

## Studi Kemampuan Teknik Dasar Bolavoli Siswa SMA Negeri 1 Pancung Soal Kabupaten Pesisir Selatan

Alhadi Nofriadi<sup>1</sup>, Erianti, Sepriadi<sup>3</sup>, Yuni Astuti<sup>4</sup>

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

[alhadinofriadi@gmail.com](mailto:alhadinofriadi@gmail.com), [erianti@fik.unp.ac.id](mailto:erianti@fik.unp.ac.id), [sepriadi@fik.unp.ac.id](mailto:sepriadi@fik.unp.ac.id), [yuniastuti@fik.unp.ac.id](mailto:yuniastuti@fik.unp.ac.id)

[yuniastuti@fik.unp.ac.id](mailto:yuniastuti@fik.unp.ac.id)

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.1.2026.70>

Kata Kunci : Kemampuan Teknik Dasar, Bolavoli

Abstrak : Permasalahan penelitian ini adalah menduga kemampuan bermain siswa ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 1 Pancung Soal Kabupaten Pesisir Selatan masih jauh dari yang diharapkan, hal ini terbukti dari menurunnya penampilan pemain dalam melakukan keterampilan seperti saat melakukan *passing* bawah, *passing* atas, *servis*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan teknik dasar bolavoli siswa SMA Negeri 1 Pancung Soal Kabupaten Pesisir Selatan. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain SMA Negeri 1 Pancung Soal Kabupaten Pesisir Selatan yang berjumlah 20 orang putra. Sampel dalam penelitian ini diambil secara total (*total sampling*), yaitu sebanyak 20 orang. 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: Kemampuan teknik dasar *servis* atas siswa SMA Negeri 1 Pancung Soal Kabupaten Pesisir Selatan, tergolong dalam kategori sedang. Kemampuan teknik dasar *passing* atas siswa SMA Negeri 1 Pancung Soal Kabupaten Pesisir Selatan, tergolong dalam kategori sedang. Kemampuan teknik dasar *passing* bawah siswa SMA Negeri 1 Pancung Soal Kabupaten Pesisir Selatan, tergolong dalam kategori sedang. Kemampuan teknik dasar siswa SMA Negeri 1 Pancung Soal Kabupaten Pesisir Selatan, tergolong dalam kategori sedang.

Keywords : *Basic Technical Skills, Volleyball*

Abstract : *The problem of this research is to estimate the playing ability of volleyball extracurricular students of SMA Negeri 1 Pancung Soal, Pesisir Selatan Regency is still far from expected, this is evident from the decline in player performance in performing skills such as underhand passing, overhand passing, and serving. The purpose of this study is to determine the basic volleyball technical abilities of students of SMA Negeri 1 Pancung Soal, Pesisir Selatan Regency. This type of research is descriptive research. The population in this study were all players of SMA Negeri 1 Pancung Soal, Pesisir Selatan Regency, totaling 20 boys. The sample in this study was taken in total (total sampling), which was 20 people. The instrument used in this study used a basic volleyball technical ability test such as: 1) underhand serve test, 2) overhand pass test, and 3) underhand pass test. The data analysis technique used descriptive statistical analysis percentage. The results of this study are: The basic technical ability of overhand serve students of SMA Negeri 1 Pancung Soal, Pesisir Selatan Regency, is classified as sufficient. The basic technical ability of the students of SMA Negeri 1 Pancung Soal, Pesisir Selatan Regency, is classified as sufficient. The basic technical ability of the students of SMA Negeri 1 Pancung Soal, Pesisir Selatan Regency, is classified as sufficient. The basic technical ability of the students of SMA Negeri 1 Pancung Soal, Pesisir Selatan Regency, is classified as sufficient.*

## **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).

Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan bagian dari upaya meningkatkan kualitas manusia Indonesia seutuhnya dan diarahkan pada peningkatan kesehatan jasmani, mental, dan kerohanian masyarakat (Asnadli, 2020).

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 (Atradinal, 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.

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 memantapkan 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.

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.

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.

Permainan bolavoli di SMA Negeri 1 Pancung Soal Kabupaten Pesisir selatan merupakan salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang diminati. Kegiatan ini dilaksanakan setiap hari Jum'at dalam tiap minggunya. Kegiatan ekstrakurikuler bolavoli dilaksanakan mulai pukul 15.30 WIB.

