

Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Bolavoli Pada Siswa MTSN 9 Basa Ampek Balai Tapan Kabupaten Pesisir Selatan

Ahmad Alamsyah¹, Yuni Astuti², Syahrastani³, Haripah Lawanis⁴

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

ahmadalamsyah351@gmail.com, yuniastuti@fik.unp.ac.id, syahrastani@fik.unp.ac.id,

haripahlawanis@fik.unp.ac.id

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.6.2025.187>

Kata Kunci : Kemampuan Teknik Dasar, Bolavoli

Abstrak : Permasalahan penelitian ini adalah belum diketahuinya secara ilmiah kemampuan teknik dasar bolavoli siswa MTSN 9 Basa Ampek Balai Tapan Kabupaten Pesisir Selatan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan teknik dasar bolavoli siswa MTSN 9 Basa Ampek Balai Tapan Kabupaten Pesisir Selatan. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan MTSN 9 Basa Ampek Balai Tapan Kabupaten Pesisir Selatan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa MTSN 9 Basa Ampek Balai Tapan Kabupaten Pesisir Selatan yang berjumlah 162 orang siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 29 orang siswa putra. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan tes kemampuan teknik dasar bolavoli seperti: 1) tes servis bawah, 2) tes passing atas, dan 3) tes passing bawah. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif persentatif. Hasil penelitian ini adalah: 1) Kemampuan teknik dasar Servis bawah Siswa MTSN 9 Basa Ampek Balai Tapan Kabupaten Pesisir Selatan, tergolong dalam kategori sedang, 2) Kemampuan teknik dasar *passing* atas Siswa MTSN 9 Basa Ampek Balai Tapan Kabupaten Pesisir Selatan, tergolong dalam kategori sedang, 3) Kemampuan teknik dasar *passing* bawah Siswa MTSN 9 Basa Ampek Balai Tapan Kabupaten Pesisir Selatan, tergolong dalam kategori sedang, 4) Kemampuan teknik dasar *smash* Siswa MTSN 9 Basa Ampek Balai Tapan Kabupaten Pesisir Selatan, tergolong dalam kategori sedang.

Keyowrds : *Basic Technical Skills, Volleyball*

Abstract : *The problem of this research is that the basic volleyball technique ability of MTSN 9 Basa Ampek Balai Tapan, Pesisir Selatan Regency is not yet scientifically known. The purpose of this study was to determine the basic volleyball technique ability of MTSN 9 Basa Ampek Balai Tapan, Pesisir Selatan Regency. This type of research is descriptive research. This research was conducted in the MTSN 9 Basa Ampek Balai Tapan field, Pesisir Selatan Regency. The population in this study were all students of MTSN 9 Basa Ampek Balai Tapan, Pesisir Selatan Regency, totaling 162 students. The sampling technique used purposive sampling technique, so the number of samples in this study was 29 male students. The instruments used in this study used basic volleyball technique ability tests such as: 1) underhand service test, 2) overhand passing test, and 3) underhand passing test. The data analysis technique used descriptive statistical analysis percentage. The results of this study are: 1) The basic technical ability of the underhand serve of MTSN 9 Basa Ampek Balai Tapan, Pesisir Selatan Regency, is categorized*

as moderate, 2) The basic technical ability of the overhand pass of MTSN 9 Basa Ampek Balai Tapan, Pesisir Selatan Regency, is categorized as moderate, 3) The basic technical ability of the underhand pass of MTSN 9 Basa Ampek Balai Tapan, Pesisir Selatan Regency, is categorized as moderate, 4) The basic technical ability of the smash of MTSN 9 Basa Ampek Balai Tapan, Pesisir Selatan Regency, is categorized as moderate.

PENDAHULUAN

Olahraga adalah aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat (Asnaldi, 2019). Olahraga adalah kegiatan sistematis mendorong, membina, mengembangkan potensi jasmani, dan rohani (Asnaldi, 2016).

Olahraga merupakan suatu wadah dalam meningkatkan sumber daya manusia, bagi sebagian banyak orang berolahraga secara rutin dan teratur bisa meningkatkan kualitas fisik dan mental seseorang (Sari D, 2025). Olahraga ini sudah menjadi kebutuhan sebagian manusia untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat (Syahrastani, 2023).

