



## Tinjauan Kemampuan Teknik Bolavoli Siswa Ektrakurikuler SMP Negeri 1 Sitiung Kabupaten Dharmasraya

Kasyful Azis Apriyus Putra, Erianti, Suwirman, Yuni Astuti

<sup>1234</sup>Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang  
[kasiful131@gmail.com](mailto:kasiful131@gmail.com), [erianti@fik.unp.ac.id](mailto:erianti@fik.unp.ac.id), [suwirman@fik.unp.ac.id](mailto:suwirman@fik.unp.ac.id), [yuniastuti@fik.unp.ac.id](mailto:yuniastuti@fik.unp.ac.id)

Kata Kunci : Teknik Bolavoli

Abstrak : Permasalahan penelitian ini adalah menurunnya prestasi yang disebabkan oleh rendahnya tingkat kemampuan teknik dasar bolavoli siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Sitiung Kabupaten Dharmasraya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kemampuan teknik dasar bolavoli siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Sitiung Kabupaten Dharmasraya. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik Sampel Jenuh, maka sampel penelitian ini adalah sebanyak 20 orang. Instrument dalam penelitian ini menggunakan tes kemampuan teknik dasar bolavoli. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentatif. Hasil penelitian ini adalah: 1) Kemampuan teknik dasar *Service* atas Siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Sitiung Kabupaten Dharmasraya, tergolong dalam kategori sedang 2) Kemampuan teknik dasar *passing* bawah Siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Sitiung Kabupaten Dharmasraya, tergolong dalam kategori sedang 3) Kemampuan teknik dasar *passing* atas Siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Sitiung Kabupaten Dharmasraya, tergolong dalam kategori sedang 4) Kemampuan teknik dasar *smash* Siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Sitiung Kabupaten Dharmasraya, tergolong dalam kategori sedang 5) Kemampuan teknik dasar bolavoli Siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Sitiung Kabupaten Dharmasraya, tergolong dalam kategori sedang

Keywords : *Volleyball Techniques*

Abstract : *The problem of this research is the decline in achievement caused by the low level of basic volleyball technical abilities of extracurricular students at SMP Negeri 1 Sitiung, Dharmasraya Regency. The aim of this research was to determine the level of basic volleyball technical abilities of extracurricular students at SMP Negeri 1 Sitiung, Dharmasraya Regency. This type of research is quantitative descriptive research. The sampling technique used the Saturated Sample technique, so the sample for this study was 20 people. The instrument in this study used a basic volleyball technical ability test. The data analysis technique uses percentage descriptive analysis. The results of this research are: 1) Basic technical abilities of service for extracurricular students of SMP Negeri 1 Sitiung, Dharmasraya Regency, classified in the medium category. 2) Basic technical abilities of passing down extracurricular students of SMP Negeri 1 Sitiung, Dharmasraya Regency, classified in the medium category. 3) Basic technical abilities of passing up extracurricular students of SMP Negeri 1 Sitiung, Dharmasraya Regency, classified as medium 4) Basic smash technique abilities. Extracurricular students of SMP Negeri 1 Sitiung, Dharmasraya Regency, classified as medium. 5) Basic technical abilities of volleyball. Extracurricular students of SMP Negeri 1 Sitiung, Dharmasraya Regency, classified as in the medium category*

### PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas hidup manusia

Indonesia secara jasmaniah, rohaniah, dan sosial dalam mewujudkan masyarakat yang maju, adil, sejahtera, dan demokratis. Olahraga

pada saat sekarang ini dapat dikatakan sebagai suatu kebutuhan yang merupakan kegiatan yang dilakukan manusia yang ingin sehat baik jasmani maupun rohaninya (Rosmawati, 2016). "Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional" (Nur, Madri & Zalfendi, 2018). Olahraga merupakan suatu kegiatan yang banyak dilakukan oleh masyarakat Keberadaannya saat ini tidak lagi dianggap remeh namun sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat (Marta, I. A., & Neldi, H., 2023).

