

## Kemampuan Teknik Pemain Bolavoli Putra SMA

**Rendho Aji Saputra<sup>1</sup>, Atradinal<sup>2</sup>, Erianti<sup>3</sup>, Haripah Lawanis<sup>4</sup>**

Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia<sup>1234</sup>

<sup>1</sup>aarendho@gmail.com, <sup>2</sup>erianti1962@gmail.com, <sup>3</sup>haripahlawanis.hl@gmail.com

<sup>4</sup>atradinal@fik.unp.ac.id

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.7.3.2024.55>

**Kata Kunci** : Teknik Bola Voli Putra

**Abstrak** : Masalah penelitian adalah kemampuan teknik pemain bolavoli putra SMA Negeri 8 Kota Padang yang belum begitu baik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan teknik pemain bolavoli putra SMA Negeri 8 Kota Padang. Penelitian ini tergolong kepada jenis penelitian deskriptive. Populasinya yaitu seluruh pemain bolavoli putra yang aktif berlatih dan berjumlah sebanyak 15 orang, dan penarikan sampel menggunakan teknik sampling jenuh, maka jumlah sampel 15 orang. Jenis data dalam penelitian yaitu data primer, data yang dikumpulkan langsung oleh peneliti dengan mengukur kemampuan teknik bolavoli. Data dianalisis dengan menggunakan persentase. Hasil penelitian kemampuan teknik pemain bolavoli putra SMA Negeri 8 Kota Padang dari 15 orang ditemukan 2 orang (13,33%) kategori baik sekali, 2 orang (13,33%) kategori baik, 1 orang (6,67%) kategori sedang. Selanjutnya 4 orang (26,67%) kategori kurang dan 6 orang (40%) kategori kurang sekali. Artinya masih banyak pemain bolavoli putra di sekolah ini rendah kemampuan teknik bolavolinya.

**Keywords** : *Men's Volleyball Technique*

**Abstract** : *The research problem is that the technical abilities of male volleyball players at SMA Negeri 8 Padang City are not very good. The aim of this research was to determine the technical abilities of male volleyball players at SMA Negeri 8 Padang City. This research is classified as a descriptive research type. The population was all male volleyball players who were actively practicing and numbered 15 people, and sampling used a saturated sampling technique, so the sample size was 15 people. The type of data in the research is primary data, data collected directly by researchers by measuring volleyball technical abilities. Data was analyzed using percentages. The results of research on the technical abilities of male volleyball players at SMA Negeri 8 Padang City out of 15 people found 2 people (13.33%) in the good category, 2 people (13.33%) in the good category, 1 person (6.67%) in the medium category. Furthermore, 4 people (26.67%) were in the poor category and 6 people (40%) were in the very poor category. This means that there are still many male volleyball players at this school who have low volleyball technical skills.*

### PENDAHULUAN

Olahraga merupakan sarana bagi masyarakat dan masyarakat untuk

mengekspresikan diri, dengan tujuan untuk menanamkan rasa percaya diri dan kebanggaan bangsa (Edwarsayh 2017).

Meningkatkan keberhasilan olahraga bagi negara dan negara merupakan motivasi yang sangat baik untuk berinvestasi dalam pengembangan olahraga. Keberhasilan di bidang olahraga akan menunjukkan kepada bangsa-bangsa di dunia bahwa bangsa Indonesia sebagai negara berkembang mampu mencapai tujuan yang sama dengan negara berkembang lainnya. Tujuan pembinaan dan pengembangan olahraga di Indonesia adalah untuk meningkatkan prestasi, oleh karena itu upaya mencapai prestasi puncak harus dilakukan melalui cara yang ilmiah (Satya, 2006).

Olahraga mempunyai beberapa manfaat antara lain kesejahteraan jasmani, sosial, ekonomi, dan spiritual (Arsil, 2019). Karakteristik fisik seorang atlet olahraga mempunyai pengaruh langsung terhadap kesehatan statis dan dinamisnya (Lawanis 2022). Berolahraga menumbuhkan rasa kebersamaan, termasuk kerja sama tim, sportivitas, saling menghormati, dan nilai-nilai lainnya (Putra 2023). Kebanyakan warganegara Indonesia menggemari olahraga bola voli.

