

Tinjauan Kemampuan Teknik Bolavoli Siswa Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler di SMAN 1 Tilatang Kamang Kabupaten Agam

Yoga Astriyan¹, Erianti², Yuni Astuti³, Haripah Lawanis⁴

Departemen pendidikan olahraga, fakultas ilmu keolahragaan, universitas negeri padang

Yoga.astriyan69@gmail.com, erianti@fik.unp.ac.id, yuniastuti@fik.unp.ac.id,
haripahlawanishl@gmail.com

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.2026.0076>

Kata Kunci : Kemampuan Teknik Bolavoli

Abstrak : Masalah penelitian adalah belum diketahuinya kemampuan teknik bolavoli siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Tilatang Kamang Kabupaten Agam yang didasari dari observasi yang telah dilakukan dan wawancara dengan pelatih. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan teknik bolavoli siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Tilatang Kamang Kabupaten Agam. Jenis penelitian Adalah *deskriptive*. Populasi berjumlah 15 orang siswa. Sampel diambil menggunakan teknik *sampling jenuh*, dengan demikian jumlah sampel adalah 15 orang. Jenis data dalam penelitian yaitu data primer, data yang dikumpulkan langsung oleh peneliti dengan mengukur kemampuan teknik bolavoli yang terdiri dari kemampuan teknik dasar passing bawah, teknik dasar servis bawah, teknik dasar passing atas dan teknik dasar smash. Sedangkan data skunder, data yang diambil dari sekolah tentang data siswa yang terdaftar dalam kegiatan ekstrakurikuler bolavoli. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis statistik deskriptif persentatif. Hasil penelitian menyatakan bahwa kemampuan teknik bolavoli siswa di SMA N 1 Tilatang Kamang Kabupaten Agam dari 15 orang siswa hanya 1 orang siswa (6,67%) kategori baik sekali, kategori baik dan kategori sedang masing-masing ada 4 orang (26,67%). Selanjutnya ada 6 orang (40%) kategori kurang dan tidak ada satu orangpun siswa yang memiliki kemampuan teknik bolavoli kategori kurang sekali.

Keywords: Volleyball Technical Ability

Abstract: The research problem is the unknown volleyball technical ability of students in extracurricular activities at SMA Negeri 1 Tilatang Kamang, Agam Regency. The purpose of this study is to determine the volleyball technical ability of students in extracurricular activities at SMA Negeri 1 Tilatang Kamang, Agam Regency. The type of research is descriptive. The population is 15 students. The sample was taken using a saturated sampling technique, thus the number of samples is 15 people. The type of data in the study is primary data, data collected directly by the researcher by measuring volleyball technical ability. Meanwhile, secondary data, data taken from the school about student data registered in volleyball extracurricular activities. The results of the study of volleyball technical ability of students at SMA N 1 Tilatang Kamang, Agam Regency, out of 15 students, only 1 student (6.67%) is in the excellent category, the good category and the moderate category are each 4 students (26.67%). Furthermore, there are 6 people (40%) in the less category and not a single student has volleyball technical skills in the very less category.

PENDAHULUAN

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

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

"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)".

Menurut Gabriel et al (2017) menjelaskan bahwa bolavoli adalah permainan yang membutuhkan kapasitas Aerobic yang tinggi, kemampuan melompat yaitu dalam blocking, pengeluaran daya, dan kelincahan . Bolavoli adalah olahraga multi set dengan kinerja tinggi dari waktu kewaktu.

Menurut Nasuka, N., Setiawan, A., & Pratama, R. S (2019) mengemukakan bahwa bolavoli adalah cabang olahraga permainan yang di mainkan oleh dua grup berlawanan masing-masing grup berhadapan dan dipisahkan oleh sebuah jaring atau *net*. Dalam permainan bolavoli teknik dasar memegang peranan yang sangat penting dalam permainan bolavoli .

