

Tinjauan Teknik Dasar Dan Kondisi Fisik Bolavoli Atlet Porduser Kecamatan Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat

Resky andryan¹, Sepriadi², Deswandi³, Yuni Astuti⁴

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

Rezkyandryan2520@gmail.com, sepriadi@fik.unp.ac.id,

drs.deswandi.mkes.aifo@gmail.com, yuniastuti.fik.unp.ac.id

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.12.2025.27>

Kata Kunci : Teknik Dasar, Kondisi Fisik, Bolavoli

Abstrak : Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya dugaan bahwa tingkat penguasaan teknik dasar dan kondisi fisik khusus para atlet bolavoli di Club Porduser, Kecamatan Lembah Melintang, Kabupaten Pasaman Barat, masih tergolong rendah yang menyebabkan prestasi juga menurun. Oleh karena itu, tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk memperoleh data yang akurat mengenai tingkat keterampilan teknik dan kondisi fisik para atlet tersebut. Dengan menggunakan metode penelitian deskriptif, studi ini dilaksanakan pada bulan Juni 2025 langsung di lapangan latihan Club Porduser. Populasi penelitian ini melibatkan seluruh atlet klub yang berjumlah 12 orang. Mengingat jumlahnya yang terbatas, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling, di mana seluruh populasi dijadikan sebagai sampel penelitian. Proses pengumpulan data dilakukan melalui empat instrumen tes yang spesifik, yaitu tes kemampuan servis, tes kemampuan passing bawah, tes lompatan vertikal (vertical jump test) untuk mengukur daya ledak otot tungkai, dan tes lempar bola medis (medicine ball put) untuk daya ledak otot lengan. Hasil analisis statistik deskriptif menunjukkan profil kemampuan yang beragam. Untuk teknik dasar servis dan passing bawah, para atlet berada pada kategori "sedang". Namun, pada kondisi fisik, ditemukan ketimpangan signifikan: daya ledak otot tungkai atlet berada pada kategori "kurang", sementara daya ledak otot lengan mereka justru masuk dalam kategori "baik".

Keywords : *Basic Techniques, Physical Condition, Volleyball*

Abstract : *This study was motivated by the suspicion that the level of mastery of basic techniques and specific physical conditions of volleyball athletes at the Produser Club, Lembah Melintang District, West Pasaman Regency, is still relatively low, resulting in declining performance. Therefore, the main objective of this study was to obtain accurate data regarding the level of technical skills and physical condition of these athletes. Using a descriptive research method, this study was conducted in June 2025 directly at the Produser Club training field. The study population involved all 12 club athletes. Due to the limited number of participants, the sampling technique used was total sampling, with the entire population being used as the research sample. The data collection process was carried out using four specific test instruments: a serving ability test, an underhand passing ability test, a vertical jump test to measure leg muscle explosiveness, and a medicine ball put test to measure arm muscle explosiveness. The results of the descriptive statistical analysis showed diverse ability profiles. For basic serve and underhand passing techniques, the athletes were categorized as "moderate." However, in terms of physical condition, a significant imbalance was found: the explosive power of the athletes' leg muscles was in the "poor" category, while the explosive power of their arm muscles was in the "good" category.*

PENDAHULUAN

Upaya untuk mengubah atau memantapkan sumber daya manusia salah satunya yaitu melalui pembinaan dengan kegiatan olahraga pada generasi muda (Astuti, Y, 2017)

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.

Secara umum olahraga mempunyai fungsi untuk meningkatkan kesegaran jasmani, mental, dan rohani serta ditujukan untuk membentuk sikap, kepribadian, disiplin, dan sportifitas tinggi. Sedangkan secara khusus olahraga mempunyai tujuan untuk mencapai prestasi (Darmawan, 2016).

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

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

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang banyak dilakukan oleh masyarakat Keberadaannya saat ini tidak lagi dianggap remeh namun sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat (Marta, I. A., & Neldi, H., 2023).

