaran penjasorkes ini adalah pada cabang olahraga bolavoli. Kegiatan ekstrakurikuler mata pelajaran prndidikan jasmani cabang olahraga bolavoli sangat banyak digemari oleh anak didik.

Bolavoli merupakan permainan yang terdiri dari dua regu yang dipisahkan oleh jaring atau net dan beranggotakan masing-masing 6 orang. Erianti (2012) menjelaskan: "Bolavoli adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari enam orang pemain, dengan cara mengoper bola ke daerah lawan melalui suatu rintangan yang berupa net atau tali sebagai pembatas lapangan". Permainan bolavoli dimenangkan dengan memukul bola melewati net, tim yang lain menerima bola dan mencoba untuk mengembalikannya ke daerah lawan. Surtiyo (2013) mengatakan permainan bolavoli adalah: "Salah satu cabang olahraga dengan cara memvoli bola agar hilir mudik di atas jarring net dengan tujuan agar dapat menjatuhkan bola di dalam petak lapangan lawan untuk mencari kemenangan dalam bermain. Menvoli dan memantulkan bola boleh mempergunakan bagian tubuh mana saja asalkan sentuhan atau pantulannya sempurna".

Berdasarkan observasi dan pengamatan

peneliti di atas, beberapa di lapangan terhadap pemain bolavoli SMA Negeri 8 Bengkulu Selatan, baik dalam ekstrakurikuler maupun bermain peneliti melihat penguasaan teknik bolavoli pemain SMA Negeri 8 Bengkulu Selatan belum baik. Hal ini terlihat dari penampilan pemain dalam menyelesaikan tugas gerakan, misalnya dalam melakukan servis bawah, pukulan pada bola tidak terlalu lemah dan mudah diterima, kadang-kadang bola menyangkut di net atau membentur net. Pada hal servis merupakan pukulan untuk memulai permainan dan sekaligus sebagai serangan awal untuk mendapatkan angka/poin. Begitu juga dengan penguasaan teknik passing atas, ada pemain memantulkan secara berulang ulang dalam melaksanakan umpan kepada spiker sehingga bola tidak dapat dipukul di atas net untuk diarahkan kelapangan permainan lawan. Kemudian cara mengambil bola selalu dibawah dagu, yang seharusnya didepan atas dahi, sikap jari-jari tangan terlalu kaku, sikunya terlalu lebar dan ibu jari, jari telunjuk dan jari tengah tidak mengenai bola dan sebagainya.

Berdasarkan uraian di atas, maka jelaslah bahwa permasalahan yang dialami oleh pemain SMA Negeri 8 Bengkulu Selatan dan menjadi masalah dalam penelitian ini adalah kegagalan pemain bola voli SMA Negeri 8 Bengkulu Selatan disetiap kali kompetensi membuat prestasi pemain sekolah tersebut tidak kunjung tercapai. Kegagalan tersebut diduga disebabkan oleh rendahnya penguasaan teknik dasar. Kekalahan yang dialami oleh pemain SMA Negeri 8 Bengkulu Selatan secara umum disebabkan dari kegagalan pemain untuk menampilkan teknik pemain dengan baik dan benar. Teknik dasar bolavoli adalah (1) servis, (2) *passing* atas, (3) *passing* bawah . Untuk mengetahui benar atau salah dugaan

penulis tentang kemampuan teknik dasar bolavoli pemain SMA Negeri 8 Bengkulu Selatan yang belum baik, maka pada kesempatan ini penulis ingin melakukan suatu penelitian atau menganalisis penguasaan teknik dasar bolavoli pemain SMA Negeri 8 Bengkulu Selatan dengan suatu harapan penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu solusi untuk mengatasi permasalahan yang terjadi pada pemain SMA Negeri 8 Bengkulu Selatan.