Olahraga merupakan kegiatan yang bermanfaat dan dapat meningkatkan kesegaran jasmani. Selain untuk memupuk watak, kepribadian, disiplin, sportifitas, olahraga juga dapat meningkatkan kemampuan daya pikir serta perkembangan prestasi (Zulman, 2018).

"Olahraga adalah suatu kegiatan fisik yang bertujuan untuk kesehatan, kebugaran, pendidikan, rekreasi dan prestasi (Atradin, 2018). Seseorang melakukan olahraga dengan tujuan masing-masing terutama untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, maupun kesenangan (Sepriadi, Hardiansyah, & Syampurma, 2017).

Sementara menurut Sepriani, Eldawati & Oktamarini (2018) masyarakat sangat perlu untuk berolahraga karena dengan berolahraga dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan rohani seseorang.

Salah satu hal yang paling penting adalah bagaimana suatu masyarakat selalu terlihat sehat. Perkembangan olahraga saat ini sangat berkembang dengan pesat, sehingga diperlukan penanganan yang lebih serius dan persiapan yang lebih matang (Nando, 2018).

Olahraga adalah kebutuhan setiap manusia karena olahraga merupakan kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, mengembangkan potensi jasmani, rohani dan social (Arsil, 2023).

Olahraga adalah suatu bentuk upaya dalam peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak, kepribadian, disiplin, dan sportifitas pada peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa nasional (Madri dkk, 2018).

Upaya untuk mengubah atau mematangkan sumber daya manusia salah satunya yaitu melalui pembinaan dengan kegiatan olahraga pada generasi muda. Olahraga ini terdiri dari olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, olahraga prestasi, olahraga amatir, olahraga professional (Astuti, 2017).

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan disekolah merupakan tujuan pengajar untuk membuat peserta didik bugar, dan dapat membantu peserta didik menciptakan gerakan baru yang didapatkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.

Untuk mencapai tujuan tersebut dirancanglah kurikulum pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) untuk setiap tingkat pendidikan agar siswa mempunyai

pemahaman menyeluruh mengenai aspek olahraga, kesehatan, dan kebugaran.

Dalam kurikulum Merdeka tahun 2024 PJOK di sekolah menengah pertama/MTSN, siswa mempelajari materi bola besar dan bola kecil, bola besar di antaranya: bola basket, bolavoli, dan sepak bola sedangkan permainan bola kecil diantaranya: bola pimpong, tenis meja dan bulu tangkis di dalam PJOK berbagai jenis olahraga, teknik, dan strategi serta pentingnya olahraga dalam kehidupan sehari-hari.

Salah satu materi dalam kurikulum PJOK adalah olahraga bola besar. Olahraga bola besar ini mencakup berbagai jenis permainan yang melibatkan bola sebagai alat utama. Dalam kategori olahraga bola besar bolavoli menjadi salah satu cabang olahraga yang paling populer dan banyak diminati.

Menurut Nasuka (2019) "bolavoli adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu yang saling berhadapan dan dipisahkan oleh sebuah jaring atau net". Permainan dengan menggunakan bola ukuran tertentu.

Setiap regu memainkan bola dengan menyeberangkan bola ke daerah lawan menggunakan cara-cara yang sah. Nilai diperoleh apabila lawan tidak berhasil mengembalikan/ menyeberangkan bola melewati net.

Menurut Teguh Sutanto (2016) "bolavoli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim berlawanan, masing-masing tim memiliki enam orang pemain". Olahraga ini dimainkan dengan memantulkan dari tangan ke tangan, selanjutnya bola tersebut dijatuhkan ke daerah lawan.

Tim lawan yang tidak bisa mengembalikan bola dianggap kalah dalam permainan. Setiap timbolavoli terdiri dari 10 pemain, meliputi 6 pemain inti yang bermain di lapangan dan 4 pemain cadangan

Permainan bolavoli memiliki tujuan untuk mendapatkan point sebanyak-banyaknya untuk memenangkan setiap setnya, dalam pertandingan dituntut mempertahankan dan menggagalkan serangan tim lawan untuk mendapatkan point. Teknik-teknik dasar dalam permainan bolavoli antaranya adalah *passing* atas, *passing* bawah, servis bawah.

