

Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Atlet Bolavoli Club Kenzi Tanjung Gadang Kabupaten Sijunjung

Bella Febrialista¹, Haripah Lawanis², Kamal Firdaus³, Yuni Astuti⁴

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

bfebrialista@gmail.com¹, haripahlawanis@fik.unp.ac.id²,

kamalfirdaus@fik.unp.ac.id³, yuniastuti@fik.unp.ac.id⁴

Doi : <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.6.2025.144>

Kata Kunci : Tinjauan, Teknik Dasar, Bolavoli.

Abstrak : Masalah penelitian adalah menurunnya prestasi bolavoli atlet Club Kenzi Tanjung Gadang Kabupaten Sijunjung. Banyak faktor yang menyebabkan permasalahan tersebut terjadi. Oleh sebab itu tujuan dari penelitian ini yaitu melakukan peninjauan terhadap kemampuan teknik atlet Club Kenzi Tanjung Gadang Kabupaten Sijunjung. Penelitian ini tergolong kepada jenis penelitian descriptive yaitu penelitian deskriptif ialah suatu penelitian yang berusaha menjawab permasalahan yang ada berdasarkan data-data. Proses analisis dalam penelitian deskriptif yaitu, menyajikan, menganalisis, dan menginterpretasikan. Populasinya yaitu pemain putra Club Kenzi Tanjung Gadang Kabupaten Agam yang berjumlah 13 orang pemain. Sampel diambil dengan teknik sensus sampling, dimana semua sampel diambil dari keseluruhan populasi yang ada, dengan demikian jumlah sampel adalah 13 orang. Jenis data dalam penelitian yaitu data primer, data yang dikumpulkan langsung oleh peneliti dengan mengukur kemampuan teknik bolavoli. Sedangkan data sekunder, data yang diambil dari club tentang data pemain yang terdaftar dalam pembinaan. Hasil penelitian kemampuan teknik bolavoli diperoleh dari 13 orang pemain Club Kenzi Tanjung Gadang Kabupaten Sijunjung, kategori baik sekali hanya ada 1 orang (7,7%), untuk kategori baik dan sedang ada 4 orang (30,77%). Selanjutnya untuk kategori kurang dan kurang sekali ditemukan 8 orang (61,53%). Artinya lebih dari sebagian dari jumlah sampel belum memiliki kemampuan teknik bolavoli dengan baik.

Keywords : *Review, Basic Technique, Volleyball.*

Abstract : *The research problem is the decline in volleyball achievements of Kenzi Club Tanjung Gadang athletes in Sijunjung Regency. Many factors cause this problem to occur. Therefore, the purpose of this study is to review the technical abilities of Kenzi Club Tanjung Gadang athletes in Sijunjung Regency. This study is classified as a descriptive research type, namely descriptive research is a study that tries to answer existing problems based on data. The analysis process in descriptive research is, presenting, analyzing, and interpreting. The population is the male players of Kenzi Club Tanjung Gadang Agam Regency, totaling 13 players. The sample was taken using the census sampling technique, where all samples were taken from the entire population, thus the number of samples was 13 people. The type of data in the study is primary data, data collected directly by researchers by measuring volleyball technical abilities. While secondary data, data taken from the club about player data registered for coaching. The results of the study on volleyball technical abilities were obtained from 13 players of Kenzi Club Tanjung Gadang Sijunjung Regency, the very good category was only 1 person (7.7%), for the good and moderate categories there were 4 people (30.77%). Furthermore, for the less and very less categories, 8 people (61.53%) were found. This means that more than half of the sample does not yet have good volleyball technique skills.*

PENDAHULUAN

Meraih prestasi yang tinggi dalam olahraga, diperlukan adanya usaha-usaha pembinaan dan pengembangan secara berkelanjutan, terarah, dan terprogram dalam rangka mengembangkan potensi dan bakat yang dimiliki untuk mencapai prestasi yang diinginkan.

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).

Olahraga juga dapat dijadikan ajang kompetisi untuk berpacu dalam pencapaian sebuah prestasi baik secara individu maupun kelompok. (Febrio, D., Sepriadi, S., Zulman, Z., & Lawanis, H. 2023). Seperti halnya bolavoli yang dimainkan secara berkelompok.