Bola voli adalah hobi yang populer di kalangan masyarakat umum. Bola voli dengan performa puncak ditandai dengan upaya tim untuk mencapai keseimbangan antara aktivitas, kompleksitas, atau fase permainan yang berbeda (Pebrio 2023). Pembinaan dan pengembangan olahraga, khususnya olahraga bolavoli, telah menjadi tanggung jawab mulai dari pusat sampai daerah. Diharapkan dengan memanfaatkan organisasi lokal dan regional, akan ada hasil yang positif. Mengembangkan kinerja olahraga Bola Voli SMAN 8 kota padang andil untuk mengembangkan produksi olahraga bolavoli. Hal ini terlihat pada upaya peningkatan prestasi pemain bolavoli di

sekolah kota padang. Salah satu proyek yang telah selesai dilakukan adalah peningkatan teknik dasar bolavoli siswa voli SMAN 8 kota padang, dimana teknik dasar merupakan hal yang penting dalam permainan. Mempelajari teknik dasar yang baik adalah keterampilan yang harus dimiliki setiap pemain Bolavoli SMAN 8 kota padang. Di sinilah siswa SMAN 8 kota padang bisa benar-benar mengasah kemampuannya. Selain itu, penguasaan skill dasar yang kokoh dan sempurna membuat pemain dapat menjalankan taktik permainan dengan mudah karena pemain memiliki tingkat kepercayaan yang tinggi terhadap dirinya dan setiap skill yang digunakan tidak sia-sia (Lardika 2019). Energi yang tidak diperlukan. Menurut Astuti (2020), "Penguasaan suatu teknik disebut keterampilan teknis, selain itu penguasaan suatu teknik yang baik akan menghemat tenaga." Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik metode yang kita gunakan, semakin efisien kita dapat menggunakan energi yang tersedia.

Dari pengamatan peneliti pada suatu pertandingan yang di ikuti oleh SMAN 8 Kota Padang bahwa pememain tersebut masih kalah dalam petanding, hal ini terlihat dari permainan yang belum bisa mengkondisikan bola dengan baik yang membuat pertandingan itu tidak menang, maka dari itu peneliti ingin mengetahui apakah yang menjadi bola tidak bisa dikondisikan oleh pemain apakah dikarenakan dengan teknik atau kondisi fisik atau hal lainnya yang menjadi masalah dalam permainan bola voli.

## **METODE**

Penelitian ini tergolong kepada penelitian deskriptif, yang bertujuan untuk mengetahui kemampuan teknik bola voli SMA Negeri 8 Kota Padang. Pengambilan

sampel menggunakan total sampling dengan jumlah 15 orang. Untuk pengumpulan data menggunakan instrumen bola voli dan data dianalisis menggunakan persentase.

## HASIL

Teknik merupakan kemampuan yang harus dimiliki oleh pemain, hal ini yang menunjang kemampuan secara progresif sesuai dengan urutan pertanyaan dan tujuan penelitian. Seluruh data diperiksa secara deskriptif dengan menggunakan tabulasi frekuensi. Variabel yang diteliti adalah sebagai berikut:

### 1. Kemampuan Passing Bawah

Tabel 1. Kemampuan Passing Bawah

Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
22 – 25	2	13,33
18 – 21	3	20
14 – 17	4	26,67
10 – 13	5	33,33
≤ 9	1	6,67
Jumlah	15	100

Hasil frekuensi kemampuan passing bawah bola voli putra SMA Negeri 8 Kota Padang memiliki rata-rata 15,80. Kemampuan passing bawah bola voli putra SMA Negeri 8 Kota Padang dengan kelas interval 22-25 ada 2 orang (13,33%), 18-21 ada 3 orang (20%), 14-17 ada 4 orang (26,67%), 10-13 ada 5 orang (33,33%), <9 ada 1 orang (6,67%).