Menurut Erianti (2019) permainan bolavoli adalah passing, servis dan *smash*. Penguasaan teknik dalam bolavoli sangatlah penting untuk menguasai teknik dasar tersebut diperlukan latihan dan secara terus menerus berkesinambungan dan berlanjut yang di lakukan secara berulang-ulang.

Asnaldi (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*".

Surtiyo (2013) mengatakan bahwa permainan bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga dengan cara memvoli bola agar hilirmudik diatas jaring atau *net* dengan tujuan agar dapat menjatuhkan bola didalam petak lawan.

Tujuan awal dari permainan bolavoli adalah untuk mengisi waktu luang atau sebagai selingan setelah bekerja. Setelah itu berkembang arah tujuan yang lain, seperti misalnya untuk mencapai prestasi yang tinggi dalam meningkatkan prestasi diri, mengharumkan nama daerah bangsa dan negara.

Disamping itu permainan bolavoli juga ditujukan untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani/ kesehatan. Dengan demikian permainan bolavoli ini sangat penting kehidupan manusia sesuai dengan tujuan yang diinginkan (Erianti, Yuni Astuti (2019).

Teknik dasar bola voli tersebut harus dikuasai oleh semua permainan bola voli, karena itu merupakan suatu kesatuan agar permainan dapat dimainkan dengan baik, tanpa adanya penguasaan teknik dasar bola voli tersebut maka permainan bola voli akan sulit dilakukan bahkan cenderung membosankan (Gusril 2019)

Menurut Beutelstahl (2013) *Servis* adalah sentuhan pertama dengan bola. Mula-mula *servis* ini hanya dianggap sebagai pukulan saja, cara melempar bola ntuk memulai permainan saja. Tetapi *servis* ini kemudian berkembang menjadi suatu senjata untuk menyerang.

Menurut Winarno (2013) *Passing* atas adalah operan bola yang dilakukan dengan menggunakan ujung jari-jari pada saat bola datang setinggi bahu atau lebih. *Passing* yang memberikan operan kepada kawan satu regu untuk menyusun serangan kedaerah lawan, sehingga bola yang dihasilkan harus mudah diterima kawan satu regu.

Menurut Yudhianto (2013) *servis* bawah merupakan pukulan bola yang dilakukan oleh seorang pemain belakang dengan mengukukan salah satu tangan yang paling kuat, kemuan tangan diayunkan dan sikap tubuh agak jongkok. Teknik *servis* bawah bolavoli ini bisa diberikan kepada pemain pemula.

Menurut Pranatahadi (2007) *servis* atas adalah tindakan memukul bola ke lapangan lawan, sehingga bola bergerak melewati atas jaring atau net sehingga mengakibatkan pihak lawan sulit mengembalikan.

Menurut Ahmadi (2007) *passing* yaitu upaya seseorang pemain dengan menggunakan suatu teknik tertentu untuk mengoper bola yang dimainkannya kepada teman seregu untuk dimainkan di lapangan sendiri, *passing* bawah yaitu memainkan bola dengan sisi dalam lengan bawah merupakan teknik bermain yang cukup penting.

Berdasarkan observasi dan pengalaman penulis melihat beberapa kali pertandingan antar sekolah yang diikuti oleh siswa di SMA Negeri 1 Tilatang Kaman, kemampuan Teknik bolavolinya belum begitu baik.

Hal ini terlihat ketika beberapa siswa melakukan servis atas, bola yang dipukul masih lemah dan bola terlalu rendah sehingga membentur net. Ada siswa yang melakukan servis atas terlalu keras dan bola keluar lapangan, jadi penepatan bola tidak menghasilkan poin.

Kemudian penguasaan teknik *passing* atas terutama siswa sebagai tosser yang kurang tepat mengakibatkan bola gagal

dipukul dengan sempurna dalam melakukan *smash*.