Menurut Syafruddin (2011:53) prestasi merupakan "kemampuan dan keterampilan terbaik yang ditunjukkan/ditampilkan seorang atlet (olahragawan) atau tim baik selama berlatih maupun dalam kompetisi atau pertandingan".

Menurut Zarwan & Hardiansyah (2019) "untuk mencapai prestasi dalam sebuah cabang olahraga, seorang atlet harus melakukan latihan". Latihan yang dimaksud secara berkesinambungan agar prestasi yang didapatkan maksimal.

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).

Ada dua faktor yang mempengaruhi prestasi atlet dalam olahraga yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah faktor yang muncul dari diri sendiri,

contohnya fisik, teknik, taktik, bahkan mental atlet.

Sementara itu faktor eksternal merupakan faktor-faktor dari luar yang mempengaruhi prestasi atlet, meliputi pelatih, pengaruh latihan, sarana, dan prasarana. Menurut Sepriadi (2018:122) untuk meraih prestasi olahraga yang baik, hendaknya pembinaan tersebut diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik.

Sebagai faktor yang paling dominan terhadap keberhasilan dalam meraih prestasi puncak. Berpedoman pada kutipan di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa olahraga prestasi merupakan olahraga yang dipertandingkan dan dalam pembinaannya harus dilakukan secara berkesinambungan

Sekian banyak cabang olahraga, bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga yang populer dan digemari berbagai kalangan masyarakat mulai dari anak-anak, remaja, orang tua, laki-laki maupun perempuan.

Hal ini dilihat dari makin menjamurnya klub-klub bolavoli mulai dari kota-kota besar sampai ke pelosok daerah yang terpencil. Pertandingan dan kejuaraan bolavoli selalu diadakan baik antar kecamatan, provinsi, nasional maupun internasional.

Permainan bolavoli adalah salah satu cabang olahraga permainan beregu, yang masing-masing regu terdiri dari 6 pemain. Olahraga bolavoli adalah olahraga tim, akan tetapi kondisi fisik yang dimiliki seorang atlet juga akan mempengaruhi kinerja kerjasama tim (Panggraita, 2022:78).

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”.

Komponen - komponen yang mempengaruhi prestasi menurut Setiawan dalam Erianti (2014:118) antara lain: “kekuatan (*strength*), daya ledak (*explosive power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), reaksi (*reaction*).”

Teknik merupakan unsur pertama yang harus dikuasai dan dimengerti agar dapat bermain bolavoli dengan baik. Teknik bolavoli merupakan faktor penting dalam permainan bolavoli. Dalam permainan bolavoli terdapat beberapa macam teknik antara lain: 1) service, 2) passing, 3) umpan 4) smash dan 5) block. Erianti (2004:103).

Peningkatan dalam prestasi olahraga bolavoli merupakan hal yang rumit dan kompleks, karena sangat banyak faktor yang mempengaruhi untuk mencapai prestasi. Kemampuan teknik merupakan komponen dasar dalam permainan bolavoli dimana semua serangan dan pertahanan menggunakan teknik dengan baik.

Kesalahan yang sering terjadi seperti pemain menyentuh net atau melewati garis batas tengah lapangan, melakukan smash di atas daerah lawan, menginjak garis saat melakukan servis dan pemain masuk ke dalam lapangan lawan. Kesalahan tersebut akan memberikan keuntungan pada lawan.

Di Kabupaten Sijunjung terdapat salah satu club yang rutin melaksanakan latihan pada cabang olahraga bolavoli, yaitu Club Kenzi Tanjung Gadang. club ini cukup diperhitungkan dalam setiap event yang diikuti pada tingkat Kabupaten maupun tingkat Provinsi, dimana beberapa kali pernah menjuarai event pertandingan ataupun masuk ke babak semifinal.

Akan tetapi, 2 tahun terakhir ini Club Kenzi Tanjung Gadang mengalami penurunan prestasi. Contohnya, pada

turnamen se-Sumatera Barat yang dilaksanakan pada tahun 2024 Club Kenzi hanya mampu masuk ke babak 16 besar.