Olahraga dilaksanakan untuk menghasilkan suatu prestasi yang bertujuan untuk memperoleh penghargaan dan mengharumkan nama bangsa baik secara nasional maupun internasional. Dimana untuk menghasilkan prestasi tersebut seorang atlet atau olahragawan harus berlatih dan bertanding agar bisa mencapai suatu prestasi yang maksimal. "Pembentukan dan pengembangan olahraga harus dikembangkan sedini mungkin semaksimal mungkin, untuk menciptakan generasi muda berprestasi dan nama bangsa. Prestasi yang didapat dari program yang terencana, berjenjang, dan berkelanjutan serta didukung oleh ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga" (Sari, Wulandari, & Hardiansyah, 2020). "Pembinaan dan pengembangan olahraga salah satu tujuannya adalah untuk mencapai prestasi. Prestasi dapat di artikan sebagai hasil tertinggi yang dicapai dalam pelaksanaan suatu kegiatan yang memiliki tujuan dan target". (Putra & Vivali, 2017). Salah satu olahraga yang sedang berkembang di Indonesia saat ini adalah olahraga Bolavoli.

Permainan olahraga bolavoli ini merupakan salah satu cabang olahraga beregu

yang dipertandingkan mulai dari tingkat Kecamatan, Kabupaten/Kota dan Nasional, bahkan Internasional (Astuti, Erianti, Zulbahri, Pitnawati, & Arsil, 2020). "Permainan bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga yang tidak langsung kontak dengan badan (no body contact), sebab di batasi oleh jaring atau net yang secara langsung menjadi tantangan bagi pemain untuk melewatkan bola ke daerah lawan tanpa menyentuh jaring atau net (Asnaldi, 2020)".

Dalam permainan bolavoli diperlukan penguasaan teknik yang baik dari atlet bolavoli tersebut. Menurut Syafruddin (2011) berpendapat bahwa yang dimaksud dengan teknik adalah "suatu cara yang digunakan atau dikembangkan oleh seseorang untuk menyelesaikan/ memecahkan suatu tugas gerakan dalam olahraga secara efektif dan efisien". Menurut Erianti (2011) "teknik-teknik dalam permainan bolavoli meliputi: servis, passing, umpan (set-up), smash (spike), dan bendungan (block)". Sesuai dengan pendapat ahli tersebut jelaslah bahwa penguasaan seseorang terhadap suatu teknik olahraga merupakan gambaran tingkat kemampuan yang dimilikinya.

Ekstrakurikuler menurut Asmani (2011) adalah kegiatan pendidikan diluar jam mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berwenang di sekolah. Tujuan untuk Kegiatan ini sebagai upaya untuk mewedahi siswa-siswa yang memiliki bakat dan potensi. Selain untuk bakat dan potensi untuk mendapatkan prestasi dalam permainan bolavoli.

Ekstrakurikuler bolavoli melakukan latihan setiap tiga kali dalam seminggu yaitu hari senin, rabu, dan jumat. Dilapangan bolavoli SMP Negeri 1 Sitiung Kabupaten Dharmasraya.

Dan pernah mengikuti pertandingan osis cup di SMP Negeri 1 Koto salak Kabupaten Dharmasraya tetapi mengalami kekalahan pada babak penyisihan. Karna itu prestasi bolavoli SMP Negeri 1 Sitiung Kabupaten menurun. Rendahnya prestasi bolavoli SMP Negeri 1 Sitiung Kabupaten Dharmasraya disebabkan oleh banyak faktor yang mempengaruhinya. Dalam pencapaian prestasi yang tinggi ada dua faktor yang mempengaruhi atlet, seperti yang diungkapkan oleh Syafruddin (2017) ada dua faktor yang mempengaruhi dalam pencapaian prestasi yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

Faktor internal meliputi kemampuan fisik, teknik, mental atlet, taktik, gizi, dan makanan. Sedangkan faktor eksternal merupakan pengaruh yang timbul dari luar diri atlet sendiri seperti sarana dan prasarana, pelatih, keluarga. Berdasarkan observasi dan pengamatan penulis di lapangan dan sekaligus guru sebagai pelatih mengatakan bahwa sulitnya mendapatkan prestasi bolavoli siswa di SMP N 1 Sitiung hal ini terbukti dalam beberapa pertandingan antar sekolah belum pernah mendapatkan juara.

