

## Studi Kemampuan Kondisi Fisik dan Teknik Bolavoli Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 27 Padang

Miftahul Huda<sup>1</sup>, Erianti<sup>2</sup>, Deswandi<sup>3</sup>, Haripah Lawanis<sup>4</sup>

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

[huda\\_h52@yahoo.com](mailto:huda_h52@yahoo.com), [erianti@fik.unp.ac.id](mailto:erianti@fik.unp.ac.id), [deswandi@fik.unp.ac.id](mailto:deswandi@fik.unp.ac.id),

[haripahlawanis@fik.unp.ac.id](mailto:haripahlawanis@fik.unp.ac.id),

Doi JPDO : <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.1.2025.66>

Kata kunci : Kondisi Fisik, Teknik Dasar, Bolavoli

Abstrak : Masalah penelitian ini adalah belum berprestasinya siswa dalam ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 27 Padang. Diduga disebabkan oleh kondisi fisik dan kemampuan teknik dasar bolavoli yang belum baik. Tujuan penelitiannya adalah untuk mengetahui kondisi fisik dan kemampuan teknik dasar bolavoli siswa SMP Negeri 27 Padang.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 18 orang. Teknik penarikan sampel menggunakan teknik Sampling jenuh, jumlah sampel adalah 18 orang. Untuk memperoleh data dilakukan pengukuran terhadap komponen kondisi fisik (tes push-up, tes V-Sit and reach dan tes T-Test), Kemampuan teknik dasar bolavoli mengukur dengan tes kemampuan teknik dasar bolavoli. Data dianalisis menggunakan persentase.

Hasil penelitian dari 18 orang siswa SMP Negeri 27 Padang, 1) Kondisi fisik ditemukan 1 orang (5,5 %) kategori baik sekali, 4 orang (22,2 %) kategori baik, dan kategori sedang 3 orang (16,6%). Selanjutnya 4 orang (22,2 %) kategori kurang dan 6 orang (33,3%) kategori kurang sekali. 2) Kemampuan teknik dasar bolavoli kategori baik sekali 5 orang (27,77%) dan baik 4 orang (22,2%), 2 orang (11,1%) kategori sedang, 4 orang (22,2 %) kategori kurang, 3 orang (16,66%) kategori kurang sekali. Dengan demikian banyaknya siswa belum memiliki kondisi fisik dan kemampuan teknik dasar bolavoli dengan baik.

Keywords : *Physyical Condition, Basic of Technical, Volleyball.*

Abstract : *The problem in this study is the lack of achievement of students in volleyball extracurricular activities at Sekolah Menengah Pertama Negeri 27 Padang. This is thought to be caused by physical conditions and basic volleyball technique abilities that are not good. The purpose of this study was to determine the physical condition and basic volleyball technique abilities of students at Sekolah Menengah Pertama Negeri 27 Padang. This type of research is descriptive. The population in this study were students who participated in volleyball extracurricular activities at Sekolah Menengah Pertama Negeri 27 Padang totaling 18 people. The sampling technique used the saturated sampling technique, thus the number of samples was 18 people. To obtain data, measurements were made on the components of physical condition, using the push-up test, the V Sit and reach test and T-Test test, and basic volleyball technique abilities were measured using the basic volleyball technique ability test. Data were analyzed using percentages. The results of the study found from 18 students of Sekolah Menengah Pertama Negeri 27 Padang for 1) Physical condition found 1 person (5.5%) in the very good category, 4 people (22.2%) in the good category, and the moderate category is 3 people (16.6%). Furthermore, 4 people (22.2%) in the less category and 6 people (33.3%) in the very less category. 2) Basic volleyball technique skills found 5 people (27.77%) in the very good category and 4 people (22.2%) in the good category, 2 people (11.1%) in the moderate category, 4 people (22.2%) in the less category and 3 people (16.66%)*

## **PENDAHULUAN**

Dunia pendidikan jasmani, olahraga dan Kesehatan dapat diketahui bahwa telah dikenal dan dilakukan sampai pada tahap yang sama sudah menyentuh semua kalangan, mulai dari kurikulum Pendidikan dasar hingga Pendidikan pada perguruan tinggi memiliki mata pelajaran / kuliah.

Saat ini penjasokes telah menjadi bagian integral yang pada keseluruhan tujuan utamanya Pendidikan secara umum. (Syahrastani, dkk. 2024). Pengembangan kemampuan psikomotor ini dapat dilakukan melalui proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (penjasorkes).

Penjasorkes tidak hanya bertujuan untuk mengembangkan kemampuan psikomotor tetapi juga memberikan pengetahuan tentang pendidikan kesehatan, seperti kesehatan pribadi, kebersihan lingkungan dan sebagainya, Syahrastani, S.Andria, Y., & Pitnawati (2019),

Kegiatan olahraga saat ini juga sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. Seseorang melakukan olahraga dengan tujuan masing-masing terutama untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, maupun kesenangan”( Sepriadi, Hardiansyah, & Syampurma, 2017).

Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, dan pengawasan. Kegiatan olahraga bukan hanya sekedar untuk menyehatkan jasmani semata, namun banyak manfaat yang didapat jika melakukan kegiatan olahraga.

Olahraga juga dapat dijadikan ajang kompetisi untuk berpacu dalam pencapaian sebuah prestasi baik secara individu maupun kelompok.( Febrio, D., Sepriadi, S., dkk. 2023).

Secara umum kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang

melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang. (Dessi Novita Sari, 2020).

Menurut Zarwan & Hardiansyah (2019) “untuk mencapai prestasi dalam sebuah cabang olahraga, seorang atlet harus melakukan latihan”.

Menurut Syafruddin (2019:43) “Pencapaian prestasi terbaik atlet dikelompokkan atas dua faktor yaitu Faktor Internal (Dalam) dan Eksternal (Luar). Faktor internal merupakan sebuah potensi yang dimiliki seorang atlet mulai dari kemampuan fisik, teknik, taktik, dan kemampuan mentalnya, sedangkan faktor eksternal

Merupakan bagian diluar dari potensi atlet yaitu: Pelatih, Pembina, iklim dan cuaca, gizi, sarana dan prasarana, organisasi, penonton, wasit, hakim garis, keluarga dan lain sebagainya”.

Pembentukan dan pengembangan olahraga harus dikembangkan sedini mungkin semaksimal mungkin, 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, D. N., dkk. (2020))”.

Berdasarkan pada pendapat tersebut untuk mencapai suatu prestasi terbaik/tinggi pada olahraga bolavoli dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, faktor yang paling dominan yaitu faktor internal atlet tersebut seperti fisik yang prima, teknik dan juga taktik yang baik serta kemampuan mental yang kuat dan teruji.

Semua komponen tersebut harus dimiliki setiap atlet untuk mendapatkan prestasi terbaik. Salah satu cabang olahraga yang

terkenal di Indonesia adalah cabang olahraga bolavoli.

Bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga permainan beregu yang banyak digemari oleh siswa di sekolah, melalui kegiatan pengembangan diri dan kegiatan ekstrakurikuler, (Astuti, Y. 2023).

Komponen-komponen yang mempengaruhi prestasi menurut Suharno dan Erianti (2014) antara lain: "kekuatan (strength), daya ledak (explosive power), kecepatan (speed), kelentukan (flexibility), kelincahan (agility), reaksi (reaction)."

Permainan bolavoli merupakan permainan prestasi yang di pertandingkan, dalam mengembangkan permainan bolavoli ini salah satunya di lakukan disekolah dalam kegiatan ekstrakurikuler.

Dalam peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62 Tahun 2014 Tentang Kegiatan Ekstrakurikuler Pada Pendidikan Dasar Dan Pendidikan Menengah Pasal 1

"Kegiatan Ekstrakurikuler adalah kegiatan kurikuler yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam belajar kegiatan intrakurikuler dan kegiatan kokurikuler, di bawah bimbingan dan pengawasan satuan Pendidikan".

Selain itu olahraga juga digemari oleh banyak orang, baik sebagai pelaku yang terlibat langsung, maupun yang hanya sebagai penggemar saja, Bahkan pada saat sekarang ini juga banyak kaum hawa yang berolahraga dan menyukai olahraga Deswandi (2019).

Menurut Erianti (2022) Permainan bolavoli merupakan suatu permainan regu yang sangat menarik dan termasuk ke dalam kelompok permainan menyerang dan bertahan.

Menurut Asnaldi (2020) "Permainan bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga yang tidak langsung kontak dengan badan, 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".

Menurut Erianti, & Astuti, Y., (2019) "Ide dasar permainan bolavoli adalah memasukkan bola ke daerah lawan melewati suatu rintangan berupa tali atau net kemudian untuk memenangkan suatu permainan dengan cara memantikan bola di daerah lawan".

Untuk mendapatkan prestasi yang baik dalam permainan bolavoli tentunya diperlukan pembinaan dan pelatihan yang baik bagi pemain khususnya di kalangan pelajar. Untuk dapat meraih sebuah prestasi dalam permainan bolavoli tidak lepas dari pengaruh kondisi fisik,

Beberapa kondisi fisik yang mempengaruhi permainan bolavoli seperti: daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, kecepatan, kekuatan, daya tahan dan kelentukan.

Menurut Astuti, dkk (2020) mengungkapkan bahwa kondisi fisik dan teknik merupakan unsur yang sangat dibutuhkan untuk menerapkan dan merelalisasikan komponen teknik/strategi. Jadi kesimpulannya atlet yang memiliki kondisi fisik yang baik akan dapat menunjang teknik, taktik, dan mental menjadi lebih baik.

