

“Studi Kemampuan Teknik Dasar Dan Kondisi Fisik Pemain Bola Voli Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Hiliran Gumanti Kabupaten Solok”

Arifinda Juniyanto Putra¹, Sepriadi², Deswandi³, Mario Febrian⁴

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

arifjputra@gmail.com¹, sepriadi@fik.unp.ac.id², deswandi@fik.unp.ac.id³, mariofebrian@fik.unp.ac.id⁴

Doi: <https://doi.org/10.24036/IPDO.9.2026.130>

Kata Kunci : Teknik Dasar, Kondisi Fisik, Bola Voli

Abstrak : Kesalahan dalam melakukan teknik dasar seperti servis bawah, passing bawah, dan passing atas masih sering ditemukan pada pemain bola voli SMP Negeri 2 Hiliran Gumanti, terutama saat pertandingan. Kondisi fisik seperti daya tahan aerobik, kekuatan, dan kelincahan juga berperan penting dalam performa bermain, namun tingkat kemampuan pemain belum terukur secara jelas. Penelitian ini dilakukan untuk mendeskripsikan kemampuan teknik dasar dan kondisi fisik pemain bola voli SMP Negeri 2 Hiliran Gumanti Kabupaten Solok. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan subjek seluruh pemain bola voli berjumlah 18 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan sampling jenuh. Data dikumpulkan melalui tes keterampilan untuk teknik dasar (servis bawah, passing bawah, dan passing atas), serta tes fisik untuk kondisi fisik (daya tahan aerobik, kekuatan, dan kelincahan). Hasil penelitian dianalisis dengan analisis deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan servis bawah siswa berada pada kategori baik hingga sangat baik (91,7%). Passing bawah mayoritas berada pada kategori baik (83,3%) dan cukup (16,7%), sedangkan passing atas berada pada kategori baik (75,0%) dan cukup (25,0%). Pada aspek kondisi fisik, daya tahan aerobik mayoritas siswa berada pada kategori baik (77,8%) dan sedang (22,2%). Kekuatan otot berada pada kategori kurang (50,0%) dan cukup (41,7%), sedangkan kelincahan siswa mayoritas berada pada kategori sangat baik (75,0%).

Keywords : *Basic Techniques, Physical Condition, Volleyball*

Abstract : *Mistakes in performing basic techniques such as underhand serve, underhand pass, and overhand pass are still frequently found among volleyball players at SMP Negeri 2 Hiliran Gumanti, especially during matches. Physical conditions such as aerobic endurance, strength, and agility also play an important role in playing performance, but the level of player ability has not been clearly measured. This study was conducted to describe the basic technical abilities and physical condition of volleyball players at SMP Negeri 2 Hiliran Gumanti, Solok Regency. This study used a descriptive method with 18 volleyball players as subjects. The sampling technique used saturated sampling. Data were collected through skill tests for basic techniques (underhand serve, underhand pass, and overhand pass), as well as physical tests for physical condition (aerobic endurance, strength, and agility). The results of the study were analyzed using descriptive analysis. The results showed that students' underhand serve abilities were in the good to very good category (91.7%). Underhand passes were mostly in the good (83.3%) and sufficient (16.7%) categories, while overhand passes were in the good (75.0%) and sufficient (25.0%) categories. In terms of physical condition, the majority of students' aerobic endurance was in the good (77.8%) and moderate (22.2%) categories. Muscle strength was in the poor (50.0%) and sufficient (41.7%) categories, while the majority of students' agility was in the very good (75.0%) category.*

PENDAHULUAN

Bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga yang sedang populer dan sedang dinikmati oleh masyarakat di Indonesia. Popularitas bolavoli di lingkungan masyarakat di Indonesia.

Popularitas bolavoli di lingkungan masyarakat terbukti dengan sering diselenggarakan kejuaraan-kejuaraan antar club. Kejuaraan tersebut bertujuan untuk membina pemain bolavoli yang handal dan potensial untuk dijadikan tim yang nantinya dapat mengharumkan daerahnya, baik pada tingkat nasional maupun internasional.