Olahraga merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas hidup manusia Indonesia secara jasmaniah, rohaniah, dan sosial dalam mewujudkan

masyarakat yang maju, adil, sejahtera, dan demokratis.

Olahraga pada saat sekarang ini dapat dikatakan sebagai suatu kebutuhan yang merupakan kegiatan yang dilakukan manusia yang ingin sehat baik jasmani maupun rohaninya (Rosmawati, 2016).

Olahraga ini terdiri dari olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, olahraga prestasi, olahraga amatir, olahraga profesional dan olahraga penyandang cacat (Astuti, Y, 2018).

“Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional” (Nur, Madri & Zalfendi, 2018).

Pembentukan dan pengembangan olahraga harus dikembangkan sedini mungkin semaksimal mungkin, untuk menciptakan generasi muda berprestasi dan nama bangsa.

Prestasi yang didapat dari program yang terencana, berjenjang, dan berkelanjutan serta didukung oleh ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga” (Sari, D. N., Wulandari, I., & Hardiansyah, S., 2020).

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. (Sari, Dessi Novita, 2020)

“Pembinaan dan pengembangan olahraga salah satu tujuannya adalah untuk mencapai prestasi. Prestasi dapat diartikan sebagai hasil tertinggi yang dicapai dalam pelaksanaan suatu kegiatan yang memiliki

tujuan dan target". (Putra, Aldo Naza, and Vivaldi Gazali., 2017).

Pengembangan dan pembinaan olahraga dapat dilakukan dalam berbagai kegiatan keolahragaan secara aktif yang dilaksanakan oleh masyarakat, baik atas dorongan masyarakat itu sendiri maupun pemerintah daerah (Yulifri & Sepriadi, 2018).

Pendidikan jasmani olahraga kesehatan pada hakekatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu baik dalam hal fisik, mental, serta emosional (Yessi, Arie Asnaldi, Hendri Neldi, Sepriadi, Edwarsyah, 2023).

Dari 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, sehingga tidak jarang masyarakat mengatakan bahwa bolavoli merupakan olahraga rakyat.

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.

Semakin seimbang kondisi fisik yang dimiliki maka performa tim akan lebih maksimal lagi (Panggraita, G. N., Tresnowati, I., Putri, M. W., & Haryanto, A. D., 2022).

Permainan olahraga bolavoli ini merupakan salah satu cabang olahraga beregu yang dipertandingkan mulai dari tingkat Kecamatan, Kabupaten/Kota dan Nasional, bahkan Internasional (Astuti, Erianti, Zulbahri, Pitnawati, & Arsil, 2020).

"Permainan bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga yang tidak langsung kontak dengan badan (*no body contact*), 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* (Asnaldi, 2020)".

Sedangkan menurut Erianti (2020) permainan bolavoli adalah "Permainan 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".

Dalam permainan bolavoli diperlukan penguasaan teknik yang baik dari atlet bolavoli tersebut. Menurut Syafruddin (2011) berpendapat bahwa yang dimaksud dengan teknik adalah "suatu cara yang digunakan atau dikembangkan oleh seseorang untuk menyelesaikan/ memecahkan suatu tugas gerakan dalam olahraga secara efektif dan efisien".

Menurut Erianti & Astuti (2019) "teknik-teknik dalam permainan bolavoli meliputi: servis, *passing*, umpan (*set-up*), smash (*spike*), dan bendungan (*block*)". Sesuai dengan pendapat ahli tersebut jelaslah bahwa penguasaan seseorang terhadap suatu teknik olahraga merupakan gambaran tingkat kemampuan yang dimilikinya.

Penguasaan teknik dalam permainan bolavoli sangatlah penting, karena seni dalam permainan bolavoli terlihat dalam permainan yang sudah menguasai teknik

tinggi hingga menyerupai akrobatik dengan pukulan-pukulan dan tipu muslihat yang akan membuat penonton terpesona menyaksikannya.

