



TINJAUAN TEKNIK DASAR BOLAVOLI PADA SISWA ESTRAKURIKULER DI SMP NEGERI 26 PADANG

Sela Wika Runi Putri¹, Yuni Astuti², Haripah Lawanis³, Sepriadi⁴

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

penulis1, yuniastuti@fik.unp.ac.id², haripahlawanis@fik.unp.ac.id³, sepriadi@fik.unp.ac.id⁴

<https://doi.org/10.24036/JPDO.9.2026.0193>

Kata Kunci : Teknik dasar, servis, passing, bolavoli, ekstrakurikuler

Abstrak : Masalah dalam penelitian yaitu belum diketahuinya kemampuan teknik dasar bolavoli siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 26 Padang yang meliputi servis bawah, passing bawah, dan passing atas. Tujuan penelitian untuk melihat gambaran kemampuan teknik dasar yang dimiliki oleh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP Negeri 26 Padang yang meliputi servis bawah, passing bawah, dan passing atas. Jenis penelitian pada penelitian ini termasuk jenis penelitian kuantitatif deskriptif dengan menggunakan teknik analisis deskriptif. Populasi penelitian ini seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 26 Padang. Teknik pengambilan sampel menggunakan sampling jenuh. Jumlah sampel dalam penelitian berjumlah 27 orang. Pengambilan data meliputi, servis bawah diukur dengan melakukan servis sebanyak 10x pengulangan, passing bawah diukur dengan mem-voli ke dinding selama 30 detik sebanyak 3x pengulangan dan passing atas diukur dengan mem-voli ke dinding selama 30 detik sebanyak 3x pengulangan. Teknik analisis data dengan menggunakan statistik deskriptif kuantitatif. Berdasarkan hasil analisis data ditemukan :Tingkat kemampuan servis bawah putera (rata-rata 18,08) dan puteri (rata-rata 17,13) sebagian besar berada pada kategori cukup. Tingkat kemampuan passing bawah putera (rata-rata 30,41) dan puteri (rata-rata 24,33) sebagian besar berada dalam kategori cukup. Tingkat kemampuan passing atas putera (rata-rata 28,08) dan puteri (rata-rata 22,73) sebagian besar berada dalam kategori cukup.

Keyowrds : *basic techniques, service, passing, volleyball, extracurricular activities*

Abstract : The problem in this study is the unknown basic volleyball technical abilities of extracurricular students at SMP Negeri 26 Padang, which include the underhand serve, underhand pass, and overhand pass. The purpose of this study was to examine the basic technical abilities of students participating in extracurricular activities at SMP Negeri 26 Padang, including the underhand serve, underhand pass, and overhand pass.

This study is a quantitative descriptive study using descriptive analysis techniques. The population of this study was all students participating in extracurricular volleyball at SMP Negeri 26 Padang. The sampling technique used saturated sampling. The sample size for this study was 27. Data collection included measuring the underhand serve by repeating the serve 10 times, measuring the underhand pass by volleying it against the wall for 30 seconds three times, and measuring the overhand pass by volleying it against the wall for 30 seconds three times. Data analysis used quantitative descriptive statistics.

Based on the results of the data analysis, it was found that: The level of men's underhand serve ability (average 18.08) and women's (average 17.13) were mostly in the sufficient category. The level of men's underhand passing ability (average 30.41) and women's (average 24.33) were mostly in the sufficient category. The level of men's overhand passing ability (average 28.08) and women's (average 22.73) were mostly in the sufficient category.

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian penting dari kurikulum pendidikan nasional yang mengembangkan kompetensi siswa tidak hanya dari aspek fisik, tetapi juga sosial dan psikologis melalui permainan olahraga.

Seseorang melakukan olahraga dengan tujuan masing-masing terutama untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, maupun kesenangan”(Sepriadi, Hardiansyah, & Syampurma, 2017).

Astuti, Sepriadi, dkk (2026) Kegiatan ekstrakurikuler merupakan aktivitas tambahan yang diselenggarakan di luar jam pelajaran formal, baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah,

Dengan tujuan untuk memperluas wawasan, meningkatkan keterampilan dan pengetahuan, serta menunjang perkembangan kepribadian peserta didik sesuai dengan kebutuhan individual. Asnaldi, (2020) bolavoli merupakan permainan yang mengandung unsur kekuatan, kecepatan, dan kelenturan.