Menurut Sefri Hardiansyah (2018) kondisi fisik merupakan keadaan fisik yang meliputi semua aktivitas fisik seperti kecepatan, kelincahan, kelentukan, kekuatan, daya ledak, serta daya tahan.

Dari sekian banyak cabang olahraga prestasi yang digemari dan dilaksanakan pengembangan serta pembinaannya dari tingkat daerah sampai tingkat nasional salah satunya adalah cabang olahraga bolavoli. Cabang olahraga bolavoli merupakan olahraga yang dimainkan secara beregu yang menuntut kerja sama tim.

Permainan bola voli adalah permainan yang menggunakan bola besar. Permainan bola voli dimainkan oleh dua grup yang masing-masing grup berjumlah enam orang yang dibatasi oleh net, tujuan dari permainan ini untuk mencapai skor 25, maka masing-masing grup harus mampu menjatuhkan bola kedalam lapangan lawan.

Mengingat teknik dasar bolavoli merupakan syarat utama yang harus dikuasai dalam permainan bolavoli, Jika kemampuan teknik dasar dilakukan dengan baik maka akan mudah untuk melakukan serangan maupun menahan serangan dari lawan.

Teknik dasar bola voli terbagi menjadi empat yaitu servis, passing terbagi menjadi dua yaitu passing bawah dan passing atas, spike (smash), dan blocking, jadi penguasaan teknik dasar bolavoli sangat berperan penting dalam permainan bolavoli.

Teknik dasar voli juga merupakan hal dasar utama yang harus dipahami. Menurut Destiani dkk (2020:25) bahwa teknik dalam permainan bolavoli dapat diartikan “sebagai cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal”.

Menurut Syafruddin (2012:148) teknik dasar seringkali disebut teknik standar yang terdapat pada setiap cabang olahraga, dengan kata lain teknik dasar merupakan kemampuan dasar yang harus dimiliki oleh setiap orang yang berlatih suatu cabang olahraga.

Selain itu untuk menunjang kemampuan teknik perlu kondisi yang baik, kondisi fisik adalah salah satu komponen yang penting tidak hanya peningkatan teknik, tetapi juga pada peningkatan taktik. Peningkatan taktik tidak akan berhasil jika belum menguasai teknik dengan baik, serta didukung dengan kemampuan kondisi fisik yang baik.

Kondisi fisik juga akan berpengaruh pada mental pemain dan sebaliknya mental pemain juga akan mempengaruhi kondisi fisik serta teknik dan taktik. Teknik, taktik, mental dan kondisi fisik merupakan unsur terpenting untuk menciptakan permainan yang baik.

Komponen kondisi fisik yang diperlukan untuk menunjang kemampuan teknik bola voli yang efektif adalah kekuatan otot lengan, kecepatan, kelentukan, kelincahan, daya tahan, dan koordinasi.

Semua komponen kondisi fisik tersebut digunakan dalam bermain bolavoli, namun ada beberapa komponen yang lebih dominan digunakan dalam bermain bolavoli dan merupakan komponen yang sangat penting kondisi fisik harus dikembangkan oleh semua komponen. Walaupun dalam pelaksanaannya perlu ada prioritas untuk menentukan komponen mana yang perlu mendapatkan porsi latihan lebih besar sesuai dengan olahraga yang ditekuni. Berdasarkan informasi yang peneliti peroleh dari guru olahraga SMP Negeri 27 Padang, prestasi bolavoli sekolah tersebut masih rendah.

Hal ini dilihat sewaktu mengikuti pertandingan antar sekolah tingkat kabupaten / kota pada tahun 2023 hanya masuk babak penyisihan. belum baiknya prestasi kemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor yaitu kondisi fisik, teknik, strategi, mental, dan sarana prasarana program latihan yang belum berjalan dengan baik.

Berdasarkan pengamatan yang telah peneliti lakukan terhadap pemain bolavoli di SMP Negeri 27 Padang pada waktu latihan berupa game. Peneliti melihat pada saat melakukan servis bola sering keluar lapangan dan menyangkut di net, sewaktu passing bola sering mati,

Hal ini disebabkan bola yang diservis tidak tepat mengenai tangan pemain tidak bisa

memukul bola sehingga pemain kesulitan mengarahkan bola ke sasaran yang di inginkan. Dari permasalahan yang telah di kemukakan di atas, maka perlu diadakan sebuah penelitian untuk mengetahui kondisi fisik dan teknik dasar.

Melalui pengujian dan pengukuran, maka akan diketahui tingkat kondisi fisik dan teknik dasar pemain bolavoli SMP Negeri 27 Padang.

## METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif, Menurut Sugiyono (2015) penelitian deskriptif kuantitatif adalah "penelitian yang bertujuan untuk memberikan gambaran terhadap obyek yang diteliti melalui sampel data dan populasi yang dinyatakan dalam bentuk angka".