Dalam kehidupan manusia gerak merupakan suatu kebutuhan dan mempunyai nilai yang sangat strategis bagi manusia dalam kehidupannya (Asnaldi, A., Zulman, F. U., & Madri, M, 2018)

Dalam permainan bolavoli salah satu unsur yang sangat penting adalah passing. Kardiyanto, dkk (2020) menjelaskan bahwa passing adalah suatu teknik memainkan bola dengan tujuan untuk mengarahkan bola tersebut ke suatu tempat atau agar bola tersebut dapat diumpangkan oleh pemain lainnya kepada smasher.

Klub bolavoli Porduser Kecamatan Lembah Melintang adalah salah satu klub bola voli berdiri pada tahun 2015 Yang dibentuk oleh bung dan pelatih Julika sebagai wadah untuk menyalurkan bakat, minat serta untuk memperdalam kemampuan dalam bermain bola voli.

Adapun sarana dan prasarana untuk mendukung proses latihan seperti lapangan bola voli, bola, net, jaring keliling lapangan serta pelatih yang didatangkan dari kecamatan Lembah Melintang kabupaten Pasaman Barat.

Prestasi pertama klub tersebut selama proses latihan selama satu tahun mampu meraih juara II dalam turnamen open bola voli putra/putri BBC CUP 1 Se kabupaten Pasaman Barat.

Berdasarkan pantauan peneliti, prestasi yang diraih klub Porduser belum optimal serta masih memiliki kualitas yang rendah, dikarenakan seluruh atlet yang berlaga pada saat itu bukan murni dari anggota klub tersebut, melainkan 3 orang pemain yang didatangkan langsung dari provinsi Sumatera Utara.

Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor pada atlet seperti minimnya pengalaman yang memengaruhi mental para atlet,serta program latihan yang belum berjalan seluruhnya.

Setelah peneliti melakukan observasi baik pada saat latihan, latih tanding, maupun pertandingan resmi peneliti melihat dan pelatih menyatakan bahwa masih rendahnya teknik dasar bolavoli

Teknik dasar yang dimaksud adalah seperti *servis*, *passing*, *block*, *smash* atlet bolavoli Porduser rendah baik pada saat melakukan servis misalnya *servis* yang menyangkut di net, bola yang tidak melewati lapangan lawan, maupun bola keluar lapangan.

Hal ini diduga karena salah satu faktor yang memengaruhi *servis*, *passing*, *block*, maupun *smash* tidak sempurna dan rendahnya teknik seorang atlet tersebut.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat dilihat permasalahan yang akan diteliti, bahwa dalam olahraga bolavoli seperti servis, passing, block, smash dapat memengaruhi kemampuan prestasi atlet Club Bolavoli Porduser Kecamatan Lembah Melintang.

Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk mengetahui Tinjauan kemampuan teknik dasar pemain bola voli di desa Porduser Kecamatan Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. dimana penelitian ini dilakukan untuk melihat kemampuan teknik dasar dan kondisi fisik atlet bolavoli club Porduser Kecamatan Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat.

Menurut Arikunto (2013) bahwa "Penelitian deskriptif adalah penelitian yang tidak bermaksud untuk menguji hipotesis tertentu tetapi hanya menggambarkan apa adanya tentang suatu variabel, gejala atau keadaan.

Penelitian deskriptif bertujuan membat pemahaman secara sistematis, factual dan akurat mengenai fakta dan sifat populasi atau daerah tertentu. Penelitian ini tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis tertentu tetapi hanya menggambarkan apa adanya tentang suatu variable, gejala, atau keadaan.

Demikian penelitian ini untuk menggambarkan tentang teknik dasar dan kondisi fisik atlet bolavoli kecamatan lembah melintang kabupaten pasaman barat.. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bolavoli di club porduser kecamatan lembah melintang kabupaten pasaman barat.