METODE

Jenis penelitian ini adalah deskriptif, dengan populasi populasi seluruh pemain putra bolavoli SMA Negeri 8 Bengkulu Selatan berjumlah 12 orang. Penarikan sampel dalam penelitian menggunakan teknik sensus sampling. Instrument penelitian adalah tes yang disusun untuk mengukur kemampuan teknik dasar dan kondisi fisik bolavoli meliputi: (*servis* bawah, *passing* bawah, *passing* atas, daya ledak otot tungkai dan daya ledak otot lengan). Teknik analisis data yang digunakan adalah persentase yang bertujuan untuk mengumpulkan data, menyajikan data dan menentukan nilai.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Data Analisis Penguasaan Teknik Dasar Bolavoli Dan Kondisi Fisik Pemain SMA Negeri 8 Bengkulu Selatan

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, sehingga keadaan objek akan digambarkan sesuai dengan data yang diperoleh. Penelitian tentang kemampuan teknik dasar bolavoli dan kondisi fisik

pemain SMA Negeri 8 Bengkulu Selatan. Penelitian ini akan mendeskripsikan mengenai keadaan tingkat kemampuan teknik dasar bolavoli dan kondisi fisik pemain SMA Negeri 8 Bengkulu Selatan. Dari hasil penelitian tentang tingkat kemampuan teknik dasar bolavoli dan kondisi fisik pemain SMA Negeri 8 Bengkulu Selatan akan dideskripsikan dengan 5 item tes, yaitu melakukan 3 teknik dasar dan 2 kondisi fisik. Selanjutnya data dimaknai dengan memasukkan data ke dalam norma kategori yang telah ditentukan pada instrumen tes kemampuan teknik dasar bolavoli dan kondisi fisik pemain SMA Negeri 8 Bengkulu Selatan yang dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1

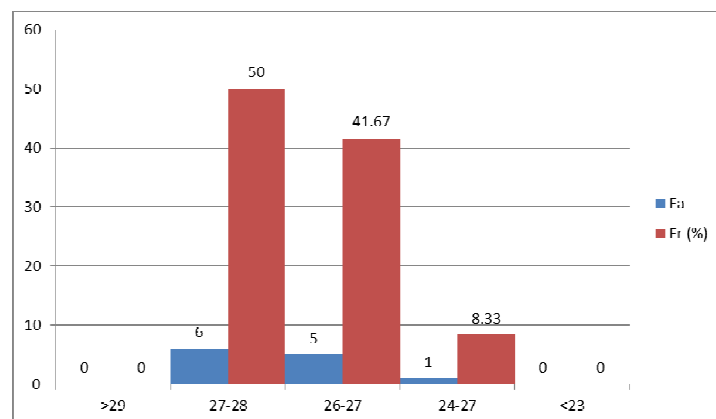
Distribusi Hasil Data Kemampuan Teknik Servis Bawah

Pemain Bolavoli SMA Negeri 8 Bengkulu Selatan

Kategori	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
Baik sekali	≥ 29	0	0
Baik	27-28	6	50.00
Sedang	26-27	5	41.67
Kurang	24-25	1	8.33
Kurang sekali	≤ 23	0	0

i			
Jumlah		12	100

Berdasarkan tabel 1, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa 12 orang pemain bolavoli SMA Negeri 8 Bengkulu Selatan, yang memiliki kemampuan teknik servis bawah pada kategori baik sekali yaitu tidak ada (0%) untuk kategori baik yaitu 6 orang (50%) dan kategori sedang tidak ada 5 orang (41.67%). Selanjutnya untuk kategori kurang ada 1 orang (8.33%) dan kategori kurang sekali tidak ada (0%). Untuk lebih jelasnya grafik variabel kemampuan teknik servis bawah pemain bolavoli SMA Negeri 8 Bengkulu Selatan tersebut dapat dilihat pada gambar 1 dibawah ini:



Gambar 1. Grafik Hasil Data Kemampuan Teknik Servis Bawah

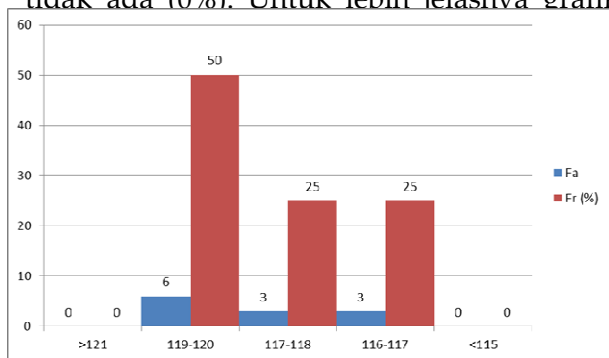
Pemain Bolavoli SMA Negeri 8 Bengkulu Selatan.