Menurunnya prestasi bolavoli siswa di SMP Negeri 1 Sitiung disebabkan oleh banyak faktor, Diantaranya kondisi fisik, teknik, mental, taktik. Kondisi fisik sangat bermanfaat untuk melatih teknik, setelah menguasai kemudian di barengi dengan taktik dan mental yang baik dan harus di dukung oleh sarana dan prasarana dan kualitas pelatih.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk memperoleh informasi-informasi mengenai keadaan saat ini dan melihat kaitan antara variable-variabel yang ada. Menurut Sukmadinata (2010) "penelitian deskriptif (*descriptive research*) ditunjukan untuk mendeskriptifkan suatu keadaan atau fenomena-fenomena apa adanya". Jadi dapat

disimpulkan bahwa penelitian deskriptif merupakan penelitian yang mengungkap dan menggambarkan tentang keadaan dari variable penelitian secara apa adanya. Adapun penelitian yang dilakukan adalah untuk mengetahui kemampuan teknik bolavoli siswa ektrakulikuler SMP N 1 Sitiung Kabupaten Dharmasraya. Penelitian ini akan dilaksanakan di lapangan bolavoli SMP Negeri 1 Sitiung Kabupaten Dharmasraya, sedangkan waktu penelitian ini dilakukan pada bulan Juli-Agustus tahun 2023. Menurut Winarno (2011) "populasi adalah kelompok yang menjadi target atau sasaran penelitian". Berdasarkan latarbelakang masalah penelitian, maka populasi penelitian ini adalah siswa ektrakulikuler bolavoli SMP Negeri 1 Sitiung kabupaten Dharmasraya. Berdasarkan informasi dari Pembina kegiatan pengembangan diri dan pelatih bolavoli SMP Negeri 1 sitiung Kabupaten Dharmasraya berjumlah sebanyak 20 orang, 6 orang dalam kategori umur 13 tahun, 9 orang dalam kategori 14 tahun, dan 5 orang dalam kategori umur 15 tahun. Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti, (Arikunto 2010). Begitu pula menurut Sugiyono (2011) mengatakan bahwa sampel adalah bagian dari jumlah dari karakteristik yang dimiliki dari populasi tersebut. Pernarikan sampel pada penelitian ini adalah menggunakan teknik Sampel Jenuh di ambil dari jumlah populasi. Berdasarkan pendapat di atas maka pertimbangan dalam penelitian ini siswa yang diambil menjadi sampel adalah siswa putra saja berjumlah 20 orang dengan pertimbangan aktif latihan adalah yang putra agar homogen putra saja yang diambil. Untuk mengukur tingkat kemampuan teknik bolavoli (servis atas, *passing* bawah, *passing* atas, smash) maka digunakan instrument tes kemampuan servis atas, *passing* bawah, *passing* atas, smash. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif persentatif.

## HASIL

### 1. Kemampuan Servis Atas Bolavoli

Berdasarkan hasil tes servis atas siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Sitiung Kabupaten Dharmasraya dengan tes kemampuan servis atas, maka diperoleh skor atau data yang beragam. Dari 20 orang siswa didapatkan nilai tertinggi 23, nilai terendah 9, standar deviasi 3,78 dan skor rata-rata 15. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kemampuan Teknik Servis**

Kelas interval	Frekuensi absolute	Frekuensi relative (%)
>21	2	10
17-20	4	20
13-16	8	40
9-12	6	30
<8	0	0
Jumlah	20	100%

Dari analisis data diperoleh rata-rata kemampuan servis atas siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Sitiung Kabupaten Dharmasraya adalah 15, maka kemampuan servis atas siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Sitiung Kabupaten Dharmasraya berada pada kategori sedang.

### 2. Kemampuan Passing Bawah Bolavoli

Berdasarkan hasil tes passing bawah siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Sitiung Kabupaten Dharmasraya dengan tes kemampuan passing bawah, maka diperoleh skor atau data yang beragam. Dari 20 orang siswa didapatkan nilai tertinggi 40, nilai terendah 17, standar deviasi 6,90, dan skor rata-rata 28,75. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kemampuan Passing Bawah**

Kelas interval	Frekuensi absolute	Frekuensi relative (%)
>39	2	10
32-38	5	25
25-31	7	35
18-24	4	20
<17	2	10
Jumlah	20	100%

Dari analisis data diperoleh rata-rata kemampuan passing bawah siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Sitiung Kabupaten Dharmasraya adalah 28,75, maka kemampuan passing bawah siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Sitiung Kabupaten Dharmasraya berada pada kategori sedang.

### 3. Kemampuan Passing Atas Bolavoli

Berdasarkan hasil tes passing atas siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Sitiung Kabupaten Dharmasraya dengan tes kemampuan passing atas, maka diperoleh skor atau data yang beragam. Dari 20 orang siswa didapatkan nilai tertinggi 39, nilai terendah 15, standar deviasi 7,18, dan skor rata-rata 23,35. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kemampuan Passing Atas**

Kelas interval	Frekuensi absolute	Frekuensi relative (%)
>34	2	10
27-33	4	20
20-26	6	30
13-19	8	40
<12	0	0
Jumlah	20	100%

Dari analisis data diperoleh rata-rata kemampuan passing atas siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Sitiung Kabupaten Dharmasraya adalah 23,35, maka kemampuan passing atas siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Sitiung

Kabupaten Dharmasraya berada pada kategori sedang.