Menurut Agus et al., (2021) bolavoli dianggap sebagai olahraga yang kompleks dan tidak semua orang bisa memainkannya. Sebab dalam olahraga ini diperlukan koordinasi gerak yang handal untuk melakukan seluruh rangkaian gerak yang termasuk dalam permainan bolavoli yaitu servis dan passing.

Astuti, hariko, dkk (2025:672) olahraga bolavoli adalah cabang olahraga permainan bola besar yang dimainkan oleh dua regu dan dibatasi oleh net, yang masing-masing regu terdiri dari enam orang pemain dilapangan.

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”.

Secara umum, servis adalah teknik melempar atau memukul bola dari luar garis belakang lapangan ke arah lawan dengan tujuan untuk mendapatkan keuntungan awal dalam reli, Seperti menempatkan lawan dalam posisi sulit atau langsung mencetak poin (Kuncoro, 2018).

Fungsi utama dari servis adalah sebagai langkah strategis untuk mengontrol jalannya permainan, memaksa lawan melakukan kesalahan, serta membuka peluang serangan bagi tim sendiri.

Fungsi lain dari servis adalah sebagai alat untuk mengatur pola permainan, misalnya dengan memilih jenis servis tertentu yang sesuai dengan situasi pertandingan, seperti servis floating untuk mengacaukan penerima, atau servis keras untuk menekan pertahanan lawan (Kumar & Singh, 2020).

Seperti smash, secara efektif dan terarah. Teknik passing dalam permainan bolavoli terbagi menjadi dua jenis utama, yaitu passing atas dan passing bawah. Passing atas umumnya digunakan untuk memberikan umpan yang akurat kepada penyerang, sedangkan passing bawah berfungsi sebagai teknik penerimaan bola,

Baik dari servis maupun serangan lawan. Kedua jenis passing tersebut memiliki fungsi strategis dalam mengontrol bola, menjaga kesinambungan permainan, serta mendukung kerja sama tim dalam upaya meraih poin. (Irwanto & Nuriawan, 2021).

Menurut Erianti (2019 : 141) passing bawah merupakan elemen utama untuk mempertahankan regu dari serangan lawan (bola yang datang terlalu keras dan sulit dimainkan dengan passing atas, maka diambil dengan passing bawah).

Disamping untuk mempertahankan juga

sangat berperan untuk membangun serangan, passing bawah dapat berfungsi sama dengan passing atas. Passing atas dalam permainan bolavoli merupakan elemen yang penting dalam permainan bolavoli.

Penguasaan teknik passing atas yang baik akan menentukan keberhasilan suatu regu atau tim untuk membangun serangan dengan baik (Erianti,2019). Ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 26 Padang merupakan salah satu kegiatan pengembangan diri yang diselenggarakan di luar jam pelajaran sekolah yang masih aktif hingga saat ini.

Berdasarkan hasil observasi dan pengamatan yang dilakukan di SMP Negeri 26 Padang, masih ditemukan penguasaan teknik dasar bolavoli pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler belum optimal.

Hal ini dapat dilihat ketika proses kegiatan berlangsung maupun saat praktik permainan di lapangan, di mana sebagian siswa masih menunjukkan kesalahan dalam pelaksanaan gerak dasar. Kondisi ini mengindikasikan bahwa penguasaan teknik belum sepenuhnya sesuai dengan kompetensi yang diharapkan.

Ketidaktepatan tersebut tampak ketika kegiatan ekstrakurikuler dari pelaksanaan passing bawah dan passing atas yang belum stabil, arah bola yang sering tidak terkontrol, serta posisi tubuh yang kurang sesuai dengan prinsip teknik yang benar.

Selain itu, dalam melakukan servis, masih terdapat siswa yang belum mampu mengarahkan bola dengan baik ke area permainan lawan, bahkan sering melakukan kesalahan seperti bola tidak melewati net atau keluar lapangan.