Maka penelitian ini hanya mengungkapkan dan menggambarkan suatu gejala semata, penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan tentang tingkat kemampuan kondisi fisik dan teknik pemain bolavoli SMP Negeri 27 Padang.

Menurut Sugiyono (2014:115) "Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya". Dalam penelitian ini populasinya adalah seluruh pemain SMPN 27 Padang yang berjumlah 18 orang.

Penelitian ini menggunakan teknik sampel jenuh penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Dengan demikian jumlah sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah berjumlah 18 orang pemain SMPN 27 Padang.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara melakukan observasi langsung ke lapangan, baik dalam pengumpulan data

sekunder maupun data primer. Sebelum mengumpulkan data, maka peneliti terlebih dahulu melakukan berbagai tahapan.

Tahap pelaksanaan merupakan tahap pengumpulan data yang dilakukan terhadap sampel dengan menggunakan instrument tes kekuatan (push-up), tes kelentukan (V-Sit and Reach), tes kelincahan (T-Test), tes kemampuan servis bawah, tes kemampuan passing bawah, dan tes kemampuan passing atas.

## HASIL

### A. Deskripsi Data

#### 1. Variabel Kekuatan Otot Lengan

Hasil data dari 18 orang siswa SMP Negeri 27 Padang, untuk variabel kekuatan yang diukur dengan push up test, maka ditemukan skor tertinggi adalah 49 dan skor terendah yaitu 5, kemudian jarak pengukuran (range) adalah 44. Selanjutnya diperoleh nilai rata-rata (mean) adalah 20,27, nilai tengah (median) yaitu 25,3.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kekuatan Otot Lengan Siswa SMP Negeri 27 Padang**

Kategori	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
Baik sekali	> 45	1	5,5
Baik	35-44	3	16,7
Sedang	25-35	2	11,1
Kurang	15-24	5	27,8
Kurang Sekali	5-14	7	38,9
Jumlah		18	100

#### Sumber. Hasil Penelitian

Berdasarkan pada Tabel di atas, maka disimpulkan bahwa dari 18 orang siswa SMP Negeri 27 Padang, untuk variable kekuatan kategori kurang sekali ada 7 orang (38,9%), kategori kurang yaitu ada 5 orang (27,8%) dan kategori sedang ada 2 orang (11,1%). untuk kategori baik ditemukan 3 orang (16,7%) kategori baik sekali hanya ada 1 orang (5,5%).

#### 2. Variabel Kelentukan

Hasil data kelentukan dari 18 orang siswa SMP Negeri 27 Padang, yang diukur dengan V-Sit and Reach maka ditemukan skor tertinggi adalah 17 dan skor terendah yaitu 6 dan jarak pengukuran (range) yakni 11. Rata-rata (mean) 10,6 nilai tengah (median) 11,5.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kelentukan Siswa SMP Negeri 27 Padang**

Kategori	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
Baik Sekali	$\geq 17$	1	5,5
Baik	15-16	1	5,5
Sedang	12-14	5	27,8
Kurang	9-11	5	27,8
Kurang Sekali	6-8	6	33,3
Jumlah		18	100

#### Sumber. Hasil Penelitian Kelentukan

Berdasarkan pada Tabel 2 di atas, maka disimpulkan bahwa dari 21 orang siswa SMP Negeri 27 Padang, ada 1 orang (5,5%) yang memiliki kelentukan pada kategori baik sekali, kategori baik yaitu 1 orang (5,5%), kelentukan kategori sedang ada 5 orang (27,8%). untuk kategori kurang juga 5 orang (27,8%), kategori kurang sekali yaitu 6 orang (33,3%).

#### 3. Variabel Kelincahan (T-Test)

Hasil data koordinasi dari 18 orang siswa SMP Negeri 27 Padang, dengan menggunakan T-Test, maka ditemukan skor tertinggi adalah

11,51 dan skor terendah yaitu 15,53 dan jarak pengukuran (range) adalah 4,02. Kemudian diperoleh nilai rata-rata (mean) adalah 13,29, nilai tengah (median) yaitu 13,67.

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kelincahan SMP Negeri 27 Padang**

Kategori	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
Baik Sekali	$< 12,48$	6	33,3
Baik	12,48-13,49	2	11,1
Sedang	13,50-14,51	8	44,4
Kurang	14,52-15,53	2	11,1
Kurang Sekali	$> 15,53$	0	0
Jumlah		18	100

#### Sumber. Hasil Penelitian Kelincahan

Berdasarkan pada Tabel 3 di atas, maka disimpulkan bahwa dari 18 orang siswa SMP Negeri 27 Padang, kelincahan (T-test) pada kategori kurang sekali sebanyak 0 orang (0%), untuk kategori kurang yaitu 2 orang (11,1%), koordinasi kategori sedang hanya 8 orang (44,4%). untuk kategori baik yaitu ada 2 orang (11,1%), kategori baik sekali 6 orang (33,3%).

