

Tinjauan Daya Ledak, Kelentukan Serta Teknik Dasar Servis Bawah, Passing Bawah Ekstrakurikuler Bola Voli Putra Smp Negeri 1 Tanjung Raya Kabupaten Agam

Ahmad Rivaldi¹, Deswandi², Yuni Astuti³, Rosmawati⁴

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

Ahmadrivaldi526@gmail.com¹, deswandi@gmail.com²,
yuniastuti@fik.unp.ac.id³, rosmawati-us@yahoo.co.id⁴

Doi JPDO: <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.4.2025.93>

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Daya Ledak, Kelentukan, Servis Bawah, *Passing Bawah* dan Bolavoli

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah menurunnya prestasi pemain bolavoli putra SMP Negeri 1 Tanjung Raya Kabupaten Agam diduga disebabkan kurang maksimal kondisi fisik dan Teknik dalam bola voli. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat Kondisi Fisik dan Teknik dasar Pemain Bolavoli Putra SMP Negeri 1 Tanjung Raya Kabupaten Agam. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Tempat penelitian di lapangan bola voli SMP Negeri 1 Tanjung Raya. Teknik penarikan sampel menggunakan teknik Sensus Sampling, yaitu sampel yang diambil sama dengan populasi. Instrumen penelitian ini menggunakan 4 tes berupa tes daya ledak otot tungkai, kelentukan, passing bawah dan servis bawah. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif. Data yang diambil dianalisis dengan menggunakan persentase dengan rumus $P = \frac{F}{N} \times 100\%$. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terlihat hasil yang didapat disimpulkan yaitu Daya ledak otot tungkai: Baik sekali (13,3%), baik (13,3%), sedang hingga kurang (73,4%). Kelentukan: Baik sekali (13,3%), baik (20%), sedang hingga kurang (66,7%). Servis bawah: Baik sekali (26,7%), baik (33,4%), sedang hingga kurang (40%). Passing bawah: Baik sekali (6,6%), baik (6,6%), sedang hingga kurang (86,8%). Kesimpulannya, mayoritas pemain masih memiliki kondisi fisik dan teknik dasar yang kurang optimal, terutama dalam passing bawah. Diperlukan peningkatan latihan fisik dan teknik untuk meningkatkan prestasi tim.

Keywords : *Physical Condition, Explosive Power, Flexibility, Lower Serve, Lower Passing and Volleyball*

Abstract : *The problem in this study is the decline in the achievement of male volleyball players at SMP Negeri 1 Tanjung Raya, Agam Regency, allegedly caused by less than optimal physical condition and technique in volleyball. The purpose of this study was to determine the level of Physical Condition and Basic Technique of Male Volleyball Players at SMP Negeri 1 Tanjung Raya, Agam Regency. This type of research is descriptive research. The research location is on the volleyball court of SMP Negeri 1 Tanjung Raya. The sampling technique uses the Census Sampling technique, namely the sample taken is the same as the population. This research instrument uses 4 tests in the form of leg muscle explosive power tests, flexibility, underhand passing and underhand service. The data analysis technique uses quantitative descriptive*

analysis. The data taken is analyzed using a percentage with the formula $P = F / NX100\%$. Based on the research that has been done, the results obtained are concluded as follows: Leg muscle explosive power: Very good (13.3%), good (13.3%), moderate to poor (73.4%). Flexibility: Very good (13.3%), good (20%), moderate to poor (66.7%). Underhand service: Very good (26.7%), good (33.4%), fair to poor (40%). Underhand passing: Very good (6.6%), good (6.6%), fair to poor (86.8%). In conclusion, the majority of players still have less than optimal physical and basic technical conditions, especially in underhand passing. Increased physical and technical training is needed to improve team performance.

PENDAHULUAN

Awalannya yang memperkenalkan permainan ini adalah guru-guru Belanda yang mengajar disekolah-sekolah lanjutan seperti HBS dan AMS sebagai dari Pendidikan jasmani maupun rekreatif.(Erianti,2014).