Dalam lingkungan sekolah Permainan bolavoli di tingkat MTSN (sekolah menengah pertama) merupakan salah satu materi pembelajaran yang masuk ke dalam mata pelajaran pendidikan jasmani dan dengan adanya pendidikan jasmani ini diharapkan siswa mampu mengembangkan keterampilan gerak, mengembangkan wawasan.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan peneliti pada tanggal 9-12 Oktober 2024 menunjukan bahwa kemampuan Siswa MTSN 9 Basa Ampek Balai Tapan Kabupaten Pesisir Selatan dalam melakukan teknik dasar permainan bolavoli masih tergolong rendah.

Hal ini dapat dilihat dari kurang tepatnya sasaran operan bola *passing* yang diberikan, bola sering keluar lapangan dan juga hasil *smash* dan *passing* yang dilakukan sering kali menyusahkan kawan-kawan setimnya, selain itu dalam melakukan *blocking*

Membendung tidak dilakukan dengan teknik yang benar Pada siswa MTSN 9 Basa Ampek Balai Tapan Kabupaten Pesisir Selatan tentunya merugikan tim saat melakukan pertandingan karena ini adalah teknik dasar yang harus dimiliki oleh pemain bolavoli.

Pemberian bentuk latihan permainan bolavoli dirasa masih kurang berpengaruh. Hal ini mengakibatkan kemampuan teknik dasar permainan bolavoli masih kurang, maka diperlukan bentuk latihan yang tepat dan efisien.

Ini terbukti dari observasi dan wawancara peneliti kepada bapak Ahmad Muhadir, S. Pd selaku guru pendidikan jasmani MTSN 9 Basa Ampek Balai Tapan Kabupaten Pesisir Selatan beliau mengatakan bahwa, banyaknya siswa yang tidak mampu melakukan teknik dasar

Dalam permainan bolavoli dikarenakan kurang latihan, karena selama ini yang dilatih lebih ke fisik dari pada ke teknik, sehingga latihan yang mempengaruhi kekuatan otot lengan itu kurang di perhatikan.

Untuk itu peneliti mencoba untuk melakukan penelitian tentang teknik dasar permainan bolavoli dengan harapan agar dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan permainan bolavoli.

Meningkatkan kekuatan otot lengan siswa, dimana pada penelitian ini dimaksudkan untuk melatih kemampuan siswa dalam melakukan servis bawah, *passing* bawah, *passing* atas.

METODE

Penelitian tergolong pada Jenis penelitian kualitatif dengan menggunakan teknik analisa deskriptif dengan tujuan untuk mendeskripsikan suatu keadaan pada saat penelitian.

Penelitian deskriptif adalah penelitian yang bertujuan untuk mendeskripsikan fenomena yang ada, yaitu fenomena alam atau fenomena buatan manusia atau yang digunakan untuk menganalisis atau mendeskripsikan hasil objek, tetapi tidak di maksudkan untuk memberikan implikasi yang lebih luas.

Dengan demikian di penelitian ini hanya menggambarkan bagaimana tingkat keterampilan teknik dasar *passing* bolavoli

MTSN 9 Basa Ampek Balai Tapan Pesisir Selatan.

Sugiyono (2017) menjelaskan bahwa populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII MTSN 9 Basa Ampek Balai Tapan Pesisir Selatan sebanyak 162 orang.

Sampel merupakan perwakilan dari total populasi yang akan diteliti, menurut Sugiyono (2017) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi.

Teknik dalam pengambilan sampel pada penelitian ini adalah menggunakan *purposive sampling*. Maka sampel penelitian ini adalah siswa kelas VIII-1 dan VIII-2 yang berjumlah 29 orang terdiri dari 13 orang putra kelas VIII-1 dan 16 orang putra kelas VIII-2.

Siswa berdiri pada petak service menghadap ke lapangan sasaran siswa melakukan service dengan cara yang disukai sebanyak 10 kali ulangan siswa Bola diarahkan ke bidang sasaran (petak-petak) yang sudah diberi angka masing-masing, sesuai dengan tingkat kesulitan masing-masing.



Gambar 1. Tes *service bawah* Sumber :
Dokumentasi Penelitian

Testi berdiri menghadap sasaran dengan bolavoli di tangan, setelah ada aba-aba peluit

tanda mulai, testi mulai melempar bola ke tembok. Bola yang memantul ke tembok di pukul (passing bawah) ke daerah sasaran.