#### 4. Variabel Kemampuan Service Bawah

Hasil data kemampuan service bawah dari 18 orang siswa SMP Negeri 27 Padang, dengan tes service bawah menggunakan target sasaran yang telah diberikan penilaian, maka ditemukan skor tertinggi adalah 27 dan skor terendah yaitu 12 dan jarak pengukuran (range) adalah 15.

Kemudian diperoleh nilai rata-rata (mean) adalah 19,33, nilai tengah (median) yaitu 19,50.

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kemampuan Service Bawah**

Kategori	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
Baik Sekali	24-27	4	22,2
Baik	20-23	5	27,8
Sedang	16-19	2	11,1
Kurang	12-15	7	38,9
Kurang Sekali	< 12	0	0
Jumlah		18	100

**Sumber. Hasil Penelitian Service Bawah**

Berdasarkan pada Tabel 4 di atas, maka disimpulkan bahwa dari 18 orang siswa SMP Negeri 27 Padang, kemampuan service bawah pada kategori baik sekali 4 orang (22,2%), pada kategori baik 5 orang (27,8%), pada kategori sedang 2 orang (11,1%), dan pada kategori kurang 7 orang (38,9%) dan tidak ada pada kategori kurang sekali.

**5. Kemampuan Teknik Passing Bawah**

Hasil data kemampuan passing bawah dari 18 orang siswa SMP Negeri 27 Padang, maka ditemukan skor tertinggi adalah 6 dan skor terendah yaitu 1 dan jarak pengukuran (range) adalah 5. diperoleh nilai rata-rata (mean) 5,16, nilai tengah (median) yaitu 4,5

**Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kemampuan Passing Bawah**

Kategori	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
Baik Sekali	> 6	0	0
Baik	5-6	6	33,3
Sedang	3-4	7	38,9
Kurang	1-2	5	27,8
Kurang Sekali	< 1	0	0
Jumlah		18	100

**Sumber Hasil Penelitian Passing Bawah**

Berdasarkan pada Tabel 5 di atas, maka disimpulkan bahwa dari 18 orang siswa SMP Negeri 27 Padang, kemampuan passing bawah kategori kurang sekali yaitu ada 0 orang (0%) dan kategori kurang 5 orang (27,8%). untuk kemampuan passing bawah kategori sedang yaitu 7 orang (38,9%), kategori baik ada 6 orang (33,3%), dan kategori baik sekali tidak ada (0%).

**6. Kemampuan Teknik Passing Atas**

Hasil data kemampuan teknik passing atas dari 18 orang siswa SMP Negeri 27 Padang, ditemukan skor tertinggi adalah 6 dan skor terendah yaitu 0 dan jarak pengukuran (range) adalah 6. nilai rata-rata (mean) 3,38, dan nilai tengah (median) 3.

**Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kemampuan Teknik Passing Atas**

Kategori	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
Baik Sekali	>6	0	0
Baik	5-6	5	27,8
Sedang	3-4	7	38,9
Kurang	1-2	5	27,8
Kurang Sekali	< 1	1	5,5
Jumlah		18	100

**Sumber. Hasil Penelitian Passing Atas**

Berdasarkan pada Tabel 6 di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa dari 18 orang siswa SMP Negeri 27 Padang, kemampuan teknik passing atas pada kategori kurang sekali yaitu ada 1 orang (5,5%) dan kategori kurang yaitu sebanyak 5 orang (27,8%).

Selanjutnya untuk kemampuan teknik passing atas pada kategori sedang yaitu ada 7 orang (38,9%), untuk kategori baik yaitu ada 5 orang (27,8%), untuk kategori baik sekali tidak ada (0%).

**PEMBAHASAN**

## 1. Kekuatan Siswa SMP Negeri 27 Padang

Berdasarkan hasil analisis data dan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 18 orang siswa di SMP Negeri 27 Padang, maka ditemukan lebih dari sebagian sampel belum memiliki kekuatan yang baik dan ada sekitar 22,2% yang kekuatannya dalam kategori baik dan baik sekali.

Artinya ada sebanyak 12 orang yang perlu ditingkatkan kemampuan kekuatannya, mungkin dapat ditingkatkan melalui latihan-latihan yang merupakan tugas dan tanggung jawab pelatih. Beberapa bentuk latihan kekuatan yang dapat dilakukan siswa diantaranya latihan angkat beban, latihan push up, latihan pull up dan lain sebagainya.

Semua bentuk-bentuk latihan kekuatan tersebut intinya adalah dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam hal power, seperti power dalam melakukan pukulan, power dalam melompat, sehingga saat bermain bolavoli siswa memiliki kondisi fisik kekuatan yang baik terutama ketika melakukan pukulan.

Di samping itu memang tidak mudah bagi siswa untuk memiliki kekuatan dengan baik, selain berlatih kemampuan kekuatan perlu dipelajari dan dipahami bahwa kekuatan bukan merupakan kemampuan fisik tunggal melainkan tersusun dari beberapa komponen kondisi fisik.