Adapun jumlah keseluruhan atletnya berjumlah sebanyak 12 atlet bolavoli dan Sampel merupakan bagian dari keseluruhan objek yang diteliti serta dianggap mewakili seluruh populasi. Sampling total (sampling jenuh) yaitu sebanyak 12 orang. Hal ini dikarekan jumlah sample yang ukurannya kecil dan sedikit serta semuanya memenuhi syarat sesuai dengan tujuan penelitian.

HASIL

1. Teknik Dasar

a. Teknik dasar servis

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran teknik dasar servis menggunakan tes kemampuan teknik dasar terhadap atlet club porduser Kecamatan Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat yang telah dilakukan,

Dari 12 orang atlet yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 15, nilai terendah 5, nilai rata-rata sebesar 10,25, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar

2,67. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Teknik dasar servis

Kelas interval	fa	fr	Kategori
≥ 15	1	8,3	Baik sekali
12-14	2	16,7	Baik
9-11	6	50,0	Sedang
6-8	2	16,7	Kurang
≤ 5	1	8,3	Kurang Sekali
	12	100	

Sumber: Data Hasil Penelitian



Gambar 1 pelaksanaan tes servis

Sumber: Data Hasil Penelitian

Testi melakukan tes servis dengan mengarahkan bola servis ke kotak-kotak yang sudah diberikan nilai pada masing-masing kotak tersebut, servis dilakukan sebanyak 3 kali pengulangan

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 12 orang atlet bolavoli yang diteliti, 1 orang atlet (8,3%) memiliki teknik dasar servis pada kelas interval ≥ 15 , berada pada kategori baik sekali, 2 orang atlet (16,7%) memiliki tingkat teknik dasar servis pada kelas interval 12-14, berada pada kategori baik.

6 orang atlet (50%) memiliki tingkat teknik dasar servis pada kelas interval 9-11, berada pada kategori sedang. 2 orang atlet (16,7%) memiliki tingkat teknik dasar servis

pada kelas interval 6-8, berada pada kategori kurang,

1 orang atlet (8,3%) memiliki tingkat teknik dasar servis pada kelas interval ≤ 5 , berada pada kategori kurang sekali. Dari hasil analisis didapatkan tingkat teknik dasar servis atlet memiliki rata-rata sebesar 10,25, maka tingkat teknik dasar servis atlet berada pada kategori sedang.

b. Teknik dasar passing bawah

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran teknik dasar passing bawah menggunakan tes kemampuan teknik dasar terhadap atlet Club Porduser Kecamatan Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat yang telah dilakukan,

Dari 12 orang atlet yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 67, nilai terendah 33, nilai rata-rata sebesar 49,67, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 11,65. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 2. Data Passing Bawah

Kelas interval	fa	fr	Kategori
≥ 67	1	8,3	Baik sekali
56-66	4	33,3	Baik
44-55	3	25,0	Sedang
32-43	4	33,3	Kurang
≤ 31	0	0,0	Kurang sekali
	12	100	

Sumber: Data Hasil Penelitian



Gambar pelaksanaan pengambilan data passing bawah

Sumber: dokumentasi penelitian

Teste melakukan passing kediding selama 60 detik, jumlah bola yang di pantulkan pada batas yang telah ditentukan merupakan nilai passing dari test

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 12 orang atlet bolavoli yang diteliti, 1 orang atlet (8,3%) memiliki teknik dasar passing bawah pada kelas interval ≥ 67 , berada pada kategori baik sekali,

4 orang atlet (33,3%) memiliki tingkat teknik dasar passing bawah pada kelas interval 56-66, berada pada kategori baik. 3 orang atlet (25%) memiliki tingkat teknik dasar passing bawah pada kelas interval 44-55, berada pada kategori sedang,

4 orang atlet (33,3%) memiliki tingkat teknik dasar passing bawah pada kelas interval 32-43, berada pada kategori kurang. Dari hasil analisis didapatkan tingkat teknik dasar passing bawah atlet memiliki rata-rata sebesar 49,67, maka tingkat teknik dasar passing bawah atlet berada pada kategori sedang.

