

## Studi Kemampuan Teknik Bolavoli SMAS Adabiah Padang

Farhan Aslam Setiawan<sup>1</sup>, Erianti, Hilmainur Syampurma<sup>3</sup>, Yuni Astuti<sup>4</sup>

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

[farhanaslamsetiawan882@gmail.com](mailto:farhanaslamsetiawan882@gmail.com), [erianti@fik.unp.ac.id](mailto:erianti@fik.unp.ac.id), [hilmainursyampurma@fik.unp.ac.id](mailto:hilmainursyampurma@fik.unp.ac.id),  
[yuniastuti@fik.unp.ac.id](mailto:yuniastuti@fik.unp.ac.id)

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.1.2026.67>

**Kata Kunci** : Kemampuan Teknik Dasar Bolavoli

**Abstrak** : Permasalahan penelitian ini adalah menduga kemampuan teknik bolavoli pemain SMAS Adabiah Padang belum begitu baik. Hal ini terlihat dari ketika pemain melakukan teknik *Servis* atas sering bola tidak sampai ke sasaran, kemudian ketika melakukan teknik *passing* bawah dan atas bola sering tidak sampai ke rekan satu tim, dan ketika melakukan teknik *smash* bola sering tidak tepat ke sasaran. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan teknik bolavoli SMAS Adabiah Padang. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain putra SMAS Adabiah Padang sebanyak 36 pemain. Sampel dalam penelitian ini diambil secara *sampling jenuh*, yaitu sebanyak 18 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan tes kemampuan teknik dasar bolavoli seperti: 1) tes servis atas, 2) tes *passing* bawah, *passing* atas dan 3) tes *smash*. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif persentatif. Hasil penelitian ini adalah: 1) Kemampuan teknik dasar *servis* atas siswa SMAS Adabiah Padang, tergolong dalam kategori sedang dengan rata-rata 6. 2) Kemampuan teknik dasar *passing* bawah siswa SMAS Adabiah Padang, tergolong dalam kategori sedang dengan rata-rata 10. 3) Kemampuan teknik dasar *passing* atas siswa SMAS Adabiah Padang, tergolong dalam kategori sedang dengan rata-rata 16. 4) Kemampuan teknik dasar *smash* siswa SMAS Adabiah Padang, tergolong dalam kategori sedang dengan rata-rata 8. 5) Kemampuan teknik dasar bolavoli siswa SMAS Adabiah Padang, tergolong dalam kategori sedang dengan rata-rata 40.

**Keywords** : Basic Technical Skills Volleyball

**Abstract** : The problem of this research is to suspect that the volleyball technical ability of SMAS Adabiah Padang players is not very good. This can be seen from when the players perform the upper serve technique the ball often does not reach the target, then when performing the lower and upper pass techniques the ball often does not reach the teammate, and when performing the smash technique the ball often does not hit the target. The purpose of this study is to determine the volleyball technical ability of SMAS Adabiah Padang. This type of research is descriptive research. The population in this study were all male players of SMAS Adabiah Padang as many as 36 players. The sample in this study was taken by saturated sampling, which was 18 people. The instrument used in this study used a basic volleyball technical ability test such as: 1) upper serve test, 2) lower pass test, upper pass and 3) smash test. The data analysis technique used descriptive statistical analysis percentage. The results of this study are: 1) The basic technical ability of the upper service of students at SMAS Adabiah Padang is classified as moderate with an average of 6. 2) The basic technical ability of the lower pass of students at SMAS Adabiah Padang is classified as moderate with an average of 10. 3) The basic technical ability of the upper pass of students at SMAS Adabiah Padang is classified as moderate with an average of 16. 4) The basic technical ability of the smash of students at SMAS Adabiah Padang is classified as moderate with an average of 8. 5) The basic technical ability of the volleyball of students at SMAS Adabiah Padang is classified as moderate with an average of 40.

## **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 (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).

Ekstrakurikuler merupakan salah satu wadah untuk membina dan melatih pemain atau pelajar untuk memiliki keterampilan yang tinggi dalam berbagai kegiatan olahraga.

Sebab dengan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 81A Tahun 2013 tentang Implementasi Kurikulum (2013) menjelaskan bahwa “melalui partisipasinya dalam kegiatan ekstrakurikuler peserta didik dapat belajar dan mengembangkan kemampuan berkomunikasi.