Bila siswa ingin meningkatkan kemampuan kekuatan maka ia harus berlatih komponen-komponen tersebut. Sehingga latihan tersebut dapat ditingkatkan dan memiliki kemampuan kekuatan yang baik dalam permainan bolavoli.



Gambar 1. Tes Push Up

Sumber : Dokumentasi Penelitian

## 2. Kelentukan Siswa SMP Negeri 27 Padang

Kelentukan merupakan kemampuan siswa dalam melakukan gerakan tubuh atau bagian-bagian tubuh dalam satu ruang gerak dengan seluas mungkin, tanpa mengalami cedera pada persendian dan otot.

Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan kemampuan kelentukan adalah kemampuan siswa putra untuk menggerakkan persendian tubuh seluas mungkin sambil duduk dilantai dengan kedua kaki dibuka lebar dan kedua tangan dijulurkan ke depan, dan diukur dengan tes V sit reach.

Dari pengukuran tersebut ditemukan dari 18 orang siswa SMP Negeri 27 Padang, hanya satu orang kategori baik sekali dan kategori baik (5,5%). Sedangkan sebagian besar dari jumlah sampel dalam penelitian ini belum memiliki kelentukan, artinya mereka masih berada pada klasifikasi sedang, kurang dan kurang sekali (88,9%).

Melihat kenyataan bahwa masih banyak siswa yang ikut dalam kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 27 Padang, rendah kemampuan kelentukan tubuhnya tentunya menjadi suatu target bagi pelatih untuk membuat suatu bentuk-bentuk latihan yang dapat meningkatkan kelentukan siswanya.

Misalnya memberikan bentuk-bentuk latihan seperti latihan peregangan/stretching seperti peregangan leher, bahu, lengan, punggung, pinggul dan tungkai. Latihan mencium lutut dari posisi berdiri dan duduk, latihan kayang dan sebagainya.



**Gambar 2. Tes V-Sit and Reach**

**Sumber : Dokumentasi Penelitian**

### 3. Kelincahan Siswa SMP Negeri 27 Padang

Berdasarkan hasil analisis data dan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 18 orang siswa di SMP Negeri 27 Padang, maka ditemukan lebih dari sebagian sampel sudah memiliki kelincahan dengan baik dan ada sekitar 33,3% yang masih rendah kemampuan kelincahannya.

Artinya ada sebanyak 6 orang yang perlu ditingkatkan kemampuan kelincahannya, mungkin dapat ditingkatkan melalui latihan-latihan yang merupakan tugas dan tanggung jawab pelatih.

Beberapa bentuk latihan kelincahan yang dapat dilakukan siswa diantaranya latihan lari lurus dengan bolak balik (shuttle run), latihan lari zig zag, latihan dengan jongkok berdiri (squat trust) dan lain-lain sebagainya.

Hal ini sesuai dengan pengertian kelincahan yang dikemukakan oleh Kemenpora (2007:38) "Kelincahan sering diistilahkan dengan ketangkasan, ketangkasan sendiri memiliki arti keterampilan untuk mengubah arah gerakan atau bagian tubuh secara tiba-tiba.

Kelincahan melibatkan penekanan yang lebih besar pada deselerasi dan sekali kali dengan akselerasi reaktif, perubahan arah dan kecepatan". Berpedoman pada pendapat di atas maka jelaslah bahwa seseorang yang memiliki kelincahan yang baik,

artinya dia juga telah memiliki beberapa kemampuan komponen kondisi fisik seperti

kekuatan, kelentukan tubuh, waktu reaksi dan power, serta koordinasi yang baik. Namun sebaliknya bila siswa ingin meningkatkan kemampuan kelincahannya maka ia harus berlatih komponen-komponen tersebut.

Sehingga latihan tersebut dapat ditingkatkan dan memiliki kemampuan dalam merubah ubah arah gerakan secara cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan.



**Gambar 3. Test T-Tes**

**Sumber : Dokumentasi Penelitian**

### 4. Kemampuan Servis Bawah Siswa SMP Negeri 27 Padang

Servis bawah merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan bolavoli. Servis bawah dengan awalan bola berada dari bawah dengan satu tangan memegang bola dan satu tangan yang lainnya memukul bola mengarah ke lapangan atau area regu lawan melewati net.

Menurut Erianti (2020) mengatakan servis bawah adalah "Servis yang paling sederhana dan mudah diajarkan terutama untuk pemula dan siswa sekolah, karena gerakannya lebih alamiah tidak terlalu banyak membutuhkan tenaga".

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa servis merupakan pukulan permulaan yang dilakukan oleh seorang siswa dengan cara melewatkan bola ke daerah lapangan lawan.

