

TINJAUAN KEMAMPUAN TEKNIK DASAR BOLAVOLI SISWA EKSTRAKURIKULER SMP NEGERI 28 PADANG

Rofila Idelia Zauhair¹, Yuni Astuti², Erianti³, Haripah Lawanis⁴

¹²³⁴Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

Email: rofilaidelia03@gmail.com, yuniastuti@fik.unp.ac.id, erianti@fik.unp.ac.id,
haripahlawanis@gmail.com

Doi: <https://doi.org/10.24036/IPDO.9.2026.0150>

Kata kunci : Kemampuan Teknik Dasar, Bolavoli, Ekstrakurikuler

Abstrak : Penelitian ini dilatarbelakangi oleh indikasi penurunan prestasi tim bolavoli SMP Negeri 28 Padang pada periode 2024 hingga 2025, yang ditunjukkan dengan kegagalan melaju ke babak penyisihan serta tingginya tingkat kesalahan teknik dasar. Observasi awal menunjukkan kegagalan *service* yang tinggi dan kesalahan *passing* mencapai 45%. Tujuan penelitian ini adalah untuk meninjau tingkat kemampuan teknik dasar bolavoli, meliputi *service* dan *passing*, pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP Negeri 28 Padang. Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan populasi 35 siswa yang diambil menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen pengumpulan data menggunakan tes kemampuan teknik dasar bolavoli dari *Russel-Lange*. Dengan menggunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara kemampuan siswa laki-laki (rata-rata 215,46) dan perempuan (rata-rata 179,38). Secara keseluruhan, kemampuan teknik dasar siswa didominasi oleh kategori "Sedang" dan "Kurang" dengan persentase masing-masing sebesar 31%. Kesimpulan penelitian ini menegaskan bahwa kemampuan teknik dasar bolavoli siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 28 Padang berada pada level yang belum optimal. Mayoritas siswa (62%) berada pada kategori sedang dan kurang, terutama pada siswa perempuan yang masih terkendala pada teknik *service* atas. Temuan ini mengindikasikan perlunya program pembinaan yang lebih intensif, terprogram, dan spesifik bagi setiap gender untuk meningkatkan kualitas keterampilan gerak siswa menuju kategori yang lebih baik.

Keywords : *Basic Technical Skills, Volleyball, Extracurricular Activities*

Abstract : This study is motivated by indications of a decline in the volleyball performance of SMP Negeri 28 Padang from 2024 to 2025, shown by the failure to advance to the preliminary rounds and the high rate of basic technical errors. Initial observations indicated a high failure rate in service and passing errors reaching 45%. The aim of this study is to review the level of basic volleyball skills, including service and passing, among students participating in extracurricular activities at SMP Negeri 28 Padang. This study is descriptive in nature with a population of 35 students selected using total sampling technique. The data collection instrument used a basic volleyball skill test from *Russel-Lange*. By using quantitative descriptive data analysis techniques. The research results indicate a significant difference between the abilities of male students (average 215.46) and female students (average 179.38). Overall, students' basic technical skills are dominated by the 'Moderate' and 'Low' categories, each accounting for 31%. The conclusion of this study confirms that the basic volleyball skills of extracurricular students at SMP Negeri 28 Padang are at a suboptimal level. The majority of students (62%) fall into the moderate and low categories, particularly female students who still face challenges with the overhead service technique. These findings suggest the need for a more intensive, structured, and gender-specific development program to improve students' movement skills towards a higher category.

PENDAHULUAN

Salah satu kebutuhan manusia yang primer adalah dengan berolahraga. Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial (Asnaldi, 2016).

Olahraga tidak hanya dapat menghilangkan penat, menyegarkan, dan menyehatkan badan, tetapi juga memfasilitasi interaksi dan bersosialisasi. Berdasarkan pengertian secara umum, olahraga, yang berasal dari kata *olah* (laku, ulah, cara, perbuatan) dan *raga* (badan, tubuh), merupakan aspek penting dalam pembangunan sumber daya manusia.

Olahraga merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas hidup manusia dan saat ini dapat dikatakan sebagai suatu kebutuhan untuk mencapai kesehatan jasmani maupun rohani.

Menurut Asnaldi, (2020: 161) olahraga adalah bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat, perkembangan olahraga sampai pada saat ini telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat.

Lebih lanjut, "Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional" (Nur, dkk, 2018).