Menurut (Handhin, M. L., Nasuka, N., & Hadi 2019) mengatakan olahraga voli adalah salah satu dari sekian banyak cabang olahraga di Indonesia yang digemari oleh masyarakat dan memiliki perkembangan yang cukupbesar

Menurut Bachtiar (1999) ide permainan bola voli adalah “permainan beregu,setiap regu berada pada petak lapangan permainan masing-masing yang dibatasi oleh net dan bola yang dimainkan dengan satu atau dua tangan atau bagian tubuh lainnya hilir mudik melalui atas net secara teratur sampai bola menyentuh lantai (mati) lawan.

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

Menurut Syafrudin (1993:31), “ada dua faktor yang mempengaruhi dalam pembinaan atlet yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental atlet.

Faktor eksternal adalah pengaruh yang datang dari luar diri atlet itu sendiri seperti sarana dan prasarana yang kurang

lengkap,pelatih, dan asupan gizi atlet yang kurang”.

Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri pemain seperti, pelatih,gizi pemain serta sarana dan prasarana yang digunakan dalam melatih. Hal ini sejalan dengan pendapat Syafruddin (2017:43-44).

Faktor internal yaitu potensi yang dimiliki atlet mulai dari fisik, teknik, taktik dan mentalnya. Sedangkan faktor eksternal adalah diluar potensinya atlet yakni pelatih, pembinaan, cuaca, gizi, sarana dan prasarana, organisasi, wasit, keluarga, dan lain sebagainya.”

Menurut Julioe, R. (2017) tentang aspek kemampuan dasar bermain bola voli yang menekankan untuk meningkatkan Teknik dan kondisi fisik pemain agar performa bola voli lebih optimal.

Menurut Sepriadi, dkk (2018:12) “kondisi fisik merupakan elemen dasar yang paling menentukan permainan atlet dilapangan dan kondisi fisik merupakan salah satu faktor yang sangat penting karena untuk melakukan suatu teknik dengan baik maka harus di dukung dengan kondisi fisik yang baik pula”.

Untuk meningkatkan prestasi, diperlukan kemampuan kondisi fisik, keterampilan dasar serta mental yang baik, dari beberapa faktor tersebut kondisi fisik merupakan faktor yang sangat mempengaruhi prestasi seseorang.

Ada berapa hal kondisi fisik yang harus dimiliki setiap pemain. Menurut Lhaksana (2011:17) "ada sepuluh komponen kondisi fisik antara lain daya tahan (endurance), kekuatan (strength), kecepatan (speed), kelincahan (agility), daya ledak (power), kelentukan (fleksibilitas), ketepatan (accuration), keseimbangan (balance).

Cabang olahraga bolavoli komponen pemain bolavoli adalah daya ledak, kelentukan, kekuatan, kecepatan. Ini komponen yang sangat berpengaruh sekali terhadap penampilan pemain dalam bertanding dan juga akan menentukan pemain dalam melakukan teknik dengan baik.

Menurut Deswandi (2017), kondisi fisik di dalam dunia olahraga penggunaan istilah hatau kata kondisi fisik, konotasinya cenderung ditujukan kepada seseorang yang membidangi suatu jenis atau cabang olahraga tertentu, atau atlet suatu cabang olahraga.

Sejalan dengan Deswandi (2012) kondisi fisik pada semua jenis dan semua cabang olahraga, merupakan kemampuan fisik yang menentukan keterampilan teknik dan prestasi.(Oktayona, 2020)

Jadi yang akan kita bahas disini adalah komponen-komponen kondisi fisik khusus pada cabang olahraga Bolavoli yang diantaranya, a) kelenturan, b) daya ledakotot tungkai, c) kekuatan otot lengan, d) kelincahan.(Erianti,2004 :96).

Agar mencapai performa permainan yang baik pemain bola voli harus meningkatkan faktor kondisi fisik, teknik dasar, teknik bermain dan mental yang kuat untuk bekerjasama dengan anggota tim (Agustan, 2017; Asnaldi, 2020; Faozi et al., 2019; Wijaya et al., 2018).