Hal ini juga dipengaruhi oleh beberapa faktor yang Pertama proses pembelajaran bolavoli di SMP Negeri 26 Padang masih

menghadapi beberapa kendala yang memengaruhi penguasaan teknik dasar. Salah satu permasalahan utama terletak pada metode pembelajaran yang digunakan guru yang masih kurang bervariasi,

Sehingga pembelajaran cenderung monoton dan belum sepenuhnya mampu mengakomodasi perbedaan kemampuan siswa. Metode yang kurang inovatif dapat menyebabkan siswa cepat merasa jenuh dan kurang memahami konsep serta teknik dasar bolavoli secara mendalam.

Kedua faktor lingkungan sekolah yang kurang mendukung, seperti kondisi lapangan yang terlalu dekat dengan permukiman warga sehingga fokus siswa saat mengikuti latihan teralihkan sehingga dapat menghambat proses latihan dan pembelajaran secara efektif.

Selain itu, sarana dan prasarana yang belum memadai, seperti jumlah bola yang terbatas serta fasilitas net yang kurang layak, turut memengaruhi intensitas dan kualitas latihan siswa.

Di sisi lain, motivasi belajar siswa yang masih rendah juga menjadi faktor internal yang berpengaruh terhadap kesungguhan mereka dalam menguasai teknik dasar bolavoli. Ketiga media dan sarana yang digunakan juga belum sepenuhnya sesuai dengan karakteristik serta kemampuan fisik siswa.

Keterbatasan alat, variasi latihan yang minim, serta kurangnya modifikasi permainan sederhana dapat menghambat proses penguasaan teknik secara bertahap. Padahal, penggunaan media dan sarana yang tepat sangat berpengaruh terhadap efektivitas pembelajaran, terutama dalam membantu siswa memahami gerakan secara visual dan praktik langsung.

Permasalahan lain yang tidak kalah penting adalah aspek psikologis dan fisik

siswa. Kepercayaan diri siswa dalam melakukan teknik dasar bolavoli masih belum berkembang secara optimal, sehingga mereka ragu-ragu saat melakukan servis dan passing.

Di samping itu, koordinasi gerak dan kemampuan fisik dasar siswa yang beragam menunjukkan bahwa tidak semua siswa memiliki kesiapan yang sama. Kurangnya kesempatan untuk mempraktikkan teknik dasar secara berulang

Dalam situasi permainan yang sederhana juga menjadi faktor yang memperlambat peningkatan keterampilan siswa. Oleh karena itu, diperlukan suatu penelitian yang secara khusus meninjau teknik dasar bolavoli siswa sebagai dasar evaluasi dan perbaikan proses pembelajaran agar tujuan pendidikan jasmani dapat tercapai secara maksimal.

METODE

Reswell Dan Creswell (2018) menjelaskan bahwa penelitian Kuantitatif Deskriptif bertujuan untuk menguji teori dengan cara mengidentifikasi variabel-variabel penelitian, mengukurnya menggunakan instrumen numerik, serta menganalisis hubungan atau perbedaannya melalui prosedur statistik

Penelitian dilakukan di SMP Negeri 26 Padang pada tanggal 13 April 2026. Populasi dalam penelitian adalah keseluruhan individu, kelompok, atau objek yang memiliki karakteristik tertentu yang relevan dengan pertanyaan atau tujuan penelitian (Sekaran & Bougie, 2016). Populasi dalam penelitian ini snediri berjumlah 27 orang siswa

Menurut Sugiyono (2022:131), sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Pada penelitian ini peneliti menggunakan sampling jenuh. sampling jenuh adalah

metode pengambilan sampel di mana jumlah sampel sama dengan jumlah populasi yang ada. Maka dihasilkan sampel berjumlah 27 orang siswa

Menurut Sugiyono (2019), instrumen penelitian digunakan untuk mengukur variabel yang diteliti sehingga menghasilkan data kuantitatif maupun kualitatif yang valid dan reliabel. Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan yaitu berupa Tes passing bawah, passing atas, dan servis bawah.

Statistika deskriptif adalah statistika yang digunakan untuk menganalisis data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi. Sugiyono (2016:207- 208).