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka penulis melakukan peninjauan langsung dengan melakukan observasi ke Club Kenzi Tanjung Gadang. Tahap pertama penulis melakukan wawancara dengan pelatih bolavoli Club Kenzi.

Pelatih menyebutkan bahwa permasalahan yang dihadapi pelatih dan pemain saat ini adalah penurunan prestasi. Hal ini terlihat dalam dua tahun terakhir saat mengikuti turnamen bolavoli seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya.

Pada tahap kedua penulis melakukan peninjauan langsung dengan mengamati pertandingan yang diikuti Club Kenzi, banyak sekali point yang diperoleh lawan akibat kesalahan dari tim ini sendiri.

Seperti saat melakukan passing, yaitu : posisi bola yang tidak pas mengenai jari, bola yang mendarat di lengan, dan tubuh membungkuk terlalu rendah. Saat melakukan service, yaitu : posisi kaki yang tidak tepat, ayunan yang tidak tepat dan tidak ada transfer berat badan.

Saat melakukan *smash*, yaitu : perhitungan langkah awalan yang salah dan kekuatan pukulan yang tidak maksimal dan saat melakukan *block* yang masih terlambat merespon pukulan smash dari lawan. Hal ini memperkuat bahwa masih banyak pemain yang melakukan kesalahan dalam melakukan teknik.

Kemampuan teknik merupakan komponen mendasar dalam permainan bolavoli, dimana semua serangan dan pertahanan menggunakan teknik sehingga apabila pemain tidak menguasai teknik dengan baik maka pada saat pertandingan akan banyak menimbulkan kesalahan.

Dari permasalahan yang ada, maka penulis tertarik melakukan sebuah penelitian

ilmiah, dimana peneliti ingin mengetahui sejauh mana kemampuan teknik yang dimiliki pemain Club Kenzi Tanjung Gadang Kabupaten Sijunjung.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Dalam penelitian ini populasi sebanyak 13 orang atlet Club Kenzi Tanjung Gadang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *sensus sampling*, dimana semua populasi dijadikan sampel yaitu sebanyak 13 orang.

Tahap pelaksanaan merupakan tahap pengumpulan data yang dilakukan terhadap sampel dengan menggunakan instrument tes kemampuan teknik dasar bolavoli, meliputi tes *service*, *passing* atas, *passing* bawah dan *smash*.

HASIL

A. Deskripsi Data

1. Servis Atas

Berdasarkan hasil pengukuran data kemampuan teknik servis atas bolavoli dari 13 orang atlet Club Kenzi Tanjung Gadang, ditemukan nilai tertinggi 36 dan terendah 7, sedangkan range 29. Distribusi skor menghasilkan mean 21,5, simpangan baku 9,1 dan median 22. Selanjutnya distribusi frekuensi hasil data kemampuan teknik servis atas atlet bolavoli sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Servis Atas

No	Kategori	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Skor
1	Baik Sekali	31 – 36	2	15,39	5
2	Baik	25 – 30	3	23,08	4
3	Sedang	19 – 24	4	30,76	3
4	Kurang	13 – 18	1	7,7	2
5	Kurang Sekali	7 – 12	3	23,08	1
Jumlah			13	100	

Sumber: Data Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil pengukuran data kemampuan teknik servis atas bolavoli dari 13 orang atlet Club Kenzi Tanjung Gadang,

ditemukan nilai tertinggi 36 dan terendah 7, sedangkan range 29. Distribusi skor menghasilkan mean 21,5, simpangan baku 9,1 dan median 22.



Gambar 1. Tes Service Atas

Sumber : Dokumentasi Penelitian

2. Passing Bawah

Berdasarkan hasil pengukuran data kemampuan teknik *passing* bawah bolavoli dari 13 orang atlet Club Kenzi Tanjung Gadang, ditemukan nilai tertinggi 20 dan terendah 6, sedangkan range 14. Distribusi skor menghasilkan mean 13,46, simpangan baku 3,95 dan median 14. Selanjutnya distribusi frekuensi hasil data kemampuan teknik *passing* bawah atlet bolavoli sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Passing Bawah

No	Kategori	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Skor
1	Baik Sekali	18 – 20	2	15,39	5
2	Baik	15 – 17	2	15,39	4
3	Sedang	12 – 14	6	46,15	3
4	Kurang	9 – 11	1	7,7	2
5	Kurang Sekali	6 – 8	2	15,39	1
Jumlah			13	100	