Menurut Dieter Beutelstahl (2012, hlm. 8) bahwa Teknik adalah, "Prosedur yang telah

dikembangkan berdasarkan praktek, dan bertujuan mencari penyelesaian suatu problema pergerakan tertentu dengan cara yang palingekonomis dan berguna".

Sedangkan, keterampilan teknik dalam bola voli menurut Subroto dan Yudiana (2013, hlm. 45) adalah, "Cara memainkan bola secara efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai hasilyang optimal".(Dianti, 2017)

Menurut (Ikbar, R., Saifuddin, S., & Bustamam 2017) bola voli adalah olahraga yang membutuhkan kemampuan untuk mengambil keputusan dalam waktu yang singkat.

Bola voli merupakan jenis olahraga Net Game yang memiliki karakteristik gerakan melompat dan bergeser ke berbagai arah dengan cepat (Kusnandar et al.2020).Bola voli permainan yang satu tim memiliki jumlah enam orang.

Dimana salah satu teknik dasar bola voli ialah passing bawah.Passing bawah dilakukan dengan cara sikap tubuh setengah jongkok, lutut ditekuk, kedua tangan dirapatkan lurus (Lutfi & Amanda,2021).

Aryadie Adnan (2019) mengatakan bahwa "Smash adalah tindakan memukul bola kelapangan lawan, sehingga bola bergerak melewati atas jaring dan mengakibatkan pihak lawan sulit untuk mengembalikannya

Seiring dengan perkembangan zaman, kegiatan yang menunjang kondisi fisik menjadi hal yang sangat diperlukan. Mengingat kebanyakan aktivitas di depan komputer, dan gadget yang membuat individu kurang kaya akan kegiatan motorik .(Sari, D. N., & Antoni, D. (2020))

Latihan yang direkomendasikan sebagai metode alternatif dalam pembinaan atlet bola

voli karena memberikan kesempatan lebih banyak bagi pemain untuk berlatih passing dalam kondisi permainan yang lebih realistis (Luthfi & Amanda, 2021).

Menurut Asnaldi, A (2021) efektivitas media pembelajaran dengan alat bantu dalam meningkatkan keterampilan passing atas bola voli dan menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kedua variable tersebut dengan ketepatan smash.

Menurut Asnaldi, A & Hidayat, R (2022) Model pembelajaran reciprocal dikembangkan untuk meningkatkan keterampilan passing bawah dalam permainan bola voli.

Model ini terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan siswa dalam melakukan passing bawah.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif karena menggambarkan atau mendeskriptifkan suatu keadaan. Penelitian deskriptif kuantitatif sendiri termasuk dalam penelitian kuantitatif.

Menurut Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase menurut (Suryadi, 2023). Arikunto (2013:12) bahwa pendekatan dengan menggunakan kuantitatif karena menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan dari hasilnya.

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan Bolavoli, yang bertempat di SMP Negeri 1 Tanjung Raya, Kecamatan Tanjung Raya, Kabupaten Agam. Pengambilan data dilakukan pada bulan Agustus tahun 2024.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain SMP Negeri 1 Tanjung Raya

yang berjumlah 15 orang pemain. Menurut Sugiyono (2016:116) berpendapat bahwa sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Dalam penelitian ini menggunakan teknik *sensus sampling*.

Adapun sampel yang akan peneliti ambil dalam penelitian yaitu 15 orang pemain putra. Menurut Sugiyono (2012:68) *sensus sampling* yaitu penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Instrumen tes yang digunakan yaitu :



Gambar 1. Tes Daya Ledak menggunakan Vertical Jump

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Vertical Jump kekuatan adalah menggunakan atau mengerahkan daya dalam mengatasi suatu tahanan atau hambatan tertentu. Dalam melakukan vertical jump dilakukan sebanyak tiga kali.