HASIL

A. Kemampuan teknik servis bawah siswa putera

Dari tes dan pengukuran diperoleh nilai tertinggi sebesar 24 ,nilai terendah sebesar 14, nilai rata-rata (mean) 18,08 dan standar deviasi 2,87. Berdasarkan tabel hasil pengukuran tes kemampuan servis bawah pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 26 Padang dapat di peroleh data distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi frekuensi kemampuan servis bawah siswa putera ekstrakurikuler di smp negeri 26 padang

Kategori	Interval Nilai	Frekuensi	Persentase
Sangat baik	> 22	1	8,33%
Baik	20 - 22	2	16,67%
Cukup	17 - 19	5	41,67%
Kurang	14 - 16	4	33,33%
Sangat kurang	< 14	0	0,00%
Jumlah		12	100%

Sumber : hasil penelitian

B. Kemampuan teknik servis bawah siswa puteri

Dari tes dan pengukuran diperoleh nilai

tertinggi sebesar 25, nilai terendah sebesar 14, nilai rata-rata (mean) 17,06 dan standar deviasi 2,96. Berdasarkan tabel hasil pengukuran tes kemampuan servis bawah pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 26 Padang dapat di peroleh data distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi frekuensi kemampuan servis bawah siswa puteri ekstrakurikuler di SMP Negeri 26 Padang

Kategori	Interval Nilai	Frekuensi	Persentase
Sangat baik	> 22	1	6,67%
Baik	19 - 22	3	20,00
Cukup	16 - 18	6	40,00%
Kurang	13 - 15	5	33,33%
Sangat kurang	< 13	0	0,00%
Jumlah		15	100%

Sumber : hasil penelitian

C. Kemampuan teknik passing bawah siswa putera

Dari tes dan pengukuran diperoleh nilai tertinggi sebesar 41, nilai terendah sebesar 18, rata-rata (mean) sebesar 30,41 dan standar deviasi 8,76. Berdasarkan tabel hasil pengukuran tes kemampuan passing bawah pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 26 Padang dapat di peroleh data distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi frekuensi kemampuan passing bawah siswa putera ekstrakurikuler di smp negeri 26 padang

Kategori	Interval Nilai	Frekuensi	Persentase
Sangat baik	> 22	1	8,33%
Baik	20 - 22	2	16,67%
Cukup	17 - 19	5	41,67%
Kurang	14 - 16	4	33,33%
Sangat kurang	< 14	0	0,00%
Jumlah		12	100%

Sumber : hasil penelitian

D. Kemampuan teknik passing bawah siswa puteri

Dari tes dan pengukuran diperoleh nilai tertinggi sebesar 37, nilai terendah sebesar 17, rata-rata (mean) sebesar 24,33 dan standar deviasi 4,98. Berdasarkan tabel hasil pengukuran tes kemampuan passing bawah

pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 26 Padang dapat di peroleh data distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi frekuensi kemampuan passing bawah siswa puteri ekstrakurikuler di SMP Negeri 26 Padang

Kategori	Interval Nilai	Frekuensi	Persentase
Sangat baik	> 31	1	6,67%
Baik	27 - 31	3	20,00%
Cukup	22 - 26	6	40,00%
Kurang	17 - 21	5	26,67%
Sangat kurang	< 16	0	0,00%
Jumlah		15	100%

Sumber : hasil penelitian

E. Kemampuan teknik passing atas siswa putera

Dari tes dan pengukuran diperoleh nilai tertinggi sebesar 45 , nilai terendah sebesar 16, rata-rata (mean) sebesar 28,08 dan standar deviasi 750. Berdasarkan tabel hasil pengukuran tes kemampuan passing bawah pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 26 Padang dapat di peroleh data distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 5. Distribusi frekuensi kemampuan passing atas siswa putera ekstrakurikuler di smp negeri 26 padang

Kategori	Interval nilai	Frekuensi	Persentase
Sangat baik	> 39	1	8,33%
Baik	32 - 39	1	8,33%
Cukup	24 - 31	6	50,00%
Kurang	17 - 23	3	25,00%
Sangat kurang	< 17	1	8,33%
Jumlah		12	100%

