



Kemampuan Teknik Dasar Atlet Bolavoli Putri Klub Reger SMPN 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok

Meki Reski Fernandes¹, Tjung Hauw Sin²

Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
mekireskifernandes@gmail.com

Kata kunci: Kemampuan, Teknik Dasar, Bolavoli

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan teknik dasar atlet Bolavoli Putri Klub Reger SMP N 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif melalui tabulasi frekuensi. Teknik pengambilan sampel ini adalah secara *purposive sampling* yaitu hanya atlet putri yang berjumlah 20 orang. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif melalui tabulasi frekuensi. Berdasarkan hasil penelitian diatas, dapat disimpulkan bahwasanya kemampuan Kemampuan teknik dasar bolavoli 7 orang (35%) memiliki tingkat kemampuan teknik dasar (baik sekali). 9 orang (45%) memiliki tingkat kemampuan teknik dasar (baik). 4 orang (20%) memiliki tingkat kemampuan teknik dasar (sedang) Rata-rata tingkat kemampuan teknik dasar atlet Bolavoli Putri Klub Reger SMP N 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok adalah sebesar 20 poin pada kategori (baik)..

Keywords: Ability, Basic Techniques, Bolavoli

Abstract: *This study aims to determine the basic technical abilities Women's Bolavoli athletes Reger Club Middle School 3 X Koto Singkarak Solok Regency. This study uses research methods descriptive through frequency tabulation. The sampling technique is purposive sampling, which is only 20 female athletes. The data analysis technique uses descriptive analysis through frequency tabulation. Based on the results of the above research, it can be concluded that the ability The ability of basic volleyball technique 7 people (35%) have a basic level of technical ability (very good). 9 people (45%) have basic technical skills (good). 4 people (20%) have a basic level of technical ability (average) The average level of basic technical ability of the Women's Bolavoli athletes The Reger Club of Koto Singkarak Middle School 3 X Solok District is 20 points in the category (good).*

PENDAHULUAN

Kegiatan olahraga sangat penting sekali bagi setiap orang, karena olahraga dapat dimanfaatkan sebagai aktivitas untuk memperoleh kesegaran jasmani, kesehatan, sebagai sarana rekreasi, membina persatuan, serta dapat mengharumkan nama daerah. Adapun tujuan olahraga adalah untuk membentuk manusia Indonesia yang pancasilais, mempunyai fisik yang kuat dan sehat, berprestasi tinggi, memiliki kemampuan mental dan keterampilan kerja yang kritis, kreatif dan sejahtera. Salah satu bentuk tujuan olahraga Bolavoli adalah pencapaian prestasi yang maksimal yang juga tak luput dari perhatian

pemerintah dalam pengembangan olahraga prestasi. Salah satu bentuk perhatian pemerintah dalam pengembangan olahraga prestasi di Indonesia telah dijabarkan dalam undang-undang RI Nomor 3 Tahun 2005 dalam pasal 1 ayat 4 menyebutkan bahwa olahraga segala kegiatan yang sistematis mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Lebih lengkap dalam undang-undang Nomor 3 Tahun 2005 pasal 1 ayat 4 menyebutkan tujuan keolahragaan nasional yaitu: keolahragaan nasional memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran prestasi, kualitas, manusia,

menanamkan nilai akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat martabat, dan kehormatan bangsa.

Dari kutipan diatas, kiranya bidang olahraga memerlukan pembinaan yang serius guna meningkatkan prestasi olahragawannya. Sedangkan dalam peningkatan prestasi tersebut diperlukan usaha-usaha pembinaan dan pembangunan secara terus menerus, terprogram terarah dalam rangka peningkatan mutu, jumlah serta kemampuan olahragawan yang memiliki kemampuan prestasi yang tinggi. Untuk mencapai suatu prestasi tidaklah semudah membalikkan telapak tangan. Pembinaan prestasi memerlukan upaya yang terpadu guna menghasilkan atlet-atlet yang berkualitas sehingga dapat mengharumkan nama darah, bangsa dan negara.