Pengembalian bola dengan teknik *passing* bawah kadang-kadang membuat angka bertambah untuk pemain tim lawan, ini disebabkan oleh lengan pada saat menerima bola kurang datar dan ayunan lengan belum mengarah kepengumpuan.

Selanjutnya lompatan siswa dalam mengatisipasi pukulan *smash* lawan masih belum maksimal dan sering terlambat atau gagal dalam melakukan block.

Sesuai dengan kesalahan-kesalahan teknik bolavoli yang dilakukan siswa di SMA N 1 Tilatang Kamang Kabupaten Agam, maka permasalahan dalam penelitian ini penulis menduga bahwa kemampuan teknik bolavoli siswa belum begitu baik.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis deskriptif, yang bertujuan untuk mengungkapkan sesuatu apa adanya.

Putra (2016) menyatakan bahwa “penelitian deskriptif tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan apa adanya tentang suatu variabel”.

Menurut Sugiyono (2015) penelitian kuantitatif yaitu “penelitian yang dilakukan dengan menggunakan angka-angka, pengolahan statistik, struktur dan percobaan terkontrol”.

Dari penjelasan di atas maka semakin jelas bahwa penelitian deskriptif kuantitatif adalah penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan suatu gejala atau fenomena tertentu melalui observasi secara langsung dengan menggunakan data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik atau cara lain dari kuantitatif

(pengukuran). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes.

Tempat penelitian ini adalah di lapangan bolavoli SMA Negeri 1 Tilatang Kamang Kabupaten Agam dan waktu penelitian dilakukan pada tanggal 15-16 bulan Desember Tahun 2025.

Populasi adalah totalitas semua nilai yang mungkin, hasil yang menghitung ataupun pengukuran, kuantitatif maupun kualitatif mengenai karakteristik tertentu dari semua anggota kumpulan yang lengkap dan jelas yang ingin mempelajari sifat-sifatnya (Dias, F. 2021). Populasi dalam penelitian ini adalah pemain bola voli SMA Negeri 1 Tilatang Kamang Kabupaten Agam sebanyak 15 orang.

Sampel adalah sebagian dari populasi yang berkenaan dengan strategi-strategi yang memungkinkan untuk mengambil suatu sub kelompok kecil ini digunakan sebagai dasar untuk membuat keputusan tentang kelompok besar tersebut (Sa'adah, L. 2021).

Afandi, A. (2021), *total sampling* adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi, alasan pengambilan sampel dengan metode *total sampling* karena jumlah populasi yang kurang dari 100 seluruh populasi dijadikan sampel penelitian semuanya.

Data yang diperoleh merupakan data kasar dari hasil tes yang dicapai siswa, selanjutnya data kasar tersebut diubah menjadi nilai dengan cara mengkonsultasikan data kasar yang dicapai siswa dengan kategori yang telah ditentukan pengkategorian dikelompokkan menjadi lima kategori yaitu sangat baik, baik, cukup, kurang dan sangat kurang.

HASIL

1. Kemampuan Teknik Service Atas

Tabel 1. Data Kemampuan Service Atas

Kategori	Kelas Interval	fa	fr
Baik Sekali	> 25	1	6,67
Baik	20 – 25	4	26,67
Sedang	14 – 19	4	26,67
Kurang	10 – 13	5	33,33
Kurang Sekali	< 10	1	6,67
Jumlah		15	100

Sumber: Data Penelitian

kemampuan teknik servis atas, untuk kategori baik sekali hanya 1 orang (6,67%), untuk kategori baik ditemukan 4 orang (26,67%) dan kategori sedang juga ditemukan sebanyak 4 orang (26,67%). Sedangkan untuk kategori kurang ditemukan sebanyak 5 orang (33,33%), dan kategori kurang sekali yaitu hanya 1 orang (6,67%).