Kegiatan ekstrakurikuler juga memberikan manfaat sosial yang besar. Dengan demikian pemain yang ikut serta

dalam ekstrakurikuler bolavoli dapat mengembangkan potensinya dalam bermain bolavoli. Kegiatan ekstrakurikuler juga memberikan manfaat sosial yang besar, salah satu kegiatan ekstrakurikuler.

Permainan bolavoli adalah permainan yang menggunakan bola besar. Permainan bolavoli dimainkan oleh dua grup yang masing-masing grup berjumlah enam orang yang dibatasi oleh net, tujuan dari permainan ini untuk mencapai skor 25, maka masing-masing grup harus mampu menjatuhkan bola kedalam lapangan lawan.

Menurut Erianti & Astuti, Y., (2019) "Ide dasar permainan bolavoli adalah memasukkan bola ke daerah lawan melewati suatu rintangan berupa tali atau net kemudian untuk memenangkan suatu permainan dengan cara mematikan bola di daerah lawan".

Mengingat teknik bolavoli merupakan syarat utama yang harus dikuasai dalam permainan bolavoli. Menurut Erianti (2019), teknik yang harus dikuasai dalam permainan bolavoli adalah "Teknik *Servis*, *passing* bawah, *passing* atas, *smash* dan *block*".

Jika kemampuan teknik dasar dilakukan dengan baik maka akan mudah untuk melakukan serangan maupun menahan serangan dari lawan. Teknik dasar adalah sesuatu gerakan yang sesuai aturan atau penetapan yang semestisnya yang dapat menghasilkan gerakan yang sempurna dalam hal ini teknik dasar bermain voli.

Permainan bola voli ini memerlukan penguasaan yang baik dalam teknik-teknik dasarnya. Teknik dasar bola voli terbagi menjadi empat yaitu *Servis*, *passing* terbagi menjadi dua yaitu *passing* bawah dan *passing* atas, *spike* (*smash*), dan *blocking*, jadi penguasaan teknik dasar bolavoli sangat berperan penting dalam permainan bolavoli.

Berdasarkan Informasi dan observasi peneliti saat melakukan praktek lapangan terlihat bahwa kemampuan teknik bolavoli pemain SMAS Adabiah Padang belum begitu baik. Hal ini terlihat dari ketika pemain melakukan teknik *Servis* atas

Sering bola tidak sampai kesasaran, kemudian ketika melakukan teknik *passing* bawah dan atas bola sering tidak sampai ke rekan satu tim, dan ketika melakukan teknik *smash* bola sering tidak tepat ke sasaran.

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan di atas tentang berbagai teknik bolavoli di SMAS Adabiah Padang maka pada kesempatan ini penulis ingin melakukan suatu penelitian.

Berkaitan dengan kemampuan teknik bolavoli di SMAS Adabiah Padang dengan suatu harapan dapat dijadikan suatu solusi dalam memecahkan suatu permasalahan tentang kemampuan teknik bolavoli di SMAS Adabiah Padang.

## METODE

Jenis Penelitian ini adalah penelitian deskriptif yang menggunakan metode survei dengan Teknik tes dan pengukuran. Penelitian deskriptif merupakan salah satu jenis penelitian yang bertujuan untuk mendeskripsikan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta dan sifat populasi tertentu (Syampurma, 2025).

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 SMAS Adabiah Padang.

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 putra SMAS Adabiah Padang sebanyak 36 pemain.

Menurut Sugiyono (2014) "Teknik sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel". Sesuai dengan pengertian tersebut maka semua anggota populasi dijadikan sampel. Dengan demikian jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 18 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 Bolavoli Siswa SMAS Adabiah Padang

Berdasarkan hasil tes servis atas bolavoli dengan tes kemampuan servis atas, maka diperoleh skor atau data yang beragam. Dari 18 orang siswa didapatkan nilai tertinggi 12, nilai terendah 4, standar deviasi 2,09, dan skor rata-rata 19. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:



**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Teknik Servis**

| Kelas interval | Fa | Fr    | Kategori      |
|----------------|----|-------|---------------|
| $\geq 9$       | 2  | 11,11 | Baik Sekali   |
| 7 – 8          | 2  | 11,11 | Baik          |
| 5 – 6          | 8  | 44,44 | Sedang        |
| 3 – 4          | 6  | 33,33 | Kurang        |
| $\leq 2$       | 0  | 0     | Kurang Sekali |
| Jumlah         | 18 | 100%  |               |

Sumber : Data Penelitian

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 18 siswa yang diteliti, 2 orang (11,11%) siswa memiliki hasil servis atas pada kelas interval  $>9$  berada pada kategori baik sekali. 2 orang (11,11%) siswa memiliki hasil servis atas pada kelas interval 7-8 berada pada kategori baik,

8 orang (44,44%) memiliki hasil kemampuan servis atas pada kelas interval 5-6 berada pada kategori sedang, 6 orang (33,33%) memiliki hasil servis atas pada kelas interval 3-4 berada pada kategori kurang.