Dari sekian banyak olahraga yang dikembangkan pada saat ini salah satu yang dapat perhatian dan pembinaan yaitu olahraga Bolavoli. Bolavoli merupakan cabang olahraga permainan beregu yang menuntut kerjasama tim. Olahraga Bolavoli merupakan salah satu olahraga yang populer di tengah masyarakat, mudah dipelajari, melibatkan banyak orang dan bisa dimainkan dimana saja. Perkembangan Bolavoli yang sangat pesat juga dirasakan didaerah Sumatra Barat. Perkembangan ini dibuktikan dengan banyaknya pertandingan atau even-even serta atlet-atlet yang berkemampuan sangat bagus di kalangan putra maupun putri terutama Kabupaten Solok. Hal ini dibuktikan dengan banyaknya klub-klub di Solok melakukan pembinaan secara teratur, terarah dan kontiniu. Selain itu telah banyak pula sekolah-sekolah yang melakukan pembinaan Bolavoli lewat program ekstrakurikuler sekolah dalam rangka menumbuh kembangkan bakat para pemain Bolavoli di sekolah itu sendiri.

Sebagai salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan maka sapatutnya cabang olahraga Bolavoli ini, pengembangan dan pembinaannya harus dilakukan berkesinambungan melalui latihan. Dan lebih memperhatikan gerak teknik yang benar dalam Bolavoli, sebab dengan teknik yang benar akan mampu memberikan gerakan yang indah,

serangan yang bagus dan pertahanan yang kuat. Oleh karna itu atlet harus dipantau perkembangannya dan diberi arahan demi tercapainya tujuan kegiatan seperti tercapainya prestasi yang mampu bersaing di erana pertandingan, baik ditingkat daerah maupun tingkat nasional.

Fisik merupakan jasmani seseorang yang dapat mempengaruhi perestasi seorang atlet, karena fisik ini adalah kemampuan jasmani seorang atlet yang direalisasikan melalui kemampuan sendiri dan diperlakukan dalam melakukan aktifitas gerakan olahraga termasuk olahraga Bolavoli. Senada dengan hal itu, syafrudin (2013:65), menyatakan bahwa “pengertian fisik secara umum dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik. Keadaan terebut bisa meliputi (kondisi awal), pada saat dan setelah mengalami suatu proses latihan”. Pada fisik ini ada empat unsur yang meliputi, yaitu: kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelenturan.

Kegunaan empat unsur diatas menurut Blume (2004:22-35) untuk olahraga Bolavoli adalah: “kekuatan berguna untuk menentukan kemampuan lompat dan pukulan pemain, daya tahan diperlukan pada saat pertandingan yang lebih lama, kecepatan diperlukan untuk mempertahankan agar bola tidak jatuh didaerah sendiri dan kelenturan ditujukan pada pinggang pada saat melakukan *smash*”.

Kekuatan diperlukan dalam bermain Bolavoli adalah untuk melakukan *passing* atas, *passing* bawah, servis dan *smash*. Daya tahan dalam bermain Bolavoli diperlukan untuk pertandingan yang memakai set panjang. Kecepatan dalam bermain Bolavoli diperlukan untuk melakukan pertahanan dengan *passing* dan pada saat melakukan serangan pada lawan. Kelenturan dalam bermain Bolavoli diperlukan untuk kelenturan pinggang pada saat melakukan *smash* dan servis.