Gambar 2. Tes Kelentukan menggunakan Tes Flexiometer

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Kelentukan dalam olahraga mengacu pada kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan dengan rentang gerak yang optimal, elastisitas otot yang baik, serta kemampuan untuk mempertahankan atau meningkatkan fleksibilitas aktivitas olahraga.



Gambar 3. Servis Bawah

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Menurut Erianti (2011) servis adalah satu-satunya teknik yang digunakan untuk memulai suatu pertandingan. Servis bawah dilakukan sebanyak dua puluh kali dengan target sepuluh kiri dan sepuluh kanan.



Gambar 4. Passing Bawah

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Pas bawah dua tangan merupakan cara memainkan bola yang datang lebih rendah dari bahu dengan menggunakan kedua pergelangan tangan yang dirapatkan. Passing bawah tersebut dilakukan sebanyak dua puluh kali sesuai dengan target.

HASIL

1. Daya Ledak

Berdasarkan pengukuran variable daya ledak otot tungkai atlet bolavoli Kabupaten Agam, dengan menggunakan tes vertical jump, maka hasil data dari 15 orang atlet bolavoli yang terpilih sebagai sampel dalam penelitian ini, didapatkan skor tertinggi adalah 139 dan skor terendah yaitu 57.

Distribusi skor menghasilkan rata-rata hitung (mean) 87,2, simpangan baku (standar deviasi) ditemukan yaitu 8,10. Selanjutnya distribusi frekuensi hasil data tinjauan daya ledak atas pemain bolavoli SMP Negeri 1 Tanjung Raya tersebut dilihat pada tabel 1 di bawah ini.

Distribusi Frekuensi Hasil Data Daya Ledak Pemain Bolavoli di SMP Negeri 1 Tanjung Raya

Kelas Interval	Frekuensi Absolut (FA)	Frekuensi Relatif (FR)	Kategori
<51	0	0%	Kurang Sekali
52-64	3	20%	Kurang
65-77	8	53,4%	Sedang
78-81	2	13,3%	Baik
>82	2	13,3%	Baik Sekali
Jumlah	15	100%	-

Sumber : Hasil Penelitian Data

Berpedoman pada table 2, dari 15 orang pemain bola voli, maka dapat diketahui bahwa 0 pemain (0%) untuk kategori kurang

sekali, 3 pemain (28%) yang memiliki lompat vertikal dengan kategori kurang yaitu pada interval (52 – 64), 8 pemain (53,4%) yang memiliki lompat vertikal dengan kategori sedang yaitu pada interval (65 – 77).

3 pemain (13,3%) yang memiliki lompat vertikal dengan kategori baik yaitu pada interval (79 – 81), 2 pemain (13,3%) yang memiliki lompat vertikal dengan kategori baik sekali yaitu pada interval (>82).

2. Kelentukan

Berdasarkan pengukuran variable daya ledak otot tungkai atlet bolavoli Kabupaten Agam, dengan menggunakan tes kelentukan, maka hasil data dari 15 orang atlet bolavoli yang terpilih sebagai sampel dalam penelitian ini, didapatkan skor tertinggi adalah 34 dan skor terendah yaitu 25.

Sedangkan range (jarak pengukuran) 9. Distribusi skor menghasilkan rata-rata hitung (mean) 29,1, simpangan baku (standar deviasi) ditemukan yaitu 4,4. Selanjutnya distribusi frekuensi hasil data kelentukan atas pemain bolavoli SMP Negeri 1 Tanjung Raya tersebut dilihat pada table 2 di bawah ini.

Distribusi Frekuensi Hasil Data Kelentukan Pemain Bolavoli di SMP Negeri 1 Tanjung Raya

Kelas Interval	Frekuensi Absolut (FA)	Frekuensi Relatif (FR)	Kategori
26-28	5	33,3%	Kurang Sekali
29-31	4	26,7%	Kurang
32-34	1	6,7%	Sedang
35-37	3	20%	Baik
38-40	2	13,3%	Baik Sekali
	15		

Sumber : Hasil Penelitian Data

Berpedoman pada table 2, dari 15 orang pemain yang dijadikan sebagai sampel dalam penelitian ini, maka ditemukan kemampuan kelentukan, untuk kategori baik sekali yaitu 2 orang (13,3%), kategori baik ditemukan 3 orang (20%) dan kategori sedang yaitu sebanyak 1 orang (6,7%).