Dalam penelitian ini jenis servis yang diteliti adalah servis bawah karena servis ini lebih cocok diajarkan untuk siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) sebagai pemain pemula, karena gerakannya mudah dan

sederhana serta tidak terlalu banyak menuntut tenaga dalam pelaksanaannya.

Penguasaan teknik servis bawah penting terutama gerakan pelaksanaan seperti sikap berdiri yaitu salah satu kaki di depan, menghadap ke lapangan, teknik lambungan bola, ayunan lengan, perkenaan bola dengan tangan yang memukul, dan sikap akhir untuk menutup gerakan.

Semua ini harus dipelajari secara baik dengan teknik yang benar, sehingga menghasilkan angka/poin dan masuk ke dalam lapangan. Di samping itu kemampuan servis bawah juga dipengaruhi beberapa komponen kondisi fisik seperti kekuatan otot lengan yaitu,

kemampuan siswa dalam menggunakan otot lengan untuk mengarahkan daya semaksimal mungkin guna mengatasi tahanan atau beban untuk memukul bola agar terlempar ke lapangan yang telah ditentukan. Kemudian ketepatan pukulan adalah kemampuan siswa mengarahkan suatu gerakan memukul bola dalam servis bawah dan mengenai sasaran yang diinginkan.

Selanjutnya servis bawah juga dipengaruhi oleh koordinasi gerakan yakni kemampuan siswa dalam merangkai beberapa gerakan dalam pelaksanaan servis bawah menjadi satu pola gerakan yang selaras dan efektif sesuai dengan tujuan yang diinginkan.



**Gambar 4. Test Service Bawah**

**Sumber : Dokumentasi Penelitian**

## **5. Kemampuan Passing Bawah Siswa SMP Negeri 27 Padang**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 18 orang siswa SMP Negeri 27 Padang tentang kemampuan passing bawah dalam permainan bolavoli, maka ditemukan tidak ada siswa dalam kategori baik sekali (0%) 5 orang (27,8%) kategori baik, serta kategori sedang 10 orang (55,5%).

Sedangkan yang lainnya ada sebanyak 3 orang (57,14%) siswa memiliki kemampuan passing bawah kategori kurang. Dengan demikian hal ini dapat diartikan bahwa lebih dari sebagian sampel dalam penelitian ini masih rendah kemampuan passing bawahnya.

Tidak mudah memang memiliki passing bawah dengan baik karena banyak factor yang dapat mempengaruhinya, diantaranya adalah penguasaan teknik atau cara melakukan passing bawah dengan benar. Misalnya sikap kaki ketika menerima bola yaitu kedua lutut ditebuk dengan badan agak dicondongkan ke depan.

Kedua lengan saling berpegangan dengan punggung tangan kanan diletakan di atas telapak tangan kiri. Lebih cepat bergerak kearah datangnya bola, dan tempatkan badan sejauh jangkauan bola, ayunkan lengan dan diangkat lurus sejajar dengan bahu. Selanjutnya kaki belakang melangkah ke depan dan siap mengambil posisi normal kembali.

Selain melatih penguasaan teknik passing bawah secara benar dan berulang-ulang, perlu bagi siswa untuk melakukan latihan-latihan komponen kondisi fisik yang dapat mendukung keberhasilan dalam melakukan passing bawah dengan baik.

Terutama siswa yang rendah kemampuan passing bawah harus mengembangkan kemampuan komponen kondisi fisik seperti kekuatan otot lengan, koordinasi agar siswa mampu merangkai beberapa gerakan dalam passing bawah ke

dalam satu pola gerakan yang selaras dan efektif sesuai dengan tujuan.



**Gambar 5. Tes Passing Bawah**

Sumber : Dokumentasi Penelitian

## 6. Kemampuan Passing Atas Siswa SMP Negeri 27 Padang

Passing atas menurut Erianti (2019) merupakan "Elemen yang penting dalam permainan bolavoli. Penguasaan teknik passing atas yang baik akan menentukan keberhasilan suatu regu untuk membangun serangan dengan baik. Apalagi dilakukan secara bervariasi, maka seluruh potensi penyerangan regu dapat dimanfaatkan".

Berpedoman dari pendapat ini, maka jelaslah bahwa siswa sebagai pemain bolavoli harus menguasai teknik tersebut dengan baik, sehingga pola penyerangan dapat menguntungkan dalam suatu penyerangan kepada regu lawan.

Berdasarkan hasil penelitian tentang kemampuan passing atas dari 18 orang siswa SMP Negeri 27 Padang, ditemukan sebagian masih banyak yang rendah kemampuan passing atasnya.

Hal ini dapat dilihat pada tabel 7 di halaman sebelumnya, tidak ada siswa yang memiliki kemampuan passing atas kategori baik sekali (0%), 5 orang (27,8%) kategori baik, dan 7 orang (38,9%) kategori sedang, kemudian sebanyak 5 orang (27,8%) siswa memiliki kemampuan passing atas kategori kurang dan kurang sekali.