Menurut Thiess at al dalam syafrudin (2013:127) “teknik dalam 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 efesien dan efektif untuk mencarapai prestasi. Menurut pendapat Ahmadi (2007:20) “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, Menurut Syafrudin (2013) "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, menurut Irawadi (2011) "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 observasi dan pengamatan peneliti serta wawancara dengan pelatih Drs. Syamsurizal di klub Reger SMP N 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok, pada saat latihan dan mengikuti turnamen terlihat bahwa atlet Bolavoli Putri klub Reger SMP N 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok belum juga dapat berhasil mencapai hasil yang diharapkan atau belum memuaskan. Hal ini disebabkan beberapa hal, terlihat pada saat pertandingan atlet hanya mampu menunjukkan permainan yang prima dan bagus di set pertama. Pada set kedua dan seterusnya pemain sudah mulai nampak melakukan kesalahan-kesalahan pada teknik dasar sehingga atlet kesulitan untuk mengimbangi permainan lawan pada set akhir. Dimana pemain tidak mampu melakukan *passing* dengan baik dan serangannya pun masih lemah, sehingga bola dari hasil serangan yang dilakukan mudah

dikontrol oleh lawan dan kesempatan untuk mencetak poin minim sekali.

Tahun 2016. Pernah mengikuti pertandingan seluruh SMP di Kabupaten Solok. Mereka hanya mampu sampai babak semi final. Pada tahun 2016 pernah mengikuti ajang O2SN mereka hanya mampu sampai putaran pertama. Pada Tahun 2017 pernah mengikuti turnamen antar klub di Kabupaten Solok. Mereka langsung kalah di babak penyisihan.

Berdasarkan dari penjelasan yang telah dikemukakan di atas maka jelaslah bahwa dalam penelitian ini yang menjadi permasalahan adalah menurunnya prestasi atlet Bolavoli Putri klub Reger SMP N 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok yang meliputi *passing* atas, *passing* bawah, servis dan *smash*. Oleh sebab itu pada kesempatan ini penulis ingin melakukan suatu penelitian, yang nantinya dapat dijadikan sebagai salah satu solusi dalam memecahkan permasalahan yang terjadi demi perkembangan prestasi atlet Bolavoli Putri klub Reger SMP N 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok tersebut. karena dilapangan ini belum ada dan belum pernah sama sekali peneliti mengambil penelitian di klub Bolavoli Reger SMP N 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok. Penulisan skripsi ini nantinya dapat dijadikan sebagai solusi dalam memecahkan masalah yang terjadi dalam pembinaan dan pengembangan olahraga.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk memperoleh informasi-informasi mengenai keadaan saat ini dan melihat kaitan antara variabel-variabel yang ada. Cara pengambilan sampel dilakukan menggunakan metode *purposive sampling*. Cara pengambilan data primer melalui data yang langsung dikumpulkan langsung oleh peneliti. Sedangkan data sekunder merupakan data yang berupa nama-nama pemain dari pelatih Bolavoli Putri Klub Reger SMP N 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok. perhitungan persentase seperti rumus yang digunakan untuk menghitung persentase adalah
$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

HASIL

A. Deskripsi Data

Pada bab ini akan dilakukan analisis dan pembahasan yang diperoleh dalam penelitian ini.

Hasil penelitian digambarkan sesuai dengan tujuan. Gambar deskripsi data dalam penelitian ini dapat dilihat sebagai berikut:

1. Kemampuan Teknik Passing Bawah atlet Bolavoli Putri klub Reger SMP N 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok

Berdasarkan hasil tes *passing* bawah atlet Bolavoli Putri klub Reger SMP N 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok dengan tes kemampuan *passing* bawah, maka diperoleh skor atau data yang beragam dari sampel. Dari data yang dikumpulkan diperoleh skor maksimum 52 kali, skor minimum 27 kali, standar deviasi 7,70 kali, dan skor rata-rata 43,55 kali.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kemampuan Teknik *Passing* Bawah

Interval (kali)	Frekuensi	
	Fa	Fr(%)
>45	12	60
37-44	3	15
21-36	5	25
13-20	0	0
<12	0	0
Jumlah	20	100

Berdasarkan hasil pengukuran kemampuan *passing* bawah yang telah dilakukan dari 20 orang atlet, 12 orang (60%) memiliki tingkat kemampuan *passing* bawah (Baik Sekali). 3 orang (15%) memiliki tingkat kemampuan *passing* bawah (Baik). 5 orang (25%) memiliki tingkat kemampuan *passing* bawah (Sedang). Sementara itu tingkat kemampuan *passing* bawah (Kurang Sekali) tidak ada (0%). Dari perolehan skor rata-rata sebesar 43,55 kali, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan *passing* bawah atlet Bolavoli Putri klub Reger SMP N 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok berada pada kategori (Baik).