Sumber: Data Hasil Penelitian



Gambar 2. Tes Passing bawah

Sumber : Dokumentasi Penelitian

3. Passing Atas

Berdasarkan hasil pengukuran data

kemampuan teknik *passing* atas bolavoli dari 13 orang atlet Club Kenzi Tanjung Gadang, ditemukan nilai tertinggi 44 dan terendah 17, sedangkan range 27. Distribusi skor menghasilkan mean 31,92, simpangan baku 8 dan median 31. Selanjutnya distribusi frekuensi hasil data kemampuan teknik *passing* atas atlet bolavoli sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Passing Atas

No	Kategori	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Skor
1	Baik Sekali	41 – 44	2	15,39	5
2	Baik	35 – 40	3	23,08	4
3	Sedang	29 – 34	5	38,46	3
4	Kurang	23 – 28	1	7,7	2
5	Kurang Sekali	17 – 22	2	15,39	1
Jumlah			13	100	

Sumber: Data Hasil Penelitian



Gambar 3. Tes Passing Atas

Sumber : Dokumentasi Penelitian

4. Smash

Berdasarkan hasil pengukuran data kemampuan teknik *smash* bolavoli dari 13 orang atlet Club Kenzi Tanjung Gadang, ditemukan nilai tertinggi 17 dan terendah 6, sedangkan range 11. Distribusi skor menghasilkan mean 11,84, simpangan baku 3,4 dan median 12. Selanjutnya distribusi frekuensi hasil data kemampuan teknik *smash* atlet bolavoli sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Smash

No	Kategori	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Skor
1	Baik Sekali	> 17	1	7,7	5
2	Baik	15 – 17	2	15,39	4
3	Sedang	12 – 14	5	38,46	3
4	Kurang	9 – 11	3	23,08	2

5	Kurang Sekali	6 – 8	2	15,39	1
Jumlah			13	100	

Sumber: Data Hasil Penelitian



Gambar 4. Tes Kemampuan Smash

Sumber : Dokumentasi Penelitian

5. Kemampuan Teknik Bolavoli

Berdasarkan hasil pengukuran data kemampuan teknik bolavoli dari 13 orang atlet Club Kenzi Tanjung Gadang, ditemukan nilai tertinggi 20 dan terendah 6, sedangkan range 14. Distribusi skor menghasilkan mean 11,76, simpangan baku 3,4 dan median 11. Selanjutnya distribusi frekuensi hasil data kemampuan teknik bolavoli sebagai berikut:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Teknik Bolavoli

No	Kategori	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Skor
1	Baik Sekali	18 – 20	1	7,7	5
2	Baik	15 – 17	2	15,39	4
3	Sedang	12 – 14	2	15,39	3
4	Kurang	9 – 11	7	53,84	2
5	Kurang Sekali	6 – 8	1	7,7	1
Jumlah			13	100	

Sumber: Data Hasil Penelitian

Berpedoman pada Tabel 5 dari 13 orang atlet Club Kenzi Tanjung Gadang yang dijadikan sampel dalam penelitian ini, ditemukan yang memiliki kemampuan teknik dasar bermain bolavoli untuk kategori baik sekali hanya ada 1 orang (7,7%), untuk kategori baik yaitu ada 2 orang (15,39%) dan untuk kategori sedang ada 2 orang (15,39%). Selanjutnya untuk kategori kurang ditemukan 7 orang (53,84%) dan kategori kurang sekali hanya ada 1 orang (7,7%).

PEMBAHASAN

1. Servis Atas

Berdasarkan hasil penelitian tentang kemampuan teknik servis atas setelah dilakukan pengukuran, maka hasil penelitian dapat diartikan bahwa masih banyak pemain yang belum baik kemampuan servis atasnya.

Hal ini dapat dilihat dari hasil data menunjukkan hanya ada 2 orang (15,39%), untuk kategori baik ditemukan 3 orang (23,08%) dan kategori sedang yaitu sebanyak 4 orang (30,76%) dan untuk kategori kurang ditemukan hanya 1 orang (7,7%), sedangkan untuk kategori kurang sekali yaitu ada 3 orang (23,08%).