### 2. Kemampuan Passing Atas

Tabel 2. Kemampuan Passing Atas

Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
24 – 27	2	13,33

20 – 23	3	20
16 – 19	2	13,33
12 – 15	6	40
8 – 11	2	13,33
Jumlah	15	100

Hasil frekuensi kemampuan passing atas bola voli putra SMA Negeri 8 Kota Padang memiliki rata-rata 16,73. Kemampuan passing atas bola voli putra SMA Negeri 8 Kota Padang dengan kelas interval 24-27 ada 2 orang (13,33%), 20-23 ada 3 orang (20%), 16-19 ada 2 orang (13,33%), 12-15 ada 6 orang (40%), 8-11 ada 2 orang (13,33 %).

### 3. Kemampuan Servis Atas

Tabel 3. Kemampuan Servis Atas

Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
9 – 10	2	13,33
7 – 8	4	26,67
5 – 6	7	46,67
3 – 4	1	6,67
≤ 2	1	6,67
Jumlah	15	100

Hasil frekuensi kemampuan servis atas bola voli putra SMA Negeri 8 Kota Padang memiliki rata-rata 6,07. Kemampuan servis atas bola voli putra SMA Negeri 8 Kota Padang dengan kelas interval 9-10 ada 2 orang (13,33%), 7-8 ada 4 orang (26,67%), 5-6 ada 7 orang (46,67%), 3-4 ada 1 orang (6,67%), <2 ada 1 orang (6,67%).

### 4. Kemampuan Teknik Pemain Bolavoli

Tabel 3. Kemampuan Teknik Pemain Bolavoli

Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
58,85 – 63,20	2	13,33

54,49 – 58,84	2	13,33
50,13 – 54,48	1	6,67
45,77 – 50,12	4	26,67
41,41 – 45,76	6	40
Jumlah	15	100

Hasil frekuensi kemampuan teknik permainan bola voli putra SMA Negeri 8 Kota Padang memiliki rata-rata 50,00. Kemampuan teknik pemain bola voli putra SMA Negeri 8 Kota Padang dengan kelas interval 58,85-63,20 ada 2 orang (13,33%), 54,49-58,84 ada 2 orang (13,33%), 50,13-54,48 ada 1 orang (6,67%), 45,77-50,12 ada 4 orang (26,67%), 41,41-45,76 ada 6 orang (40%)

## PEMBAHASAN

Dengan didapatkannya suatu data dan di analisis, dapat disampaikan bahwa kemampuan passing bawah pemain bola voli putra SMA Negeri 8 kota padang masih banyak yang belum mendapatkan kategori baik sekali. Padahal didalam permainan bola voli pondasi utama dalam permainan bola voli adalah passing bawah yang bertujuan untuk mempertahankan serangan dari lawan Erianti (2019).

Pada gerakan teknik passing bawah melibatkan beberapa gerakan dari anggota badan antarlain: posisi kaki, posisi badan, posisi kedua tangan, dan gerakan lanjut (Marzuki 2023). Bagian bagian tubuh tersebut merupakan rangkaian gerakan passing bawah yang tidak dapat dipisah-pisahkan pelaksanaannya untuk menghasilkan kualitas passing bawah yang baik dan sempurna. Dalam permainan bola voli, hal yang paling dasar adalah teknik passing bawah, karena tanpa teknik passing bawah permainan akan mudah berhenti dan tidak adanya kesempatan untuk melaku-kan serangan atau smash, meskipun smash

adalah langkah untuk mencetak skor dan sekaligus untuk memenangkan pertandingan. Hal inilah perlu di tingkatannya lagi kemampuan passing bawah seperti komponen dominan yang dibutuhkan dalam melakukan teknik passing bawah harus terlebih dahulu dilatih dan ditingkatkan sehingga kemampuan teknik passing bawah dapat berkembang atau meningkat kemampuannya (Abrasyi 2018).

Kemampuan passing atas yang telah peneliti lakukan pada SMA Negeri 8 kota padang dapat disampaikan bahwa, passing atas yang dimiliki sebagian masih dalam kategori rendah. Hal ini perlu ditingkatkan agar mendapatkan prestasi kedepannya. Kemmapuan passing atas yang sempurna merupakan keberhasilan dalam memberikan bola dengan tim untuk membangun serangan ke area lawan. Passing atas merupakan salah satu teknik yang selalu digunakan pemain mengembangkan pola permainan (Hendarta 2022). Setiap pemain dalam melakukan passing atas harus selalu ditingkatkan guna menghasilkan pola permainan yang baik.