## 2. Teknik *Passing* Bawah Bolavoli Siswa SMAS Adabiah Padang

Berdasarkan hasil tes *passing* bawah bolavoli siswa SMAS Adabiah Padang dengan tes kemampuan *passing* bawah, maka diperoleh skor atau data yang beragam. Dari 18 orang siswa didapatkan nilai tertinggi 17, nilai terendah 8, standar deviasi 2,13, dan skor rata-rata 10.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Teknik *Passing* bawah**

| Kelas interval | Fa | Fr    | Kategori      |
|----------------|----|-------|---------------|
| $\geq 13$      | 1  | 5,56  | Baik Sekali   |
| 11 – 12        | 4  | 22,22 | Baik          |
| 9 – 10         | 9  | 50,00 | Sedang        |
| 7 – 8          | 4  | 22,22 | Kurang        |
| $\leq 6$       | 0  | 0     | Kurang Sekali |
| Jumlah         | 18 | 100%  |               |

Sumber : Data Penelitian

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 18 siswa yang diteliti, 1 orang (5,56%) siswa memiliki hasil *passing* bawah pada kelas interval  $>13$  berada pada kategori baik sekali. 4 orang (22,22%) siswa memiliki hasil *passing* bawah pada kelas interval 11-12 berada pada kategori baik,

9 orang (50,00%) memiliki hasil kemampuan *passing* bawah pada kelas interval 9 -10 berada pada kategori sedang, 4 orang (22,22%) memiliki hasil *passing* bawah pada kelas interval 7-8 berada pada kategori kurang.

## 3. Teknik *Passing* Atas Siswa Bolavoli Siswa SMAS Adabiah Padang

Berdasarkan hasil tes *passing* atas bolavoli siswa SMAS Adabiah Padang dengan tes kemampuan *passing* atas, maka diperoleh skor atau data yang beragam. Dari 18 orang siswa didapatkan nilai tertinggi 19, nilai terendah 13, standar deviasi 1,84, dan skor rata-rata 16. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Teknik *Passing* Atas**

| Kelas interval | Fa | Fr    | Kategori      |
|----------------|----|-------|---------------|
| $\geq 19$      | 2  | 11,11 | Baik Sekali   |
| 17-18          | 4  | 22,22 | Baik          |
| 15-16          | 8  | 44,44 | Sedang        |
| 13-14          | 2  | 11,11 | Kurang        |
| $\leq 12$      | 2  | 11,11 | Kurang Sekali |
| Jumlah         | 18 | 100%  |               |

Sumber : Data Penelitian

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 18 siswa yang diteliti, 2 orang (11,11%) siswa memiliki hasil *passing* atas pada kelas interval  $>19$  berada pada kategori baik sekali. 4 orang (22,22%) siswa memiliki hasil *passing* atas pada kelas interval 17-18 berada pada kategori baik,

8 orang (44,44%) siswa memiliki hasil kemampuan *passing* atas pada kelas interval

15-16 berada pada kategori sedang, 2 orang (11,11%) siswa memiliki hasil kemampuan *passing* atas pada kelas interval 13-14 berada pada kategori kurang dan 2 orang (11,11%) memiliki hasil *passing* atas pada kelas interval <12 berada kategori kurang sekali.

#### 4. Teknik *Smash* Siswa Bolavoli Siswa SMAS Adabiah Padang

Berdasarkan hasil tes *smash* bolavoli siswa SMAS Adabiah Padang dengan tes kemampuan *smash*, maka diperoleh skor atau data yang beragam. Dari 18 orang siswa didapatkan nilai tertinggi 14, nilai terendah 6, standar deviasi 1,95, dan skor rata-rata 8. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Teknik *Smash***

| Kelas interval | Fa | Fr    | Kategori      |
|----------------|----|-------|---------------|
| $\geq 11$      | 1  | 5,56  | Baik Sekali   |
| 9 – 10         | 3  | 16,67 | Baik          |
| 7 – 8          | 8  | 44,44 | Sedang        |
| 5 – 6          | 6  | 33,33 | Kurang        |
| $\leq 4$       | 0  | 0     | Kurang Sekali |
| Jumlah         | 18 | 100%  |               |