Pembinaan dan pengembangan olahraga, khususnya bolavoli, sudah menjadi tanggung jawab bersama dan merupakan salah satu cabang olahraga beregu yang dipertandingkan secara berjenjang (Astuti, dkk., 2020). Bolavoli merupakan cabang olahraga yang membutuhkan penguasaan teknik yang baik.

Surtiyo (2013:55) mengatakan bahwa "permainan bolavoli merupakan salah satu

cabang olahraga dengan memvoli bola agar hilir mudik di atas jaring atau net dengan tujuan agar dapat menjatuhkan bola di dalam petak lawan.

Tujuan permainan bolavoli menurut Juniarti, dkk (2023: 130) bukan lagi sekedar mengisi waktu luang dan meningkatkan kebugaran jasmani, serta menjaga kesehatan tubuh akan tetapi saat ini sudah merupakan ajang untuk meningkatkan prestasi yang tinggi.

Teknik menurut Syafruddin (2011), adalah "suatu cara yang digunakan atau dikembangkan oleh seseorang untuk menyelesaikan/ memecahkan suatu tugas gerakan dalam olahraga secara efektif dan efisien".

Penguasaan teknik dalam bolavoli meliputi *service*, *passing*, umpan (*set-up*), *smash* (*spike*), dan bendungan (*block*) (Erianti, 2019). Penguasaan teknik ini menjadi gambaran tingkat kemampuan yang dimiliki oleh atlet. Menurut Priyono (2022: 37) kemampuan adalah faktor yang memebrikan hasil positif dalam permainan untuk mencapai performa terbaik.

Kemampuan melibatkan berbagai indikator kompleks seperti kemampuan fisik, taktik, keterampilan dasar teknik, dan faktor lainnya (Hidayatullah, 2018:18). Meningkatkan keterampilan dalam bermain bolavoli, pemain harus memiliki wadah yang bisa memberikan pengetahuan, pengalaman dan prestasi dalam bidang bolavoli. (Asnaldi, 2019).

Ekstrakurikuler sendiri, menurut Asmani (2011), adalah kegiatan pendidikan di luar jam mata pelajaran untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berwenang di sekolah. Ekstrakurikuler bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan minat, bakat, kepribadian, potensi, serta kreativitas setiap individu (Wilyani, 2016).

Bolavoli merupakan olahraga tim yang membutuhkan kombinasi keterampilan motorik, kerjasama tim, dan strategi yang kompleks, sehingga menjadi alat yang efektif untuk pengembangan fisik dan mental siswa.

Namun, berdasarkan hasil observasi dan pengamatan langsung di SMP Negeri 28 Padang, ditemukan indikasi penurunan prestasi yang ditunjukkan oleh minimnya pencapaian di kompetisi tingkat sekolah dan antar sekolah. Menurut Lawanis (2025: 558) untuk mencapai prestasi dalam sebuah cabang olahraga, seorang atlet harus melakukan latihan.

Hal ini ditunjukkan pada tahun 2024 hingga tahun 2025 tim bolavoli SMP Negeri 28 Padang hanya berkompetisi hingga babak penyisihan saja dalam mengikuti kompetisi yang di selenggarakan oleh SMP Negeri 28 Padang itu sendiri.

Dari hasil analisa langsung pada saat kompetisi menunjukkan adanya kelemahan kemampuan pada teknik dasar pemain. Contoh dalam satu kompetisi sampel yang diamati, pada saat melakukan *service* yang seharusnya menjadi senjata awal untuk menekan lawan, menunjukkan tingkat kegagalan yang tinggi, yaitu rata-rata 6 hingga 8 kali *servis* tidak masuk atau melewati garis lapangan lawan dalam setiap set kompetisi.

Selain itu, tingkat kegagalan *passing* atas atau bawah pemain mencapai sekitar 45% dari total *passing* yang dilakukan, yang berarti hampir setengah dari upaya penerimaan bola atau pengumpanan tidak tepat sasaran kepada *setter* atau rekan tim.

Diduga kuat, penurunan prestasi bolavoli siswa di SMP Negeri 28 Padang disebabkan oleh berbagai faktor yang saling berkaitan. Kemampuan teknik dasar bolavoli yang dijadikan fondasi dalam pembinaan ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 28 Padang.

Setelah penguasaan teknik memadai, latihan harus dikembangkan bersamaan dengan kematangan taktik dan mentalitas bertanding yang kuat. Semua upaya tersebut harus didukung oleh ketersediaan sarana dan prasarana yang memadai serta kualitas kepelatihan yang profesional.