Kegiatan ekstrakurikuler ini dilaksanakan di lapangan bolavoli yang terletak di samping gedung sekolah. Pelatih bolavoli dalam kegiatan ekstrakurikuler ini yaitu guru mata pelajaran PJOK. Peserta yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli ini terdiri dari 18 siswa putra baik dari kelas X. dan XI.

Salah satu visi SMA Negeri 1 Pancung Soal Kabupaten Pesisir selatan adalah memiliki tim bolavoli yang dapat berprestasi di tingkat Kabupaten maupun Provinsi. Namun pada pertandingan tahun sebelumnya, tim bola voli sekolah ini belum pernah dapat menunjukkan prestasinya.

Kegagalan tim bolavoli di sekolah ini dapat dipengaruhi oleh beberapa hal. Diantaranya pada saat pertandingan tim

bolavoli ini masih sering melakukan kesalahan teknik dalam pertandingan.

Pada saat menerima servis masih ada pemain yang gagal menerima serta pada saat melakukan servis ada beberapa siswa yang masih tidak sampai atau keluar lapangan. teknik dasar merupakan salah satu unsur yang ikut menentukan menang dan kalahnya suatu regu dalam pertandingan selain unsur-unsur kondisi fisik, taktik mental pemain.

Selain itu pelatih tim bola voli di SMA Negeri 1 Pancung Soal Kabupaten Pesisir selatan ini kurang disiplin dalam melatih timnya. Pelatih kerap kali tidak datang melatih dan program latihan yang diberikan tidak diprogram dengan baik, sehingga latihan yang dilakukan tidak terprogram sebagaimana seharusnya.

Tidak dapat dipungkiri bahwa siswa sesungguhnya ingin dapat menguasai teknik-teknik dalam bermain bolavoli. Akan tetapi sarana dan prasarana untuk pembelajaran dan kegiatan ekstrakurikuler permainan bolavoli di SMA Negeri 1 Pancung Soal Kabupaten Pesisir selatan ini kurang memadai,

Jumlah bola yang tidak sesuai dengan jumlah siswa yang ada dan lapangan bolavoli yang sangat kurang terawat. Padahal hal ini penting untuk proses pembelajaran maupun latihan agar siswa dapat semangat dan antusias dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler maupun kegiatan pembelajaran,

Berdasarkan pemantauan peneliti dari fenomena yang terjadi di lapangan peneliti menduga kemampuan bermain siswa ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 1 Pancung Soal Kabupaten Pesisir Selatan masih jauh dari yang diharapkan,

Hal ini terbukti dari menurunnya penampilan pemain dalam melakukan keterampilan seperti saat melakukan *passing*

bawah, *passing* atas, *servis*. Peneliti melihat beberapa kesalahan yang dilakukan oleh pemain, antara lain: 1) pada saat melakukan *smash* atau servis bola terlihat lemah dan gampang diterima tidak terarah,

Bahkan pada saat servis bola sering menyangkut atau keluar dari lapangan dan tidak sampai ke lapangan lawan karena terlalu lemah. 2) pada saat pemain mengejar bola pantulan *passing* yang tidak sempurna atau bola tidak terkontrol pada saat *passing* bawah dan *passing* atas, 3) pada saat melakukan servis terburu-buru.

Bola tidak terarah dengan baik, saat datangnya bola dengan *passing* atas bola sering lepas dari tangan. 4) pada saat *smash* pukulan dilakukan dengan tangan bengkok/sikut ditekuk 6) langkah awalan tidak sesuai 7) kurang fokus terhadap permainan. Jika hal ini dibiarkan maka prestasi maksimal yang diharapkan akan sulit untuk diraih.

## 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 dimaksudkan untuk memberikan implikasi yang lebih luas.

Dengan demikian di penelitian ini hanya menggambarkan bagaimana tingkat bolavoli SMA Negeri 1 Pancung Soal Kabupaten 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 seluruh pemain SMA Negeri 1 Pancung Soal Kabupaten Pesisir Selatan yang berjumlah 20 orang putra. Sampel dalam penelitian ini diambil secara *sampling* jenuh (*sensus*), yaitu sebanyak 20 orang.