#### 4. Kemampuan Smash Bolavoli

Berdasarkan hasil tes smash siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Sitiung Kabupaten Dharmasraya dengan tes kemampuan smash, maka diperoleh skor atau data yang beragam. Dari 20 orang siswa didapatkan nilai tertinggi 24, nilai terendah 9, standar deviasi 4.65, dan skor rata-rata 15,20. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kemampuan Smash**

Kelas interval	Frekuensi absolute	Frekuensi relative (%)
>22	3	15
18-21	4	20
13-17	6	30
8-12	7	35
<7	0	0
Jumlah	20	100%

Dari analisis data diperoleh rata-rata kemampuan smash siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Sitiung Kabupaten Dharmasraya adalah 15,20, maka kemampuan smash siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Sitiung Kabupaten Dharmasraya berada pada kategori sedang.

#### 5. Kemampuan Teknik dasar Bolavoli

Berdasarkan hasil tes teknik dasar siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Sitiung Kabupaten Dharmasraya dengan tes kemampuan teknik dasar, maka diperoleh skor atau data yang beragam. Dari 20 orang siswa didapatkan nilai tertinggi 115, nilai terendah 56, standar deviasi 19,36, dan skor rata-rata 82,30. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

**Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kemampuan Teknik Bolavoli**

Kelas interval	Frekuensi absolute	Frekuensi relative (%)
>111	2	10
92-110	5	25
73-91	5	25
53-72	8	40
<52	0	0
Jumlah	20	100%

Dari analisis data diperoleh rata-rata kemampuan teknik dasar siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Sitiung Kabupaten Dharmasraya adalah 82,30, maka kemampuan teknik bolavoli siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Sitiung Kabupaten Dharmasraya berada pada kategori sedang.

## PEMBAHASAN

### 1. Service Atas

*Service* adalah pukulan bola yang dilakukan dari belakang garis akhir lapangan permainan melampaui net ke daerah lawan. Pukulan *Service* dilakukan pada permulaan dan setelah terjadinya setiap kesalahan. Karena pukulan *Service* berperan besar untuk memperoleh poin maka pukulan *Service* harus meyakinkan, terarah, keras dan meyulitkan lawan. Menurut Blume (2004), *Service* memberikan kemungkinan kepada setiap atlet untuk menghasilkan poin atau angka tanpa bantuan atlet lain. Beutelstalh (2005), menyatakan *Service* adalah sentuhan pertama dengan bola.

Rata-rata tingkat kemampuan *Service* atas yang dimiliki Siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Sitiung Kabupaten Dharmasraya dikategorikan sedang, kategori tersebut dapat dikatakan belum maksimal. Karena atlet tidak memiliki kemampuan *Service* atas yang baik. Apabila kemampuan *service* atas yang dimiliki atlet tidak baik, maka akan mengurangi kemampuan untuk membangun serangan.

Apabila hal ini dibiarkan secara terus-menerus, maka akan mengakibatkan kegagalan dan prestasi optimal sukar untuk diraih. Sebaliknya, apabila atlet memiliki kemampuan *service* atas yang baik, maka akan lebih mudah untuk membangun serangan terhadap team lawan dan peluang untuk meraih prestasi yang optimal akan lebih mudah untuk dicapai. Sebaliknya, apabila atlet memiliki kemampuan *service* atas yang baik, maka akan lebih mudah untuk membangun serangan terhadap team lawan dan peluang untuk meraih prestasi yang optimal akan lebih mudah untuk dicapai. Menurut Zarwan & Hardiansyah (2019) "untuk mencapai prestasi dalam sebuah cabang olahraga, seorang atlet harus melakukan latihan" *Service* atas adalah *Service* dengan awalan melemparkan bola ke atas kemudian dipukul dengan mengayunkan tangan dari atas. *Service* atas (*upperhand service*) dapat dilakukan dengan menggunakan lompatan, tanpa lompatan, dan dari samping, dan jenis putaran arah bola yaitu *Service* atas *overhand topspin*, yaitu bola berputar ke arah dalam. Untuk ukuran pemula adalah *Service* dengan awalan melemparkan bolake atas kemudian dipukul dengan mengayunkan tangan dari atas.