Gambar 1 pelaksanaan servis atas

Sumber: dokumentasi penelitian

2. Kemampuan Passing Bawah

Tabel 1. Data Passing Bawah

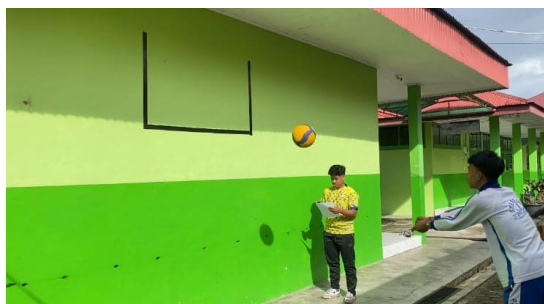
Kategori	Kelas Interval	fa	fr
Baik Sekali	> 32	0	0
Baik	26 – 32	6	40
Sedang	19 – 25	3	20
Kurang	14 – 18	6	40
Kurang Sekali	< 14	0	0
Jumlah		15	100

Sumber: data penelitian

Kemampuan *passing* bawah dengan kategori baik sekali tidak ada satu orangpun yang memilikinya, untuk kemampuan *passing*

bawah bolavoli kategori baik yaitu sebanyak 6 orang (40%),

dan kategori sedang ditemukan 3 orang (20%). Selanjutnya untuk kategori kurang yaitu sebanyak 6 orang (40%) dan kategori kurang sekali tidak ada satu orangpun yang memilikinya.



Gambar 2 pelaksanaan passing bawah

Sumber: dokumentasi penelitian

3. Kemampuan Passing Atas

Tabel 2. Data Kemampuan Passing Atas

Kategori	Kelas Interval	fa	fr
Baik Sekali	> 32	1	6,67
Baik	23 – 32	0	0,00
Sedang	14 – 22	11	73,33
Kurang	6 – 13	3	20,00
Kurang Sekali	< 6	0	0,00
Jumlah		15	100

Sumber: data penelitian

Pemain yang memiliki *passing* atas untuk kategori baik sekali yaitu hanya 1 orang (6,67%), kemampuan *passing* atas untuk kategori baik tidak ada satu orangpun yang memilikinya dan untuk kategori sedang yakni ditemukan sebanyak 11 orang (73,33%).

Selanjutnya untuk kategori kurang ditemukan 3 orang (20%) dan kemampuan *passing* atas kategori kurang sekali tidak ada satu orangpun yang memilikinya.



Gambar 3 pelaksanaan passing atas

Sumber: dokumentasi penelitian

4. Kemampuan Smash

Tabel 3. Data Kemampuan Smash

Kategori	Kelas Interval	fa	fr
Baik Sekali	> 13	1	6,67
Baik	9 – 13	2	13,33
Sedang	5 – 8	7	46,67
Kurang	2 – 4	5	33,33
Kurang Sekali	< 2	0	0,00
Jumlah		15	100

Sumber: data penelitian

Pemain yang memiliki kemampuan *smash* untuk kategori baik sekali yang memilikinya hanya 1 orang (6,67%), untuk *smash* kategori baik ditemukan 2 orang (13,33%)

dan untuk kategori sedang yakni sebanyak 7 orang (46,67%). Selanjutnya untuk kategori kurang adalah 5 orang (33,33%) dan untuk kategori kurang sekali tidak ada satu orangpun yang memilikinya.



Gambar pelaksanaan smash

Sumber: dokumentasi penelitian

5. Kemampuan Teknik Dasar Bolavoli

Tabel 4. Data Kemampuan Teknik Bolavoli

Kategori	Kelas Interval	fa	fr
Baik Sekali	> 61	1	6,67
Baik	54 – 61	4	26,67
Sedang	46 – 53	4	26,67
Kurang	39 – 45	6	40,00
Kurang Sekali	< 39	0	0,00
Jumlah		15	100

Kemampuan teknik dasar bermain bolavoli untuk kategori baik sekali ditemukan hanya 1 orang (6,67%), untuk kategori baik yaitu ada 4 orang (26,67%) dan untuk kategori sedang juga ditemukan 4 orang (26,67%). Selanjutnya untuk kategori kurang yakni ditemukan sebanyak 6 orang (40%) dan kategori kurang sekali tidak ada satu orangpun pemain yang memilikinya.