Olahraga juga merupakan kegiatan fisik yang bersifat kompetitif dalam suatu permainan, berupa perjuangan tim maupun diri sendiri. Salah satu olahraga yang berbentuk kompetitif tersebut adalah olahraga bolavoli. (Yusuf, 2018:5).

Dalam permainan bolavoli tentu memiliki tujuan untuk memenangkan sebuah pertandingan, dengan hal tersebut tertuang dalam permainan bolavoli yang memiliki sebuah faktor menentukan keberhasilan suatu regu dalam permainan adalah strategi atau taktik dalam permainan bolavoli.

Strategi atau taktik dalam permainan bolavoli adalah suatu cara yang didesain sedemikian rupa untuk tim dalam menjalani suatu pertandingan bolavoli dengan tujuan utama adalah mencapai kemenangan dari setiap pertandingan dijalani (Faruq, 2009).

Dalam menghasilkan angka ada beberapa cara yang bisa dilakukan sehingga tidak hanya melalui serangan, dalam pertahanan juga harus diperhatikan.

Selain strategi dan taktik, ada faktor lain yang menentukan sebuah keberhasilan dalam pertandingan, yaitu teknik yang digunakan setiap pertandingannya. Pada permainan bolavoli ada teknik untuk menyerang (offensive) dan teknik bertahan (Defensive).

Teknik untuk bertahan menggunakan teknik dasar passing dan block, sedangkan teknik menyerang menggunakan servis dan spike.

Permainan bola voli memiliki hubungan erat dengan penguasaan teknik dasar karena keberhasilan dalam permainan sangat dipengaruhi oleh keterampilan motorik, koordinasi, dan ketepatan gerakan pemain (Sukadiyanto & Tohar, 2013).

Menurut Bompa (2009), kemampuan teknik dasar seperti passing, servis, smash, dan block perlu dianalisis dan dilatih secara sistematis agar performa pemain dapat meningkat secara optimal.

Kondisi fisik adalah keadaan atau kemampuan fisik. Keadaan tersebut meliputi sebelum (kondisi awal), pada saat dan setelah mengalami suatu proses latihan. Menurut Jonanth dan Krempel dalam (Syafudin, 2017) kondisi fisik dibedakan atas pengertian sempit dan luas.

Dalam arti sempit kondisi fisik merupakan keadaan yang meliputi kekuatan (strength), kecepatan (speed), dan daya tahan (endurance).

Irwandi.H (2018) juga mengatakan, "kelentukan merupakan kemungkinan gerak maksimal yang dapat dilakukan oleh suatu persendian".

Menurut Kadafi (2021), kondisi fisik atlet bolavoli memiliki komponen-komponen meliputi kekuatan (strength, kecepatan (speed), kelincahan (agility), daya tahan (endurance), kelenturan (flexibility) dan daya ledak (power).

1. Permainan Bolavoli

Permainan bola voli ditemukan oleh William G. Margon pada tahun 1895, di kota Holyoke, dia seorang guru pendidikan jasmani pada Young Men Christian Association (YMCA).

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

Permainan ini dapat dimainkan oleh enam orang dan dapat divariasi dengan jumlah pemain per-grupnya (Lestari, 2020).

Dari uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa pada hakekatnya permainan bolavoli merupakan permainan yang dimainkan oleh dua regu masing-masing regu terdiri dari enam orang.

Dalam perkembangan bolavoli modern taktik dalam permainan bolavoli dibagi menjadi 2 yaitu:

a) Taktik Menyerang (offensive)

Menurut Haryanto (2015) menekankan pentingnya teknik menyerang yang tidak hanya bergantung pada fisik, tetapi juga kemampuan untuk bekerja sama dalam tim.

b) Teknik Bertahan (Defensive)

Menurut Haryanto (2022)

menyebutkan bahwa persepsi terhadap serangan lawan sangat penting dalam bertahan.