METODE

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif yang digunakan untuk menggambarkan keadaan atau peristiwa yang diteliti sebagai subjek dari penelitian. Populasi 35 siswa yang diambil menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen pengumpulan data menggunakan tes kemampuan teknik dasar bolavoli dari *Russel-Lange*. Data dianalisis dengan menggunakan rumus presentase.

HASIL

1. Kemampuan Teknik Dasar *Service* Bolavoli



Gambar 1. Pelaksanaan Tes Teknik Dasar *Service* Bolavoli

Sumber: Dokumentasi Penelitian

Viera dkk dalam Erianti (2019:127) mengatakan bahwa "*Service* adalah satu-satunya teknik yang digunakan untuk memulai Pertandingan." Kemudian sesuai dengan kemajuan permainan, teknik *service* saat ini tidak hanya sebagai pembukaan permainan akan tetapi sudah merupakan suatu serangan awal untuk mendapatkan nilai (angka), agar suatu regu berhasil meraih kemenangan.

1) Kemampuan Teknik Dasar *Service* Siswa Laki-laki

Tabel 1. Distribusi Hasil Data Kemampuan

Teknik Dasar *Service* Bolavoli Siswa Laki-laki Ekstrakurikuler SMP Negeri 28 Padang

Kelas Interval	Kategori	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
≥42	Baik Sekali	1	5%
34 - 41	Baik	5	25%
26 - 33	Sedang	9	45%
18 - 25	Kurang	3	15%
≤17	Kurang Sekali	2	10%
Jumlah		20	100%

Sumber: Data hasil Tes Kemampuan Teknik Dasar *Service* Siswa Laki-laki

Berdasarkan deskripsi hasil data kemampuan teknik dasar *service* dari 20 orang siswa laki-laki ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 28 Padang, maka diperoleh data yang memiliki kemampuan teknik dasar *service* di atas nilai kelompok rata-rata adalah 2 orang (10%),

sedangkan siswa yang memiliki kemampuan teknik dasar *service* dalam nilai kelompok rata-rata yaitu ada 16 orang (80%), dan siswa yang memiliki kemampuan teknik dasar *service* di bawah nilai kelompok rata-rata adalah 2 orang (10%).

2) Kemampuan Teknik Dasar *Service* Siswa Perempuan

Tabel 2. Distribusi Hasil Data Kemampuan Teknik Dasar *Service* Bolavoli Siswa Perempuan Ekstrakurikuler SMP Negeri 28 Padang

Kelas Interval	Kategori	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
≥38	Baik Sekali	0	0%
29 - 37	Baik	6	40%
19 - 28	Sedang	6	40%
10 - 18	Kurang	0	0%
≤9	Kurang Sekali	3	20%
Jumlah		15	100%

Sumber: Data Hasil Tes Kemampuan Teknik Dasar *Passing* Atas Siswa Perempuan

Berdasarkan deskripsi hasil data kemampuan teknik dasar *service* dari 15 orang siswa perempuan ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 28 Padang, maka diperoleh data yang memiliki kemampuan teknik dasar *service* di

atas nilai kelompok rata-rata adalah 1 orang (7%), sedangkan siswa yang memiliki kemampuan teknik dasar *service* dalam nilai kelompok rata-rata yaitu ada 11 orang (73%), dan siswa yang memiliki kemampuan teknik dasar *service* di bawah nilai kelompok rata-rata adalah 3 orang (20%).

2. Kemampuan Teknik Dasar *Passing* Atas Bolavoli



Gambar 2. Teknik Dasar *Passing* Atas Bolavoli

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Passing atas dalam permainan bolavoli merupakan elemen yang penting dalam permainan bolavoli. Menurut Winarno, et.al (2013: 82) *passing* atas adalah operan bola yang dilakukan dengan menggunakan ujung jari-jari pada saat bola datang setinggi bahu atau lebih.