Sumber : Data Penelitian

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 18 siswa yang diteliti, 1 orang (5,56) siswa yang memiliki hasil teknik *smash* pada kelas interval  $>11$  berada pada kategori baik sekali. 3 orang (16,67%) siswa memiliki hasil teknik *smash* pada kelas interval 9-10, berada pada kategori baik,

8 orang (44,44%) memiliki hasil teknik *smash* pada kelas interval 7-8 berada pada kategori sedang, dan 6 orang (33,33%) memiliki hasil teknik *smash* pada kelas interval 5-6 berada pada kategori kurang

## PEMBAHASAN

### 1. Servis Atas

Dari data penelitian yaitu, 2 orang (11,11%) siswa memiliki hasil servis atas berada pada kategori baik sekali. 2 orang (11,11%) siswa memiliki hasil servis atas berada pada kategori baik, 8 orang (44,44%) memiliki hasil kemampuan servis atas berada pada kategori sedang,

6 orang (33,33%) memiliki hasil servis atas berada pada kategori kurang. Dapat disimpulkan bahwa rata-rata kemampuan teknik dasar *servis* bolavoli siswa SMAS Adabiah Padang dalam kategori sedang.

Ini disebabkan oleh banyak faktor-faktor yang mempengaruhi antara lain kekuatan otot-otot lengan dan tangan. Hal ini juga dipengaruhi oleh pengambilan data yang hanya menggunakan tes servis atas. Jika dibandingkan servis atas, servis bawah lebih akurat untuk menempatkan pada posisi/kotak yang diinginkan.

Dalam Permainan bolavoli servis atas merupakan salah satu teknik penting yang harus dikuasai oleh pemain bolavoli, karena servis atas apabila dilakukan dengan teknik yang baik akan dapat menghasilkan poin untuk memperoleh kemenangan.

Hal ini sesuai dengan pendapat Syafruddin (2011) servis atas adalah "tindakan memukul bola dengan cara melemparkan bola ke atas lalu memukulnya dengan mengayunkan tangan dari atas sambil diikuti lompatan untuk memaksimalkan tenaga dan pukulan sehingga bola meluncur dengan cepat.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dalam melakukan servis atas diperlukan kekuatan pukulan, hal ini jelas didukung oleh daya ledak otot lengan yaitu kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang

dikerahkan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Kemudian pemain juga harus memiliki kelenturan tubuh dan koordinasi mata-tangan sebagai kerjasama mata dengan tangan agar bola dapat di arahkan pada daerah yang sulit diterima pemain lawan.

Agar memiliki servis atas yang baik maka harus dilatih dan ditingkatkan melalui program latihan yang disusun berdasarkan program latihan yang sudah terencana dan sistematis.

Irawadi (2014) mengatakan bahwa "Program latihan adalah seperangkat rencana kegiatan latihan yang disusun sedemikian rupa sebagai pedoman dalam berlatih untuk jangka waktu tertentu dan tujuan tertentu".

Dengan demikian dapat dijelaskan, bahwa program latihan yang direncanakan dan disusun sedemikian rupa berdasarkan ilmu pengetahuan melatih sangat penting dalam membentuk kondisi fisik atlet bolavoli terutama dalam melatih daya ledak otot tungkai.

## 2. *Passing Bawah*

Dari data penelitian yaitu, 1 orang (5,56%) siswa memiliki hasil *passing* bawah berada pada kategori baik sekali. 4 orang (22,22%) siswa memiliki hasil *passing* bawah berada pada kategori baik,

9 orang (50,00%) memiliki hasil kemampuan *passing* bawah berada pada kategori sedang, 4 orang (22,22%) memiliki hasil *passing* bawah berada pada kategori kurang.

Dapat disimpulkan bahwa rata-rata kemampuan teknik dasar *passing* bawah bolavoli siswa SMAS Adabiah Padang dalam kategori sedang. hal ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain:

posisi kaki kurang seimbang sehingga arah bola tidak sempurna, perkenaan bola

yang tidak tepat misalnya pada ujung tangan sehingga pantulan bola tidak sempurna yang menyebabkan pantulan bola cenderung liar sehingga sulit dijangkau.