Gambar 2. Tes *Passing Bawah*

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Testi berdiri menghadap sasaran dengan bolavoli di tangan, setelah ada aba-aba peluit tanda mulai, testi mulai melempar bola ke tembok. Bola yang memantul ke tembok dipukul (passing atas) ke daerah sasaran.



Gambar 3. Tes *Passing Atas*

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Pengujian data yang sudah diperoleh akan dianalisis dengan menggunakan statistik Deskriptif (tabulasi frekwensi) (Lawanis, 2019). Teknik analisis data yang dipergunakan adalah teknik distribusi frekuensi atau teknik persentase.

HASIL

1. Teknik Servis Bawah Siswa MTSN 9 Basa Ampek Balai Tapan Kabupaten Pesisir Selatan

Berdasarkan hasil tes Servis bawah bolavoli siswa MTSN 9 Basa Ampek Balai Tapan Kabupaten Pesisir Selatan dengan tes kemampuan Servis bawah, maka diperoleh skor atau data yang beragam.

Dari 29 orang siswa didapatkan nilai tertinggi 27, nilai terendah 11, standar deviasi 3,72, dan skor rata-rata 18,90. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kemampuan Teknik Servis bawah Siswa MTSN 9 Basa Ampek Balai Tapan Kabupaten Pesisir Selatan

Kelas interval	Fa	Fr	Kategori
≥ 25	1	3,4	Baik sekali
21-24	9	31,0	Baik
17-20	11	37,9	Sedang
13-16	7	24,1	Kurang
≤ 12	1	3,4	Kurang sekali
Jumlah	29	100%	

Sumber : Hasil Penelitian

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 29 siswa yang diteliti, 1 orang (3,4%) siswa memiliki hasil servis bawah pada kelas interval >25 berada pada kategori baik sekali. 9 orang (31%) siswa memiliki hasil servis bawah pada kelas interval 21-24, berada pada kategori baik,

11 orang (37,9%) memiliki hasil kemampuan servis bawah pada kelas interval 17-20, berada pada kategori sedang, 7 orang (24,1%) memiliki hasil servis bawah pada kelas interval 13-16, berada pada kategori kurang, dan 1 orang (3,4%) memiliki hasil servis bawah pada kelas interval <12 berada pada kategori kurang sekali.

Dari analisis data diperoleh rata-rata hasil tes servis bawah Siswa MTSN 9 Basa Ampek Balai Tapan Kabupaten Pesisir Selatan adalah 18,90, maka kemampuan servis bawah Siswa MTSN 9 Basa Ampek Balai Tapan Kabupaten Pesisir Selatan berada pada kategori sedang.

2. Teknik *Passing* bawah Siswa MTSN 9 Basa Ampek Balai Tapan Kabupaten Pesisir Selatan

Berdasarkan hasil tes *Passing* bawah bolavoli siswa MTSN 9 Basa Ampek Balai Tapan Kabupaten Pesisir Selatan dengan tes kemampuan *Passing* bawah, maka diperoleh skor atau data yang beragam.

Dari 29 orang siswa didapatkan nilai tertinggi 25, nilai terendah 11, standar deviasi 3,74, dan skor rata-rata 17,93. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kemampuan Teknik *Passing* bawah Siswa MTSN 9 Basa Ampek Balai Tapan Kabupaten Pesisir Selatan

Kelas interval	Fa	Fr	Kategori
≥ 24	1	3,4	Baik sekali
20-23	12	41,4	Baik
17-19	5	17,2	Sedang
12-16	9	31,0	Kurang
≤ 11	2	6,9	Kurang sekali
Jumlah	29	100%	

Sumber : Hasil Penelitian

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 29 siswa yang diteliti, 1 orang (3,4%) siswa memiliki hasil *passing* bawah pada kelas interval >24 berada pada kategori baik sekali. 12 orang (41,4%) siswa memiliki hasil *passing* bawah pada kelas interval 20-23, berada pada kategori baik,

5 orang (17,2%) memiliki hasil kemampuan *passing* bawah pada kelas interval 17-19, berada pada kategori sedang, 9 orang (31%) memiliki hasil *passing* bawah pada kelas interval 12-16, berada pada kategori kurang, dan 2 orang (6,9%) memiliki hasil *passing* bawah pada kelas interval <11 berada pada kategori kurang sekali.