Agar passing atas baik tentu ada tahapan yang harus dilakukan didalam melakukan passing atas harus memiliki Kekuatan Otot Tungkai yang bagus. Pernyataan inilah yang menjadikan dasar bahwa Kekuatan Otot Tungkai sangat dibutuhkan dalam melakukan passing atas dalam permainan bola voli (Wibowo 2020). Dengan Kekuatan Otot Tungkai yang besar maka persentase keberhasilan dalam melakukan passing atasakan semakin tinggi.

Kemampuan teknik servis atas yang dimiliki oleh pemain SMA Negeri 8 kota padang dapat disampaikan atau dalam kategori sedang, walaupun kemampuan servis atas dalam kategori sedang hal ini perlu ditingkatkan untuk ke lebih bagus lagi.

Sebab dengan servis yang bagus tentu lawan akan sulit untuk mengkondisikan bola di lapangan lawan,

Servis merupakan pukulan awal untuk memulai suatu permainan dengan dimulainya servis maka permainan bisa dilakukan (Ningsih 2020), apabila servis pemain bisa menempatkan bola ke area yang sulit diambil bagi lawan tentu keuntungan berada pada tim kita. Maka dari itu servis merupakan kunci awal untuk mendapatkan poin di saat memulai permainan.

Untuk servis yang bagus tentu melibatkan beberapa komponen seperti komponen kondisi fisik seperti daya ledak otot lengan, kelentukan dan koordinasi mata tangan untuk bisa mengarahkan lajunya bola (Pahrian 2017). Artinya komponen-komponen kondisi fisik perlu dimiliki oleh pemain sehingga kemampuan teknik servis atas dapat dikembangkan dan ditingkatkan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada pemain bola voli SMA Negeri 8 kota padang, dapat disampaikan bahwa kemampuan teknik yang dimiliki oleh pemain ini masih banyak yang rendah. Rendahnya kemampuan teknik pemain bolavoli tersebut, banyak factor yang menyebabkannya, diantaranya adalah factor latihan. Latihan merupakan aktivitas olahraga yang sistematis, dilakukan dalam waktu relative lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah pada cirri-ciri fungsi psikologis dan fisiologis manusia untuk mencapai sasaran yang ditentukan (Nirwandi 2018).

Untuk meningkatkan kemampuan servis atas pemain, perlu diperhatikan beberapa hal dalam pelaksanaannya. Misalnya teknik lambungan bola, ayunan lengan, sikap telapak tangan yang akan memukul bola, dan pandangan (Astuti 2020). Hal ini penting

karena terlihat beberapa kesalahan yang dilakukan pemain seperti lambungan bola terlalu tinggi sehingga pukulan tangan pada bola kurang tepat menyebabkan bola menjadi lemah dan menyangkut di net. kemampuan passing bawah, lengan kurang lurus dan tidak sejajar sehingga bola memantul kurang terkendali, kadang kesamping kiri dan kadang samping kanan. Begitu juga pengambilan bola dengan passing atas, terlalu rendah atau tidak didepan atas kepala atau dahi. Kemudian sikap jari-jari tangan yang tidak menyentuh jari secara keseluruhan, membuat pantulan bola menjadi lemah dan tidak dapat dipantulkan kembali dengan benar.

Selanjutnya di samping latihan penguasaan teknik bolavoli dan kondisi fisik yang prima, prestasi bermain bolavoli juga dipengaruhi oleh factor lain seperti taktik, kematangan mental, program latihan yang dipersiapkan oleh pelatih. Dukungan pihak sekolah, terutama dalam pengadaan sarana dan prasarana yang dibutuhkan untuk keperluan latihan. Begitu juga dukungan orang tua juga dapat meningkatkan semangat pemain dalam berlatih dan meraih prestasi bermain bolavoli.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, masih banyak yang perlu ditingkatkan dan perlu di berikan pemahaman yang lebih lanjut untuk keberhasilan tim bola voli, seperti passing bawah yang belum begitu sempurna, dan passing atas yang masih kekurangan power dan servis yang belum bisa mengkondisikan lajunya bola atau kurang tepat pada sasaran.