2. Kemampuan Teknik *Passing* Atas Atlet Bolavoli Putri Klub Reger SMP N 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok

Untuk mengetahui data kemampuan teknik *passing* atas atlet Bolavoli Putri Klub Reger SMP N 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok, maka dilakukan pengukuran terhadap atlet melalui sebuah tes. Berdasarkan hasil tes *passing* atas atlet

Bolavoli Putri klub Reger SMP N 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok dengan tes keterampilan *passing* atas, maka diperoleh skor atau data yang beragam dari sampel. Dari data yang dikumpulkan diperoleh skor maksimum 53 kali, skor minimum 27 kali, standar deviasi 7,18 kali dan skor rata-rata 40,60 kali. Untuk lebih jelasnya deskripsi data kemampuan teknik *passing* atas atlet Bolavoli Putri klub Reger SMP N 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok maka dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kemampuan *Passing* Atas

Interval (kali)	Frekuensi	
	Fa	Fr(%)
>54	0	0
37-53	14	70
20-36	6	30
10-19	0	0
<9	0	0
Jumlah	20	100

Berdasarkan hasil pengukuran kemampuan *passing* atas yang telah dilakukan dari 20 orang atlet, 14 orang (70%) memiliki tingkat kemampuan *passing* atas (Baik). 6 orang (30%) memiliki tingkat kemampuan *passing* atas (Sedang). Sementara itu kemampuan *passing* atas (Baik sekali), perolehan skor berkisar antara 10-19 kali (Kurang) dan kurang dari 9 kali (Kurang Sekali) tidak ada (0%). Dari perolehan skor rata-rata sebesar 40,60 kali, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan *passing* atas atlet Bolavoli Putri Klub Reger SMP N 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok. Berada pada kategori (baik).

3. Kemampuan Teknik Servis Bawah Atlet Bolavoli Putri Klub Reger SMP N 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok

Untuk mengetahui data teknik servis bawah atlet Bolavoli Putri Klub Reger SMP N 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok, maka dilakukan pengukuran terhadap atlet melalui sebuah tes. Berdasarkan hasil tes servis bawah atlet Bolavoli Putri Klub Reger SMP N 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok dengan tes keterampilan servis bawah, maka diperoleh data atau skor yang beragam dari sampel. Dari data yang dikumpulkan diperoleh skor maksimum 27 poin, skor minimum 6 poin, standar deviasi 4,92 poin dan skor rata-rata

21,15 poin. Untuk lebih jelasnya deskripsi data kemampuan teknik servis bawah atlet Bolavoli putri Klub Reger SMP N 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok maka dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kemampuan Servis bawah

Interval (Kali)	Frekuensi	
	Absolut (Fa)	Relatif (%)
>24	6	30
19-23	11	55
18-Oct	2	10
9-May	1	5
<4	0	0
Total	20	100

Berdasarkan hasil pengukuran kemampuan servis bawah yang telah dilakukan dari 20 orang atlet, 6 orang (30%) memiliki tingkat kemampuan servis bawah (baik sekali). 11 orang (55%) memiliki tingkat kemampuan servis bawah (baik). 2 Orang (10%) memiliki tingkat kemampuan servis bawah (sedang). 1 orang (5%) memiliki tingkat kemampuan servis atas (kurang). 0 orang (0%) memiliki tingkat kemampuan servis atas dengan perolehan skor kecil dari 4 poin (kurang sekali). Dari perolehan rata-rata sebesar 21,15 poin, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan servis bawah atlet Bolavoli Putri Klub Reger SMP N 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok berada pada kategori (baik).