Pemain bolavoli harus memiliki kemampuan servis atas, karena teknik servis atas/mengapung merupakan salah satu teknik penting dalam permainan bolavoli, dan saat ini servis tidak lagi dikatakan hanya sebagai pukulan pertama untuk memulai permainan akan tetapi servis sudah merupakan serangan awal untuk memperoleh angka.

Pemain yang rendah kemampuan teknik servis atas/mengapung harus paham dan mengerti dalam pelaksanaan servis atas tersebut, misalnya cara melambungkan bola, ayunan tangan dan perkenaan tangan dengan bola serta sikap tubuh ketika menarik tangan kearah belakang.

Memang tidak mudah bagi pemain bolavoli untuk memiliki kemampuan servis atas dengan baik, karena selain latihan teknik servis atas kemampuan kondisi fisik juga harus dimiliki oleh pemain bolavoli. semua atlet bolavoli Club Kenzi Tanjung Gadang terlebih dahulu mengembangkan kemampuan komponen-komponen kondisi fisik tersebut, sebelum melakukan latihan teknik servis atas.

2. Passing Bawah

Berpedoman pada hasil penelitian tentang kemampuan teknik passing bawah dari 13 orang atlet bolavoli Club Kenzi

Tanjung Gadang, masih banyak pemain yang masih rendah kemampuan passing bawahnya.

Hal ini dapat dilihat gambaran temuan di lapangan bahwa kategori baik sekali yaitu ada 2 orang (15,39%), kategori baik yaitu ada 2 orang (15,39%), dan kategori sedang ditemukan sebanyak 6 orang (46,15%). Selanjutnya untuk kategori kurang ditemukan sebanyak 1 orang (7,7%) dan kategori kurang sekali juga ada 2 orang (15,39%).

Teknik passing bawah tersebut penting untuk dimiliki oleh pemain bolavoli, hal ini sesuai dengan apa yang dikemukakan oleh Jahrir (2019) bahwa "Salah satu teknik dasar bolavoli yang harus dikuasai oleh setiap pemain bolavoli yaitu teknik memainkan bola yang dilakukan oleh seorang pemain dengan satu atau dua tangan, dengan tujuan untuk mengarahkan bola ke suatu tempat atau teman regu untuk selanjutnya dimainkan kembali".

Berpedoman pada pendapat di atas, maka jelaslah bahwa passing bawah tujuannya adalah untuk mengarahkan bola kepada teman satu regu dan dapat dimainkan dua tangan atau satu tangan. Para ahli lain mengatakan teknik passing bawah juga merupakan elemen utama untuk mempertahankan regu dari serangan lawan.

Penyajian bola dengan teknik passing bawah dalam permainan bolavoli dilakukan dengan baik, tentu akan menguntungkan dalam penyerangan ataupun bertahan. Misalnya menerima bola keras dari pukulan smash dan servis loncat pemain lawan, harus diterima dengan teknik passing bawah.

Bila dilihat dilapangan ketika pemain melakukan passing bawah sesuai dengan tes kemampuan passing bawah pemain banyak melakukan kesalahan. Misalnya pada saat penerimaan bola hasil pantulan dari dinding sasaran, kedua lengan terlalu tinggi karena lutut kurang ditekuk.

Kemudian lengan kurang lurus dan ibu jari kurang sejajar, serta gerakan masih kaku. Memang tidak mudah bagi pemain untuk memiliki kemampuan passing bawah dengan baik, karena pemain harus melakukan latihan teknik passing bawah dengan benar secara kontiniu dan berkelanjutan.

3. *Passing Atas*

Berdasarkan hasil penelitian tentang kemampuan passing atas atlet bolavoli Club Kenzi Tanjung Gadang, dari 13 orang pemain atas untuk kategori baik sekali yaitu ada 2 orang (15,39%), kategori baik ditemukan 3 orang (23,08%) dan untuk kategori sedang yakni sebanyak 5 orang (38,46%).

Selanjutnya untuk kategori kurang dan kurang sekali sebanyak 3 (23,08%). Dengan demikian hal ini dapat diartikan bahwa masih banyak pemain di Club ini yang rendah kemampuan passing atasnya.