Untuk kategori kurang yaitu 4 orang (26,7%), sedangkan untuk kategori kurang sekali hanya ada 5 orang (33,3%). Untuk lebih jelasnya kelentukan pemain bolavoli SMP Negeri 1 Tanjung Raya Kabupaten Agam.

3. Servis Bawah

Berdasarkan pengukuran variable servis bawah atlet bolavoli Kabupaten Agam, dengan menggunakan tes servis bawah, maka hasil data dari 15 orang atlet bolavoli yang terpilih sebagai sampel dalam penelitian ini, didapatkan skor tertinggi adalah 30 dan skor terendah yaitu 9.

Sedangkan range (jarak pengukuran) 21. Distribusi skor menghasilkan rata-rata hitung (mean) 21,9, simpangan baku (standar deviasi) ditemukan yaitu 4,03. Selanjutnya distribusi frekuensi hasil data servis bawah pemain bolavoli SMP Negeri 1 Tanjung Raya tersebut dilihat pada table 3 di bawah ini.

Distribusi Frekuensi Hasil Data Servis Bawah Pemain Bolavoli di SMP Negeri 1 Tanjung Raya

Kelas Interval	Frekuensi Absolut (FA)	Frekuensi Relatif (FR)	Kategori
9-13	1	6,6%	Kurang Sekali
14-17	3	20%	Kurang
18-21	2	13,3%	Sedang
22-26	5	33,4%	Baik
27-31	4	26,7%	Baik Sekali
	15		

Sumber : Hasil Penelitian Data

Berpedoman pada table 3, dari 15 orang pemain yang dijadikan sebagai sampel dalam penelitian ini, maka ditemukan servis bawah , untuk kategori baik sekali yaitu 4 orang (26,7%), kategori baik ditemukan 5 orang (33,4%).

Kategori sedang yaitu sebanyak 2 orang (13,3%) dan untuk kategori kurang yaitu 3 orang (20%), sedangkan untuk kategori kurang sekali hanya ada 1 orang (6,6%). Untuk lebih jelasnya kelentukan pemain bolavoli SMP Negeri 1 Tanjung Raya Kabupaten Agam.

4. Passing Bawah

Berdasarkan pengukuran variable passing bawah atlet bolavoli Kabupaten Agam, dengan menggunakan tes passing bawah, maka hasil data dari 15 orang atlet bolavoli yang terpilih sebagai sampel dalam penelitian ini, didapatkan skor tertinggi adalah 19 dan skor terendah yaitu 10.

Sedangkan range (jarak pengukuran) 9. Distribusi skor menghasilkan rata-rata hitung (mean) 13,1 , simpangan baku (standar deviasi) ditemukan yaitu 4,2. Selanjutnya distribusi frekuensi hasil data servis bawah pemain bolavoli SMP Negeri 1 Tanjung Raya tersebut dilihat pada tabel 4 di bawah ini.

Distribusi Frekuensi Hasil Data Passing Bawah Pemain Bolavoli di SMP Negeri 1 Tanjung Raya

Kelas Interval	Frekuensi Absolut (FA)	Frekuensi Relatif (FR)	Kategori
10-11	3	20%	Kurang Sekali
12-13	5	33,4%	Kurang
14-15	5	33,4%	Sedang
16-17	1	6,6%	Baik
18-19	1	6,6%	Baik Sekali
15			

Sumber : Hasil Penelitian Data

Berpedoman pada table 4, dari 15 orang pemain yang dijadikan sebagai sampel dalam penelitian ini, maka ditemukan passing bawah , untuk kategori baik sekali yaitu 1 orang (6,6%), kategori baik ditemukan 1 orang (6,6%).