4. Kemampuan Teknik Servis Atas Atlet Bolavoli Putri Klub Reger SMP N 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok

Untuk mengetahui data teknik servis atas atlet Bolavoli Putri Klub Reger SMP N 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok, maka dilakukan pengukuran terhadap atlet melalui sebuah tes. Berdasarkan hasil tes servis atas atlet dengan tes keterampilan servis atas, maka diperoleh data atau skor yang beragam dari sampel. Dari data yang dikumpulkan diperoleh skor maksimum 27 poin, skor minimum 2 poin, standar deviasi 7,00 poin dan skor rata-rata 17,55 poin. Untuk lebih jelasnya deskripsi data kemampuan teknik servis atas atlet Bolavoli putri Klub Reger SMP N 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok maka dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kemampuan Servis Atas

Interval (Kali)	Frekuensi	
	Absolut (Fa)	Relatif (%)
>23	5	25
18-22	6	30
11-17	4	20
7-10	4	20
<6	1	5
Total	20	100

Berdasarkan hasil pengukuran kemampuan servis atas yang telah dilakukan dari 20 orang atlet, 5 orang (25%) memiliki tingkat kemampuan servis (baik sekali). 6 orang (30%) memiliki tingkat kemampuan servis (baik). 4 Orang (20%) memiliki tingkat kemampuan servis atas (sedang). 4 orang (20%) memiliki tingkat kemampuan servis atas (kurang). 1 orang (5%) memiliki tingkat kemampuan servis atas (kurang sekali). Dari perolehan rata-rata sebesar 17,5 poin, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan servis atas atlet Bolavoli Putri Klub Reger SMP N 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok berada pada kategori (sedang).

5. Kemampuan Teknik Smash Atlet Bolavoli Putri Klub Reger SMP N X 3 Koto Singkarak Kabupaten Solok

Berdasarkan hasil tes *smash* atlet Bolavoli Putri Klub Reger SMP N 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok dengan tes keterampilan *smash*, maka diperoleh skor atau data yang beragam dari sampel. Dari data yang dikumpulkan diperoleh skor maksimum 26 poin, skor minimum 11 poin, standar deviasi 5,36 poin dan skor rata-rata 19,95 poin. Untuk lebih jelasnya dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kemampuan Servis smash

Interval (kali)	Frekuensi	
	absolut (fa)	relatif (%)
>21	12	60
16-20	3	15
8-15	5	25
7-9	0	0
<6	0	0
Total	20	100

Berdasarkan hasil pengukuran kemampuan *smash* yang telah dilakukan, 12 orang (60%) memiliki tingkat kemampuan *smash* (baik sekali). 3 orang (15%) memiliki tingkat kemampuan *smash* (baik). 5 orang (25%) memiliki tingkat kemampuan *smash* (sedang). Sementara itu tingkat kemampuan *smash* (Kurang) dan kecil dari 6 kali (Kurang Sekali) tidak ada (0%). Dari perolehan skor rata-rata sebesar 19,95 poin, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan *smash* atlet Bolavoli Putri Klub Reger SMP N 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok berada pada kategori (baik).

6. Tingkat Kemampuan Dasar Teknik Dasar Atlet Bolavoli Putri Klub Reger SMP N X 3 Koto Singkarak Kabupaten Solok

Berdasarkan hasil keseluruhan tes atlet Bolavoli Putri Klub Reger SMP N 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok dengan tes keterampilan teknik dasar, maka diperoleh skor atau data yang beragam dari sampel. Dari data yang dikumpulkan diperoleh skor maksimum 24 poin, skor minimum 14 poin, standar deviasi 3,11 poin dan skor rata-rata 20 poin.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kemampuan Servis *smash*

Interval (Kali)	Frekuensi	
	Absolut (Fa)	Relatif (%)
22-25	7	35
19-21	9	45
12-18	4	20
9-11	0	0
5-8	0	0
Total	20	100