PEMBAHASAN

1. Kemampuan Teknik servis atas Siswa

Hal ini sesuai dengan apa yang dikemukakan oleh Sari, D. R., & Ramora, H. (2025) mengatakan bahwa “servis tidak hanya digunakan untuk memulai permainan, tetapi juga berfungsi sebagai strategi menyerang dan menekan lawan”. Artinya servis memiliki fungsi dalam penyerangan dan strategi untuk menekan lawan untuk memperoleh kemenangan.

Untuk menguasai servis atas yang baik, tentu tidak hal yang mudah karena banyak faktor yang mempengaruhinya. Diantaranya adalah faktor latihan yaitu bagaimana cara pelaksanaan servis atas dengan teknik yang benar.

Misalnya lambungan bola, ayunan lengan, perkenaan bola dengan tangan, dan sasaran yang diinginkan. Semua gerakan dalam pelaksanaan servis atas secara teknik

tentu harus dipahami dan dimengerti oleh siswa.

Selanjutnya dilakukan latihan teknik tersebut secara berulang-ulang dengan cara yang benar, dan diawasi serta dikoreksi oleh guru penjas sebagai pembina atau pelatih.

Di samping itu ada beberapa komponen kondisi fisik yang dapat mempengaruhi keberhasilan teknik servis atas, seperti daya ledak otot lengan agar bola yang dipukul dapat dilakukan dengan keras. Kemudian untuk mengayun lengan jauh ke belakang tentu didukung oleh kelentukan otot lengan dan bahu.

Di samping itu diperlukan juga koordinasi mata tangan yaitu kerjasama mata dan tangan sebagai yang akan melakukan gerakan yang sudah terpikirkan oleh syaraf pusat, dan mata melihat kapan bola berada pada saat yang tepat untuk dipukul. Artinya sebelum belajar teknik servis atas, tentunya kemampuan komponen tersebut perlu dilatih terlebih dahulu, sehingga belajar teknik servis atas menjadi lebih mudah.

2. Kemampuan Passing Bawah Siswa

Passing bawah dalam permainan bolavoli sering juga disebut dengan istilah *underhand pass*, teknik ini sering digunakan untuk menerima bola rendah (servis atau serangan lawan). *Passing* bawah dapat juga dikatakan sebagai salah satu teknik operan bola kepada teman sendiri dan sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan. Cara melakukannya mengayunkan lengan ke bawah yang dirapatkan dari bawah ke depan atas untuk mengarahkan bola kerekan satu tim.

Muhammad Muhyi Faruq (2009) bahwa “*passing* bawah mempunyai manfaat bila menguasai teknik dasar *passing* bawah dengan baik, yaitu pukulan atau *Servis* sekeras apapun pemain tetap akan mampu mengembalikan bola dengan tenang”.

Sesuai dengan pendapat ini, jelas bahwa kemampuan teknik *passing* bawah sangat penting dikuasai oleh pemain bolavoli, terutama untuk menerima serangan dari pemain tim lawan seperti penerimaan bola servis dan *smash*.

Menurut Erianti (2019) cara melakukan teknik *passing* bawah adalah "Kedua lutut agak ditekuk, badan agak condong kedepan, kedua tangan saling berpegangan. Tempatkan badan segera sejauh jangkauan bola dan posisi badan menghadap ke bola dengan sumbu gerakan berada pada persendian bahu dan siku benar-benar lurus. Setelah ayunan lengan mengenai bola, langkahkan kaki belakang ke depan".