Dari analisis data diperoleh rata-rata hasil tes *passing* bawah Siswa MTSN 9 Basa

Ampek Balai Tapan Kabupaten Pesisir Selatan adalah 17,93, maka kemampuan *passing* bawah Siswa MTSN 9 Basa Ampek Balai Tapan Kabupaten Pesisir Selatan berada pada kategori sedang.

3. Teknik *Passing* atas Siswa MTSN 9 Basa Ampek Balai Tapan Kabupaten Pesisir Selatan

Berdasarkan hasil tes *Passing* atas bolavoli siswa MTSN 9 Basa Ampek Balai Tapan Kabupaten Pesisir Selatan dengan tes kemampuan *Passing* atas, maka diperoleh skor atau data yang beragam.

Dari 29 orang siswa didapatkan nilai tertinggi 39, nilai terendah 13, standar deviasi 5,57, dan skor rata-rata 23,69. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kemampuan Teknik *Passing* atas Siswa MTSN 9 Basa Ampek Balai Tapan Kabupaten Pesisir Selatan

Kelas interval	Fa	Fr	Kategori
≥ 32	2	6,9	Baik sekali
27-31	4	13,8	Baik
21-26	16	55,2	sedang
15-20	6	20,7	Kurang
≤ 14	1	3,4	Kurang sekali
Jumlah	29	100%	

Sumber : Hasil Penelitian

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 29 siswa yang diteliti, 2 orang (6,9%) siswa memiliki hasil *passing* atas pada kelas interval >32 berada pada kategori baik sekali. 4 orang (13,8%) siswa memiliki hasil *passing* atas pada kelas interval 27-31, berada pada kategori baik,

16 orang (55,2%) memiliki hasil kemampuan *passing* atas pada kelas interval 21-26, berada pada kategori sedang, 6 orang (20,7%) memiliki hasil *passing* atas pada kelas interval 15-20, berada pada kategori kurang,

dan 1 orang (3,4%) memiliki hasil *passing* atas pada kelas interval <14 berada pada kategori kurang sekali.

Dari analisis data diperoleh rata-rata hasil tes *passing* atas Siswa MTSN 9 Basa Ampek Balai Tapan Kabupaten Pesisir Selatan adalah 23,69, maka kemampuan *passing* atas Siswa MTSN 9 Basa Ampek Balai Tapan Kabupaten Pesisir Selatan berada pada kategori sedang.

4. Teknik Dasar Bolavoli Siswa MTSN 9 Basa Ampek Balai Tapan Kabupaten Pesisir Selatan

Berdasarkan hasil tes dasar bolavoli siswa MTSN 9 Basa Ampek Balai Tapan Kabupaten Pesisir Selatan dengan tes kemampuan teknik dasar bolavoli, maka diperoleh skor atau data yang beragam.

Dari 29 orang siswa didapatkan nilai tertinggi 71, nilai terendah 41, standar deviasi 8,10, dan skor rata-rata 60,52. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kemampuan Teknik Dasar Bolavoli Siswa MTSN 9 Basa Ampek Balai Tapan Kabupaten Pesisir Selatan

Kelas interval	Fa	Fr	Kategori
≥ 73	0	0,0	Baik sekali
65-72	12	41,4	Baik
56-64	11	37,9	Sedang
48-55	4	13,8	Kurang
≤ 47	2	6,9	Kurang sekali
Jumlah	29	100%	

Sumber : Hasil Penelitian

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 29 siswa yang diteliti, tidak ada siswa yang memiliki hasil teknik dasar bolavoli pada kelas interval >73, berada pada kategori baik sekali. 12 orang (41,4%) atlet memiliki hasil teknik dasar bolavoli pada kelas interval 65-72, berada pada kategori baik,

11 orang (37,9%) memiliki hasil kemampuan teknik dasar bolavoli pada kelas interval 56-64, berada pada kategori sedang, 4 orang (13,8%) memiliki hasil teknik dasar bolavoli pada kelas interval 48-55, berada pada kategori kurang, dan 2 orang (6,9%) memiliki hasil teknik dasar bolavoli pada kelas interval <47 berada pada kategori kurang sekali.