1) Kemampuan Teknik Dasar *Passing* Atas Siswa Laki-laki

Tabel 3. Distribusi Hasil Data Kemampuan Teknik Dasar *Passing* Atas Bolavoli Siswa Laki-laki Ekstrakurikuler SMP Negeri 28 Padang

Kelas Interval	Kategori	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
≥51	Baik Sekali	1	5%
44 - 50	Baik	6	30%
37 - 43	Sedang	7	35%
29 - 36	Kurang	4	20%
≤28	Kurang Sekali	2	10%
Jumlah		20	100%

Sumber: Data Hasil Tes Kemampuan Teknik Dasar *Passing* Atas Siswa Laki-laki

Berdasarkan deskripsi hasil data kemampuan teknik dasar *passing* atas dari 20 orang siswa laki-laki ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 28 Padang, maka diperoleh data

yang memiliki kemampuan teknik dasar *passing* atas di atas nilai kelompok rata-rata adalah 2 orang (10%),

sedangkan siswa yang memiliki kemampuan teknik dasar *passing* atas dalam nilai kelompok rata-rata yaitu ada 15 orang (75%), dan siswa yang memiliki kemampuan teknik dasar *passing* atas di bawah nilai kelompok rata-rata adalah 3 orang (15%).

2) Kemampuan Teknik Dasar *Passing* Atas Siswa Perempuan

Tabel 4. Distribusi Hasil Data Kemampuan Teknik Dasar *Passing* Atas Bolavoli Siswa Perempuan Ekstrakurikuler SMP Negeri 28 Padang

Kelas Interval	Kategori	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
≥41	Baik Sekali	1	7%
35 - 40	Baik	4	27%
30 - 34	Sedang	5	33%
25 - 29	Kurang	5	33%
≤24	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah		15	100%

Sumber: Data Hasil Tes Kemampuan Teknik Dasar *Passing* Atas Siswa Perempuan

Berdasarkan deskripsi hasil data kemampuan teknik dasar *passing* atas dari 15 orang siswa perempuan ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 28 Padang, maka diperoleh data yang memiliki kemampuan teknik dasar *passing* atas di atas nilai kelompok rata-rata adalah 2 orang (13,33%),

Sedangkan siswa yang memiliki kemampuan teknik dasar *passing* atas dalam nilai kelompok rata-rata yaitu ada 13 orang (86,67%), dan tidak terdapat satu orang pun siswa yang memiliki kemampuan teknik dasar *passing* atas di bawah nilai kelompok rata-rata.

3. Kemampuan Teknik Dasar *Passing* Bawah



Gambar 3. Teknik Dasar *Passing* Bawah Bolavoli

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Erianti, (2019: 141), *Passing* bawah merupakan elemen utama untuk mempertahankan regu dari serangan lawan. Disamping untuk mempertahankan, juga sangat berperan untuk membangun serangan *passing* bawah dapat berfungsi sama dengan *passing* Atas.

1) Kemampuan Teknik Dasar *Passing* Bawah Siswa Laki-laki

Tabel 5. Distribusi Hasil Data Kemampuan Teknik Dasar *Passing* Bawah Bolavoli Siswa Laki-laki Ekstrakurikuler SMP Negeri 28 Padang

Kelas Interval	Kategori	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
≥61	Baik Sekali	0	0%
52 - 60	Baik	9	45%
43 - 51	Sedang	6	30%
34 - 42	Kurang	3	15%
≤33	Kurang Sekali	2	10%
Jumlah		20	100%

Sumber: Data Hasil Tes Kemampuan Teknik Dasar *Passing* Bawah Siswa Laki-laki

Berdasarkan deskripsi hasil data kemampuan teknik dasar *passing* bawah dari 20 orang siswa laki-laki ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 28 Padang,

maka diperoleh data yang memiliki kemampuan teknik dasar *passing* bawah di atas nilai kelompok rata-rata adalah 4 orang (20%), sedangkan siswa yang memiliki kemampuan teknik dasar *passing* bawah dalam nilai

kelompok rata-rata yaitu ada 14 orang (70%), dan siswa yang memiliki kemampuan teknik dasar *passing* bawah di bawah nilai kelompok rata-rata adalah 2 orang (10%).

2) Kemampuan Teknik Dasar *Passing* Bawah Siswa Perempuan

Tabel 6. Distribusi Hasil Data Kemampuan Teknik Dasar *Passing* Bawah Bolavoli Siswa

Perempuan Ekstrakurikuler SMP Negeri 28 Padang

Kelas Interval	Kategori	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
≥42	Baik Sekali	1	7%
36 - 41	Baik	5	33%
30 - 35	Sedang	5	33%
24 - 29	Kurang	2	13%
≤23	Kurang Sekali	2	13%
Jumlah		15	100%

Sumber: Data Hasil Tes Kemampuan Teknik Dasar *Passing* Bawah Siswa Perempuan

Berdasarkan deskripsi hasil data kemampuan teknik dasar *passing* bawah dari 15 orang siswa perempuan ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 28 Padang, maka diperoleh data yang memiliki kemampuan teknik dasar *passing* bawah di atas nilai kelompok rata-rata adalah 3 orang (20%), sedangkan siswa yang memiliki kemampuan teknik dasar *passing* bawah dalam nilai kelompok rata-rata yaitu ada 10 orang (66,66%), dan siswa yang memiliki kemampuan teknik dasar *passing* bawah di bawah nilai kelompok rata-rata adalah 2 orang (13,33%).