Berpedoman pada uraian di atas, maka siswa masih rendah kemampuan teknik *passing* bawahnya secara berulang-ulang dengan cara yang benar. Di samping itu latihan tersebut diawali oleh latihan komponen-komponen kondisi fisik yang dapat mempengaruhi teknik *passing* bawah, diantaranya komponen daya tahan kekuatan otot lengan, kelentukan tubuh dan koordinasi.

3. Kemampuan Passing Atas Siswa

Hasil temuan kemampuan *passing* atas bolavoli dari 15 orang siswa Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Tilatang Kamang Kabupaten Agam, hanya 1 orang (6,67%) kategori baik sekali, tidak ada satu orangpun siswa yang memiliki kategori baik. Untuk kategori sedang ditemukan sebanyak 11 orang (73,33%),

3 orang (20%) kategori kurang dan tidak ada satu orang siswa pun yang memiliki kategori kurang sekali. Sesuai dengan temuan ini jelaslah bahwa kebanyakan siswa rata-rata memiliki kemampuan *passing* atas kategori sedang.

Dalam permainan bolavoli Teknik ini memang dominan dikuasai dengan baik oleh *tosser*, namun teknik *passing* atas merupakan elemen yang penting.

Para ahli mengatakan penguasaan teknik *passing* atas yang baik akan menentukan keberhasilan untuk membantu serangan yang baik. Apalagi dilakukan secara bervariasi maka seluruh potensi penyerangan regu dapat dimanfaatkan.

Bachtiar (2001) yang mengatakan bahwa penguasaan teknik *passing* atas yang baik akan menentukan keberhasilan suatu regu untuk membangun serangan dengan baik, apalagi dilakukan secara bervariasi, maka seluruh potensi penyerangan regu dapat dimanfaatkan.

Pengertian *passing* atas adalah gerakan mengoper bola dengan menggunakan jari-jari kedua tangannya dengan posisi bola di atas kepala atau sebatas dada untuk diumpan kepada teman atau sebagai serangan kepada lawan.

Bila dilihat kemampuan *passing* atas siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Tilatang Kamang Kabupaten Agam, masih banyak yang belum memiliki kemampuan *passing* atas dengan baik.

Hal ini terlihat pada saat pengambilan data beberapa pemain melakukan beberapa kesalahan teknik, diantaranya adalah penempatan bola yang kurang tepat, dan sikap jari-jari tangan terlalu terbuka sehingga lemahnya dorongan bola ke atas, bahkan kadang-kadang bola jatuh ke bawah diantara dua lengan atau lepas dari tangan.

Ada beberapa factor penyebab kesalahan-kesalahan yang dilakukan siswa dalam melakukan *passing* atas, diantaranya adalah otot-otot lengan dan jari-jari tangan masih kaku dan lemah. Hal ini menyebabkan kemampuan untuk mendorong bola secara terus-terusan kedinding sasaran menjadi lemah dan bola tidak mencapai sasaran.

Selain itu untuk melihat situasi bola siswa harus memiliki kemampuan koordinasi mata-tangan agar pengambilan dan

pengembalian bola ke dinding sesuai dengan sasaran yang diinginkan.

Selanjutnya siswa melakukan latihan teknik *passing* atas secara berulang-ulang berbagai variasi latihan agar kemampuannya dapat ditingkatkan.

4. Kemampuan Teknik Smash Siswa

Smash dalam permainan bolavoli dapat diartikan sebagai pukulan keras yang dilakukan di atas net dengan tujuan mematikan bola di lapangan tim lawan.

Hal ini sesuai dengan ide dari permainan bolavoli adalah mematikan bola di daerah permainan lawan atau dipetak lawan untuk memperoleh angka atau poin dalam rangka memperoleh kemenangan. Dengan demikian jelaslah bahwa *smash* merupakan elemen serangan terpenting dan dapat dikatakan modal untuk mendapatkan poin.