2. Kondisi Fisik

a. Pengertian Kondisi Fisik

Kondisi fisik adalah faktor dasar bagi semua atlet yang mencakup kemampuan biomotor seperti kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelenturan, kelincahan, koordinasi, dan keseimbangan.

Hal ini menjadi dasar dari kondisi fisik atletik karena setiap gerakan olahraga sangat bergantung pada komponen-komponen tersebut (Nurwahida dalam Sari.P, 2021).

b. Fungsi Kondisi Fisik

Kondisi fisik yang optimal berfungsi untuk meningkatkan performa atlet, mengurangi risiko cedera, dan mempercepat pemulihan setelah latihan atau pertandingan. Menurut Purwanto (2021), salah satu fungsi kunci kondisi fisik adalah sebagai prasyarat utama untuk mencapai prestasi olahraga.

(Asnaldi, 2020a), "dalam usaha meningkatkan prestasi pemain, khususnya pemain bolavoli, perlu ditingkatkan unsur-unsur kondisi fisik, teknik, taktik, kematangan mental, kerjasama, dan kekompakan serta pengalaman dari bertanding".

3. Teknik Dasar Bolavoli

Menurut Subroto dan Yudiana (2013) teknik permainan bola voli adalah cara memainkan bola secara efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai hasil yang optimal.

Menurut Darmawanti, G. (2019) teknik

merupakan “suatu proses melahirkan keaktifan jasmani dan pembuktian suatu praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang permainan bolavoli”

Sabrina, dkk (2014) menyatakan bahwa teknik dasar dalam permainan bolavoli adalah teknik servis bawah, teknik servis atas, teknik passing meliputi passing bawah dan passing atas yang benar.

Oleh sebab itu maka penguasaan teknik bermain bolavoli mutlak harus dikuasai oleh setiap atlet (Fajri Kamal, Firdaus : 2020).

4. Macam – macam Teknik Dasar Bolavoli

Permainan bolavoli adalah permainan tempo yang cepat, sehingga untuk memainkan bola sangat terbatas.

Sehingga untuk dapat menguasai bola dengan baik dibutuhkan suatu penguasaan teknik dasar yang baik pula, selanjutnya macam-macam teknik dasar dalam permainan bolavoli.

Dalam permainan bola voli ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain antara lain yaitu: servis, passing, smash, dan block (Kardiyanto & Sunardi, 2020).

Pelaksanaan latihan teknik ini diharapkan untuk dapat memahirkan teknik-teknik gerakan dan meningkatkan keterampilan serta prestasi dalam cabang olahraga bolavoli dapat dicapai semaksimal mungkin. (Irfan Zinat: 2019).

a. Servis

Servis adalah suatu upaya memasukkan bola ke daerah lawan dengan cara memukul bola menggunakan satu

tangan atau lengan oleh pemain baris belakang yang dilakukan di daerah servis (Suparman, 2020: 2).

Erianti (2011) servis adalah merupakan awal dari permainan atau pukulan pembukaan untuk memulai suatu permainan.

1) Servis Bawah (underhand service)

Servis bawah adalah servis yang paling sederhana dan mudah diajarkan terutama untuk pemula dan siswa sekolah, karena gerakannya lebih alamiah dan tidak terlalu banyak membutuhkan tenaga.

2) Servis mengapung (floating serve)

Yang dimaksud dengan servis mengapung adalah jenis servis dimana jalannya bola dari hasil pukulan servis itu tidak mengandung putaran, dalam arti lain bola berjalan mengapung atau mengambang.

b. Passing

Passing adalah gerakan mengoper bola kepada rekan seregu sebagai langkah awal untuk menyusun serangan kepada regu lawan (Muhajir, 2016).

1) Passing Atas

Passing atas adalah pukulan yang dilakukan pemain dengan menyentuh bola dengan kedua tangan di atas kepala pemain yang melakukan pemain kontak kedua dan mengarahkan bola kepada penyerang (Rohendi 2020).