2. Kondisi Fisik

a. Daya Ledak Otot Tungkai

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran daya ledak otot tungkai menggunakan *vertical jump test* terhadap atlet club porduser Kecamatan Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat yang telah dilakukan,

Dari 12 orang atlet yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 125 kg.m/detik, nilai terendah 80 kg.m/detik, nilai rata-rata sebesar 100,77 kg.m/detik, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 11,88 kg.m/detik. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 3. Data Daya ledak otot tungkai

Kelas interval (kg.m/detik)	fa	fr	Kategori
>301	0	0	Baik sekali
240-300	0	0	Baik
115-239	2	16,7	Sedang
54-114	10	83,3	Kurang
0-53	0	0	Kurang sekali
	12	100	

Sumber: Data Hasil Penelitian



Gambar 3 pelaksanaan vertical jump test

Sumber: dokumentasi penelitian

Teste melakukan pengambilan data daya ledak otot tungkai dengan menggunakan vertical jump test. Hasil selisih dari raihan dan jangkauan selama 3 kali pengulangan merupakan hasil daya ledak otot tungkai

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 12 orang atlet bolavoli yang diteliti, tidak ada atlet yang memiliki daya ledak otot tungkai pada kelas interval >301 kg.m/detik dan kelas interval 240-300 kg.m/detik, berada pada kategori baik sekali dan kategori baik.

2 orang atlet (16,7%) memiliki tingkat daya ledak otot tungkai pada kelas interval 115-239 kg.m/detik, berada pada kategori sedang, dan 10 orang atlet (83,3%) memiliki tingkat daya ledak otot tungkai pada kelas interval 54-114 kg.m/detik, berada pada kategori kurang.

Dari hasil analisis didapatkan tingkat daya ledak otot tungkai atlet memilki rata-rata sebesar 100,77 kg.m/detik, maka tingkat

daya ledak otot tungkai atlet berada pada kategori kurang.

b. Daya Ledak Otot Lengan

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran Daya ledak otot lengan menggunakan *medicine ball put test* terhadap atlet club porduser Kecamatan Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat yang telah dilakukan,

dari 12 orang atlet yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 7,7 meter, nilai terendah 6,0 meter, nilai rata-rata sebesar 6,78 meter, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 0,61 meter. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 4. Data Daya ledak otot lengan

Kelas interval (meter)	fa	fr	Kategori
≥75	2	16,7	Baik sekali
6,6-7,4	5	41,7	Baik
5,6-6,5	5	41,7	Sedang
4,5-5,5	0	0,0	Kurang
<4,5	0	0,0	Kurang sekali
	12	100	

Sumber: Data Hasil Penelitian



Gambar 3 pelaksanaan two hand medicine ball

Sumber: dokumentasi penelitian

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 12 orang atlet bolavoli yang diteliti, 2 orang atlet (16,7%) memiliki Daya ledak otot lengan pada kelas interval >7,5 meter, berada pada kategori baik sekali.

5 orang atlet (41,7%) memiliki tingkat daya ledak otot lengan pada kelas interval 6,6 – 7,4 meter, berada pada kategori baik. 5 orang atlet (41,7%) memiliki tingkat daya ledak otot lengan pada kelas interval 5,6 – 6,5 meter, berada pada kategori sedang.

Dari hasil analisis didapatkan tingkat Daya ledak otot lengan atlet memiliki rata-rata sebesar 6,78, maka tingkat Daya ledak otot lengan atlet berada pada kategori baik

PEMBAHASAN

Teknik Dasar Servis

Teknik servis dalam bola voli terbagi menjadi beberapa jenis, seperti servis bawah (underhand serve), servis atas (overhand serve), jump serve (servis lompat), dan float serve (servis mengambang).