Berdasarkan hasil pengukuran kemampuan teknik dasar yang telah dilakukan, 7 orang (35%) memiliki tingkat kemampuan teknik dasar (baik sekali). 9 orang (45%) memiliki tingkat kemampuan teknik dasar (baik). 4 orang (20%) memiliki tingkat kemampuan teknik dasar (sedang). Sementara itu tingkat kemampuan teknik dasar (Kurang) dan (Kurang Sekali) tidak ada (0%). Dari perolehan rata-rata teknik dasar berjumlah sebanyak sebanyak (20) poin, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan teknik dasar atlet Bolavoli Putri Klub

Reger SMP N 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok berada pada perolehan skor berkisar antara 19-21 poin pada kategori (baik).

PEMBAHASAN

Terkait dengan rata-rata tingkat kemampuan teknik *passing* bawah atlet Bolavoli Putri Klub Reger SMP N 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok. Berdasarkan instrumen yang digunakan, yakni melakukan *passing* bawah sebanyak mungkin dalam waktu 60 detik pada lapangan yang telah diatur. Dari tes tersebut dapat diartikan bahwa idealnya seorang atlet Bolavoli dapat melakukan *passing* bawah 1 kali dalam satu detik. Namun berdasarkan hasil tes yang telah dilakukan, bahwa kemampuan rata-rata atletnya mampu melakukan 43,55 kali dalam 60 detik dengan kategori baik. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa atlet tidak mampu melakukan gerakan *passing* bawah 1 kali dalam satu detik. Mengingat gerakan *passing* bawah mesti dilakukan dengan gerakan yang cepat dan tepat, maka kepada pelatih dan atlet Bolavoli Putri Klub Reger SMP N 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok agar dapat meningkatkan kemampuan teknik *passing* bawah melalui latihan yang lebih intensif.

Begitu juga halnya dengan *passing* atas atlet Bolavoli Putri Klub Reger SMP N 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok. Berdasarkan instrumen yang digunakan, yakni melakukan *passing* atas sebanyak mungkin dalam waktu 60 detik pada lapangan yang telah diatur. Dari tes tersebut dapat diartikan bahwa idealnya seorang atlet Bolavoli dapat melakukan *passing* atas 1 kali dalam satu detik. Namun berdasarkan hasil tes yang telah dilakukan, bahwa kemampuan rata-rata hanya mampu melakukan 40,60 kali dalam 60 detik dengan kategori baik. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak mampu melakukan gerakan *passing* atas 1 kali dalam satu detik. Mengingat gerakan *passing* atas mesti dilakukan dengan gerakan yang cepat dan tepat, maka kepada pelatih dan atlet Bolavoli Klub Putri Reger SMP N 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok agar dapat meningkatkan kemampuan teknik *passing* atas melalui latihan yang lebih intensif.

Selanjutnya terkait dengan kemampuan teknik servis bawah atlet Bolavoli Putri Klub

Reger SMP N 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok. Dari hasil tes yang dilakukan, diperoleh rata-rata kemampuan servis bawah atlet 21,15 poin dengan kategori baik. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menuntut atlet untuk memperoleh poin semaksimal mungkin dari 6 kali kesempatan. Setiap servis bawah yang dilakukan menuntut atlet agar menempatkan bola pada petak sasaran yang memiliki poin tertinggi, yakni 5 poin. Jadi, poin maksimal dari 6 kali servis bawah yang dilakukan oleh atlet adalah 30 poin. Namun hal ini sangat jauh dari kenyataan yang diperoleh melalui tes kemampuan servis bawah yang dilakukan. Rata-rata kemampuan servis bawah atlet hanya mampu memperoleh 21,15 poin dengan kategori baik. Dengan demikian, rata-rata kemampuan servis bawah atlet masih jauh untuk mencapai poin maksimal yang diharapkan. Mengingat hasil kemampuan tersebut, maka kepada pelatih Bolavoli Klub Reger SMP N 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok agar dapat meningkatkan kemampuan servis bawah atletnya melalui latihan yang intensif.

