



Tinjauan Kondisi Fisik Dan Kemampuan Teknik *Passing* Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli SMP Negeri 1 Payakumbuh

Wimbianda Fajrian¹, Erianti², Yuni Astuti³, Indri Wulandari⁴

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

wimbiandaf@gmail.com¹, erianti@fik.unp.ac.id², yuniastuti@fik.unp.ac.id³,

indriwulandari@fik.unp.ac.id⁴,

Doi : <https://doi.org/10.24036/IPDO.8.12.2025.24>

Kata Kunci : Kondisi Fisik, *Passing* Bawah, Bolavoli,

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah belum maksimalnya kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 1 Payakumbuh yang diduga dipengaruhi oleh kondisi fisik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik serta kemampuan teknik *passing* bawah peserta ekstrakurikuler. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang dilaksanakan pada tanggal 24 Mei 2025 di lapangan SMP Negeri 1 Payakumbuh. Sampel terdiri dari 20 orang peserta putera yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dari total 30 peserta. Data dikumpulkan melalui tes komponen kondisi fisik yang mencakup daya tahan kekuatan otot lengan (*Push-Up Test*), koordinasi mata-tangan (*Wall Toss Test*), kelentukan (*Bridge-Up Test*), dan kelincahan (*Illinois Agility Run Test*). Sementara itu, kemampuan *passing* bawah diukur dengan *Brumbach Forearm Pass Wall Volley Test*. Teknik analisis yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi fisik peserta berada dalam kategori Baik Sekali (10%), Baik (15%), Sedang (40%), Kurang (30%), dan Kurang Sekali (5%). Kemampuan *passing* bawah peserta berada pada kategori Baik Sekali (10%), Baik (35%), Sedang (15%), dan Kurang (40%), tanpa ada yang masuk kategori Kurang Sekali.

Keyowrds : *Physical Condition, Underhand Pass, Volleyball,*

Abstract : *The problem in this study is the suboptimal forearm passing skills of the volleyball extracurricular participants at SMP Negeri 1 Payakumbuh, which are suspected to be influenced by their physical condition. The purpose of this study is to determine the physical condition and the forearm passing technique abilities of the extracurricular participants. This is a descriptive study conducted on May 24, 2025, at the SMP Negeri 1 Payakumbuh field. The sample consisted of 20 male participants selected using purposive sampling from a total population of 30. Data were collected through physical condition component tests, including upper arm muscle strength endurance (Push-Up Test), hand-eye coordination (Wall Toss Test), flexibility (Bridge-Up Test), and agility (Illinois Agility Run Test). Meanwhile, the forearm passing ability was measured using the Brumbach Forearm Pass Wall Volley Test. The data were analyzed using descriptive quantitative techniques. The results showed that the participants' physical condition fell into the categories of Excellent (10%), Good (15%), Fair (40%), Poor (30%), and Very Poor (5%). The forearm passing ability was categorized as Excellent (10%), Good (35%), Fair (15%), and Poor (40%), with no participants falling into the Very Poor category.*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas yang dilakukan secara teratur dan terencana dengan tujuan untuk meningkatkan, membina, dan mengembangkan kemampuan fisik, mental, serta aspek sosial seseorang (Asnaldi, 2016).

Asnaldi, (2019:2) Olahraga adalah sesuatu aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat.

Salah satu olahraga yang banyak digemari dan dimainkan di seluruh dunia adalah bolavoli (Erwin et al., 2019). Menurut Erianti & Astuti (2019) olahraga Bolavoli artinya memantulkan (memainkan) bola di udara sebelum bola jatuh atau bola menyentuh lantai.

Menurut Asnaldi (2020) "Permainan bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga yang tidak langsung kontak dengan badan, sebab dibatasi oleh jaring atau net yang secara langsung menjadi tantangan bagi pemain untuk melewatkan bola ke daerah lawan tanpa menyentuh jaring atau net.

Teknik dalam permainan bolavoli merupakan cara memainkan bola dengan efektif dan efisien sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku dalam mencapai suatu hasil yang optimal (Erianti & Astuti, 2019). Salah satu teknik yang memiliki peran krusial dalam permainan bolavoli adalah *passing* bawah (Prabowo et al., 2025).