Dari analisis data diperoleh rata-rata hasil teknik dasar bolavoli Siswa MTSN 9 Basa Ampek Balai Tapan Kabupaten Pesisir Selatan adalah 60,52, maka kemampuan teknik dasar bolavoli Siswa MTSN 9 Basa Ampek Balai Tapan Kabupaten Pesisir Selatan berada pada kategori sedang

PEMBAHASAN

1. Servis bawah

Permainan bolavoli merupakan permainan tempo yang cepat, sehingga waktu untuk memainkan bola sangat terbatas dan bila tidak menguasai teknik dengan baik, akan memungkinkan terjadi kesalahan-kesalahan yang lebih besar.

Hal ini dengan mudah tim lawan memperoleh angka, karena setiap kesalahan angka atau poin. Artinya penguasaan teknik yang baik dalam permainan bolavoli sangatlah penting,

Karena seni dalam permainan bolavoli terlihat pada penampilan siswa penguasaan teknik tinggi misalnya dengan pukulan-pukulan yang membuat penonton terpesona menyaksikannya. Diantara teknik permainan bolavoli tersebut dalam penelitian ini adalah teknik Servis bawah.

Servis memberikan kemungkinan kepada setiap siswa untuk menghasilkan poin atau angka tanpa bantuan siswa lain. Beutelstalh (2013), menyatakan Servis adalah sentuhan pertama dengan bola.

Servis adalah pukulan atau penyajian bola sebagai serangan pertamakali ke daerah lawan dan sebagai tanda permulaan permainan.

Rata-rata tingkat kemampuan Servis bawah yang dimiliki Siswa MTSN 9 Basa Ampek Balai Tapan Kabupaten Pesisir Selatan dikategorikan sedang, kategori tersebut dapat dikatakan belum maksimal. Karena siswa tidak memiliki kemampuan servis bawah yang baik.

Menurut Zarwan & Hardiansyah (2019) “untuk mencapai prestasi dalam sebuah cabang olahraga, seorang siswa harus melakukan latihan” Servis bawah adalah Servis dengan awalan melemparkan bola ke atas kemudian dipukul dengan mengayunkan tangan dari atas.

Penyebab belum maksimalnya kemampuan teknik servis bawah diakibatkan karena lemahnya kekuatan otot lengan untuk melakukan servisatas. Siswa juga harus memiliki kelentukan tubuh dan koordinasi mata-tangan sebagai kerjasama mata dengan tangan agar bola dapat diarahkan pada daerah yang sulit diterima siswa lawan.

Agar memiliki Servis yang baik maka siswa harus dilatih melalui program latihan ketutan otot lengan dan kelentukan tubuh. Maka kepada pelatih Siswa MTSN 9 Basa Ampek Balai Tapan Kabupaten Pesisir Selatan agar dapat meningkatkan kemampuan teknik servis bawah para siswaya melalui latihan yang intensif.

2. *Passing Atas*

Permainan bolavoli merupakan permainan tempo yang cepat, sehingga waktu untuk memainkan bola sangat terbatas dan bila tidak menguasai teknik dengan baik, akan memungkinkan terjadi kesalahan-kesalahan yang lebih besar.

Hal ini dengan mudah tim lawan memperoleh angka, karena setiapkesalahan angka atau poin. Artinya penguasaan teknik yang baik dalam permainan bolavoli sangatlah penting,

Karena seni dalam permainan bolavoli terlihat pada penampilan siswa penguasaan teknik tinggi misalnya dengan pukulan-pukulan yang membuat penonton terpesona menyaksikannya. Diantara teknik permainan bolavoli tersebut dalam penelitian ini adalah teknik *passing atas*.

Teknik ini berbeda dengan teknik *passing bawah*. Pada teknik ini, lebih mengutamakan kekuatan jari-jemari kedua tangan. Biasanya, teknik ini lebih dipilih pada saat seorang siswa hendak melakukan umpan sebelum dilakukan pukulan terakhir atau smash.

Siswa yang dituntut memiliki keterampilan lebih dalam teknik ini adalah mereka yang berposisi sebagai tosser atau pengumpan. Seorang tosser harus bisa memberikan umpan yang memanjakan siswa lain untuk melakukan smash secara sempurna.

Seorang tosser dituntut untuk bisa memberikan umpan terbaik dari setiap posisi. Karena dalam permainan voli ini, tujuan akhirnya adalah pukulan yang tajam yang disebut dengan smash.