Tabel 2
Distribusi Hasil Data Kemampuan Teknik Passing Bawah Pemain

Bolavoli SMA Negeri 8 Bengkulu Selatan

Kategori	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
Baik sekali	≥ 121	0	0
Baik	119-120	6	50.00
Sedang	117-118	3	25.00
Kurang	116-117	3	25.00
Kurang sekali	≤ 115	0	0
Jumlah		12	100

Berdasarkan tabel 2 diatas, dari 12 orang pemain bolavoli SMA Negeri 8 Bengkulu Selatan yang memiliki kemampuan teknik passing bawah dengan kategori baik sekali yaitu tidak ada (0%), yang memiliki kategori baik yaitu sebanyak 6 orang (50.00%) dan untuk kategori sedang ada 3 orang (25.00%), kategori kurang ada 3 orang (25.00%) dan kategori kurang sekali yaitu tidak ada (0%). Untuk lebih jelasnva grafik



Gambar 2. Grafik Kemampuan Teknik Passing Bawah Pemain Bolavoli SMA Negeri 8

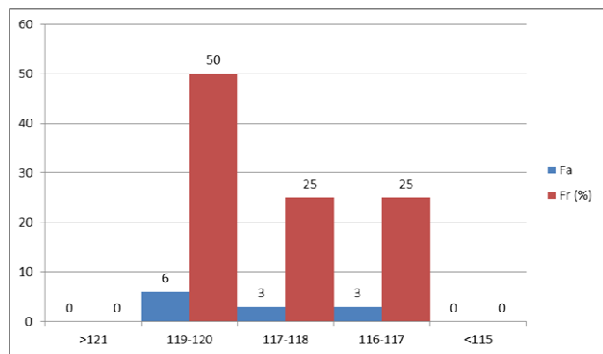
Bengkulu Selatan

Tabel 3

Distribusi Hasil Data Kemampuan Teknik Passing Atas Pemain bolavoli SMA Negeri 8 Bengkulu Selatan

Kategori	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
Baik sekali	≥ 121	0	0
Baik	119-120	6	50.00
Sedang	117-118	3	25.00
Kurang	116-117	3	25.00
Kurang sekali	≤ 115	0	0
Jumlah		12	100

Berdasarkan pada tabel 3 diatas, dari 12 orang pemain SMA Negeri 8 Bengkulu Selatan yang memiliki kemampuan teknik passing atas dengan kategori baik sekali yaitu tidak ada (0%), yang memiliki kategori baik yaitu sebanyak 6 orang (50.00%) dan untuk kategori sedang ada 3 orang (25.00%), dan selanjutnya yang memilki kategori kurang yaitu 3 orang (25.00%) dan kategori kurang sekali yaitu tidak ada (0%). Untuk lebih jelasnya grafik variabel kemampuan teknik passing atas pemain SMA Negeri 8 Bengkulu Selatan dapat dilihat dibawah ini.



Gambar 3. Grafik Kemampuan Teknik Passing Atas Pemain

Bolavoli SMA Negeri 8 Bengkulu Selatan

Tabel 4.

Distribusi Rata-rata Daya Ledak Otot Tungkai Pemain

SMA Negeri 8 Bengkulu Selatan.

Variabel	Mean	S D	Minimum	Maksimum	N
Daya Ledak Otot Tungkai	73.33	6.16	65	85	12

Tabel 4 menggambarkan nilai rata-rata daya ledak otot tungkai pemain SMA Negeri 8 Bengkulu Selatan adalah mean 73.33 dengan standar deviasi 6.16 nilai minimum 65 dan nilai maksimum 85.

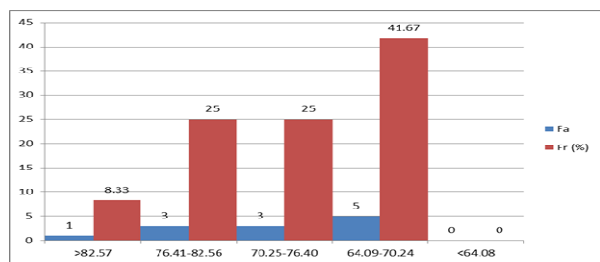
Tabel 5.

Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Pemain

SMA Negeri 8 Bengkulu Selatan

Kategori	Kelas Interval	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik sekali	$\geq 143,65$	1	8.33
Baik	126,5 - 143,64	3	25.00
Sedang	109,36 - 126,5	3	25.00
Kurang	92,22 - 109,36	5	41.67
Kurang sekali	$\leq 92,21$	0	0.00
Jumlah		12	100

Tabel 5 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi dari 12 orang sampel dengan 1 orang mempunyai daya ledak otot tungkai baik sekali (8.33%) , dan 3orang mempunyai daya ledak otot tungkai baik (25.00%), 3 orang mempunyai daya ledak otot tungkai sedang(25.00%), 5 orang mempunyai daya ledak otot tungkai kurang (41.67%) dan yang mempunyai daya ledak otot tungkai kurang sekali tidak ada (0.00%). Untuk lebih jelasnya hasil perhitungan dan penjabaran distribusi frekuensi data hasil daya ledak otot tungkai dapat dilihat grafik pada gambar 4 dibawah ini:



Gambar 4. Grafik Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bolavoli SMA Negeri 8 Bengkulu Selatan

Tabel 6.

Distribusi Rata-rata Daya Ledak Otot Lengan Pemain

SMA Negeri 8 Bengkulu Selatan

Variabel	Mean	SD	Minimum	Maksimum	N
Daya Ledak Otot Lengan	8,94	1,44	7,20	11,70	12

Tabel 6 menggambarkan nilai rata-rata daya ledak otot lengan pemain SMA Negeri 8 Bengkulu Selatan adalah mean 8,94 dengan standar deviasi 1,44 nilai minimum 7,20 dan maksimum 11,70.

Tabel 7.

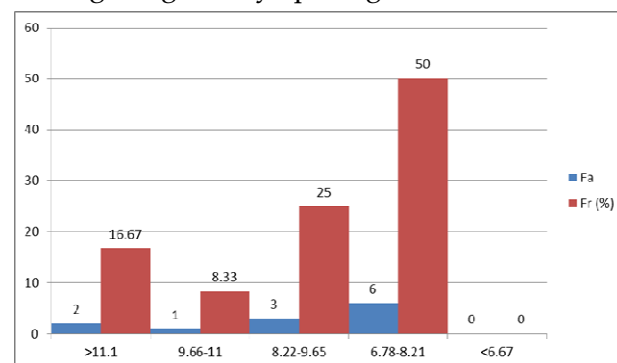
Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Lengan Pemain

Bolivoli SMA Negeri 8 Bengkulu Selatan.

Kategori	Kelas Inter	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik sekali	≥ 11.1	2	16.67
Baik	9.66-11	1	8.33
Sedang	8.22-9.65	3	25.00
Kurang	6.78-8.21	6	50.00
Kurang sekali	≤ 6.77	0	0.00
Jumlah		12	100

	val		
Baik sekali	≥ 11.1	2	16.67
Baik	9.66-11	1	8.33
Sedang	8.22-9.65	3	25.00
Kurang	6.78-8.21	6	50.00
Kurang sekali	≤ 6.77	0	0.00
Jumlah		12	100

Tabel 7 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi dari 12 orang sampel dengan 2 orang (16.67%) mempunyai daya ledak otot lengan sangat baik. 1 orang (8.33%) mempunyai daya ledak otot lengan baik. 3 orang (25.00%) mempunyai daya ledak otot lengan sedang. 6 orang (50.00%) mempunyai daya ledak otot lengan kurang dan yang mempunyai daya ledak otot lengan kurang sekali tidak ada (0.00%). Untuk lebih jelasnya hasil perhitungan dan penjabaran distribusi frekuensi data hasil daya ledak otot lengan dapat dilihat pada lampiran, sedangkan grafiknya pada gambar 5.