Passing bawah dalam bolavoli adalah teknik dasar yang digunakan untuk menerima bola dari lawan, terutama saat menerima servis atau serangan pertama (Adi & Indarto, 2021). Teknik *passing* bawah dilakukan dengan

kedua lengan yang dirapatkan dan diluruskan, sehingga bola memantul dari bagian bawah lengan.

Menurut Erianti & Astuti (2019) *Passing* bawah merupakan elemen utama untuk mempertahankan regu dari serangan lawan (bola yang datangnya terlalu keras dan sulit dimainkan). Teknik *passing* bawah biasa digunakan untuk mengoper bola dan dapat juga digunakan untuk menerima bola serta mengambil bola yang datang dengan ketinggian rendah (Hidayah & Alsaudi, 2021) .

Kondisi fisik merupakan komponen utama yang sangat menentukan dalam pencapaian prestasi olahraga, terutama pada cabang olahraga yang menuntut kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan tubuh (Wulandari, 2023, hlm. 581).

Menurut Irawadi (2019) kondisi fisik diartikan sebagai kemampuan fisik atau kesanggupan tubuh seseorang. Kondisi fisik menurut allsabah et al., (2020) sejatinya merupakan syarat utama seorang atlet olahraga untuk mengeluarkan kemampuan terbaiknya, kondisi fisik tersebut perlu di latih sejak lama agar baik.

Dalam menunjang prestasi cabang olahraga bolavoli memerlukan peningkatan dalam kondisi fisik serta keterampilan masing-masing pemain (Saputra & Aziz, 2020). Komponen-komponen kondisi fisik yang dibutuhkan dalam permainan bola voli meliputi daya tahan kekuatan otot lengan, koordinasi mata tangan, kelentukan, dan kelincahan.

Daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan suatu pekerjaan (Fina & Rusli, 2022).

Menurut Ertanto et. al., (2021) kekuatan dapat diartikan sebagai tenaga kontraksi otot yang dihasilkan pada batas maksimal. Adapun bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan kekuatan otot lengan yaitu *push-up*.

Menurut Ismaryati (2008) koordinasi merupakan keselarasan oleh proses rangsangan dan hambatan serta otot rangka ketika waktu jalannya suatu gerakan terarah.

Kelentukan merupakan salah satu bagian kondisi fisik yang sangat penting dalam suatu penampilan gerak, terutama menyangkut kapasitas fungsional suatu persediaan dan keluesan gerak (Nurdin et, al., 2025).

Menurut Widiastuti (2024), kelentukan seseorang ditunjukkan melalui kemampuannya dalam melakukan gerakan dengan ruang gerak maksimal pada persendiannya. Kelentukan yang baik dapat meningkatkan kinerja fisik serta mengurangi risiko cedera, terutama dalam aktivitas olahraga dan gerakan sehari-hari.

Kelincahan merupakan kapasitas dalam melakukan perubahan sikap tubuh secara cepat berbarengan dengan gerak lainnya. Menurut Irawadi (2019:169) kelincahan diartikan sebagai kemampuan tubuh dalam bergerak dan merubah arah dalam waktu sesingkat-singkatnya tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan merupakan komponen utama untuk latihan kebugaran tubuh tiap anak.

Hal ini sejalan dengan pendapat Cecep, et,all., (2024) yang menyatakan bahwa *agility* atau kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam mengubah arah atau posisi tubuh secara cepat tanpa kehilangan keseimbangan saat melakukan gerakan bersama dengan gerakan lainnya.

Hasil observasi dan wawancara menunjukkan bahwa latihan

ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 1 Payakumbuh masih kurang efektif, dengan latihan hanya dua kali seminggu dan belum menghasilkan prestasi. Kesalahan teknik passing bawah sering terjadi, terutama dalam posisi tubuh dan kontrol bola.

Hal ini diduga karena kurangnya kondisi fisik seperti kekuatan otot, kelentukan, koordinasi, dan kelincahan. Melihat pentingnya faktor-faktor tersebut, peneliti tertarik meninjau hubungan antara kondisi fisik dan kemampuan teknik *passing* bawah peserta ekstrakurikuler tersebut.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif, sebagaimana yang dikemukakan oleh Sugiyono, (2022) yang mengatakan bahwa penelitian deskriptif adalah suatu penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan atau memaparkan suatu hal, misalnya keadaan, kondisi, situasi, peristiwa, kegiatan, dan lain-lain.