Smash ini bisa di lakukan apabila mendapatkan umpanan yang baik. Bila umpanan yang diberikan tosser kurang sempurna, maka tidak akan bisa menghasilkan peluang untuk menciptakan smash yang mematikan.

Passing atas adalah suatu teknik memainkan bola dengan tujuan untuk mengarahkan bola ke suatu tempat agar bola tersebut dapat dimainkan atau diumpankan oleh siswa lainnya.

Rata-rata tingkat kemampuan *passing atas* yang dimiliki Siswa MTSN 9 Basa Ampek

Balai Tapan Kabupaten Pesisir Selatan dikategorikan cukup, kategori tersebut dapat dikatakan belum maksimal. Penyebab belum maksimalnya kemampuan teknik passing atas siswa diakibatkan oleh kurangnya metode latihan untuk meningkatkan kemampuan passing atas.

Salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan seseorang dalam melakukan *passing* atas adalah kekuatan otot, untuk melatih kekuatan otot tersebut bisa dengan melakukan beberapa latihan, seperti, latihan *forwardhand grip* dan *push up*.

Menurut Harsono (2015) salah satu bentuk latihan dengan berat badan sendiri adalah *push-up* (telungkup dorong angkat badan), latihan ini bertujuan untuk melatih kekuatan.

Daya tahan otot lengan, latihan *pushup* merupakan jenis kontraksi isotonik yang meningkatkan ketegangan otot pada saat otot dalam keadaan memanjang dan memendek yang melibatkan gerak persendian.

3. *Passing Bawah*

Permainan bolavoli merupakan permainan tempo yang cepat, sehingga waktu untuk memainkan bola sangat terbatas dan bila tidak menguasai teknik dengan baik, akan memungkinkan terjadi kesalahan-kesalahan yang lebih besar.

Hal ini dengan mudah tim lawan memperoleh angka, karena setiap kesalahan angka atau poin. Artinya penguasaan teknik yang baik dalam permainan bolavoli sangatlah penting,

Karena seni dalam permainan bolavoli terlihat pada penampilan siswa penguasaan teknik tinggi misalnya dengan pukulan-pukulan yang membuat penonton terpesona menyaksikannya. Diantara teknik permainan bolavoli tersebut dalam penelitian ini adalah teknik *passing bawah*.

Passing dalam permainan bolavoli merupakan suatu teknik memainkan bola

yang dilakukan oleh seorang siswa dengan satu atau dua tangan dengan tujuan untuk mengarahkan bola ke suatu tempat atau teman seregu untuk selanjutnya dimainkan kembali.

Passing merupakan salah satu teknik dalam permainan bolavoli yang ditinjau dari segi taktik sudah merupakan suatu serangan awal untuk memperoleh nilai agar suatu regu berhasil meraih kemenangan.

Passing bawah yaitu *passing* yang dilakukan dengan dua tangan yang dikaitkan, dengan ayunan dan perkenaan dari bawah lengan, perkenaan bola pada bagian proximal pergelangan tangan dengan bidang selebar mungkin agar bola tidak banyak membuat putaran.

Rata-rata tingkat kemampuan *passing bawah* yang dimiliki Siswa MTSN 9 Basa Ampek Balai Tapan Kabupaten Pesisir Selatan dikategorikan cukup, kategori tersebut dapat dikatakan belum maksimal.

Penyebab belum maksimalnya kemampuan teknik *passing bawah* siswa diakibatkan oleh kurangnya motivasi dan keseriusan siswa dalam mengikuti latihan. Dalam melakukan latihan teknik *passing bawah* diperlukan motivasi yang tinggi,

Karena untuk membentuk teknik yang baik dibutuhkan keseriusan dan ke disiplinian seorang siswa dalam mengikuti latihan tersebut. Melalui latihan yang lebih intensif diharapkan siswa bola voli SMP Negeri 4 Kabupaten dapat melakukan teknik *passing bawah* yang lebih maksimal.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian tinjauan kemampuan teknik dasar Siswa MTSN 9 Basa Ampek Balai Tapan Kabupaten Pesisir Selatan, dapat diambil kesimpulan: Kemampuan teknik dasar servis bawah Siswa MTSN 9 Basa

Ampek Balai Tapan Kabupaten Pesisir Selatan, tergolong dalam kategori sedang.