2) Passing bawah

Ikkal tawakal (2020) mengatakan bahwa passing bawah merupakan teknik dasar yang perlu dikuasai oleh seorang pemain bola voli.

METODE

Penelitian deskriptif (descriptive research) adalah penelitian untuk menggambarkan secara sistematis fakta, karakteristik populasi, atau bidang tertentu. Dalam tujuan penelitian deskriptif, adalah untuk menggambarkan serta memecahkan masalah secara sistematis, faktual dan akurat.

Populasi penelitian ini adalah seluruh pemain bolavoli SMP N 2 Hiliran Gumanti Kabupaten Solok adalah 18 orang putra Teknik Penarikan sampel dalam penelitian ini adalah sampling jenuh. Jumlah sampel pada penelitian ini berjumlah 18 orang.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Untuk mendapatkan data dalam penelitian ini, maka dilakukan beberapa tes kemampuan teknik bolavoli yakni sebagai berikut: Kemampuan teknik servis bawah, Kemampuan teknik passing bawah, Kemampuan passing atas, Daya tahan aerobik, Kekuatan, Kelincahan.



Gambar 1. Servis Bawah

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Peserta tes berdiri di daerah servis dan melakukan servis bawah sebanyak 6 kali. Peserta dianjurkan untuk mengarahkan bola pada area sasaran nilai tertinggi.



Gambar 2. Passing Atas

Sumber: Dokumentasi Penelitian

Peserta tes berdiri di tengah area ukuran 4,5x4,5m. Untuk memulai tes, bola dilambungkan sendiri oleh peserta tes, setelah mendengar aba-aba "ya". Setelah bola dilambungkan, peserta tes melakukan passing bawah dengan ketinggian minimal 2,30m. 45.

Bila peserta tes gagal melakukan passing bawah dan bola keluar area, maka peserta tes segera mengambil bola tersebut dan melanjutkan passing bawah kembali. Bila kedua kaki peserta tes berada diluar area, maka petugas tes 1 memerintahkan agar peserta tes kembali ke area, dan bola yang terpantul sewaktu kedua kaki berada diluar area tidak dihitung.



Gambar 3. Passing atas

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Peserta tes berdiri di tengah area ukuran 4,5x4,5m. Untuk memulai tes, bola dilambungkan sendiri oleh peserta tes, setelah mendengar aba-aba "ya". Setelah bola dilambungkan, peserta tes melakukan passing atas dengan ketinggian minimal 2,30m. 45.

Bila peserta tes gagal melakukan passing atas dan bola keluar area, maka peserta tes segera mengambil bola tersebut dan melanjutkan passing bawah kembali. Bila kedua kaki peserta tes berada diluar area, maka petugas tes 1 memerintahkan agar peserta tes kembali ke area, dan bola yang terpantul sewaktu kedua kaki berada diluar area tidak dihitung.



Gambar 4. Test Daya Tahan Aerob

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Berdiri dibelakang titik/garis awal menghadap arah gerakan berlari, dan memulai lari ketika mendengarkan instruksi dari pemutar audio. Siswa harus menempatkan salah satu kaki di atas atau melewati titik/garis penanda lintasan 20 m yang ditempuhnya setiap kali penanda irama (beep) berbunyi.

Jika siswa tiba sebelum penanda irama (beep) berbunyi, maka siswa harus menunggu penanda irama (beep) berbunyi untuk melanjutkan tes/berlari. Siswa berhenti secara sukarela atau dihentikan apabila siswa sudah tidak mampu berlari mengikuti bunyi penanda irama (beep) dengan ketentuan:

Gagal mencapai garis batas 20 meter setelah suara penanda irama (beep) berbunyi. Asisten memberi toleransi sebanyak 2 kali untuk memberi kesempatan siswa mencoba menyesuaikan kecepatannya. Di akhir tes siswa diminta melakukan pendinginan dan peregangan.