Masing-masing jenis servis memiliki kelebihan dan tingkat kesulitan tersendiri. Servis bawah biasanya digunakan oleh pemain pemula karena mudah dilakukan, namun cenderung kurang kuat dan mudah ditebak.

Servis atas dan jump serve lebih umum digunakan pada level kompetitif karena mampu menghasilkan kecepatan tinggi dan arah bola yang lebih sulit ditebak.

Passing Bawah

Passing bawah atau forearm pass adalah salah satu teknik dasar yang paling krusial dalam permainan bola voli. Teknik ini digunakan terutama untuk menerima bola dari servis lawan (service receive) atau untuk menanggapi bola yang datang dari serangan lawan, seperti smash atau bola pantul.

Dalam berbagai situasi permainan, passing bawah berfungsi sebagai gerakan

awal dalam sistem transisi dari bertahan ke menyerang, menjadikannya fondasi penting dalam pengaturan permainan. Tanpa passing bawah yang akurat, maka pemain setter akan kesulitan menyusun serangan, dan peluang tim untuk mencetak poin akan berkurang secara signifikan.

Peran utama passing bawah adalah untuk menstabilkan ritme permainan, terutama pada saat menerima servis lawan. Dalam skenario ini, passing bawah berfungsi sebagai bentuk pertahanan awal tim.

Seorang libero atau pemain belakang yang ahli dalam passing bawah dapat meredam servis float atau jump serve lawan yang keras dan tidak stabil, lalu mengubah bola menjadi passing yang presisi kepada setter.

Ketika passing berhasil dilakukan dengan baik, maka setter dapat dengan mudah memilih opsi serangan terbaik—baik ke pemain tengah, sayap, maupun belakang. Sebaliknya, jika passing tidak akurat, maka pola serangan tim akan terbatas, bahkan bisa menjadi bola gratis untuk lawan.

Daya Ledak Otot Tungkai

Daya ledak otot tungkai merupakan kemampuan otot-otot kaki, seperti otot kuadrisep, hamstring, gluteus, dan betis, untuk menghasilkan tenaga besar dalam waktu yang sangat singkat.

Dalam bola voli, daya ledak otot tungkai sangat berperan dalam berbagai aksi penting yang membutuhkan lompatan eksplosif dan gerakan cepat, seperti smash, block, serve lompat, hingga pergerakan lateral atau vertikal dalam bertahan.

Oleh karena itu, daya ledak otot tungkai bukan hanya menjadi komponen fisik semata, tetapi juga elemen penting yang menentukan efektivitas teknik dan strategi permainan secara keseluruhan. Salah satu peran paling nyata dari daya ledak otot

tungkai adalah dalam melakukan smash atau spike.

Daya Ledak Otot Lengan

Daya ledak otot lengan adalah kemampuan otot lengan untuk menghasilkan kekuatan besar dalam waktu yang sangat singkat. Dalam olahraga bola voli, daya ledak otot lengan menjadi salah satu komponen penting dalam menunjang performa teknis pemain, khususnya dalam melakukan smash, servis, dan blocking.

Peran paling menonjol dari daya ledak otot lengan terlihat dalam teknik smash. Smash adalah serangan utama dalam bola voli, dan kekuatan pukulan sangat ditentukan oleh kecepatan serta kekuatan otot lengan dalam memukul bola.

Otot-otot seperti deltoid, triceps brachii, biceps, dan otot-otot dada (pectoralis major) bekerja sama untuk menghasilkan ayunan tangan yang cepat dan keras.

Ketika pemain memiliki daya ledak otot lengan yang tinggi, ia dapat mengayunkan lengan dengan kecepatan tinggi dalam waktu yang sangat singkat dan memukul bola dengan keras, menghasilkan smash yang tajam, menukik, dan sulit dibendung oleh pemain lawan.