3) Kemampuan Teknik Dasar Bolavoli Siswa Laki-laki

Tabel 7. Distribusi Hasil Data Kemampuan Teknik Dasar Bolavoli Siswa Laki-laki Ekstrakurikuler SMP Negeri 28 Padang

Kelas Interval	Kategori	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
≥185,67	Baik Sekali	1	5%
170,65 - 185,66	Baik	6	30%
155,63 - 170,64	Sedang	7	35%
140,61 - 155,62	Kurang	4	20%
≤140,60	Kurang Sekali	2	10%
Jumlah		20	100%

Sumber: Data Penelitian Kemampuan Teknik Dasar Siswa Laki-laki

Berdasarkan deskripsi hasil data kemampuan teknik dasar bolavoli secara keseluruhan dari 20 orang siswa laki-laki ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 28 Padang, maka diperoleh data yang memiliki kemampuan teknik dasar bolavoli di atas nilai kelompok rata-rata adalah 3 orang (15%),

sedangkan siswa yang memiliki kemampuan teknik dasar bolavoli dalam nilai kelompok rata-rata yaitu ada 13 orang (65%), dan siswa yang memiliki kemampuan teknik dasar bolavoli di bawah nilai kelompok rata-rata adalah 4 orang (20%).

4) Kemampuan Teknik Dasar Bolavoli Siswa Perempuan

Tabel 8. Distribusi Hasil Data Kemampuan Teknik Dasar Bolavoli Siswa Perempuan Ekstrakurikuler SMP Negeri 28 Padang

Kelas Interval	Kategori	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
≥155,31	Baik Sekali	2	13%
140,09 - 155,30	Baik	2	13%
124,87 - 140,08	Sedang	7	47%
109,65 - 124,86	Kurang	2	13%
≤109,64	Kurang Sekali	2	13%
Jumlah		15	100%

Sumber: Data Penelitian Kemampuan Teknik Dasar Siswa Perempuan

Berdasarkan deskripsi hasil data kemampuan teknik dasar bolavoli secara keseluruhan dari 15 orang siswa perempuan ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 28 Padang, maka diperoleh data yang memiliki kemampuan teknik dasar bolavoli di atas nilai kelompok rata-rata adalah 2 orang (13,33%),

sedangkan siswa yang memiliki kemampuan teknik dasar bolavoli dalam nilai kelompok rata-rata yaitu ada 11 orang (73,33%), dan siswa yang memiliki kemampuan teknik dasar bolavoli di bawah nilai kelompok rata-rata adalah 2 orang (13,33%).

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil akumulasi data dari tiga teknik dasar yang diuji (*service*, *passing* atas, dan *passing* bawah) terhadap 35 orang siswa ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 28 Padang, hasil data menunjukkan variasi yang berbeda-beda karena setiap siswa memiliki kemampuan yang unik dalam menjalani tes tersebut. Untuk penjelasan yang lebih mendetail, pembahasan

mengenai masing-masing teknik dasar akan diuraikan sebagai berikut:

1. Kemampuan Teknik Dasar *Service*

Menurut Destriana (2021), *service* yang dilakukan dengan teknik yang benar dan akurasi yang tepat dapat mengacaukan sistem penerimaan bola lawan sehingga memudahkan tim untuk memperoleh poin secara langsung.

Pembahasan mengenai kemampuan teknik dasar *service* pada siswa laki-laki di SMP Negeri 28 Padang menunjukkan hasil yang cukup stabil, dimana mayoritas siswa sebanyak 16 orang (80%) berada pada kelompok nilai rata-rata.

Hal ini mengindikasikan bahwa proses pembinaan yang dilakukan telah berhasil menanamkan pemahaman teknik dasar secara kolektif, meskipun hanya 2 orang (10%) yang mampu mencapai kategori di atas rata-rata.