Dalam permainan bolavoli passing atas diartikan sebagai gerakan untuk mengoper bola, lebih jelasnya Erianti (2019: 151) mengatakan passing atas adalah "merupakan elemen yang penting dalam permainan bolavoli.

Penguasaan teknik passing atas yang baik akan menentukan keberhasilan suatu regu atau tim untuk membangun serangan dengan baik. Apalagi dilakukan secara bervariasi, maka seluruh potensi penyerangan regu dapat dimanfaatkan".

Sesuai dengan pendapat ini jelaslah bahwa keberhasilan suatu serangan dalam permainan bolavoli didukung oleh penguasaan teknik passing atas yang baik sehingga penyajian bola dapat dimanfaatkan oleh smasher untuk melakukan pukulan smash dengan baik (serangan) ke daerah lapangan permainan lawan untuk memperoleh point.

Rendahnya kemampuan passing atas pemain bolavoli di Club Kenzi Tanjung Gadang, kebanyakan disebabkan kesalahan

teknik pada saat melakukan passing atas. Pada saat pengambilan data melalui tes sesuai dengan tes kemampuan passing atas, memang terkesan bahwa penguasaan teknik passing atas pemain masih rendah.

Untuk meningkatkan kemampuan passing atas pemain harus memahami cara-cara dari setiap gerakan dalam pelaksanaan passing atas tersebut. Lakukan latihan secara kontiniu dan dengan cara atau teknik yang benar.

Banyak bentuk-bentuk atau variasi-variasi latihan-latihan teknik passing atas misalnya latihan berpasangan dengan teman, latihan passing atas sendiri ke dinding sasaran, dan dapat juga latihan berpasangan dengan menggunakan net, serta lain-lain sebagainya.

4. *Smash*

Seseorang harus melakukan penyerangan yang paling jitu dalam permainan bolavoli adalah dengan pukulan keras di atas net adalah dengan teknik smash. Pukulan keras ini tentu akan membuat penerima bola dari pihak lawan merasa kesulitan dan angka bagi regu pelaku smash.

Erianti (2019:170) mengatakan smash adalah "pukulan yang utama dalam penyerangan untuk mencapai kemenangan". Sesuai dengan pengertian smash maka seorang pemain bolavoli melakukan smash harus dengan keras sehingga bola menukik tajam ke daerah lapangan regu lawan

Bila dilihat kemampuan smash pemain bolavoli Club Kenzi Tanjung Gadang, sebagian besar sudah memiliki kemampuan smash dengan baik. Hal ini dilihat bahwa ada 3 orang (23,08%) dalam kategori baik sekali dan baik, dan untuk kategori sedang yakni 5 orang (38,46%). Selanjutnya untuk kategori kurang ada 3 orang (23,08%) dan untuk kategori kurang sekali yaitu ada 2 orang (15,39%).

Berpedoman dari hasil penelitian

tentang kemampuan smash di club tersebut, jelaslah bahwa pemain kebanyakan mampu melakukan smash dengan baik. Pada umumnya yang memiliki kemampuan smash dengan baik adalah pemain yang terbiasa turun dalam tim ini dalam mengikuti beberapa pertandingan, dan mereka sudah lama juga berlatih.

Selanjutnya keberhasilan suatu pukulan smash juga tidak terlepas dari penguasaan teknik yang baik. Artinya cara melakukan smash dengan benar harus dipahami dan dilakukan dengan cara-cara yang benar.

Menurut Erianti (2019:170) smash merupakan suatu teknik yang mempunyai gerakan kompleks yakni terdiri dari: 1) langkah awal, 2) tolakan untuk meloncat, 3) saat mendarat kembali setelah memukul bola. Dari pendapat tersebut bisa dipahami bahwa diperlukan latihan untuk meningkatkan kemampuan dalam teknik smash bolavoli.

Dalam suatu pertandingan keberhasilan serangan terutama tergantung dari permainan tim atau regu, dan diperlukan kerjasama yang baik antara *tosser* dengan *spiker*, sehingga dapat menampilkan semua pukulan smash dengan baik. *Smash* tentunya membutuhkan kecepatan meloncat dibutuhkan kemampuan daya ledak otot tungkai dan kekuatan memukul bola dibutuhkan daya ledak otot lengan dan kelentukan tubuh ketika berada diudara.