Gambar 5. Test Kekuatan

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Peserta bersiap dalam posisi push-up dengan badan lurus (dari kepala hingga

tumit) dan tangan sedikit lebih lebar dari bahu. Instruksikan peserta untuk melakukan push-up sebanyakbanyaknya selama 1 menit (atau sampai tidak mampu lagi dalam metode tanpa waktu).

Push-up yang dihitung hanya yang dilakukan dengan teknik benar, yaitu: a. Menurunkan badan hingga siku membentuk sudut $\pm 90^\circ$. b. Mengangkat badan kembali hingga tangan lurus sepenuhnya.

Jika peserta istirahat lebih dari 3 detik atau teknik tidak benar dua kali berturut-turut, maka tes dihentikan. Setiap peserta hanya melakukan satu kali tes, dan jumlah push-up yang sah dicatat sebagai hasil akhir.



Gambar 6. Test Kekuatan

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Peserta berdiri di belakang garis start. Di garis seberang (jarak 10 meter), letakkan dua balok kecil. Setelah aba-aba "ya!", peserta berlari ke garis seberang, mengambil satu balok, dan membawanya kembali ke garis start.

Lalu, peserta kembali berlari untuk mengambil balok kedua dan kembali ke garis start. Stopwatch dihentikan saat peserta kembali melewati garis start dengan balok kedua. Setiap peserta hanya diberi satu kali kesempatan, dan waktu tempuh dicatat dalam detik sebagai hasil tes.

HASIL

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kemampuan teknik dasar dan kondisi fisik pemain bola voli pada siswa SMP Negeri 2 Hiliran Gumanti

Kabupaten Solok. Sampel dalam penelitian ini terdiri dari 18 siswa. Data yang dikumpulkan mencakup :

1. Kemampuan teknik servis bawah permainan bolavoli SMP Negeri 2 Hiliran Gumanti Kabupaten Solok

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan SPSS, diperoleh distribusi frekuensi kemampuan teknik servis bawah siswa SMP Negeri 2 Hiliran Gumanti Kabupaten Solok seperti pada tabel berikut :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi teknik servis bawah pemain bolavoli SMP Negeri 2 Hiliran Gumanti Kabupaten Solok

No	Kelas Interval	Frekuensi		Kategori
		Absolut (Fa)	Relatif (%)	
1.	≥ 25	7	38.9 %	Sangat baik
2.	21 – 24	9	50 %	Baik
3.	15 – 20	2	11.1 %	Cukup
4.	10 – 14	-	-	Kurang
5.	≤ 9	-	-	Sangat kurang
Total		18	100 %	

Sumber data; Hasil Penelitian

Berdasarkan Tabel diatas, terlihat bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori Baik sebanyak 9 orang (50,0%), diikuti kategori Sangat Baik sebanyak 7 orang (38,9%), dan kategori Cukup sebanyak 2 orang (11,1%). Tidak ada siswa yang masuk kategori Kurang maupun Sangat Kurang.

2. Kemampuan teknik passing bawah permainan bolavoli SMP Negeri 2 Hiliran Gumanti Kabupaten Solok

Berdasarkan hasil analisis data, distribusi frekuensi kemampuan teknik passing bawah siswa SMP Negeri 2 Hiliran Gumanti Kabupaten Solok adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi teknik passing bawah permainan bolavoli SMP Negeri 2 Hiliran Gumanti Kabupaten Solok

No	Kelas Interval	Frekuensi		Kategori
		Absolut (Fa)	Relatif (%)	
1.	≥ 47	-	-	Sangat baik
2.	40 – 46	16	88.9 %	Baik
3.	27 – 39	2	11.1 %	Cukup
4.	17 – 26	-	-	Kurang
5.	≤ 16	-	-	Sangat kurang
Total		18	100 %	

Sumber data: Hasil Penelitian

Berdasarkan Tabel diatas, terlihat bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori Baik sebanyak 16 orang (88,9%), diikuti kategori Cukup sebanyak 2 orang (11,1%). Tidak ada siswa yang masuk kategori Sangat Baik, Kurang, maupun Sangat Kurang.