Analisis terhadap data ini menunjukkan bahwa siswa laki-laki cenderung memiliki keunggulan pada aspek kekuatan otot lengan dan bahu (*power*). Sejalan dengan pendapat Sujarwo (2015), laki-laki umumnya memiliki kapasitas fisik yang lebih besar dalam melakukan daya ledak otot, sehingga kendala utama yang dihadapi biasanya bukan pada jarak jangkauan bola, melainkan pada kontrol akurasi agar bola tidak keluar dari garis lapangan.

Sementara itu, pada siswa perempuan, meskipun mayoritas juga berada pada kelompok rata-rata yaitu sebanyak 11 orang (73%), terdapat temuan signifikan di mana 3 orang siswa (20%) masih berada di bawah nilai rata-rata kelompok.

Kekuatan yang tidak maksimal akan menyebabkan kegagalan bola melintasi net, sementara tanpa kontrol arah, servis hanya akan menjadi keuntungan bagi lawan. Sejalan dengan itu, Pratama (2020) menjelaskan bahwa *service* bawah memerlukan konsistensi pada tinggi lambung bola agar *timing* perkenaan tangan menjadi tepat.

Bagi siswa yang masih berada di bawah rata-rata, terutama pada kelompok perempuan, pemberian latihan penguatan (*strength training*) otot lengan melalui media ringan serta perbaikan teknik lambungan bola menjadi prioritas utama.

2. Kemampuan Teknik Dasar *Passing* Atas

Teknik *passing* atas merupakan kemampuan proses pengendalian bola menggunakan jari-jari tangan untuk menyusun serangan, yang menuntut koordinasi tinggi antara mata, tangan, dan posisi kaki.

Sesuai dengan pendapat Syafruddin (2011), teknik merupakan cara yang digunakan untuk menyelesaikan tugas gerakan secara efektif dan efisien, dalam hal ini, *passing* atas yang efisien adalah umpan yang mampu memanjakan *spiker*.

Pembahasan mengenai kemampuan *passing* atas pada siswa laki-laki ekstrakurikuler SMP Negeri 28 Padang menunjukkan bahwa mayoritas siswa, yaitu sebanyak 15 orang (75%), berada pada kategori nilai rata-rata kelompok. Meskipun 2 orang (10%) telah mencapai nilai di atas rata-rata, terdapat 3 orang (15%) yang masih berada di bawah rata-rata.

Analisis terhadap data ini menunjukkan bahwa siswa laki-laki seringkali mengalami kendala pada "perasaan terhadap bola" (*touch*), di mana perkenaan jari cenderung kaku sehingga bola tidak memantul dengan tenang.

Sementara itu, hasil pada siswa perempuan menunjukkan tingkat penguasaan yang sangat stabil, dengan 13 orang (86,67%) berada pada kategori rata-rata dan tidak satu pun siswa (0%) yang berada di bawah rata-rata kelompok.

Sebagai solusi untuk meningkatkan kemampuan *passing* atas, khususnya bagi mereka yang masih di bawah rata-rata, diperlukan latihan mandiri seperti *ball-handling* ke dinding untuk melatih kelenturan jari-jari tangan.

Menurut Purnama (2019), dalam *passing* atas, jari-jari tangan harus berfungsi seperti pegas yang lentur untuk mendorong bola secara akurat. Jika tangan terlalu kaku, maka getaran bola tidak dapat diredam dengan baik sehingga arah bola menjadi liar.

3. Kemampuan Teknik Dasar *Passing* Bawah

Teknik *passing* bawah merupakan fondasi utama dalam permainan bolavoli yang berfungsi sebagai langkah awal untuk menyusun pertahanan maupun serangan balik. Menurut Aip Syarifuddin (2010), *passing* bawah adalah teknik menerima bola dengan kedua lengan bawah yang dirapatkan, di mana tujuannya adalah untuk mengoperkan bola kepada teman seregu atau mengembalikan bola ke lapangan lawan melalui net.

Pembahasan mengenai kemampuan teknik dasar *passing* bawah pada siswa laki-laki ekstrakurikuler SMP Negeri 28 Padang menunjukkan performa yang cukup kompetitif, di mana 14 orang (70%) berada pada kategori rata-rata dan 4 orang (20%) telah melampaui standar rata-rata kelompok.