Siswa berdiri pada petak *service* menghadap ke lapangan sasaran siswa melakukan *service* atas 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* atas

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 Atas

Dari 20 orang siswa didapatkan nilai tertinggi 26, nilai terendah 11, standar deviasi 3,53, dan skor rata-rata 19. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kemampuan Teknik Servis Atas**

| Kelas interval | Fa | Fr    | Kategori      |
|----------------|----|-------|---------------|
| $\geq 25$      | 1  | 5,00  | Baik sekali   |
| 21-24          | 6  | 30,00 | Baik          |
| 17-20          | 7  | 35,00 | Sedang        |
| 14-16          | 5  | 25,00 | Kurang        |
| $\leq 13$      | 1  | 5,00  | Kurang sekali |
| Jumlah         | 20 | 100%  |               |

Sumber : Data Penelitian

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 20 siswa yang diteliti, 1 orang (5,00%) siswa memiliki hasil servis atas pada kelas interval  $>25$  berada pada kategori baik sekali.

6 orang (30,00%) siswa memiliki hasil servis atas pada kelas interval 21-24, berada pada kategori baik, 7 orang (35,00%)

memiliki hasil kemampuan servis atas pada kelas interval 17-20, berada pada kategori sedang,

5 orang (25,00%) memiliki hasil servis atas pada kelas interval 14-16, berada pada kategori kurang, dan 1 orang (5,00%) memiliki hasil servis atas pada kelas interval  $<13$  berada pada kategori kurang sekali.

Dari analisis data diperoleh rata-rata hasil tes servis atas siswa SMA Negeri 1 Pancung Soal Kabupaten Pesisir Selatan adalah 19, maka kemampuan servis atas siswa SMA Negeri 1 Pancung Soal Kabupaten Pesisir Selatan berada pada kategori sedang.

### 2. Teknik *Passing bawah*

Dari 20 orang siswa didapatkan nilai tertinggi 25, nilai terendah 11, standar deviasi 3,87, dan skor rata-rata 18. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kemampuan Teknik *Passing bawah***

| Kelas interval | Fa | Fr    | Kategori      |
|----------------|----|-------|---------------|
| $\geq 24$      | 1  | 5,00  | Baik sekali   |
| 20 – 23        | 8  | 40,00 | Baik          |
| 16 – 19        | 5  | 25,00 | Sedang        |
| 12 – 15        | 5  | 25,00 | Kurang        |
| $\leq 11$      | 1  | 5,00  | Kurang sekali |
| Jumlah         | 20 | 100%  |               |

Sumber : Data Penelitian

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 20 siswa yang diteliti, 1 orang (5,00%) siswa memiliki hasil *passing bawah* pada kelas interval  $>24$  berada pada kategori baik sekali.

8 orang (40,00%) siswa memiliki hasil *passing bawah* pada kelas interval 20-23, berada pada kategori baik, 5 orang (25,00%) memiliki hasil kemampuan *passing bawah* pada kelas interval 16-19, berada pada kategori sedang,

5 orang (25,00%) memiliki hasil *passing* bawah pada kelas interval 12-15, berada pada kategori kurang, dan 1 orang (5,00%) memiliki hasil *passing* bawah pada kelas interval <11 berada pada kategori kurang sekali.

Dari analisis data diperoleh rata-rata hasil tes *passing* bawah siswa SMA Negeri 1 Pancung Soal Kabupaten Pesisir Selatan adalah 18, maka kemampuan *passing* bawah siswa SMA Negeri 1 Pancung Soal Kabupaten Pesisir Selatan berada pada kategori sedang.

### 3. Teknik Passing Atas

Dari 20 orang siswa didapatkan nilai tertinggi 30, nilai terendah 13, standar deviasi 4,49, dan skor rata-rata 23. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

**Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kemampuan Teknik Passing**

| Kelas interval | Fa | Fr    | Kategori      |
|----------------|----|-------|---------------|
| ≥ 29           | 1  | 5,00  | Baik sekali   |
| 25-28          | 6  | 30,00 | Baik          |
| 20-24          | 10 | 50,00 | Sedang        |
| 16-19          | 0  | 0     | Kurang        |
| ≤ 15           | 3  | 15,00 | Kurang sekali |
| Jumlah         | 20 | 100%  |               |

Sumber : Data Penelitian

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 20 siswa yang diteliti, 1 orang (5,00%) siswa memiliki hasil *passing* atas pada kelas interval >29 berada pada kategori baik sekali.

6 orang (30,00%) siswa memiliki hasil *passing* atas pada kelas interval 25-28, berada pada kategori baik, 10 orang (50,00%) siswa memiliki hasil kemampuan *passing* atas pada kelas interval 20-24, berada pada kategori sedang, dan 3 orang (15,00%) memiliki hasil *passing* atas pada kelas interval <15 berada pada kategori kurang sekali.