Kategori sedang yaitu sebanyak 5 orang (33,4%) dan untuk kategori kurang yaitu 5 orang (33,4%), sedangkan untuk kategori kurang sekali hanya ada 3 orang (20%). Untuk lebih jelasnya kelentukan pemain bolavoli SMP Negeri 1 Tanjung Raya Kabupaten Agam.

PEMBAHASAN

1. Daya Ledak Pemain Bolavoli SMP Negeri 1 Tanjung Raya

Daya ledak merupakan terjemahan dari kata “ explosive power” yaitu kekuatan dan kecepatan. Zimmermann dalam Irawadi (2011) mengartikan daya ledak otot sebagai kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuh atau bagian- 38 bagiannya secara kuat dan kecepatan tinggi.

kekuatan, ketinggian loncatan, kekuatan tendangan, kekuatan lemparan dan lainnya yang menggambarkan kekuatan otot. Ini berarti bahwa kemampuan daya ledak otot tidak hanya ada pada otot tungkai, melainkan pada seluruh otot, terutama otot-otot besar. (Mardela, 2019)

Oleh karena itu betapa pentingnya penguasaan daya ledak dengan baik misalnya penguasaan daya ledak bagi pemain bolavoli yang ada di SMP Negeri 1 Tanjung Raya Kabupaten Agam.

Bisa dilihat hasil penelitian dari 15 orang pemain bolavoli di SMP Negeri 1 Tanjung Raya Kabupaten Agam, tentang kemampuan daya ledak maka dapat diartikan bahwa Sebagian dari pemain memiliki skornya masih berada dibawah

kelompok rata-rata.

Hal ini dilihat dari 15 orang pemain bola voli, maka dapat diketahui bahwa 0 pemain (0%) untuk kategori kurang sekali, 3 pemain (28%) yang memiliki lompat vertikal dengan kategori kurang yaitu pada interval (52 – 64).

8 pemain (53,4%) yang memiliki lompat vertikal dengan kategori sedang yaitu pada interval (65 – 77), 3 pemain (13,3%) yang memiliki lompat vertikal dengan kategori baik yaitu pada interval (79 – 81), 2 pemain (13,3%) yang memiliki lompat vertikal dengan kategori baik sekali yaitu pada interval (>82).

2. Kelentukan pemain Bolavoli SMP Negeri 1 Tanjung Raya

Berdasarkan hasil penelitian tentang kelentukan dari 15 orang pemain yang dijadikan sebagai sampel dalam penelitian ini, maka ditemukan kemampuan kelentukan, untuk kategori baik sekali yaitu 2 orang (13,3%), kategori baik ditemukan 3 orang (20%) dan kategori sedang yaitu sebanyak 1 orang (6,7%).

Untuk kategori kurang yaitu 4 orang (26,7%), sedangkan untuk kategori kurang sekali hanya ada 5 orang (33,3%). Untuk lebih jelasnya kelentukan pemain bolavoli SMP Negeri 1 Tanjung Raya Kabupaten Agam.

3. Kemampuan Teknik Servis Bawah Pemain Bolavoli SMP Negeri 1 Tanjung Raya

Menurut Erianti (2011) servis adalah satu-satunya teknik yang digunakan untuk memulai suatu pertandingan. Service merupakan langkah awal untuk mengawali permainan.

Bisa dilihat hasil penelitian dari 15 orang pemain bolavoli pemain bolavoli di SMP Negeri 1 Tanjung Raya Kabupaten Agam, tentang kemampuan servis bawah maka dapat diartikan bahwa Sebagian dari

pemain memiliki skornya masih berada di bawah kelompok rata-rata.

Hal ini dapat dilihat dari 15 orang pemain untuk kategori baik sekali yaitu 4 orang (26,7%), kategori baik ditemukan 5 orang (33,4%) dan kategori sedang yaitu sebanyak 4 orang (26,7%).