Dalam penelitian ini nantinya akan diungkapkan/digambarkan bagaimana kondisi fisik dan kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 1 Payakumbuh. Adapun tempat penelitian dilakukan di lapangan SMP Negeri 1 Payakumbuh, yang dilaksanakan pada tanggal 24 Mei 2025.

Sugiyono (2022:80) menyatakan "Populasi adalah Wilayah generalisasi yang terdiri atas : objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh penelitian untuk dipelajari Dan kemudian ditarik Kesimpulannya. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP

Negeri 1 Payakumbuh yang berjumlah 30 peserta terdiri dari 20 putra dan 10 putri.

Menurut Sugiyono (2022:81) "Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut". Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*.

Teknik *Purposive sampling* menurut Sugiyono (2018) adalah pengambilan sampel dengan menggunakan beberapa pertimbangan tertentu sesuai dengan kriteria yang diinginkan untuk dapat menentukan jumlah sampel yang akan diteliti. Sehingga peneliti menetapkan sampel dalam penelitian ini yaitu seluruh peserta putera ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 1 Payakumbuh yang berjumlah 20 orang.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan melakukan tes daya tahan kekuatan otot lengan, koordinasi mata-tangan, kelentukan, dan kelincahan. Serta melakukan tinjauan teknik *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 1 Payakumbuh. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase

1. Daya tahan kekuatan otot lengan

Untuk mengetahui kekuatan atlet digunakan *push-up test*. Tujuan dari tes ini adalah untuk pengukuran kekuatan daya tahan tubuh bagian atas (Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu, 2020:26).



Gambar 1. Pelaksanaan Tes *Push-Up*
Sumber : Dokumentasi Penelitian

2. Koordinasi Mata Tangan

Tes koordinasi mata-tangan dilakukan dengan melakukan lempar tangkap bola tenis pada dinding yang sudah diberi target Efendi, (2011:37). Fungsi dari tes ini yaitu untuk memonitor kemampuan sistem penglihatan siswa dalam mengkoordinasikan informasi yang diterima melalui mata dalam mengontrol, mengatur dan mengarahkan gerakan menangkap bola.



Gambar 2. Pelaksanaan Tes Koordinasi Mata-Tangan

Sumber: Dokumentasi Penelitian

3. Kelentukan

Untuk mendapatkan data tingkat kelentukan dalam penelitian ini menggunakan tes kayang (*Bridge-Up test*) (Arsil & Despita, 2024:175). *Bridge-Up Test* adalah salah satu tes kebugaran jasmani yang digunakan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot punggung bawah (lower back) dan otot-otot penyangga tulang belakang.



Gambar 3. Pelaksanaan Tes Kelentukan
Sumber: Dokumentasi Penelitian

4. Kelincahan

Tes yang digunakan untuk mengukur kelincahan adalah *illinois agility run* (Widiastuti 2015:140). Tujuannya tes ini digunakan untuk mengukur kelincahan peserta ekstrakurikuler.



Gambar 4. Pelaksanaan Tes Kelincahan
Sumber: Dokumentasi Penelitian

5. Tes *passing* bawah

Teknik pengumpulan data untuk mengetahui kemampuan *passing* bawah adalah menggunakan *Brumbach forearms paswall-volley test*.

Brumbach forearm pass wall-volley test dipergunakan untuk mengukur tingkatan keterampilan dasar *passing* bawah pada peserta melalui pemantulan bola ke sasaran tembok selama 60 detik. Tujuan dari tes ini untuk mengukur kemampuan dan kecepatan dalam *passing* bola ke dinding (tembok) dengan menggunakan *passing* bawah (Yunus, 1992:205).