Sumber : hasil penelitian

F. Kemampuan teknik passing atas siswa puteri

Dari tes dan pengukuran diperoleh nilai tertinggi sebesar 32 , nilai terendah sebesar 16, rata-rata (mean) sebesar 22,73 dan standar deviasi 4,74. Berdasarkan tabel hasil pengukuran tes kemampuan passing bawah pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 26 Padang dapat di peroleh data distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 6. Distribusi frekuensi kemampuan passing atas siswa puteri ekstrakurikuler di SMP Negeri 26 Padang

Kategori	Interval nilai	Frekuensi	Persentase
Sangat baik	> 30	2	13,33%
Baik	25 – 29	4	26,67%
Cukup	20 – 24	5	33,33%
Kurang	16 – 19	4	26,67%
Sangat kurang	< 15	0	0,00%
Jumlah		15	100%

Sumber : hasil penelitian

G. Kemampuan teknik dasar bolavoli siswa putera

Diperoleh nilai tertinggi sebesar 181,33 , nilai terendah sebesar 113,25, rata-rata (mean) sebesar 150,00 dan standar deviasi 23,61. Berdasarkan tabel hasil pengukuran tes kemampuan teknik dasar pada siswa putera ekstrakurikuler di SMP Negeri 26 Padang dapat di peroleh data distribusi berikut:

Tabel 7. Distribusi frekuensi kemampuan teknik dasar pada siswa ekstrakurikuler di smp negeri 26 padang

Kategori	Interval nilai	Frekuensi	Persentase
Sangat baik	≥ 185,41	0	0%
Baik	161,80 -185,41	4	33,33%
Cukup	138,20 -161,80	4	33,33%
Kurang	114,59 -138,20	3	25,00%
Sangat kurang	< 114,59	1	8,33%
Jumlah		12	100%

Sumber : hasil penelitian

H. Kemampuan teknik dasar bolavoli siswa puteri

Diperoleh nilai tertinggi sebesar 218,96, nilai terendah sebesar 107,09, rata-rata (mean) sebesar 147,36 dan standar deviasi 27,40. Berdasarkan tabel hasil pengukuran tes kemampuan teknik dasar pada siswa puteri ekstrakurikuler di SMP Negeri 26 Padang dapat di peroleh data distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 8. Distribusi frekuensi teknik dasar pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 26 Padang

Kategori	Interval nilai	Frekuensi	Persentase
Sangat baik	≥ 188,45	1	6,67%
Baik	161,06 -188,45	2	13,33%
Cukup	133,66 -161,06	7	46,66%
Kurang	106,26 -133,66	5	33,33%
Sangat kurang	< 106,26	0	0,00%
Jumlah		15	100%

Sumber : hasil penelitian

PEMBAHASAN

A. Kemampuan teknik dasar servis

Berdasarkan hasil pengolahan data penelitian terhadap kemampuan servis bawah bolavoli pada siswa putera, diperoleh distribusi kategori yang terdiri atas sangat baik, baik, cukup, kurang, dan sangat kurang.

Adapun hasil distribusi menunjukkan bahwa kategori sangat baik memiliki frekuensi sebanyak 1 orang atau sebesar 8,33%, kategori baik sebanyak 2 orang atau sebesar 16,67%, kategori cukup sebanyak 5 orang atau sebesar 41,67%, kategori kurang sebanyak 4 orang atau sebesar 33,33%,



Gambar 1 tes servis bawah

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Dan tidak terdapat siswa putera pada kategori sangat kurang. Secara umum, hasil tersebut menunjukkan bahwa kemampuan servis bawah siswa putera cenderung berada pada kategori cukup, yang ditunjukkan oleh persentase tertinggi sebesar 41,67%.

Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa putera telah memiliki dasar keterampilan dalam melakukan servis bawah, namun belum mencapai tingkat penguasaan yang optimal dan konsisten.

Jika ditinjau dari karakteristik siswa puteri, kemampuan dalam melakukan servis bawah umumnya lebih dipengaruhi oleh koordinasi gerak, ketepatan teknik, serta kontrol terhadap bola dibandingkan dengan aspek kekuatan semata.