Namun, bagi 2 orang siswa (10%) yang masih berada di bawah rata-rata, kendala utama terletak pada kontrol tenaga. Sejalan dengan pendapat M. Yunus (2012), seringkali pemain pemula terlalu kuat dalam mengayunkan tangan sehingga bola melambung terlalu tinggi atau tidak terkontrol.

Di sisi lain, hasil pada siswa perempuan menunjukkan sebaran yang cukup merata dengan 10 orang (66,66%) pada kategori rata-rata dan 3 orang (20%) di atas rata-rata. Namun, terdapat 2 orang (13,33%) yang berada di bawah rata-rata, yang secara persentase sedikit lebih tinggi dibandingkan kelompok laki-laki. Analisis pada kelompok perempuan menunjukkan bahwa mereka memiliki kecenderungan gerak yang lebih tenang, tetapi seringkali terkendala pada jangkauan kaki (*footwork*).

Menurut Suharno (2011), efektivitas *passing* bawah sangat dipengaruhi oleh posisi kuda-kuda yang kokoh dan arah hadap tubuh terhadap sasaran. Siswa perempuan yang berada di bawah rata-rata seringkali melakukan *passing* dalam posisi berdiri tegak atau kaki yang kurang terbuka, sehingga daya dorong yang dihasilkan dari kaki menuju lengan menjadi lemah dan bola seringkali tidak mencapai sasaran.

Sebagai solusi untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar ini, diperlukan model latihan yang berfokus pada sinkronisasi gerak seluruh tubuh. Latihan *shadow passing* (gerakan tanpa bola) dapat membantu siswa membiasakan posisi kaki dan ayunan lengan yang sinkron sebelum berpindah ke latihan dengan bola. Dengan evaluasi yang konsisten dan perbaikan posisi mekanika gerak, diharapkan kualitas *passing* bawah seluruh siswa dapat meningkat secara signifikan.

4. Kemampuan Teknik Dasar Bolavoli

Menurut Nuril Ahmadi (2013), permainan bolavoli yang baik hanya dapat terwujud apabila pemain telah menguasai teknik-teknik dasar secara matang dan mampu menerapkannya secara otomatis dalam situasi pertandingan.

Pembahasan mengenai kemampuan teknik dasar bolavoli siswa laki-laki ekstrakurikuler SMP Negeri 28 Padang, menunjukkan bahwa mayoritas siswa, yakni 13 orang (65%), berada pada kategori rata-rata, sementara 3 orang (15%) telah mencapai kategori di atas rata-rata. Namun, terdapat 4 orang siswa (20%) yang masih berada pada kategori di bawah rata-rata kelompok.

Menurut Sajoto (2010), pencapaian keterampilan teknik dipengaruhi oleh tingkat kebugaran jasmani, siswa laki-laki cenderung unggul pada teknik-teknik yang membutuhkan kekuatan (*power*), tetapi bagi mereka yang berada di kategori bawah rata-rata, kendala

utama seringkali terletak pada kurangnya penguasaan teknik-teknik yang bersifat defensif dan membutuhkan akurasi tinggi seperti *passing* atas dan bawah.

Sementara itu, pada kelompok siswa perempuan, distribusi data menunjukkan kondisi yang lebih stabil dengan 11 orang (73,33%) berada pada kategori rata-rata, serta masing-masing 2 orang (13,33%) berada di kategori atas dan bawah rata-rata. Hal ini menunjukkan bahwa penguasaan teknik dasar pada siswa perempuan cenderung lebih merata secara kolektif.

Sebagai solusi komprehensif untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar secara keseluruhan, diperlukan program latihan yang bersifat menyeluruh dan tidak hanya terfokus pada satu jenis teknik saja. Penerapan latihan metode bermain (*game-like situations*) sangat disarankan agar siswa terbiasa melakukan transisi dari satu teknik ke teknik lainnya secara lancar.

Dengan menggabungkan latihan teknik yang benar dan pembinaan kondisi fisik yang terencana, diharapkan distribusi kemampuan siswa dapat meningkat, sehingga persentase siswa di atas rata-rata menjadi lebih besar dan performa tim ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 28 Padang semakin meningkat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka disimpulkan bahwa:

Kemampuan teknik *service* siswa berada pada kategori rata-rata, di mana siswa laki-laki memiliki keunggulan pada kekuatan lengan namun lemah dalam akurasi. Sebaliknya, siswa perempuan masih terkendala pada stabilitas lambungan dan kekuatan dorong, sehingga persentase kegagalannya lebih tinggi dibandingkan siswa laki-laki.