Kemudian terkait dengan kemampuan teknik servis atas atlet Bolavoli Putri Klub Reger SMP N 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok. Dari hasil tes yang dilakukan, diperoleh rata-rata kemampuan servis atas 17,55 poin dengan kategori sedang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menuntut atlet untuk memperoleh poin semaksimal mungkin dari 6 kali kesempatan. Setiap servis atas yang dilakukan menuntut atlet agar menempatkan bola pada petak sasaran yang memiliki poin tertinggi, yakni 5 poin. Jadi, poin maksimal dari 6 kali servis yang dilakukan oleh atlet adalah 30 poin. Namun hal ini sangat jauh dari kenyataan yang diperoleh melalui tes kemampuan servis yang dilakukan. Rata-rata kemampuan servis atas atletnya mampu memperoleh 17,55 poin dengan kategori sedang. Dengan demikian, rata-rata kemampuan servis atas atletnya masih jauh untuk mencapai poin maksimal yang diharapkan. Mengingat hasil kemampuan tersebut, maka kepada pelatih Bolavoli Putri Klub Reger SMP N 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok agar dapat meningkatkan kemampuan servis atletnya melalui latihan yang intensif.

Teknik dasar selanjutnya yang menjadi variabel penelitian adalah teknik *smash*. Dari hasil

tes kemampuan *smash* yang dilakukan, diperoleh rata-rata kemampuan *smash* atlet Bolavoli Klub Putri Reger SMP N 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok sebesar 19,95 poin dengan kategori baik. Pada tes kemampuan *smash* yang digunakan, jika atlet dapat melakukan *smash* dengan baik dan benar maka ia akan memperoleh poin maksimal sebesar 30 poin. Dalam tes ini, setiap atlet dituntut untuk mengarahkan bola pada petak sasaran yang memiliki skor tertinggi (5). Dimana petak sasaran tersebut merupakan, sasaran yang sulit untuk mengarahkan bola secara tepat jatuh ke sasaran tersebut. Hal ini menunjukkan jika para atlet mampu menempatkan bola pada poin tertinggi tersebut setiap melakukan *smash*, maka hal ini menunjukkan tingkat kemampuan atlet melakukan *smash*. Namun berdasarkan hasil tes yang telah dilakukan, rata-rata kemampuan *smash* atlet masih jauh dari poin maksimal yang diharapkan. Dengan hasil tes tersebut, maka hal ini memberikan informasi kepada pelatih Bolavoli Putri Klub Reger SMP N 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok bahwa kemampuan teknik *smash* atletnya belum mencapai tingkat yang maksimal. Oleh karena itu perlu adanya peningkatan kemampuan teknik *smash* melalui latihan intensif.

Hasil tes kemampuan teknik dasar dengan lima tes yaitu *passing* bawah dengan kategori baik, *passing* atas dengan kategori baik, servis bawah dengan kategori baik, servis atas dengan kategori sedang dan *smash* pada kategori baik. Dengan perolehan skor rata-rata sebanyak 20 poin berada pada kisaran skor 19-21 dengan kategori (baik). atlet Bolavoli Putri Klub Reger SMP N 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok dapat memberi informasi kepada pelatih. Dari hasil penelitian tersebut pelatih dapat mengaitkan diantara berbagai penyebab rendahnya prestasi atlet hingga sampai saat ini, maka kepada pelatih Bolavoli agar dapat mengevaluasi terkait dengan metode, bentuk latihan, dan frekuensi latihan teknik untuk ke depannya. Hal ini dilakukan agar dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar para atlet pada tingkat yang lebih mahir.