Sesuai dengan temuan hasil penelitian seperti yang dijelaskan di atas, maka dapat

dikatakan bahwa banyak siswa di SMP Negeri 27 Padang yang belum memiliki kemampuan passing atas dengan baik atau masih rendah kemampuannya.

Rendahnya kemampuan passing atas tersebut banyak faktor yang mempengaruhinya diantaranya siswa belum menguasai teknik dengan baik, hal ini terlihat dalam pengambilan tes di lapangan banyak kesalahan-kesalahan teknik.

Misalnya sikap jari-jari tangan kurang menyerupai mangkuk atau setengah lingkaran bola. Jari-jari mereka masih kaku dan tidak semua jari menyentuh bola, sehingga dorongan bola ke dinding sasaran menjadi lemah.

Untuk memiliki kemampuan passing atas dengan baik tentu merupakan hal yang tidak mudah, karena banyak factor yang mempengaruhinya. Diantaranya adalah latihan teknik secara berulang-ulang. Artinya proses kegiatan latihan passing atas dilakukan secara sadar, sistematis, bertahap dan berulang-ulang dengan waktu yang relative lama,

sehingga kemampuan penguasaan passing atas dapat ditingkat dengan baik sesuai tujuan yang diharapkan. Selanjutnya factor lain yang mempengaruhi passing atas adalah kekuatan otot-otot lengan dan jari-jari tangan, koordinasi mata-tangan dan kelentukan.



**Gambar 6. Tes Passing Atas**

Sumber : Dokumentasi Penelitian

## KESIMPULAN

Hasil penelitian ditemukan dari 18 orang siswa SMP Negeri 27 Padang untuk Kondisi fisik ditemukan 1 orang (5,5 %) kategori baik sekali, 4 orang (22,2 %) kategori baik, dan kategori sedang yakni 3 orang (16,6%). Selanjutnya 4 orang (22,2 %) kategori kurang dan 6 orang (33,3%) kategori kurang sekali.

Kemampuan teknik dasar bolavoli ditemukan kategori baik sekali 5 orang (27,77%) dan baik 4 orang (22,2%), 2 orang (11,1%) kategori sedang, 4 orang (22,2 %) kategori kurang dan 3 orang (16,66%) kategori kurang sekali. Dengan demikian banyak siswa yang belum memiliki kondisi fisik dan kemampuan teknik dasar bolavoli dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Asnaldi, A. (2020). Hubungan Kelentukan dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Ketepatan Smash Bolavoli. *Jurnal : Menssana*, Vol 1 No 2:20-26.
- Astuti, Y. dkk. 2020. "Daya Ledak Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan terhadap Ketepatan Servis Atas Bolavoli". *Jurnal Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*. Volume 9, No 2, Halaman 83-91.
- Destiani dkk. (2020). Teknik Pembelajaran Permainan Bola Voli Mix. Palembang: Bening Media Publishing
- Deswandi. 2019. Tinjauan Kondisi Fisi Pemain Sekolah Sepakbola Arema Kayu Jao Kabupaten Solok. *JPDO*, Vol. 2 No. 8.
- Erianti. 2014. Bola Voli (Bahan Ajar). Padang: FIK UNP.
- Erianti, Yuni Astuti. (2019). Bola Voli. Padang: Sukabina Press. *Jurnal JPDO*, 6(5), 74-80.
- Erianti & Astuti Yuni. 2020. Bolavoli. Padang: Sukabina Press.
- Erianti. 2022. Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan dengan Kemampuan Smash. *JPDO*, Vol.5 No.5.
- 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.
- Hardiansyah, Sefri. 2018. Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Menssana*. Vol (3) (1)
- Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62 Tahun 2014 Tentang Kegiatan Ekstrakurikuler Pada Pendidikan Dasar Dan Pendidikan Menengan Pasal 1
- Sari, Dessi Novita. "Tinjauan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar." *Jurnal Sporta Saintika* 5.2 (2020): 133-138.
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.
- Sugiyono. (2014). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2015). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D. Bandung: Alfabeta
- Syahrastani, S., Zulman, Z., & Sepriadi, S. (2024). Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa

---

Kelas VIII SMP Negeri 2Pariaman. Jurnal JPDO, 7(1), 1-10.

Syahrastani, S., Andria, Y., & Pitnawati, P. (2019). Studi Tentang Perilaku Hidup Sehat Siswa Sekolah Dasar Negeri 09Air Tawar Padang. *Sport Science*, 19(2),74-88.

Syafruddin. (2019). *Perangkat Pembelajaran Ilmu Melatih Dasar*. Padang: FIK UNP.

Syafruddin. (2012). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: Universitas Negeri Padang.

Zarwan & Hardiansyah. (2019). Penyusunan Program Latihan Bulutangkis Usia Sekolah Dasar Bagi Guru PJOK Jurnal JPDO 2(1) 12-17.