Gambar 5. Pelaksanaan Tes *Passing* Bawah
Sumber: Dokumentasi Penelitian

HASIL

1. Kondisi Fisik

a. Daya tahan kekuatan otot lengan

Tabel 1. Distribusi Hasil Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan

Kelas Interval	F	%	Klasifikasi
$\geq 42,23$	2	10%	Baik Sekali
22,87-42,22	7	35%	Baik
15,52-22,86	3	15%	Sedang
2,17-15,51	8	40%	Kurang
$< 2,17$	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah	20	100%	

Sumber : Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel 1, didapatkan bahwa dari 20 peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 1 Payakumbuh, sebanyak 2 orang (10%) memiliki daya tahan kekuatan otot lengan dalam kategori Baik Sekali, 7 orang (35%) kategori Baik, 3 orang (15%) kategori Sedang, 8 orang (40%) kategori Kurang dan tidak ada peserta yang berada pada kategori Kurang Sekali.

b. Koordinasi Mata-Tangan

Tabel 2. Distribusi Hasil Koordinasi Mata-Tangan

Kelas Interval	F	%	Klasifikasi
$\geq 18,70$	0	0%	Baik Sekali
13,34 - 18,69	10	50%	Baik
11,30 - 13,33	5	25%	Sedang
7,60 - 11,29	3	15%	Kurang
$< 7,60$	2	10%	Kurang Sekali
Jumlah	20	100%	

Sumber : Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel 2, didapatkan bahwa dari 20 peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 1 Payakumbuh, tidak ada satupun peserta yang memiliki koordinasi mata-tangan dalam kategori Baik Sekali, 10 orang (50%) kategori Baik, 5 orang (25%) kategori Sedang, 3 orang (15%) kategori Kurang, dan 2 orang (10%)

yang kategori Kurang Sekali.

c. Kelentukan

Tabel 3. Distribusi Hasil Kelentukan

Kelas Interval	F	%	Klasifikasi
≥ 75,53	2	10%	Baik Sekali
65,01 - 75,52	7	35%	Baik
61,03 - 65,00	4	20%	Sedang
53,78 - 61,02	6	30%	Kurang
< 53,78	1	5%	Kurang Sekali
Jumlah	20	100%	

Sumber : Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel 3, didapatkan bahwa dari 20 peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 1 Payakumbuh, sebanyak 2 orang (10%) memiliki kelentukan yang tergolong dalam kategori Baik Sekali, 7 orang (35%) kategori Baik, 4 orang (20%) kategori Sedang, 6 orang (30%) kategori Kurang, dan 1 orang (5%) kategori Kurang Sekali.

d. Kelincahan

Tabel 4. Distribusi Hasil Kelincahan

Kelas Interval	F	%	Klasifikasi
≤ 17,55	0	0%	Baik Sekali
17,56 - 19,76	6	30%	Baik
19,77 - 20,98	7	35%	Sedang
20,99 - 24,21	5	25%	Kurang
> 24,21	2	10%	Kurang Sekali
Jumlah	20	100%	

Sumber : Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel 4, didapatkan bahwa dari 20 peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 1 Payakumbuh, tidak ada satupun peserta yang memiliki kelincahan dalam kategori Baik Sekali, 6 orang (30%) kategori Baik, 7 orang (35%) kategori Sedang, 5 orang (25%) kategori Kurang, dan 2 orang (10%) kategori Kurang Sekali.

Hasil pengukuran kondisi fisik

yang terdiri dari gabungan komponen daya tahan kekuatan otot lengan, koordinasi mata-tangan, kelentukan dan kelincahan. dari 20 orang peserta ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 1 payakumbuh diperoleh nilai rata-rata (mean) adalah 50,00, standar deviasi yaitu 4,67. Selanjutnya distribusi kategori kondisi fisik dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5. Distribusi Hasil Kondisi Fisik

Kelas Interval	F	%	Klasifikasi
≥ 58,43	2	10%	Baik Sekali
52,81 - 58,42	3	15%	Baik
47,19 - 52,80	8	40%	Sedang
41,57 - 47,18	6	30%	Kurang
< 41,57	1	5%	Kurang Sekali
Jumlah	20	100%	

Sumber : Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel 5, didapatkan bahwa dari 20 peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 1 Payakumbuh, sebanyak 2 orang (10%) memiliki kondisi fisik dalam kategori Baik Sekali, 3 orang (15%) kategori Baik, 8 orang (40%) kategori Sedang, 6 orang (30%) kategori Kurang, dan 1 orang (5%) kategori Kurang Sekali.