Hal ini terlihat dari masih adanya siswa puteri yang berada pada kategori kurang sebesar 33,33%. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian siswa belum mampu

mengoordinasikan gerakan tubuh secara optimal, seperti posisi kaki, ayunan tangan, serta titik perkenaan bola,

Sehingga menghasilkan servis yang kurang akurat dan kurang bertenaga. Di sisi lain, terdapat 20,00% siswa yang berada pada kategori baik dan 6,67% pada kategori sangat baik. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian siswa puteri telah mampu menguasai teknik servis bawah dengan cukup baik, terutama dalam aspek ketepatan arah dan koordinasi gerakan.

Menurut Sepriadi, servis adalah teknik memukul bola yang dilakukan oleh pemain dari belakang garis lapangan dengan tujuan mengirimkan bola ke daerah lawan. Keberhasilan dalam melakukan servis tidak hanya menentukan jalannya permainan, tetapi juga dapat menjadi bentuk serangan awal untuk memperoleh poin apabila dilakukan dengan baik dan terarah.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa servis bawah merupakan teknik dasar yang memiliki peran penting dalam permainan bolavoli. Penguasaan teknik ini tidak hanya menjadi fondasi bagi pengembangan keterampilan yang lebih kompleks, tetapi juga berkontribusi terhadap keberhasilan pemain dalam mengendalikan permainan sejak awal.

B. Kemampuan teknik dasar passing bawah

Berdasarkan hasil pengolahan data penelitian terhadap kemampuan passing bawah bolavoli pada siswa puteri, diperoleh distribusi kategori kemampuan yang terdiri atas sangat baik, baik, cukup, kurang, dan sangat kurang.

Secara umum, hasil tersebut menunjukkan bahwa kemampuan passing bawah siswa puteri cenderung berada pada kategori cukup, dengan persentase tertinggi sebesar 41,67%.

Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa puteri telah memiliki dasar keterampilan dalam melakukan passing bawah, Namun belum mencapai tingkat penguasaan yang optimal dan konsisten.

Namun demikian, belum adanya siswa pada kategori sangat baik menunjukkan bahwa tingkat penguasaan teknik passing bawah secara keseluruhan masih belum mencapai tingkat yang optimal. Selanjutnya, terdapat 25,00% siswa yang berada pada kategori kurang.



Gambar 2 tes passing bawah

Sumber : Dokumendasi Penelitian

Kondisi ini menunjukkan bahwa siswa masih memerlukan latihan yang lebih intensif dan bimbingan yang lebih spesifik untuk memperbaiki teknik yang dilakukan. Berdasarkan hasil analisis data penelitian, kemampuan passing bawah bolavoli pada siswa puteri menunjukkan variasi yang cukup beragam.

Secara umum, hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan passing bawah siswa puteri didominasi oleh kategori cukup, dengan persentase tertinggi sebesar 40,00%. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki kemampuan dasar dalam melakukan passing bawah,

Menurut M. Yunus, passing bawah adalah teknik memainkan bola dengan menggunakan kedua tangan yang dirapatkan, di mana perkenaan bola terjadi pada bagian lengan bawah untuk mengontrol dan mengarahkan bola kepada rekan satu

tim.

Menurut Asnaldi et al. (2019) menjelaskan daya ledak otot lengan adalah kemampuan seseorang dalam mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang sangat singkat serta untuk memberikan momentum yang paling baik pada otot lengan dalam suatu gerakan yang cepat dalam melakukan aktivitas olahraga”.

Selain aspek teknik, kemampuan passing bawah juga dipengaruhi oleh latihan yang dilakukan secara teratur dan berkesinambungan. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani, passing bawah merupakan keterampilan dasar yang harus dikuasai siswa sebelum mempelajari teknik bolavoli yang lebih kompleks.

Penguasaan passing bawah yang baik akan mempermudah pemain dalam mengontrol jalannya permainan, menjaga kerja sama tim, serta meningkatkan efektivitas serangan maupun pertahanan.