3. Kemampuan teknik passing atas permainan bolavoli SMP Negeri 2 Hiliran Gumanti Kabupaten Solok

Berdasarkan hasil analisis data, distribusi frekuensi kemampuan teknik passing atas siswa SMP Negeri 2 Hiliran Gumanti Kabupaten Solok adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi teknik passing atas permainan bolavoli SMP Negeri 2 Hiliran Gumanti Kabupaten Solok

No	Kelas Interval	Frekuensi		Kategori
		Absolut (Fa)	Relatif (%)	
1.	≥ 56	-	-	Sangat baik
2.	43 – 55	15	83.3 %	Baik
3.	31 – 42	3	16.7 %	Cukup
4.	20 – 30	-	-	Kurang
5.	≤ 19	-	-	Sangat kurang
Total		18	100 %	

Sumber data: Hasil Penelitian

Berdasarkan Tabel diatas, terlihat bahwa sebagian besar siswa berada pada

kategori Baik sebanyak 15 orang (83,3%), diikuti kategori Cukup sebanyak 3 orang (16,7%). Tidak ada siswa yang masuk kategori Sangat Baik, Kurang, maupun Sangat Kurang.

4. Daya tahan aerobik permainan bolavoli SMP Negeri 2 Hiliran Gumanti Kabupaten Solok

Berdasarkan hasil analisis data, distribusi frekuensi daya tahan aerobik siswa SMP Negeri 2 Hiliran Gumanti Kabupaten Solok adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Daya tahan aerobik permainan bolavoli SMP Negeri 2 Hiliran Gumanti Kabupaten Solok

No	Kelas Interval	Frekuensi		Kategori
		Absolut (Fa)	Relatif (%)	
1.	53 ke atas	-	-	Sangat baik
2.	43-53	14	77,8%	Baik
3.	34-42	4	22,2%	Sedang
4.	25-33	-	-	Kurang
5.	25 ke bawah	-	-	Sangat kurang
Total		18	100 %	

Sumber data: Hasil Penelitian

Berdasarkan Tabel diatas hasil pengukuran daya tahan aerobik peserta didik, terlihat bahwa sebagian besar peserta didik berada pada kategori baik yaitu sebanyak 14 orang (77,8%). Sementara itu, terdapat 4 orang (22,2%) yang termasuk dalam kategori sedang. Tidak ada peserta didik yang masuk dalam kategori sangat baik, kurang, maupun sangat kurang.

5. Kekuatan permainan bolavoli SMP Negeri 2 Hiliran Gumanti Kabupaten Solok

Berdasarkan hasil analisis data, distribusi frekuensi kekuatan siswa SMP Negeri 2 Hiliran Gumanti Kabupaten Solok adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kekuatan permainan bolavoli SMP Negeri 2 Hiliran Gumanti Kabupaten Solok

No	Kelas Interval	Frekuensi		Kategori
		Absolut (Fa)	Relatif (%)	
1.	53 ke atas	-	-	Sangat baik
2.	43-53	14	77,8%	Baik
3.	34-42	4	22,2%	Sedang
4.	25-33	-	-	Kurang
5.	25 ke bawah	-	-	Sangat kurang
Total		18	100 %	

Sumber data: Hasil Penelitian

Berdasarkan Tabel 11, mayoritas siswa berada pada kategori Cukup sebanyak 9 orang (50%), diikuti oleh kategori Kurang sebanyak 6 orang (33,3%). Selanjutnya, kategori Baik hanya diisi oleh 2 orang (11,1%), sedangkan kategori Sangat Kurang hanya ditemukan pada 1 orang (5,6%). Tidak terdapat siswa yang masuk kategori Sangat Baik.