2. Kemampuan Teknik Passing Bawah

Tabel 6. Distribusi hasil passing bawah

Kelas Interval	F	%	Klasifikasi
≥ 38,16	2	10%	Baik Sekali
22,88 - 38,15	7	35%	Baik
17,08 - 22,87	3	15%	Sedang
6,54 - 17,07	8	40%	Kurang
< 6,54	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah	20	100%	

Sumber : Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel 7, dari 20 peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 1 Payakumbuh, sebanyak 2 orang (10%) memiliki kemampuan passing bawah dalam kategori Baik Sekali, 7 orang (35%) kategori Baik, 3 orang (15%)

kategori Sedang, 8 orang (40%) kategori Kurang dan tidak ada peserta yang berada pada kategori Kurang Sekali.

PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini, kondisi fisik ditinjau melalui beberapa unsur meliputi, daya tahan kekuatan otot lengan, koordinasi mata-tangan, kelentukan, dan kelincahan. Seluruh komponen itu dibutuhkan untuk menunjang teknik *passing* bawah dalam permainan bolavoli.

Untuk meninjau kondisi fisik peserta ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 1 Payakumbuh dilakukan melalui 4 tes yaitu daya tahan kekuatan otot lengan, koordinasi mata-tangan, kelentukan, dan kelincahan.

Pada tes daya tahan kekuatan otot lengan menunjukkan bahwa daya tahan kekuatan otot lengan peserta ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 1 Payakumbuh bervariasi, dengan sebagian besar masih lemah. Sebanyak 45% peserta termasuk kategori baik dan baik sekali, namun 55% lainnya berada pada tingkat sedang hingga kurang.

Kondisi ini menunjukkan perlunya peningkatan latihan otot lengan. Disarankan agar pelatih menerapkan program latihan fisik yang lebih terstruktur dan spesifik seperti push-up, pull-up, dan latihan teknik untuk mendukung performa permainan terutama dalam smash dan blocking.

Tes Koordinasi mata-tangan peserta ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 1 Payakumbuh diukur menggunakan *wall toss test*. Didapatkan bahwa 50% berada dalam kategori Baik, namun tidak ada yang mencapai kategori Baik Sekali. Sebanyak 25% tergolong rendah (Kurang dan Kurang Sekali).

Hal ini menandakan bahwa koordinasi mata-tangan peserta cukup

baik, tetapi masih perlu ditingkatkan. Mengingat pentingnya aspek ini dalam teknik *passing* bawah, pelatih perlu memberikan latihan khusus untuk meningkatkan ketepatan dan kecepatan reaksi pemain guna menunjang performa tim secara keseluruhan.

Tes kelentukan terhadap 20 peserta ekstrakurikuler bolavoli menunjukkan bahwa bahwa 45% peserta memiliki fleksibilitas tubuh yang baik, sementara 55% lainnya masih tergolong sedang hingga rendah. Kondisi ini menunjukkan perlunya peningkatan latihan kelentukan, yang penting dalam mendukung gerakan dinamis saat bermain bolavoli.

Rendahnya fleksibilitas diduga akibat minimnya latihan peregangan dan kesadaran pentingnya kelentukan. Disarankan untuk menambahkan latihan seperti dynamic dan static stretching serta melakukan evaluasi rutin guna memantau perkembangan dan efektivitas program latihan yang diterapkan.

Tes kelincahan terhadap 20 peserta ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 1 Payakumbuh menunjukkan bahwa hanya 30% peserta berada pada kategori Baik, sementara mayoritas lainnya tergolong sedang hingga rendah. Sebanyak 35% peserta masih memiliki kelincahan di bawah standar yang dibutuhkan dalam permainan bolavoli.

Rendahnya kelincahan ini kemungkinan dipengaruhi oleh kurangnya latihan spesifik, kelebihan berat badan, dan minimnya fokus pada aspek kelincahan dalam program latihan.

Disarankan agar pelatih menyusun program yang menekankan latihan agility seperti ladder drill, zig-zag run, dan cone drill, disertai evaluasi berkala untuk memantau perkembangan.