Gambar 5. Grafik Daya Ledak Otot Lengan Pemain

SMA Negeri 8 Bengkulu Selatan

SIMPULAN

1. Sesuai dari hasil analisis data, maka diketahui kemampuan teknik dasar bolavoli pemain SMA Negeri 8 Bengkulu Selatan dari 12 orang pemain tidak ada yang kategori baik sekali (0.00%) dan dalam kategori baik ada 4 orang (33.33%), kategori sedang ada 6 orang (50.00%) dan 1 orang kategori kurang (8.33%), dan kategori kurang sekali ada 1 orang (8.33%) berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka adapun kesimpulan dalam penelitian kemampuan teknik dasar (*servis* bawah, *passing* bawah dan *passing* atas) pemain SMA Negeri 8 Bengkulu Selatan sebagian besar berada pada kategori sedang (50.00%). Sedangkan teknik kemampuan kondisi fisik pemain SMA Negeri 8 Bengkulu Selatan dari 12 orang pemain ada 1 orang yang kategori baik sekali (8.33%) dan dalam kategori baik ada 4 orang (33.33%). 3 orang kategori sedang (25.00%) dan 3 orang kategori kurang (25.00%), dan 1 orang kategori kurang sekali (8.33%). berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka adapun kesimpulan dalam penelitian kemampuan teknik kondisi fisik Pemain SMA Negeri 8 Bengkulu

Selatan sebagian besar berada pada kategori baik (33.33%).

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad, I. Z., Aminudin, R., Sumarsono, R. N., & MAHARDIKA, D. B. (2019). Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Permainan Bola Voli Mahasiswa PJKR Semester II di Universitas Singaperbangsa Karawang Tahun Ajaran 2018/2019. *Jurnal Ilmiah Penjas (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, 5(2), 48-48.
- Amin, H., & Adnan, A. (2020). studi tentang beberapa komponen kondisi fisik atlet bolavoli smk negeri 1 kota solok. *Jurnal Patriot*, 2(1), 266-277.
- Arsil, Despita Antoni. 2009. *Evaluasi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Malang: Wineka Media
- Arsil. (2015). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Astuti, Alfiqroam. 2019. *Motorlc abillty and nutrition status factor analysis with the learning outcomes playing skill of volley ball*. *Jurnal: Social Sciences on Sustainable Development for World Challenge* Volume 2019 No. 689-704.
- Astuti, Erianti. 2018. *The Effects of Playing Method Toward Students' Skill In Playing Mini Volleyball*. *Journal: of Education Reseach and Evaluation* Volume 2 No 1: 50-55.
- Blume, gunter.2004. *Permainan bolavoli (Training-Teknik-Taktik)*. Alih

bahasa: Drs. Syafruddin, MS. M.Pd.
UNP.

Damrah, Pitnawati, Erianti, Astuti. 2020.
*Conventional Methods and Cooperative
Effect of Basic Skills Game Volleyball.
Jurnal: of Research and Innovation in
Social Science (IJRISS)*. Volume 4. No 1:
2454-6186.

Eianti, Yuni Astuti. 2019. Bolavoli. Padang:
Sukabina Press

Erianti. 2019. Buku Ajar Bola Voli Padang:
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang. Sukabina
Press.

Haq, A., & Hermanzoni, H. (2019). Analisis
Tingkat Kemampuan Teknik Dasar
Atlet Bolavoli Putra Klub Ikatan
Pemuda Tanjung Betung Kabupaten
Pasaman. *Jurnal JPDO*, 2(1), 294-299.

Irawadi Hendri. 2019. Kondisi Fisik dan
Pengukurannya. Padang: FIK UNP
Jakarta : PT Bumi Aksara.

Maizan, I. (2020). Profil Kondisi Fisik Atlet
Bolavoli Padang Adios Club. *Jurnal
Performa Olahraga*, 5(1), 12-17.

Mardius Ali, Astuti. 2018. Pengaruh Metode
Latihan Sirkuit, Rangkaian Bermain
dan Motivasi Belajar Terhadap
Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli
Mahasiswa. *Jurnal: of Educational
Research and Evaluation*. Volume 2 No
3:106-112.

Syafruddin. 2004. Permainan Bolavoli.
Padang . UNP Press.

SYAFRUDDIN. 2011. PEMBINAAN KONDISI FISIK.
PADANG. UNP PRESS.