C. Kemampuan teknik dasar passing atas

Berdasarkan hasil pengolahan data penelitian terhadap kemampuan passing atas bolavoli pada siswa putera, diperoleh distribusi kategori yang terdiri atas sangat baik, baik, cukup, kurang, dan sangat kurang.

Hasil analisis menunjukkan bahwa kategori sangat baik memiliki frekuensi sebanyak 1 orang atau sebesar 8,33%, kategori baik sebanyak 1 orang atau sebesar 8,33%, kategori cukup sebanyak 6 orang atau sebesar 50,00%, kategori kurang sebanyak 3 orang atau sebesar 25,00%, dan kategori sangat kurang sebanyak 1 orang atau sebesar 8,33%.



Gambar 3 tes passing atas

Sumber : Dokumendasi Penelitian

Secara umum, hasil tersebut menunjukkan bahwa kemampuan passing atas siswa putera didominasi oleh kategori cukup, dengan persentase tertinggi sebesar 50,00%. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki kemampuan dasar dalam melakukan passing atas, namun belum mencapai tingkat penguasaan yang optimal dan konsisten.

Dominannya kategori cukup menunjukkan bahwa sebagian besar siswa putera telah mampu melakukan passing atas sesuai dengan prinsip dasar teknik, namun masih belum konsisten dalam pelaksanaannya. Hal ini terlihat dari masih adanya kesalahan dalam ketepatan arah, kekuatan dorongan, serta stabilitas gerakan.

Kondisi ini menunjukkan bahwa siswa masih berada pada tahap pengembangan keterampilan dan memerlukan latihan yang lebih intensif dan terarah untuk meningkatkan kualitas teknik.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan passing atas siswa putera berada pada tingkat menengah dengan kecenderungan belum merata. Hal ini terlihat dari masih adanya siswa pada kategori kurang dan sangat kurang, serta jumlah siswa pada kategori baik dan sangat baik yang masih terbatas.

Hal ini menunjukkan bahwa secara umum kemampuan passing atas siswa puteri berada pada tingkat sedang, di mana siswa

telah memiliki kemampuan dasar, namun belum sepenuhnya menguasai teknik secara optimal.

Berdasarkan keseluruhan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa kemampuan passing atas bolavoli pada siswa putri cenderung berada pada kategori cukup, dengan distribusi kemampuan yang masih bervariasi.

Oleh karena itu, diperlukan upaya peningkatan melalui latihan yang lebih intensif, penguatan teknik dasar, serta penerapan metode pembelajaran yang lebih efektif agar kemampuan siswa putri dapat berkembang secara lebih merata dan mencapai kategori yang lebih tinggi.

D. Kemampuan teknik dasar bolavoli

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, kemampuan teknik dasar siswa putera menunjukkan distribusi kemampuan yang bervariasi. Hasil pengolahan data memperlihatkan bahwa kategori baik dan cukup masing-masing memiliki frekuensi sebanyak 4 siswa atau sebesar 33,33%.

Kategori cukup dan baik yang memiliki persentase tertinggi menunjukkan bahwa sebagian besar siswa putera telah memiliki kemampuan dasar yang cukup baik dalam melakukan keterampilan yang diukur. Siswa pada kategori baik umumnya telah mampu melakukan teknik dengan lebih tepat dan konsisten,

Tidak adanya siswa pada kategori sangat baik menunjukkan bahwa kemampuan siswa putera secara umum belum mencapai tingkat optimal. Oleh karena itu, diperlukan peningkatan melalui latihan yang lebih terstruktur, penggunaan metode pembelajaran yang efektif,

Serta pemberian latihan secara berulang agar kemampuan siswa dapat berkembang secara lebih maksimal dan merata. Berdasarkan hasil analisis data penelitian,

kemampuan teknik dasar siswa putri menunjukkan tingkat kemampuan yang bervariasi.

Dominannya kategori cukup menunjukkan bahwa sebagian besar siswa putri telah memiliki kemampuan dasar yang cukup baik dalam melakukan keterampilan yang diukur, namun belum mencapai tingkat penguasaan yang optimal.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan siswa putri cenderung berada pada kategori cukup, sehingga diperlukan peningkatan melalui latihan yang lebih terarah, penggunaan metode pembelajaran yang variatif, serta pemberian latihan yang berkelanjutan agar kemampuan siswa dapat berkembang secara lebih optimal dan merata.