Passing bawah adalah memainkan bola dengan sisi lengan bawah (Oktayona, R., & Aziz, I, 2019). Pemain harus menguasai teknik passing bawah, terutama bagi pemain libero sebagai pemain belakang yang tugasnya adalah untuk menerima ataupun menahan serangan lawan.

Sebagai seorang pemain libero dia harus tahu arah datangnya serangan lawan, dan mampu menahan serta mengembalikan bola dengan baik, maka dia harus memiliki kemampuan passing bawah yang baik.

Untuk mencapai teknik passing bawah yang, maka perlu latihan melalui program latihan yang disusun berdasarkan program latihan yang sudah terencana dan sistematis. Selain itu diduga kurangnya motivasi pemain dalam latihan.

"Motivasi menunjukkan kadar keinginan seseorang untuk memenuhi kebutuhannya. Artinya makin tinggi motivasi, maka makin tinggi pula kebutuhannya akan sesuatu. Semakin penting kebutuhan tersebut untuk dipenuhi, maka makin besar pulalah usaha yang dilakukannya" (Irawadi 2014).

Dengan demikian dalam latihan teknik passing bawah diperlukan motivasi yang tinggi, karena untuk membentuk teknik yang baik dibutuhkan keseriusan dan ke disiplin seorang pemain dalam mengikuti latihan tersebut.

## 3. *Passing Atas*

Dari data penelitian yaitu, 2 orang (11,11%) siswa memiliki hasil *passing* atas berada pada kategori baik sekali. 4 orang (22,22%) siswa memiliki hasil *passing* atas berada pada kategori baik, 8 orang (44,44%) siswa memiliki hasil kemampuan *passing* atas berada pada kategori sedang,

2 orang (11,11%) siswa memiliki hasil kemampuan *passing* atas berada pada kategori kurang dan 2 orang (11,11%) memiliki hasil *passing* atas berada pada kategori kurang sekali.

Dapat disimpulkan bahwa rata-rata kemampuan teknik dasar *passing* atas bolavoli siswa SMAS Adabiah Padang dalam kategori sedang, dikarenakan gerakan *passing* atas merupakan gerakan paling mudah dilakukan dan

tidak banyak dipengaruhi oleh faktor-faktor kesulitan dari luar. Hal ini berbeda dengan memukul *smash* yang sangat dipengaruhi oleh variasi lambungan bola yang akan dipukul.

Menurut Durrwachter dalam Yulianti (2013), mengatakan *passing* atas merupakan unsur terpenting dalam permainan bola voli. *Passing* atas bisa digunakan untuk menerima bola yang lebih tinggi dari bahu dan datang dengan sedikit kekuatan ke arah pemain.

Menurut Supriyoko dalam Irwanto (2017) *passing* atas adalah suatu teknik memainkan bola dengan tujuan untuk mengarahkan bola ke suatu tempat agar bola tersebut dapat dimainkan atau diumpankan oleh pemain lainnya.

Agar bola tersebut dapat dioperkan kepada teman maka teknik yang efektif dan efisien digunakan adalah teknik *passing* atas. *Passing* atas bisa dilakukan untuk memberikan operan kepada teman untuk melakukan serangan, (Rizal, 2011).

Dari hasil penelitian kemampuan *passing* atas yang belum maksimal mungkin disebabkan karena disaat latihan pemain tersebut malas melakukan program latihan yang diberikan pelatih.

Irawadi (2014) mengatakan “Jenuh atau bosan adalah suatu keadaan dimana seseorang kehilangan kepedulian terhadap

pekerjaan yang sudah biasa dilakukannya, saat itu seolah ia tidak memandang penting bahkan mungkin merasa tidak butuh pada pekerjaan tersebut.

Di samping itu latihan-latihan *passing* atas dapat dilakukan dalam berbagai variasi, misalnya *passing* atas sambil duduk dengan bola rendah 10 kali pengulangan kemudian berganti-ganti dengan bola rendah dan tinggi sebanyak 12 kali, Berpasangan dengan teman sambil berjalan, latihan *passing* atas dengan dinding.

#### 4. *Smash*

Dari data penelitian yaitu, 1 orang (5,56%) siswa yang memiliki hasil teknik *smash* berada pada kategori baik sekali. 3 orang (16,67%) siswa memiliki hasil teknik *smash* berada pada kategori baik, 8 orang (44,44%) memiliki hasil teknik *smash* berada pada kategori sedang,

dan 6 orang (33,33%) memiliki hasil teknik *smash* berada pada kategori kurang. Dapat disimpulkan bahwa rata-rata kemampuan teknik dasar *smash* bolavoli siswa SMAS Adabiah Padang dalam kategori sedang.

Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar atlet memiliki kemampuan yang belum baik dalam melakukan *smash*. Masih banyak pemain yang tergolong kurang baik, hal tersebut mengindikasikan bahwa perlu adanya peningkatan latihan *smash* yang lebih baik lagi.

Seseorang dalam melakukan gerakan *smash* ada beberapa faktor yang mempengaruhi antara lain koordinasi antara syaraf mata dan syaraf pada kaki, tangan. Gerakan koordinasi pada gerakan *smash* sangat sulit dan perlu banyak latihan.

Erianti (2014), mengatakan *smash* adalah pukulan yang utama dalam penyerangan untuk mencapai kemenangan. Dalam melakukan *smash* diperlukan raihan dan



kemampuan melompat yang tinggi agar keberhasilan dapat dicapai dengan gemilang.

*Smash* merupakan keahlian yang esensial, cara yang termudah untuk memenangkan angka. *Smash* merupakan bentuk serangan yang paling banyak dipergunakan dalam upaya memperoleh nilai oleh satu tim (Ahmadi 2013).

Menurut Viva Pakarindo dalam Pranopik (2017) *smash* atau *spike* adalah tindakan memukul bola ke lapangan lawan ketika pertandingan sedang berlangsung. Penyebab kurang maksimalnya kemampuan *smash* pemain disebabkan oleh kurangnya sarana dan prasarana untuk melakukan latihan melompat.

Penyebab lain kurang maksimalnya teknik *smash* yaitu lemahnya kekuatan otot lengan saat memukul bola. Agar lebih maksimalnya kemampuan *smash* memberikan latihan untuk memperkuat otot lengan seperti *plank*, *push up*, dan *pull up*.

## 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 SMAS Adabiah Padang, tergolong dalam kategori sedang dengan rata-rata 6. Kemampuan teknik dasar *passing* bawah siswa SMAS Adabiah Padang, tergolong dalam kategori sedang

Kemampuan teknik dasar *passing* atas siswa SMAS Adabiah Padang, tergolong dalam kategori sedang. Kemampuan teknik dasar *smash* siswa SMAS Adabiah Padang, tergolong dalam kategori sedang. Kemampuan teknik dasar bolavoli siswa SMAS Adabiah Padang, 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.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi. (2013). Panduan Olahraga Bola Voli. Solo: Era Pustaka Utama.
- 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 Saintika*, 3(1), 432-441.

- Beutelstahl, D. (2013). Belajar Bermain Bola Volley. Bandung: Pionir.
- Erianti, E., & Astuti, Y. (2019). Pengaruh latihan interval intensitas tinggi terhadap VO2max. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(2), 123-130.
- Erianti. (2014) . Buku Ajar Bolavoli. Padang : FIK-UNP
- Harsono. (2015). Kepelatihan Olahraga. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Irawadi, Hendri. (2014). Kondisi Fisik dan Pengukurannya. Padang: FIK UNP.
- Irwanto. 2017. Pengaruh Metode Rasiprokal dan Latihan Drill Terhadap Peningkatan *Jurnal Pendidika Olahraga*. Vol 3. No 1, Juni 2016. Hal 1-6.
- 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.
- Oktayona, R. D., & Aziz, I. (2019). Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Atlet Bola Voli. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1259–1273.
- Pranopik, M. R. (2017). Pengembangan Variasi Latihan Smash Bola Voli. *Jurnal Prestasi*, 1(1), 31-33.
- Rizal. 2011. Daya ledak Otot Lengan dan Kontribusi Mata tangan terhadap Kemampuan Passing Atas *Jurnal Penelitian Pendidikan*. Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Vol II. No 2, September 2011. Hal 1-167
- 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.
- Sugiyono. 2014. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Syafruddin. (2012). Ilmu Kepelatihan Olahraga. Padang: Universitas Negeri Padang.
- 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.
- Syampurma, H. (2025). Status Gizi Dan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Ix Smp Negeri 4 Padang. *Jurnal JPDO*, 8(3), 535-544.
- Yulianti, Mimi. 2013. Pengaruh metode pembelajaran dan motivasi belajar terhadap kemampuan bermain bola voli siswa SMP Negeri 1 Batu Bersurat Riau. Tesis (tidak diterbitkan). Padang: Pascasarjana UNP
- 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.