KESIMPULAN

Teknik dasar servis Atlet bolavoli Club Porduser Kecamatan Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat berada pada kategori sedang.

Teknik dasar passing bawah Atlet bolavoli Club Porduser Kecamatan Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat berada pada kategori sedang

Daya ledak otot tungkai Atlet bolavoli Club Porduser Kecamatan Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat berada pada kategori kurang

Daya ledak otot lengan Atlet bolavoli Club Porduser Kecamatan Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat berada pada kategori baik

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Asnaldi, A. (2020). Hubungan Kelentukan dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Ketepatan Smash Bolavoli. *Physical Activity Journal (PAJU)*, 1(2), 160-175.
- Astuti, Y., Erianti, E., Zulbahri, Z., Pitnawati, P., & Arsil, A. (2020). Daya Ledak Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Ketepatan Servis Atas Bolavoli. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 9(2), 83-91.
- Asnaldi, A., Zulman, F. U., & Madri, M. (2018). Hubungan Motivasi olahraga dan kemampuan motorik dengan hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal MensSana*, 3(2), 16-27.
- Astuti, Y. (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). *Al Ibtida: Jurnal Pendidikan Guru MI*, 4(1), 01-16.
- Astuti, Y. (2018). Pengaruh metode drill terhadap keterampilan bermain

- bolavoli mini pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Curricula*, 3(1), 53-71.
- Darmawan, A. (2016). Analisis Swot Pembinaan Prestasi Di Pgsi (Persatuan Gulat Seluruh Indonesia) Kabupaten Lamongan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 5(2), 43–52.
- Erianti (2020). *BOLA VOLI*. Padang. SUKABINA Press. Erianti & Yuni Astuti. (2019). *BOLA VOLI*. 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
- Kardiyanto, D.W. & Sunardi 2020, *Kepelatihan bolavoli, Zifatama Jawara, Sidoarjo*
- Nur, Madri & Zalfendi, "Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putera Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Gulat Di Smp Negeri 30 Padang", *jm*, vol. 3, no. 1, pp. 67-76, Jun. 2018
- Marta, I. A., & Neldi, H. (2023). Hand Eye Coordination and Explosive Power of Limb Muscles for Under Ring Ability in playing Basketball. *Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 6(1), 1-14.
- Panggraita, G. N., Tresnowati, I., Putri, M. W., & Haryanto, A. D. (2022). Kontribusi Kekuatan, Koordinasi Mata-Tangan-Kaki Dan Kelentukan Togok Terhadap Hasil Smash Bola Voli. *Jendela Olahraga*, 7(1), 76-87.
- Putra, Aldo Naza, and Vivaldi Gazali. "Kontribusi Kelentukan Pinggang dan Kelincahan terhadap Kemampuan Dribbling Atlet Sepakbola PSTS Tabing Padang." *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* 16.2 (2017).
- Rosmawati, F. U. (2016). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan Shooting Pemain Club Futsal Sekolah Menengah Kejuruan Nusatama Padang. *Jurnal Menssana*, 1(2), 11-19.
- Sari, Dessi Novita. "Tinjauan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar." *Jurnal Sporta Saintika* 5.2 (2020): 133-138.
- Sari, D. N., Wulandari, I., & Hardiansyah, S. (2020, August). Contributions of Arm Muscle Strength Against Forehand Drive Skills for Table Tennis Athletes. In *1st International Conference of Physical Education (ICPE 2019)* (pp. 120-123). Atlantis Press.
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang. UNP Press.
- Yessi, Arie Asnaldi, Hendri Neldi, Sepriadi, Edwarsyah, 2023 pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan
- Yulifri & Sepriadi. (2018). Hubungan daya ledak otot tungkai dan otot lengan dengan ketepatan smash atlet bolavoli gempar Kabupaten Pasaman Barat. *Jurnal Menssana*, 3(1), 19-32.