## 2. *Passing* Bawah

*Passing* dalam permainan bolavoli merupakan suatu teknik memainkan bola yang dilakukan oleh seorang atlet dengan satu atau dua tangan dengan tujuan untuk mengarahkan bola kesuatu tempat atau teman seregu untuk selanjutnya dimainkan kembali, *Passing* merupakan salah satu teknik dalam permainan bolavoli yang ditinjau dari segi taktik sudah merupakan suatu serangan awal untuk memperoleh nilai agar suatu regu berhasil meraih kemenangan. *Passing* bawah yaitu *passing* yang dilakukan dengan dua tangan yang dikaitkan, dengan ayunan dan perkenaan dari bawah lengan, perkenaan bola pada bagian proximal pergelangan tangan dengan

bidang selebar mungkin agar bola tidak banyak membuat putaran. Menurut Paneo (2012) teknik dasar *passing* bawah antara lain:1). Sikap Permulaan. Sikap berdiri normal yaitu kedua kaki dibuka dengan kedua lutut ditekuk dan badan sedikit dibengkokkan ke depan, badan menumpu pada kaki bagian depan agar lebih mudah dan cepat bergerak ke segala arah. 2). Pelaksanaan. Setelah bola dipukul posisi badan kembali berdiri normal (tegak) dan diikuti dengan gerakan badan dan langkah kaki ke depan koordinasi tetap terjaga dengan baik.

Rata-rata tingkat kemampuan *passing* bawah yang dimiliki Siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Sitiung Kabupaten Dharmasrayadikategorikan cukup, kategori tersebut dapat dikatakan belum maksimal. 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 disiplinian seorang atlet dalam mengikuti latihan tersebut. Melalui latihan yang lebih intensif diharapkan siswa ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 1 Sitiung Kabupaten Dharmasraya dapat melakukan teknik *passing* bawah yang lebih maksimal.

## 3. *Passing* Atas

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 diumpangkan oleh atlet lainnya. Agar bola tersebut dapat dioperkan kepada teman maka teknik yang efektif dan efisien digunakan adalah teknik *passing* atas, *passing* dalam permainan bolavoli merupakan suatu teknik memainkan bola yang dilakukan oleh seorang atlet dengan satu atau dua tangan dengan tujuan untuk mengarahkan

bola kesuatu tempat atau teman seregu untuk selanjutnya dimainkan kembali, atau cara mengoper bola atau menerima bola dengan dua tangan di atas kepala secara bersamaan bola diterima menggunakan jari-jari tangan dan passing atas merupakan elemen yang penting dalam permainan bolavoli. Penguasaan teknik dasar passing atas yang baik akan menentukan keberhasilan suatu regu untuk membangun serangan dengan baik.

Rata-rata tingkat kemampuan passing atas yang dimiliki Siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Sitiung Kabupaten Dharmasraya dikategorikan sedang, kategori tersebut dapat dikatakan belum maksimal. Penyebab belum maksimalnya kemampuan teknik passing atas atlet diakibatkan oleh kurangnya metode latihan untuk meningkatkan kemampuan passing atas.

Salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan seseorang dalam melakukan passing atas adalah kekuatan otot, untuk melatih kekuatan otot tersebut bisa dengan melakukan beberapa latihan, seperti, latihan forwardhand grip dan push up. Menurut Harsono (2015: 78-79) salah satu bentuk latihan dengan berat badan sendiri adalah push-up (telungkup dorong angkat badan), latihan ini bertujuan untuk melatih kekuatan dan daya tahan otot lengan, Menurut Sukadiyanto (2010: 19) latihan pushup merupakan jenis kontraksi isotonik yang meningkatkan ketegangan otot pada saat otot dalam keadaan memanjang dan memendek yang melibatkan gerak persendian.

#### 4. Smash

Menurut Erianti & Astuti (2019:170) mengatakan *smash /spike* adalah “pukulan yang paling utama dalam penyerangan untuuk mencapai kemenangan”.

Rata-rata tingkat kemampuan smash yang dimiliki Siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Sitiung Kabupaten Dharmasraya dikategorikan cukup, kategori tersebut dapat dikatakan belum maksimal.