Hal inilah perlu di tindak lanjuti oleh para pelatih, model latihan, teknik, taktik, dan kondisi fisik para pemain, teknik yang baik

harus memiliki taktik, taktik yang baik harus memiliki kondisi fisik yang optimal, ini harus dimiliki oleh para pemain untuk mendapatkan prestasi kedepannya, dan ditinjau langsung dari pihak sekolah apakah sarana dan prasarana lengkap atau masih banyak alat alat yang di perlukan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abrasyi, R., Sujiono, B., Hernawan, H., & Dupri, D. (2018, November). Model Latihan Passing Bawah Bola Voli Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. In *Prosiding Seminar dan Lokakarya Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta* (Vol. 3, No. 01, pp. 110-120).
- Arsil, A., Neldi, H., Rosmawati, R., & Atradinal, A. (2019). Training Of Penjasorkes Teachers In Efforts To Increase Extracurricular Activities Basic School Athletics As A Sub-District Padang Utara. *Jurnal Humanities Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 48-59.
- 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.
- Edwarsyah, E., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Pengaruh Metode Pelatihan Circuit Training Terhadap Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negeri Padang. *Jurnal Penjakora*, 4(1), 1-10.
- Erianti. 2019. Buku Ajar Bola Voli. Padang. SUKABINA Press.
- Febrio, D., Sepriadi, S., Zulman, Z., & Lawanis, H. (2023). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Smash Atlet Bola Voli Putra Padang Volleyball Club. *Jurnal JPDO*, 6(5), 160-167.
- Hendarta, H. (2022). Modifikasi permainan bola digantung untuk meningkatkan hasil belajar passing atas bola voli siswa kelas ix. A semester I SMP Negeri 1 Dayeuhluhur. *Jurnal Insan Cendekia*, 3(2), 72-86.
- Lardika, R. A., & Salam, S. (2019). Tinjauan kemampuan keterampilan teknik dasar bola voli pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMAN 1 Bunut. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 2(1), 24-33.
- Lawanis, H., & Astuti, Y. (2022). Innovative Development Of The Soccer Learning Model Based On Articulate Storyline. *Journal of Higher Education Theory and Practice*, 22(12), 255.
- Marzuki, G. A., & Setyawan, A. (2023). Penerapan metode permainan dalam meningkatkan teknik passing bawah bola voli siswa sekolah dasar. *Pandu: Jurnal Pendidikan Anak dan Pendidikan Umum*, 1(2), 58-63.
- Ningsih, T. G., Witarsyah, W., Sin, T. H., & Setiawan, Y. (2020). Manfaat Latihan Variasi Jarak Servis Terhadap Ketepatan Servis Atas Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli. *Jurnal Patriot*, 2(4), 916-927.
- Nirwandi, F. U., Yaslindo, F. U., & Firdaus, K. (2018). Pengaruh Metode Latihan Sistem Set Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Ledak Otot Lengan Pada Atlet Bolabasket Fik Unp. *Jurnal MensSana*, 3(1), 107-116.
- Pahrian, A., & Esser, B. R. N. (2017). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Ketepatan Servis Atas

Dalam Permainan Bola VOLI. *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Mataram*, 4(2), 66-69.

Putra, AN, Bahtra, R., & Amra, F. (2023). Penerapan Model Pelatihan Game Analytical Game (GAG) Pada Pelatih Sepak Bola Kota Pariaman. *GANDRUNG: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4 (1), 821-828.

Satya, WI. 2006. *Membangn Kebugaran Jasmani dan Kecerdasan Melalui Bermain*. Jakarta: Depdiknas

Wibowo, T. P., Pranata, E., & Antomie, A. (2020). Interaksi Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Keterampilan Passing Atas Pada Permainan Bola Voli. *Edunesia: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 1(3), 41-45.