KESIMPULAN

1. Hasil pengukuran kemampuan *passing* bawah dari 20 orang atlet, 12 orang (60%) memiliki kemampuan *passing* bawah (Baik

- Sekali). 3 orang (15%) memiliki kemampuan *passing* bawah (Baik). 5 orang (25%) memiliki tingkat kemampuan *passing* bawah (Sedang), nilai rata-rata tingkat kemampuan teknik *passing* bawah atlet Bolavoli Putri Klub Reger SMP N 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok adalah sebesar 43,55 kali. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan teknik dasar *passing* bawah pada kategori baik.
2. Hasil pengukuran kemampuan *passing* atas yang telah dilakukan dari 20 orang atlet, 14 orang (70%) memiliki kemampuan *passing* atas (Baik). 6 orang (30%) memiliki kemampuan *passing* atas (Sedang), nilai rata-rata tingkat kemampuan teknik *passing* atas atlet Bolavoli Putri Klub Reger SMP N 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok adalah sebesar 40,60 kali. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan teknik dasar *passing* atas pada kategori baik.
 3. Hasil pengukuran kemampuan servis bawah yang telah dilakukan dari 20 orang atlet, 6 orang (30%) memiliki kemampuan servis bawah (baik sekali). 11 orang (55%) memiliki kemampuan servis bawah (baik). 2 Orang (10%) memiliki kemampuan servis bawah (sedang). 1 orang (5%) memiliki kemampuan servis atas (kurang), nilai rata-rata tingkat kemampuan teknik servis bawah atlet Bolavoli Putri Klub Reger SMP N 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok adalah sebesar 21,15 poin. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan teknik dasar servis bawah pada kategori baik.
 4. Hasil pengukuran kemampuan servis atas yang telah dilakukan dari 20 orang atlet, 5 orang (25%) memiliki kemampuan servis atas (baik sekali). 6 orang (30%) memiliki kemampuan servis atas (baik). 4 Orang (20%) memiliki kemampuan servis atas (sedang). 4 orang (20%) memiliki kemampuan servis atas (kurang). 1 orang (5%) memiliki kemampuan servis atas (kurang sekali), nilai rata-rata tingkat kemampuan teknik servis atas atlet Bolavoli Putri Klub Reger SMP N 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok adalah sebesar 17,55 poin. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan teknik dasar servis atas pada kategori sedang.
 5. Hasil pengukuran kemampuan *smash* yang telah dilakukan, 12 orang (60%) memiliki

tingkat kemampuan *smash* (baik sekali). 3 orang (15%) memiliki kemampuan *smash* (baik). 5 orang (25%) memiliki kemampuan *smash* (sedang), nilai rata-rata tingkat kemampuan teknik *smash* atlet Bolavoli Putri Klub Reger SMP N 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok adalah sebesar 19,95 poin. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan teknik dasar *smash* pada kategori baik.

6. Hasil pengukuran kemampuan teknik dasar yang telah dilakukan, 7 orang (35%) memiliki tingkat kemampuan teknik dasar (baik sekali). 9 orang (45%) memiliki tingkat kemampuan teknik dasar (baik). 4 orang (20%) memiliki tingkat kemampuan teknik dasar (sedang), nilai rata-rata keseluruhan kemampuan teknik dasar atlet Bolavoli Putri Klub Reger SMP N 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok sebesar 20 poin. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan teknik dasar bolavoli pada kategori baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. 2007. *Panduan Olahraga Bolavoli*. Era Pustaka Utama. Jakarta.
- Arikunto, Suharismi. 2010. *Prosedur penelitian suatu pendekatan dan praktek (Edisi revisi)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Blume, Guntur. 2004. *Permainan Bolavoli*. (diterjemahan oleh Drs. Syafruddin, M.Pd). Padang: FIK UNP.
- <http://tesketerampilanBolavoli.blogspot.com/>
(Depdiknas, 1999)
- Irawadi, Hendri. 2014. *Kondisi Fisik Dan Pengukurannya*. Padang : FIK UNP.
- Lubis, Joansyah, 2013. *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. Jakarta
- Syafruddin, 2013. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP Press
- Undang-Undang Republik Indonesia. 2005. Undang-undang republik indonesia nomor 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional. Jakarta: cemerlang.