Dari analisis data diperoleh rata-rata hasil tes *passing* atas siswa SMA Negeri 1 Pancung Soal Kabupaten Pesisir Selatan adalah 23, maka kemampuan *passing* atas siswa SMA Negeri 1 Pancung Soal Kabupaten Pesisir Selatan berada pada kategori sedang.

### 4. Teknik Dasar Bolavoli Siswa SMA Negeri 1 Pancung Soal Kabupaten Pesisir Selatan

Dari 20 orang siswa didapatkan nilai tertinggi 69, nilai terendah 41, standar deviasi 7,94, dan skor rata-rata 60. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

**Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kemampuan Teknik Dasar Bolavoli Siswa SMA Negeri 1 Pancung Soal Kabupaten Pesisir Selatan**

| Kelas interval | Fa | Fr    | Kategori      |
|----------------|----|-------|---------------|
| ≥ 71           | 0  | 0     | Baik sekali   |
| 64-72          | 7  | 35,00 | Baik          |
| 56-63          | 9  | 45,00 | Sedang        |
| 48-55          | 2  | 10,00 | Kurang        |
| ≤ 47           | 2  | 10,00 | Kurang sekali |
| Jumlah         | 20 | 100%  |               |

Sumber : Data Penelitian

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 20 siswa yang diteliti, tidak ada siswa yang memiliki hasil teknik dasar bolavoli pada kelas interval >71, berada pada kategori baik sekali.

7 orang (35,00%) siswa memiliki hasil teknik dasar bolavoli pada kelas interval 64-72, berada pada kategori baik, 9 orang (45,00%) memiliki hasil teknik dasar bolavoli pada kelas interval 56-63, berada pada kategori sedang,

2 orang (10,00%) memiliki hasil teknik dasar bolavoli pada kelas interval 48-55, berada pada kategori kurang, dan 2 orang (10,00%) 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 SMA Negeri 1 Pancung Soal Kabupaten Pesisir Selatan adalah 60, maka kemampuan teknik dasar bolavoli siswa SMA Negeri 1 Pancung Soal Kabupaten Pesisir Selatan berada pada kategori sedang.

## PEMBAHASAN

### 1. Servis 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 Servis atas.

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 atas yang dimiliki siswa SMA Negeri 1 Pancung Soal Kabupaten Pesisir Selatan dikategorikan sedang, kategori tersebut dapat dikatakan belum maksimal. Karena siswa tidak memiliki kemampuan servis atas yang baik.

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

Penyebab belum maksimalnya kemampuan teknik servis atas diakibatkan karena lemahnya kekuatan otot lengan untuk melakukan servis atas. 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 SMA Negeri 1 Pancung Soal 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 dilakukan 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 SMA Negeri 1 Pancung Soal Kabupaten Pesisir Selatan dikategorikan sedang, 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 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* 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 kesuatu 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 SMA Negeri 1 Pancung Soal Kabupaten Pesisir Selatan dikategorikan sedang, 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 SMA Negeri 1 Pancung Soal Kabupaten Pesisir Selatan, dapat diambil kesimpulan: Kemampuan teknik dasar Servis atas siswa SMA Negeri 1 Pancung Soal Kabupaten Pesisir Selatan, tergolong dalam kategori sedang.

Kemampuan teknik dasar *passing* atas siswa SMA Negeri 1 Pancung Soal Kabupaten Pesisir Selatan, tergolong dalam kategori sedang Kemampuan teknik dasar *passing* bawah siswa SMA Negeri 1 Pancung Soal Kabupaten Pesisir Selatan, tergolong dalam kategori sedang. Kemampuan teknik dasar bolavoli siswa SMA Negeri 1 Pancung

Soal 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 SMA Negeri 1 Pancung Soal 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 saranaprasarana 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. 2020. Deskripsi Status Gizi Dan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Kependidikan Jasmani dan Olahraga Volume 1, No 1*. 75-84.
- 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 Sainika*, 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 Kesegarab 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.
- Zarwan, Z., & Hardiansyah, S. (2019). Penyusunan Program Latihan Bulutangkis Usia Sekolah Dasar Bagi Guru PJOK. *Jurnal JPDO*, 2(1), 12-17.
- 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.