Berdasarkan kenyataan data yang di peroleh berbagai sumber salah satunya pelatih terlihat bahwa masih rendahnya prestasi permainan bolavoli, hal ini terbukti pada setiap pertandingan yang di ikuti tidak pernah mendapatkan juara. Hal ini terlihat bahwa 1) Gerakan *smash* yang dilakukan oleh atlet terlihat kaku sehingga pergerakan *smash* yang dilakukan kurang baik sehingga tenaga yang dihasilkan juga kurang baik, 2) Pukulan *smash* yang dilakukan tidak kuat sehingga mudah diterima dan dikembalikan oleh atlet lawan, 3) *Smash* yang dilakukan mudah di block lawan, 4) setiap melakukan *smash* bola sering menyangkut di net, dan 5) *Smash* yang dilakukan oleh siswa sering keluar lapangan atau tidak tepat sasaran.

## KESIMPULAN

Dari hasil penelitian tinjauan kemampuan teknik dasar bolavoli siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Sitiung Kabupaten Dharmasraya, dapat diambil kesimpulan: 1) Kemampuan teknik dasar *Service* atas Siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Sitiung Kabupaten Dharmasraya, tergolong dalam kategori sedang, 2) Kemampuan teknik dasar *passing* atas Siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Sitiung Kabupaten Dharmasraya, tergolong dalam kategori sedang, 3) Kemampuan teknik dasar *passing* bawah Siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Sitiung Kabupaten Dharmasraya, tergolong dalam kategori sedang, 4) Kemampuan teknik dasar *smash* Siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Sitiung Kabupaten Dharmasraya, tergolong dalam kategori sedang, 5) Kemampuan teknik dasar bolavoli Siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Sitiung Kabupaten Dharmasraya, tergolong dalam kategori sedang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharmi.(2002). "prosedur penelitian. (edisi revisi v).jakarta: Rineka Cipta.
- Asmani, J. (2011). *Buku Panduan Internalisasi Pendidikan Karakter di Sekolah*. Yogyakarta: Diva Pers.
- Asnaldi, A. (2020). Hubungan Kelentukan dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Ketepatan Smash Bolavoli. *Physical Activity Journal (PAJU)*, 1(2), 160-175.
- Astuti, Y., Erianti, E., Zulfahri, Z., Pitnawati, P., & Arsil, A. (2020). Daya Ledak Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Ketepatan Servis Atas Bolavoli. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 9(2), 83-91.
- Beutelstahl, D. 2005, Belajar Bermain Bola Voli, Cv Pionir Jaya, Bandung.
- Erianti. 2011. *Pendidikan Jasmani Adaptif*. Malang: Wineka Media
- Erianti & Astuti. 2019. buku ajar bolavoli. padang: sukabina press
- H. Nur, M. M, and zalfendi FIK-UNP, "Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putera Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Gulat Di Smp Negeri 30 Padang", *jm*, vol. 3, no. 1, pp. 67-76, Jun. 2018
- Irwanto, E. (2017). Pengaruh metode resiprokal dan latihan drill terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar bolavoli. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 6(1), 10-20.
- Marta, I. A., & Neldi, H. (2023). Hand Eye Coordination and Explosive Power of Limb Muscles for Under Ring Ability in playing Basketball. *Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 6(1), 1-14.
- Paneo, R. (2012). Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Passing Bawah Pada Permainan Bola Voli Melalui Metode Berpasangan Siswa Kelas Iv Sdn I Hunggaluwa-Limboto. *Skripsi*, 1(831410194).
- Putra, Aldo Naza, and Vivaldi Gazali. "Kontribusi Kelentukan Pinggang dan Kelincahan terhadap Kemampuan Dribbling Atlet Sepakbola PSTS Tabing Padang." *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* 16.2 (2017).
- Rosmawati, F. U. (2016). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan Shooting Pemain Club Futsal Sekolah Menengah Kejuruan Nusatama Padang. *Jurnal Menssana*, 1(2), 11-19.
- Sari, D. N. (2019). Pengaruh Latihan Menggunakan Video dan Latihan Konvensional Terhadap Kemampuan Footwork Mahasiswa Unit Kegiatan Olahraga Tenis Meja Universitas Negeri Padang. *Jurnal JPDO*, 2(7), 1-7.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif. Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukmadinata, Nana Syaodih. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia Denagn PT Remaja Rosdakarya
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP Press
- \_\_\_\_\_. 2012. *Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga*. Padang: FIKUNPPadang.
- Winarno. 2011. *Metodologi penelitian dalam pendidikan jasmani*. Malang: Media cakrawala utama Press.
- Zarwan, Z., & Hardiansyah, S. (2019). Penyusunan Program Latihan Bulutangkis Usia Sekolah Dasar Bagi Guru PJOK. *Jurnal JPDO*, 2(1), 12-17.