Menurut Nuril Ahmadi, teknik dasar bolavoli merupakan keterampilan dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain sebagai modal utama dalam melakukan permainan bolavoli dengan baik, baik secara individu maupun dalam kerja sama tim.

Penguasaan teknik dasar menjadi faktor penting karena setiap bentuk permainan bolavoli selalu melibatkan kemampuan dasar seperti servis, passing, smash dan bloking. Selain itu, kemampuan teknik dasar yang baik akan membantu pemain dalam mengontrol bola secara efektif dan menjaga jalannya permainan agar tetap teratur.

Oleh karena itu, teknik dasar perlu dilatih secara terus-menerus dan sistematis agar pemain mampu menampilkan performa yang optimal baik pada saat latihan maupun pertandingan.

KESIMPULAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui kemampuan teknik dasar pada siswa ekstrakurikuler di

SMP Negeri 26 Padang. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada bab terdahulu dapat di kemukakan bahwa:

Tingkat kemampuan servis bawah pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 26 Padang sebagian besar berada pada kategori cukup. Tingkat kemampuan passing bawah pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 26 Padang sebagian besar berada pada kategori cukup.

Tingkat kemampuan passing atas pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 26 Padang sebagian besar berada pada kategori cukup. Tingkat kemampuan teknik dasar pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 26 Padang sebagian besar berada pada kategori cukup.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, A., Setiawan, B., & Pratama, R. (2021). Pembelajaran Permainan Bola Voli. Jakarta: Rajawali Pers.
- Ahmadi, N. (2020). Panduan Olahraga Bola Voli. Surakarta: Era Pustaka Utama.
- Asnaldi, A. (2020). Hubungan Kelentukan dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Ketepatan Smash Bolavoli. *Jurnal : Menssana*, Vol 1 No 2:20-26.
- Asnaldi, A. (2020). Hubungan Kelentukan dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Ketepatan Smash Bolavoli. *Physical Activity Journal*, 161-162.
- Asnaldi, A. (2020). Meningkatkan keterampilan passing atas bola voli melalui media pembelajaran menggunakan alat bantu. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 2(1), 23-35
- Astuti, Y., Hariko, A., Erianti., Lawanis.H (2025) Hubungan daya ledak otot lengan dan koordinasi mata tangan dengan kemampuan smash pemain bolavoli SMA Negeri 2 Hiliran Gumanti Kabupaten Solok. *Jurnal pendidikan an olahraga*.
- Astuti, Y., Sepriadi., Ilham. M., Febrina. M. (2026) hugunagan koordinasi dan kekuatan otot lengan dengan kemampuan servis bolavoli siswa SMP Negeri 04 kecamatan bukik barisan kabupaten lima puluh kota
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
- Erianti dan Yuni Astuti. (2019). *Bola Voli*. Padang : Sukabina Press.
- Irwanto & Nuriawan. (2021). *Tingkat Keterampilan Passing Atas dan Passing (Tinjauan Teoretis)*. Universitas Negeri Yogyakarta (E-print/unpublished educational resource).
- Lawanis, H.(2023). *Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Dan Pengembangan Teknik Dasar Bolavoli di Sekolah*. Padang: Penerbit UNP Press.
- Lawanis. H., dkk. (2023–2025). *Berbagai Penelitian Bidang Teknik Dasar dan Kondisi Fisik Olahraga*. Universitas Negeri Padang.
- Kuncoro. (2018). *Teknik Dasar Permainan Bola Voli*. Yogyakarta: Pustaka Olahraga.
- Kumar, R., & Singh, P. (2020). *Keterampilan dan taktik dasar dalam bola voli*. New Delhi: Sports Publication.
- M. Yunus. (2020). *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta: Depdikbud.
- Sepriadi. (2020). *Dasar-Dasar Permainan Bola Voli*. Padang: Universitas Negeri Padang.

- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.