Hasil empat tes kondisi fisik peserta ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 1 Payakumbuh menunjukkan bahwa mayoritas peserta berada pada kategori Sedang (40%) dan Kurang (30%), sementara hanya 25% yang memiliki kondisi fisik ideal.

Hal ini menunjukkan tingkat kebugaran yang belum optimal, diduga karena kurangnya latihan terstruktur dan gaya hidup tidak sehat. Untuk mengatasinya, pelatih disarankan menyusun program latihan menyeluruh dan menyenangkan, serta memberikan edukasi kebugaran dan melibatkan dukungan dari orang tua dan sekolah secara berkelanjutan.

Tinjauan kemampuan teknik *passing* bawah menunjukkan bahwa kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 1 Payakumbuh belum merata. Hanya 45% yang tergolong baik dan baik sekali, sementara 40% masih berada dalam kategori kurang. Peserta dengan kemampuan rendah umumnya adalah anggota baru dengan pengalaman dan kondisi fisik yang masih terbatas.

Untuk meningkatkan keterampilan ini, diperlukan program latihan teknik dasar yang terarah, bimbingan individual, dan latihan fisik penunjang secara rutin dan berkelanjutan agar kemampuan *passing* bawah dapat berkembang lebih optimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan kepada hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan, maka dapat ditarik kesimpulan dari 20 orang peserta ekstrakurikuler bolavoli Di SMP Negeri 1 Payakumbuh yaitu:

Daya tahan kekuatan otot lengan, ditemukan 2 orang (10%) dalam kategori

Baik Sekali. 7 orang (35%) kategori Baik, 3 orang (15%) kategori Sedang, 8 orang (40%) kategori Kurang dan tidak ada peserta yang berada pada kategori Kurang Sekali.

Koordinasi mata-tangan, tidak ada satupun peserta yang memiliki kategori Baik Sekali, 10 orang (50%) kategori Baik, 5 orang (25%) kategori Sedang, 3 orang (15%) kategori Kurang, dan 2 orang (10%) kategori Kurang Sekali.

Kelentukan, ditemukan 2 orang (10%) kategori Baik Sekali, 7 orang (35%) kategori Baik, 4 orang (20%) kategori Sedang, 6 orang (30%) kategori Kurang, dan 1 orang (5%) kategori Kurang Sekali.

Kelincahan, tidak ada satupun peserta yang memiliki kategori Baik Sekali, 6 orang (30%) kategori Baik, 7 orang (35%) kategori Sedang, 5 orang (25%) kategori Kurang, dan 2 orang (10%) kategori Kurang Sekali.

Kondisi fisik, ditemukan 2 orang (10%) dalam kategori Baik Sekali, 3 orang (15%) kategori Baik, 8 orang (40%) kategori Sedang, 6 orang (30%) kategori Kurang, dan 1 orang (5%) kategori Kurang Sekali.

Kemampuan teknik *passing* bawah, ditemukan 2 orang (10%) kategori Baik Sekali, 7 orang (35%) kategori Baik, 3 orang (15%) kategori Sedang, 8 orang (40%) kategori Kurang, serta tidak ada peserta yang berada pada kategori Kurang Sekali.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, F. A. P., & Indarto, P. (2021). Pengaruh Latihan Drill Bola Pantul Terhadap Peningkatan Keterampilan Passing Bawah Bola Voli. *Jurnal Porkes*, 4(2), 95-102.
- Affandi, Bekti, & Allsabab (2020). Survei kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar bola voli putri Mars 76 di