Pada teknik *passing*, siswa perempuan menunjukkan penguasaan yang lebih stabil dan

unggul pada *passing* atas berkat koordinasi jari yang baik. Sementara itu, siswa laki-laki masih mengalami kekakuan jari pada *passing* atas serta kurangnya kontrol tenaga dan ketepatan perkenaan bola saat melakukan *passing* bawah.

Secara umum, siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 28 Padang memiliki kemampuan bolavoli di tingkat rata-rata dengan kelebihan fisik pada laki-laki dan disiplin gerak pada perempuan. Fokus pengembangan selanjutnya diperlukan untuk memperbaiki konsistensi teknik defensif laki-laki serta meningkatkan daya tahan otot dan mobilitas lapangan bagi siswa perempuan

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi Nuril.(2007). Panduan Olahraga Bola Voli. Surakarta: Era Pustaka.
- Asmani, J. (2011). Buku *Panduan Internalisasi Pendidikan Karakter di Sekolah*. Yogyakarta: DivaPers.
- Asnaldi, A. (2019). Hubungan Daya Tahan Aerobik Dan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Smash Pemain Bulutangkis. *Maenpo: Jurnal Pendidikan Jasmani kesehatan dan rekreasi*, 10(1), 37-43.
- Asnaldi, A. (2020). Hubungan Kelentukan dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Ketepatan Smash Bolavoli. *Physical Activity Journal (PAJU)*, 1(2), 160-175.
- Astuti, Y., Erianti, E., Zulfahri, Z., Pitnawati, P., & Arsil, A. (2020). Daya Ledak Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Ketepatan *Service* Atas Bolavoli. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 9(2), 83-91.
- Destriana, D., Destriani, D., & Yusfi, H. (2018). Pengembangan Teknik Pembelajaran Pasing Bawah Permainan Bola Voli SMP Kelas VII. *Sebatik*, 22(2), 172-175
- Destriana, D., Destriani, D., & Yusfi, H. (2021). Pembelajaran smash permainan bola voli:

- Ujicoba skala kecil. *Jurnal MensSana*, 6(2), 126-132.
- Erianti & Astuti. (2019). *Buku Ajar Bolavoli*. Padang: Sukabina Press
- Indah Sari, A. P., & Nasuka, N. (2021). Sumbangan Daya Ledak Otot Tungkai, Kekuatan Otot Perut dan Otot Lengan terhadap Kemampuan Jump Service Bola Voli (pada Klub Bhayangkara Muda Purwodadi). *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 6(2), 153-164.
- Juniarti, A. P., Rosmawati, R., Deswandi, D., & Lawanis, H. (2023). Analisis Penguasaan Teknik Dasar Bolavoli Dan Kondisi Fisik Pemain SMA Negeri 8 Bengkulu Selatan. *Jurnal JPDO*, 6(5), 129-137.
- Lawanis, H. (2025). Studi Kemampuan Kondisi Fisik dan Teknik Bolavoli Siswa SMP Negeri 27 Padang. *Jurnal JPDO*, 8(3), 557-569.
- Pratama, C. M. W., Hartati, H., & Waluyo, W. (2020). Pengembangan model pembelajaran passing bawah bola voli berbasis pendekatan saintifik. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 3(1), 14-25.
- Priyono, D. (2022). *Manajemen Pembinaan Olahraga Prestasi di Era Revolusi Industri 4.0*. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, 10(2), 1-10.
- Sajoto, Muhamad. (2010). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Suharno. (2011). *Teknik Permainan Bola Voli*. Jakarta: CV. Aneka Ilmu
- Sujarwo. (2015). *Teknik Lengkap Bermain Voli*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Surtiyo. (2013). *Analisis Peningkatan Hasil Belajar Passing Bawah Melalui Metode Berpasangan pada Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri 1 Surabaya*. [Skripsi]. Surabaya: Universitas PGRI Adi Buana
- Syafuruddin, (2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang : FIK UNP Press.
- Syarifuddin, Aip. (2010). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud
- Viera, Barbara L. dan Bonnie Jill Ferguson. (2012). *Bola Voli Tingkat Pemula*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada
- Wilyani, Novan Ardy. 2016. *Konsep Dasar PAUD*. Yogyakarta: Penerbit Gava Media
- Winarno, et al. (2013). *Teknik Dasar Bermain Bolavoli*. Malang: Universitas Negeri Malan