Untuk kategori kurang yaitu 3 orang (20%), sedangkan untuk kategori kurang sekali hanya ada 1 orang (6,6%). Untuk lebih jelasnya kelentukan pemain bolavoli SMP Negeri 1 Tanjung Raya Kabupaten Agam.

Sesuai dengan data yang di atas maka dapat dilihat bahwa pemain yang masih rendah kemampuan servis bawah disebabkan penguasaan Teknik servis bawah yang belum maksimal.

4. Kemampuan Teknik Passing Bawah Pemain Bolavoli SMP Negeri 1 Tanjung Raya Kabupaten Agam

Untuk kategori baik sekali yaitu 1 orang (6,6%), kategori baik ditemukan 1 orang (6,6%) dan kategori sedang yaitu sebanyak 5 orang (33,4%) dan untuk kategori kurang yaitu 5 orang (33,4%), sedangkan untuk kategori kurang sekali hanya ada 3 orang (20%).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat dikemukakan beberapa Kesimpulan yakni sebagai berikut:

1. Daya ledak dari 15 orang pemain bolavoli ditemukan 2 orang (13,3%) kategori baik sekali, 2 orang (13,3%) kategori baik, 8 orang (53,4%) kategori sedang, 3 orang (20%) kategori kurang dan 0 orang (0%) kategori kurang sekali.
2. Kelentukan dari 15 orang pemain bolavoli ditemukan 2 orang (13,4%) kategori baik sekali, 3 orang (20%) kategori baik, 4 orang (26,7%) kategori sedang, 4 orang (26,7%) kategori kurang

- dan 2 orang (13,3%) kategori kurang sekali.
3. Servis Bawah dari 15 orang pemain bolavoli ditemukan 4 orang (26,7%) kategori baik sekali, 5 orang (33,4%) kategori baik, 2 orang (13,4%) kategori sedang, 3 orang (20%) kategori kurang dan 1 orang (6,6%) kategori kurang sekali.
 4. Passing Bawah dari 15 orang pemain bolavoli ditemukan 1 orang (6,6%) kategori baik sekali, 1 orang (6,6%) kategori baik, 5 orang (33,4%) kategori sedang, 5 orang (33,4%) kategori kurang dan 3 orang (20%) kategori kurang sekali.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustan, B. (2017). *Perbandingan Latihan Kotak Berwarna Dengan Segi Tiga Angka Terhadap Passing Atas Bola Voli*. JUARA : Jurnal Olahraga, 2(2), 121. <https://doi.org/10.33222/juara.v2i2.51>
- Aryadi Adnan, A. (2019). *Contribution of Leg Muscle Explotion Power, Arm Muscle Explotion Power and Waist Flexibility Smass Ability*. Peforma Olahraga, 83 - 91.
- Asnaldi, A. (2020). *Hubungan Kelentukan dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Ketepatan Smash Bolavoli*. Physical Activity Journal (PAJU), 1(2), 160-175. doi:10.20884/1.paju.2020.1.2.2556
- Asnaldi, A. & Hidayat, R. (2021). *Meningkatkan Keterampilan Passing Atas Bola Voli Melalui Media Pembelajaran Menggunakan Alat Bantu*. Jurnal Pendidikan Jasmani, 7(1), 78-90.
- Asnaldi, A. (2022). *Pengembangan Model Pembelajaran Reciprocal untuk Meningkatkan Keterampilan Passing Bawah Permainan Bola Voli*. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, 10(3), 112-125.
- Arikunto. (2013:12). *Pendekatan mnggunakan Kuantitatif*.
- Deswandi. (2017). *Kondisi Fisik dalam Dunia Olahraga*.
- Dianti, Y. (2017). 濟無No Title No Title No Title. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 5–24. [http://repo.iain-tulungagung.ac.id/5510/5/BAB 2.pdf](http://repo.iain-tulungagung.ac.id/5510/5/BAB%202.pdf)
- Beutelstahl.D. (2012, hal 8). *Pengerrtian Teknik*
- Bachtiar (1999). *Ide Permainan Bolavoli*
- Erianti. 2004.Buku Ajar Bolavoli. Padang: Sukabina Press.
- Erianti. (2011). *Pengertian Servis*.
- Erianti. (2014). *Sejarah Bolavoli*.
- Faozi, F., Sanusi, H., & Listiandi, A. (2019). *Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe STAD Terhadap Keterampilan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Di SMA Islam Al-Fardiyatussa'adah Citepus Palabuhanratu*. Physical Activity Journal (PAJU), 1(1), 51-60. doi:10.20884/1.paju.2019.1.1.2001
- Habelt, S. Hasler, C.C. Steinbruck, K. Majewski, M. 2011. *Sport Injuries in Adolescents*. Jerman. Orthopedic Reviews vol.3:e18.