6. Kelincahan permainan bolavoli SMP Negeri 2 Hiliran Gumanti Kabupaten Solok

Berdasarkan hasil analisis data, distribusi frekuensi kelincahan siswa SMP Negeri 2 Hiliran Gumanti Kabupaten Solok adalah sebagai berikut:

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kelincahan permainan bolavoli SMP Negeri 2 Hiliran Gumanti Kabupaten Solok

No	Kelas Interval	Frekuensi		Kategori
		Absolut (Fa)	Relatif (%)	
1.	22-25	-	-	Sangat baik
2.	18-21	2	11.1 %	Baik
3.	14-17	9	50 %	Cukup
4.	10-13	6	33.3 %	Kurang
5.	5-9	1	5.6 %	Sangat kurang
Total		18	100 %	

Sumber data: Hasil Penelitian

Berdasarkan Tabel diatas, mayoritas siswa berada pada kategori Cukup sebanyak 9 orang (50%), diikuti oleh kategori Kurang sebanyak 6 orang (33,3%). Selanjutnya, kategori Baik hanya diisi oleh 2 orang (11,1%), sedangkan kategori

Sangat Kurang hanya ditemukan pada 1 orang (5,6%). Tidak terdapat siswa yang masuk kategori Sangat Baik.

PEMBAHASAN

1. Teknik servis bawah permainan bolavoli SMP Negeri 2 Hiliran Gumanti Kabupaten Solok

Menurut Sukirno (2015), servis bawah merupakan salah satu teknik dasar yang paling mudah dipelajari dalam permainan bola voli, namun tetap membutuhkan keterampilan koordinasi gerak yang baik agar hasil pukulan efektif dan akurat.

2. Teknik passing bawah permainan bolavoli SMP Negeri 2 Hiliran Gumanti Kabupaten Solok

Menurut Ahmadi (2007), keberhasilan passing bawah dipengaruhi oleh kekuatan tungkai untuk menopang tubuh, koordinasi lengan, dan ketepatan posisi badan. Passing bawah yang baik akan menentukan kualitas serangan tim, karena bola dapat diarahkan dengan tepat ke setter.

3. Teknik passing atas permainan bolavoli SMP Negeri 2 Hiliran Gumanti Kabupaten Solok

Menurut Muhajir (2013), passing atas membutuhkan koordinasi antara jari-jari tangan, pergelangan, dan pengaturan tubuh agar bola dapat diarahkan dengan baik.

4. Daya tahan aerobik permainan bolavoli SMP Negeri 2 Hiliran Gumanti Kabupaten Solok

Menurut Harsono (2017), daya tahan aerobik merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat penting karena memengaruhi kemampuan seorang atlet untuk melakukan aktivitas dalam jangka waktu lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan.

5. Kekuatan permainan bolavoli SMP Negeri 2 Hiliran Gumanti Kabupaten Solok

Menurut Harsono (2015), kekuatan otot merupakan dasar dari setiap keterampilan olahraga. Dalam bola voli, kekuatan terutama otot lengan dan tungkai sangat diperlukan untuk melakukan servis, passing, smash, maupun blok. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian ini di mana pemain dengan

kekuatan otot lebih baik menunjukkan performa teknik dasar yang lebih stabil.

6. Kelincahan permainan bolavoli SMP Negeri 2 Hiliran Gumanti Kabupaten Solok

Menurut Agus (2016), kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah gerak dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan. Dalam bola voli, kelincahan mendukung efektivitas pertahanan dan serangan.

Temuan ini relevan karena pemain yang lebih terlatih menunjukkan kelincahan lebih tinggi, sehingga mampu melakukan pergerakan yang lebih cepat dan efisien.

7. Teknik dasar permainan bolavoli SMP Negeri 2 Hiliran Gumanti Kabupaten Solok

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan adanya keterkaitan antara kondisi fisik (daya tahan, kekuatan, dan kelincahan) dengan penguasaan teknik dasar (servis, passing bawah, dan passing atas). Pemain yang memiliki kondisi fisik lebih baik cenderung menunjukkan hasil teknik dasar yang lebih tinggi.