Kemampuan teknik dasar *passing* atas Siswa MTSN 9 Basa Ampek Balai Tapan Kabupaten Pesisir Selatan, tergolong dalam kategori sedang Kemampuan teknik dasar *passing* bawah Siswa MTSN 9 Basa Ampek Balai Tapan Kabupaten Pesisir Selatan, tergolong dalam kategori sedang. Kemampuan teknik dasar *smash* Siswa MTSN 9 Basa Ampek Balai Tapan Kabupaten Pesisir Selatan, tergolong dalam kategori sedang.

Sesuai kesimpulan hasil penelitian, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut: Bagi pelatih disarankan untuk memberikan metode latihan sebagai cara untuk meningkatkan teknik dasar pada Siswa Bolavoli MTSN 9 Basa Ampek Balai Tapan Kabupaten Pesisir Selatan.

Siswa Bolavoli, agar sering melakukan latihan dalam rangka meningkatkan kemampuan teknik dasar bolavoli. Disarankan untuk lebih memperhatikan faktor yang juga dapat mempengaruhi kemampuan teknik dasar seperti, minat, kualitas sarana-prasarana dan sebagainya.

DAFTAR PUSTAKA

Arsil, A., & Lawanis, H. (2023). Pengaruh Moel Latihan Filanesia terhadap Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola di SMP Negeri 15 Padang. *Jurnal JPDO*, 6(6), 11-8

Asnaldi, A. (2016). Hubungan Pendekatan Latihan Massed Practice Dan Distributed Practice Terhadap Ketepatan Pukulan Lob Pemain Bulutangkis. *Jurnal MensSana*, 1(2), 20. <https://doi.org/10.24036/jm.v1i2.51>

Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka

Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal MensSana*, 4(1), 17. <https://doi.org/10.24036/jm.v4i1.30>

Astuti. 2017. Pengaruh Metode Drill dan Metode Bermain Terhadap Keterampilan Bermain Bola Voli Mini (Studi Eksperimen Pada Siswa SD Negeri 14 Kampung Jambak Kecamatan Koto Tangah Kota Padang). *JURNAL PENDIDIKAN GURU MI* (2017) Vol 4 (1): 01-16

Atradinal, A. (2018). Pengaruh Model Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Sekolah Sepakbola PSTS Tabing. *Sporta Saintika*, 3(1), 432-441.

Beutelstahl, D. (2013). Belajar Bermain Bola Volley. Bandung: Pionir.

Harsono. (2015). Kepelatihan Olahraga. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Lawanis, H. .-. (2019). Overview of Physical Conditioning of Hockey Athlete. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(01), 6-12.

Madri and Zalfendi Fik UNP (2018). Tinjauan Tingkat Kesegaran jasmani Pada siswa Putera Ekstrakurikuler Gulat di SMP N 30 Padang. *Jm*, vol.3, no.1, pp.67-76.

Nasuka. (2019). Pemain Bola Voli Prestasi. Lppm Universitas Negeri Semarang.

Sari, D. (2025). Profil Kemampuan Teknik Dasar Pemain Sepak Bola Club PSPS Padang Sago Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal JPDO*, 8(1), 135-144

Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan tingkat kesegaran

jasmani berdasarkan status gizi. Media
Ilmu Keolahragaan Indonesia, 7(1), 24-34.

Sepriani and E. Eldawaty, 2018. "kebugaran
jasmani ibu-ibu di jorong kp. Alai nagari
jambak kecamatan lubuk sikaping
kabupaten pasaman", *jm*, vol. 3, no. 2, pp.
47-52

Sugiyono. 2017. Metode Penelitian
Pendidikan Pendekatan Kuantitatif,
kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta

Syahrastani, S., Syamsuar, S., & Igoresky, A.
(2023). Tingkat Kebugaran Jasmani Kelas
Atas Sd Negeri 17 Pakan Kurai Kota
Bukittinggi. *Jurnal JPDO*, 6(12), 124-129.

Zulman. FIK-UNP, A. Umar, and A. FIK-
UNP. 2018. "Hubungan Keseimbangan
Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan
Sepak Sila Pemain Sepaktakraw Smp
Negeri 2 Batang Anai", *jm*, vol. 3, no. 1,
pp. 77-88, Jun. 2018.