Erianti (2019) mengatakan bahwa " untuk melakukan *smash* diperlukan raihan dan kemampuan meloncat yang tinggi dan kekuatan pukulan yang optimal, agar keberhasilan dapat dicapai dengan gemilang". Artinya siswa yang rendah kemampuan *smash*nya perlu dilatih kemampuan meloncat (daya ledak otot tungkai) dan kekuatan otot lengan untuk memukul bola.

Ada beberapa latihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kemampuan meloncat dengan memperbaiki kemampuan daya ledak otot tungkai, seperti latihan skipping (lompat tali), lompat box, naik tangga turun tangga.

Latihan kekuatan otot lengan misalnya melakukan latihan-latihan pus up, pull up dan sebagainya. Di samping itu siswa harus memiliki tingkat koordinasi yang baik, untuk merangkai beberapa gerakan dalam pelaksanaan *smash* mulai dari langkah awal, tolakan, loncat setinggi mungkin ke udara kemudian memukul bola dan kembali mendarat dengan mulus.

Selanjutnya yang perlu dijaga oleh siswa ketika meloncat adalah keseimbangan tubuh diudara dan melihat ke mana bola ditempatkan. Selanjutnya dalam gerakan *smash* di perlukan juga kelentukan dengan lenturnya persendian menambah tenaga yang di hasilkan, serta lincahnya pergerakan melakukan *smash*.

Hampir semua keterampilan dalam olahraga membutuhkan kelentukan, begitu juga dengan keterampilan Teknik *smash* dalam permainan bolavoli. Ada beberapa Latihan untuk meningkatkan kentukan seperti latihan peregangan misalnya berdiri dengan kaki rapat kemudian jangkau ujung jari kaki sambil cium lutut, menarik kedua lengan ke atas setinggi mungkin, dan Latihan sendi leher, sendi bahu, pinggul, lutut dan sebagainya.

5. Kemampuan Teknik Bolavoli Siswa Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Tilatang Kamang Kabupaten Agam

Kegiatan ekstrakurikuler permainan bolavoli di SMA Negeri 1 Tilatang Kamang Kabupaten Agam, merupakan salah satu usaha dan upaya yang dilakukan oleh pihak sekolah untuk menyalurkan bakat dan minat para siswa.

Melalui latihan teknik-teknik bolavoli diharapkan mereka mencapai prestasi tinggi, Teknik yang dimaksud dalam penelitian ini adalah teknik servis atas, *passing* bawah, *passing* atas.

Artinya dalam penelitian ini nilai atau skor gabungan dari keempat teknik ini merupakan hasil penelitian tentang kemampuan teknik bolavoli di SMA Negeri 1 Tilatang Kamang Kabupaten Agam.

Menurut Syafruddin (2011) "teknik dapat diartikan sebagai cara". Sesuai dengan pendapat ini maka yang dimaksud dengan teknik bolavoli adalah cara-cara yang

dilakukan suatu gerakan dengan tujuan tertentu,

Misalnya cara melakukan servis atas pukulan untuk memulai permainan dan sudah merupakan serangan awal untuk mendapatkan poin Teknik *passing* bawah merupakan elemen utama untuk mempertahankan tim dari serangan lawan yang datang bolanya terlalu keras, *passing* atas adalah untuk mengumpan bola ke dalam membangun serangan.

Selanjutnya teknik *smash* salah satu teknik utama dalam melakukan penyerangan ke pada tim lawan untuk memperoleh kemenangan.

Menurut Erianti (2019) "Penguasaan teknik dalam permainan bolavoli sangatlah penting, karena seni dalam permainan bolavoli terlihat dalam pemain yang sudah menguasai teknik tinggi hingga menyerupai akrobatik dengan pukulan-pukulan dan tipu muslihat yang akan membuat penonton terpesona dalam menyaksikannya". Artinya permainan semakin menakutkan apabila siswa telah menguasai teknik-teknik bolavoli dengan baik.