- Hadinata, F., Deswandi, D., Erianti, E., & Handayani, S. (2023). *Analisis Kemampuan Teknik Bolavoli Atlet Klub Porpen Kota Padang*. Jurnal JPDO, 6(5), 56-62. Retrieved from <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1370>
- Hardiansyah, S. (2018). *Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*. Jurnal Menssana, 3(1), 117-123.
- Handhin, M. L., Nasuka, N., & Hadi, H. 2019. "Pengaruh Back Squat Dan Front Squat Training Terhadap Vertical Jump Dan Lower Body Power Index." *Journal of Sport Coaching and Physical Education* 3(1):62-69.
- Ikbar, R., Saifuddin, S., & Bustamam, B. 2017. "Kontribusi Tinggi Badan Dan Tinggi Lompatan Terhadap Smash Bola Voli Pemain Bola Voli Klub Lavendos VC Kecamatan Jaya Kabupaten Aceh Jaya Tahun 2016." *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Unsyiah* 3(3):242-47.
- Julioe, R. (2017). *Kemampuan Dasar Bermain Bola Voli Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putra Di Smp Negeri 2 Muntilan*. Ekp, 13(3), 1576-1580.
- Kusnandar. 2020. *Pengertian Bola Voli*.
- Lhaksana. (2011:17). *Komponen Kondisi Fisik*.
- Luthfi, Akhmad, and Feby Amanda. 2021. "Pengaruh Latihan 3 Vs 3 Terhadap Hasil Passing Bawah Bola Voli." *Edukasimu* 1(2):1-8.
- Mardela. (2019). *Kekuatan Daya Ledak Otot*.
- Oktayona, R. D, (2020). *Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Bola Voli*. *Jurnal Patriot*, 2(1).1259-1273.
- Rahmawanto, S. (2023). *Pengaruh Model Latihan Passing Bawah terhadap Kemampuan Passing Bawah Pemain Bolavoli SMK Pariwisata ' Aisyiyah Stan bar*. 6(5), 13-18.
- Sahabuddin. (2011). *Hubungan Daya Tahan Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan Dengan Keterampilan Passing Bawah Dalam Permainan Bolavoli Pada Mahasiswa FIK*. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 1 - 11.
- Sari, D. N., & Antoni, D. (2020). *Analisis Kemampuan Forehand Drive Atlet Tenismeja*. *Edu Sportivo*, 1 (1), 60-65.
- Sepriadi. (2018:12). *Pengertian Kondisi Fisik*.
- Syafruddin. (1993:31). *Dua Faktor Yang Mempengaruhi Pembinaan Atlet*.
- Sugiyono. (2016:161). *Pengertian Sampel*.
- Sugiyono. (2012:68). *Pengertian Sensus*.
- Suryadi. (2023). *Analisis Data Penelitian*.
- Wijaya, E. S., Rahayu, T., & Sugiharto, S. (2018). *View of Evaluation Program of Female's Volleyball Achievement on Junior High School of Bantarkawung sub-district*. *Journal of Physical*

Education and Sport, 7(1), 36-42.
[https://journal.unnes.ac.id/sju/index.p
hp/jpes/article/view/21517/107](https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes/article/view/21517/107)

Zimmermann. (2011). *Pengertian Daya Ledak
Otot.*