Koordinasi gerak antara mata dan tangan adalah gerakan yang terjadi dari informasi yang diintegrasikan ke dalam anggota badan. Semua gerakan harus dapat dikontrol dengan penglihatan dan harus tepat sesuai dengan urutan yang direncanakan dalam pikiran.

5. Teknik Bolavoli

Berdasarkan hasil penelitian tentang kemampuan teknik atlet bolavoli Club Kenzi Tanjung Gadang, dari 13 orang pemain,

kategori baik sekali hanya ada 1 orang (7,7%), untuk kategori baik dan sedang ada 4 orang (30,77%). Selanjutnya untuk kategori kurang dan kurang sekali ditemukan 8 orang (61,53%).

Artinya lebih dari sebagian pemain bolavoli yang terpilih sebagai sampel dalam penelitian ini masih rendah kemampuan tekniknya. Kemampuan teknik bolavoli yang dimaksud dalam penelitian ini adalah meliputi teknik servis atas, passing bawah, passing atas dan smash.

Penguasaan teknik yang baik sangat penting karena menurut Erianti (2019:142) permainan bolavoli adalah "Permainan dengan tempo yang cepat, sehingga waktu untuk memainkan bola sangat terbatas dan bila tidak menguasai teknik dengan baik (sempurna) akan memungkinkan terjadinya kesalahan-kesalahan teknik yang lebih besar".

saat menerima bola keras dari pukulan servis atas, servis lompat dan smash dari pemain regu lawan harus memiliki kemampuan passing bawah yang baik. Artinya kesalahan teknik atau penguasaan teknik yang rendah akan merugikan tim dalam meraih kemenangan.

Untuk menguasai teknik yang baik memang tidak mudah karena banyak faktor yang dapat mempengaruhinya. Di samping latihan teknik bolavoli yang benar, kondisi fisik pemain harus dipersiapkan dengan matang. Syafruddin (2012) mengatakan bahwa "Persiapan kondisi fisik sangat penting untuk meningkatkan dan memantapkan kualitas teknik".

Sesuai dengan pendapat ini maka dapat diartikan bahwa tanpa persiapan kondisi fisik yang memadai maka akan sulit untuk mencapai prestasi yang tinggi. Dapat kita contohkan misalnya untuk mempelajari teknik smash, pemain harus memiliki power tungkai sehingga ia mampu meloncat tinggi untuk meraih bola di atas net, dan power

lengan serta kelentukan untuk kekuatan pukulan.

Selain kondisi fisik kemampuan teknik bolavoli tentu di dukung juga oleh kesiapan pemain dalam melakukan latihan terutama fisiknya dan hal ini di dukung oleh gizi. Asupan gizi yang cukup dari berbagai jenis makanan yang dikonsumsi akan membuat fisiknya kuat untuk melakukan latihan.

Kemudian dengan badan yang sehat dan kuat menambah semangat atau motivasi untuk latihan lebih meningkat. Sarana dan prasarana yang cukup atau memadai untuk kebutuhan latihan akan dapat mempercepat pengembangan atau peningkatan teknik bolavoli.

Selanjutnya kemampuan pelatih dalam memberkan latihan-latihan teknik bolavoli melalui program latihan yang terprogram, tentu akan membuat latihan berjalan dengan perencanaan yang matang. Misalnya saja dalam suatu perencanaan latihan harus tergambar dengan jelas tujuan tersebut.

Hal-hal tersebut juga harus dipahami dan dimengerti oleh pelatih bolavoli di Club Kenzi Tanjung Gadang, agar latihan yang diberikan dapat mempercepat kemampuan atau kualitas teknik bagi pemain bolavoli yang dilatihnya.

Di samping itu tentu dibutuhkan kerjasama yang baik antara pelatih dan pemain bolavoli dalam setiap latihan yang diberikan, misalnya pemain harus mengikuti arahan dan bentuk-bentuk latihan yang diberikan pelatih sesuai dengan tujuan latihan tersebut.