KESIMPULAN

Kemampuan servis bawah siswa secara umum berada pada kategori baik hingga sangat baik, dengan 91,7% siswa berada di dua kategori tersebut. Kemampuan passing bawah siswa sebagian besar berada pada kategori baik (83,3%), sementara 16,7% berada pada kategori cukup.

Kemampuan passing atas siswa mayoritas berada pada kategori baik (75,0%), sedangkan 25,0% berada pada kategori cukup. Daya tahan aerobik siswa sebagian besar berada pada kategori baik (77,8%), sedangkan sisanya berada pada kategori sedang (22,2%).

Kekuatan otot siswa sebagian besar berada pada kategori kurang (50,0%) dan cukup (41,7%), hanya 8,3% yang berada pada

kategori sangat kurang. Kelincahan siswa mayoritas berada pada kategori sangat baik (75,0%), diikuti kategori kurang (16,7%) dan baik (8,3%).

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, N. (2007). *Permainan Bola Voli*. Jakarta: Erlangga.
- Asnaldi, A. (2020). Hubungan Kelentukan dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Ketepatan Smash Bolavoli. *Jurnal : Menssana*, Vol 1 No 2:20-26.
- Asnaldi, A. (2020a). Hubungan Kelentukan dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Ketepatan Smash Bolavoli. *Physical Activity Journal*, 1(2), 160–175. <https://doi.org/https://doi.org/10.32424/1.paju.2020.1.2.2556>
- Bompa, T. O. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Champaign: Human Kinetics.
- Erianti. (2011). Buku Ajar Bola Voli. *FIK UNP*.
- Fajri Kamal, F. (2020). Kemampuan Teknik Dasar Bolavoli UNP.
- Faruq, M. M. (2009). Mningk Kbugarn Mill... Bola Voli. *Grasindo*,.
- G., D. (2019). Identifikasi Tingkat Kemampuan Teknik Dasar Dan Kebugaran Jasmani Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Bolavoli SMPN se Kecamatan Tukadana Kabupaten Indaramayu. *doctoral dissertation UNNES*.
- Harsono. (2017). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Irfan Zinat, A. D. (2019). Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Permainan Bolavoli Mahasiswa pkjr semester II di universitas singaoerbangsa karawang tahun 2018/2019. 5.
- Irwandi, H. (2018). Kondisi Fisik Dan Pengukurannya. *UNP Press*.
- Kadafi, A. P., & Irsyada, M. (2021). Analisis Kondisi Fisik Atlet Bola Voli Putra Blitar Mandiri Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(6), 128-133.
- Kardiyanto, D. W., & Sunardi. (2020). *Kepelatihan Bola Voli*. Zifatama Jawara.
- Lestari, F. W. (2020). Mengimplementasi Model Pembelajaran Cooperative Learning Tipe Stad Untuk Meningkatkan Hasil Passing Bawah Dalam Permainan Bolavoli SMP Negeri 21 Pekanbaru (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).
- Muhajir. (2013). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Sabrina, d. (2014). Pengaruh Pembelajaran Kooperatif Tipe Numbered Head Together Terhadap Hasil Belajar Passing Bawah Bolavoli. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 02, 233.
- Sari, P. (2021). Hubungan Kondisi Fisik dengan Keterampilan Teknik Dasar Bola Voli pada Siswa SMP. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 9(1), 33–41
- Syafruddin. (2017). *Perangkat Pembelajaran Ilmu Melatih Dasar*. *FIK UNP*.
- Tawakal, I. (2020). *Buku Jago Bola Vol*. *Ilmu Cemerlang Group*.
- Yusuf, M. A. (2018). Perbedaan pengaruh latihan plyometric depth jump dan knee tuck jump terhadap peningkatan vertical jump pada pemain bola voli. (Doctoral dissertation, Universitas Aisyiyah Yogyakarta).