- Kediri.
- Asnaldi, A. (2016). Hubungan Pendekatan Latihan Massed Practice Dan Distributed Practice Terhadap Ketepatan Pukulan Lob Pemain Bulutangkis. *Jurnal MensSana*, 1(2), 20
- Asnaldi, A (2019). Kontribusi Motor Ability dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang *Jurnal Mensana*, 4(1) 17. Arsil. (2018). Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Malang: Wineka Media.
- Asnaldi, A. 2020. Hubungan Kelentukan dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Ketepatan Smash Bolavoli.
- Arsil, & Antoni, D. (2024). Tes, pengukuran, dan evaluasi pendidikan jasmani dan olahraga. Wineka Media.
- Azwan, M., Ratimiasih, Y., & Prastiwi, B. K. (2024). Analisis Keterampilan Passing Bawah Bola Voli Pada Siswa Kelas X1 Agribisnis Ternak Ruminansia SMK Negeri 1 Bawen. *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)*, 5(3), 109-116.
- Baenuri, D., Nurudin, A. A., & Bachtiar, B. (2025). Meningkatkan Keterampilan Passing Bawah Bola Voli Melalui Metode Bermain Pada Peserta Didik SMP. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 11(1).
- Cecep, C., Solihin, A. O., & Syamsudar, B. (2024). Hasil Kemampuan Reaksi Atlet
- Efendi, T. (2011). Pengantar ilmu pendidikan jasmani. Surakarta: Yuma Pustaka
- Erianti ., & Astuti, Y. (2019). Bola Voli. Padang: Sukabina Press.
- Erwin, Rahmad, H. A., & Sanusi, R. (2019). Pengaruh Latihan Teknik Passing Bawah Berpasangan Dan Metode Drill Terhadap Hasil Passing Bawah.
- Ertanto, R., Supriyadi, M., & Syafutra, W. (2021). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Koordinasi Mata-Tangan Dengan Kemampuan Servis Bawah Bola Voli Siswa. *Gelanggal Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 5(1), 9-21.
- Fina, W., & Rusli, M. (2022). Hubungan Daya Tahan Otot Lengan Dengan Kemampuan Pukulan Lurus Pada Olahraga Bela Diri Pencak Silat Siswa SMA Negeri 1 Kabawo. *Journal Olympic (Physical Education, Health And Sport)*, 2(2), 76- 85.
- Hidayah, F. N., & Alsaudi, A. T. B. D. (2021). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar
- Irawadi, H. (2019). Kondisi Fisik dan Pengukurannya. Padang: FIK UNP.
- Isabella, A. P., & Bakti, A. P. (2021). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Accuracy Smash Bolavoli. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(03), 151-160.
- Ismaryati. (2008). Tes Dan Pengukuran Olahraga. Cetakan 2. Surakarta: LPP UNS
- Nurdin, F., Tangkudung, A. W. A., & Ihsani, S. I. (2025). Meningkatkan Fleksibilitas sebagai upaya Mengurangi Risiko Cedera pada Masyarakat Desa Sukamaju Kecamatan Megamendung Bogor. *JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT OLAHRAGA DAN KESEHATAN (JASO)*, 5(1), 25-30.
- Pasaribu, A. M. (2020). Tes dan Pengukuran Olahraga. Banten: Yayasan Pendidikan dan Sosial.
- Prabowo, S. H., Widowati, A., Prabowo, B. Y., Olahraga, P., Jambi, U., Olahraga, P., & Jambi, U. (2025).

KEMAMPUAN PASSING BAWAH
PERMAINAN VOLI PESERTA
DIDIK KELAS VII B SMP NEGERI 19
KOTA JAMBI Pendidikan jasmani.
07(02), 399–406.

- Putra, R. Y., & Mardela, R. (2019). Daya Ledak Otot Tungkai Dan Otot Lengan Berhubungan Terhadap Kemampuan Smash Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1101-1113.
- Saputra, N., & Aziz, I. (2020). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Putra Sma 2 Pariaman. *Jurnal Performa Olahraga*. <https://doi.org/10.24036/jpo137019>
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: PT Alfabeta.
- Widiastuti, D. (2015). *Tes dan pengukuran olahraga (edisi ke-1)*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Widiastuti, A., Fadhilah, E. A., Ghina, H., & Mulyana, A. (2024). Pengembangan Potensi, Bakat, Dan Minat Peserta Didik Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler Di Sekolah Dasar. *Jurnal Sadewa: Publikasi Ilmu Pendidikan, Pembelajaran*
- Wulandari, I. (2023). *Tinjauan kondisi fisik atlet bolavoli putera SMK Negeri 1 Kabupaten Solok Selatan*. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, 6(3), 579–586.
- Yunus, M. (1992). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.