KESIMPULAN

Kemampuan teknik servis atas, hanya 1 orang (6,67%) kategori baik sekali, 4 orang (26,67%) kategori baik, dan 4 orang (26,67%) pula kategori sedang. Sedangkan untuk kategori kurang ditemukan ada 5 orang (33,33%), dan kategori kurang sekali yaitu 1 orang (6,67%).

Kemampuan teknik *passing* bawah, tidak ada satu orangpun kategori baik sekali dan kategori kurang sekali, untuk kategori baik ada 6 orang (40%), 3 orang (20%) kategori sedang dan 6 orang (40%) kategori kurang.

Kemampuan teknik *passing* atas, hanya 1 orang (6,67%) kategori baik sekali, kategori baik dan kategori kurang sekali tidak ada.

Untuk kategori sedang ada 11 orang (73,33%), dan 3 orang (20%) kategori kurang.

Kemampuan teknik *smash*, hanya 1 orang (6,67%) kategori baik sekali, 2 orang (13,33%) kategori baik, 7 orang (46,67%) kategori sedang. Selanjutnya 5 orang (33,33%) kategori kurang dan tidak ada kategori kurang sekali.

Kemampuan teknik bolavoli dari 15 orang siswa, 1 orang (6,67%) kategori baik sekali, kategori baik dan kategori sedang masing-masing ada 4 orang (26,67%). Selanjutnya 6 orang (40%) kategori kurang dan tidak ada satu orangpun siswa yang memiliki kemampuan teknik bolavoli kategori kurang sekali.

DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, A. (2021). *Metodologi penelitian pendidikan*. Yogyakarta: Deepublish.
- Ahmadi, Nuril. (2007). *Panduan Olahraga Bolavoli*. Surakarta: Era Pustaka Utama
- Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal Menssana*, 4(1), 17-29.
- Asnaldi, A. (2020). Hubungan Kelentukan dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Ketepatan Smash Bolavoli. *Physical Activity Journal (PAJU)*, 1(2), 160-175.
- 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.

- Bachtiar, A. (2001). *Permainan bola voli*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Beutelstahl, H. (2013). *Bola Voli: Teknik Dasar, Peraturan Permainan, dan Strategi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Dias, F. (2021). *Statistika pendidikan*. Padang: Sukabina Press.
- Erianti (2019). *Buku Ajar Bolavoli*. Sukabina Press.
- Erianti, Yuni Astuti. 2019. *Permainan Bola Voli: Sejarah, Teknik Dasar, Peraturan Permainan, dan Strategi*. Jakarta: Penerbit Pustaka Baru.
- Faruq, M. M. (2009). *Permainan bola voli*. Jakarta: Erlangga.
- Gusril, G. (2019). Pengaruh Metode Latihan Passing Bawah Berpasangan Dan Latihan Games Situation Terhadap Kemampuan Passing Bawah Atlet Bola Voli Club Sentra Kota Solok. *STAMINA*, 2(9), 79-86.
- Nasuka, N., Setiawan, A., & Pratama, R. S. (2019). *Motivasi pembelajaran bolavoli siswa SD Negeri di Kecamatan Kedu Kabupaten Temanggung*. *Journal Olahraga Papua*
- Pranatahadi, S. (2007). *Bola Voli: Permainan, Peraturan, dan Latihan*. Jakarta: Grasindo.
- Sa'adah, L. (2021). *Metodologi penelitian kuantitatif*. Malang: Literasi Nusantara.
- Sari, D. R., & Ramora, H. (2025). *Peran servis sebagai strategi menyerang dalam permainan bola voli*. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*,
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Surtiyo. (2013). *Permainan bola voli: Definisi dan konsep dasar*. (hal. 55–56).
- Syafruddin. (2011). *Ilmu kepelatihan olahraga*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Winarno, A. (2013). *Bola Voli: Permainan, Peraturan, dan Latihan*. Jakarta: Penerbit Gramedia Pustaka Utama.
- Yudhianto, T. (2013). *bolaVoli: Teori, Teknik, dan Taktik*. Jakarta: Indeks.