Dalam latihan berjalan dengan baik harus didukung juga oleh kemampuan daya pikir pemain karena kadang-kadang melakukan latihan, pemain dihadapkan pada situasi-situasi yang memerlukan pengambilan keputusan yang cepat dan tepat.

Misalnya terjadi dalam suatu

pertandingan ketika pemain melakukan pukulan smash yang dihadapi adanya block yang dilakukan oleh pemain lawan, dia harus dengan cepat mengambil keputusan apakah bola dipukul dengan keras, atau didorong saja ke daerah kosong dan sebagainya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa teknik bolavoli dari 13 orang atlet Club Kenzi Tanjung Gadang Kabupaten Sijunjung, ditemukan yang memiliki kemampuan teknik bolavoli di atas kelompok rata-rata adalah sebanyak 5 orang (38,46%).

Dan pemain di dalam kelompok rata-rata sebanyak 2 orang (15,39%). Sedangkan pemain di bawah kelompok rata-rata sebanyak 6 orang (46,15%). Artinya lebih dari sebagian jumlah sampel belum memiliki kemampuan teknik bolavoli dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariasnaldi, Yessi, and Hendri Neldi. "Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar." *Jurnal JPDO* 6.1 (2023): 53-58
- Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asnaldi, A. (2020). Hubungan Kelentukan dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Ketepatan Smash Bolavoli. *Jurnal : Menssana*, Vol 1 No 2:20-26.
- Asnaldi, A. 2020. Hubungan Kelentukan dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Ketepatan Smash Bolavoli.

- Arsil. (2017). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: Penerbit Wineka Media.
- Barbara L.V & Bonnie J.Freguson. (1996). *Bolavoli Tingkat Pemula*. Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada.
- Erianti & Astuti Yuni. 2020. *Bolavoli*. Padang. Sukabina Press.
- Emral. (2016). *Bahan Ajar Sepak Bola Dasar*. Padang: Sukabina Press.
- Erianti (2014). *Buku Ajar Bola Voli*. Padang: Sukabina Press.
- Erianti. (2011). *BolaVoli*. Padang: Sukabina Press.
- Febrio, D., Sepriadi, S., Zulman, Z., & Lawanis, H. (2023). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Smash Atlet Bola Voli Putra Padang Volleyball Club. *Jurnal JPDO*, 6(5), 160-167.
- Irwanto, Edi. (2017). "Pengaruh Metode Resiprokal dan Latihan Drill Terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli". *Jurnal Pendidikan Olahraga*. Vol. 6 No. 1, Juni. Hal. 10-20.
- Jahrir, A. S. (2019). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan, Koordinasi Mata Tangan Dan Panjang Lengan Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bolavoli Siswa. *Journal of Physical Education and Sport*, 1(1), 49-67.
- Khairul Hadziq. (2013). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Yrama Widya
- Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani Prinsip-prinsip dan Penerapannya*. Jakarta: Ditjen Olahraga. Sukabina Press.
- Nuril Ahmadi. (2007). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta : Era Pustaka Utama.
- Rithaudin, A., & Hartati, B. S. (2016). Upaya Meningkatkan Pembelajaran Passing Bawah Permainan Bola Voli Dengan Permainan Bola Pantul Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Glagahombo I Tempel Sleman Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 12(1), 51-57.
- Sari, Dessi Novita. "Tinjauan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar." *Jurnal Sporta Sainatika* 5.2 (2020): 133-138.
- Siska, T., Erianti, E., Deswandi, D., & Zulbahri, Z. (2022). Hubungan Daya Ledak Otot Lengan dan Koordinasi dengan Kemampuan Servis Atas pada Pemain Bola Voli Putra Activa Lintau. *Jurnal JPDO*, 5(8), 150-154.
- Syafruddin. (2019). *Perangkat Pembelajaran Ilmu Melatih Dasar*. Padang: FIK UNP.
- Yanti, A. F., Pitnawati, P., Erianti, E., & Sari, D. N. (2023). Studi Kondisi Fisik Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli di SMA N 11 Padang. *Jurnal JPDO*, 6(5), 74-80.
- Zarwan & Hardiansyah. (2019). Penyusunan Program Latihan Bulutangkis Usia Sekolah Dasar Bagi Guru PJOK *Jurnal JPDO* 2(1) 12-17.