

Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Bolavoli Atlet Klub Bolavoli Permata Kota Solok

Fitri Sandra Okta Johari, Ali Asmi, Zarwan, Sepriadi

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
fitris@gmail.com, aliasmi@fik.unp.ac.id, zarwan@fik.unp.ac.id, sepriadi@fik.unp.ac.id

Kata kunci : Teknik Dasar, Olahraga Bolavoli

Abstrak : Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kemampuan teknik dasar yang dimiliki oleh atlet bolavoli permata kota solok. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik samling jenuh, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 30 orang, tetapi karena terkendala beberapa hal, maka sampel dalam penelitian ini hanya bisa diambil sebanyak 16 orang atlet. instrument dalam penelitian ini menggunakan 1) tes kemampuan servis, 2) tes kemampuan passing atas, 3) tes kemampuan passing bawah, dan tes kemampuan smash. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik deskriptif persentatif. Hasil penelitian ini adalah: 1) kemampuan teknik servis atlet berada pada kategori sedang. 2) Kemampuan teknik *passing* atas atlet berada pada kategori sedang. 3) Kemampuan teknik *passing* bawah atlet berada pada kategori sedang, dan 4) kemampuan teknik *smash* atlet berada pada kategori sedang.

Keywords : *Basic Techniques, Volleyball Olahraga*

Abstract : *The purpose of this study was to determine the level of basic technical ability possessed by the jewel volleyball athletes in the city of Solok. This type of research is descriptive research. The sampling technique used was the saturated sampling technique, so the number of samples in this study was 30 people, but due to several problems, the sample in this study could only be taken as many as 16 athletes. The instrument in this study used 1) service ability test, 2) upper passing ability test, 3) lower passing ability test, and smash ability test. The data analysis technique in this study used descriptive statistical analysis of percentages. The results of this study are: 1) the athlete's service technique ability is in the medium category. 2) The ability of the athlete's passing technique is in the medium category. 3) The ability of the athlete's passing technique is in the medium category, and 4) the ability of the athlete's smash technique is in the medium category.*

PENDAHULUAN

“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, Madri & Zalfendi, 2018). Kegiatan olahraga saat ini juga sudah menjadi bagian

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

Menurut Syafruddin (2019) "Pencapaian prestasi terbaik atlet dikelompokkan atas dua faktor yaitu faktor internal (dalam) dan faktor eksternal (luar). Faktor internal adalah potensi yang dimiliki atlet mulai dari kemampuan fisik, teknik, taktik, dan kemampuan mentalnya, sedangkan faktor eksternal adalah diluar dari potensi atlet yakni, pelatih, Pembina, iklim dan cuaca, gizi, sarana dan prasarana, organisasi, penonton, wasit, hakim garis, keluarga, dan lain sebagainya".

Sesuai dengan pendapat tersebut untuk mencapai prestasi terbaik/tinggi pada olahraga bola voli dipengaruhi oleh faktor internal (dalam) dan faktor eksternal (luar), faktor yang paling dominan yaitu faktor internal atlet tersebut seperti fisik yang prima, teknik dan taktik yang baik serta kemampuan mental yang kuat dan teruji semua komponen tersebut harus dimiliki setiap atletnya.

Salah satu cabang olahraga yang sangat berkembang di Indonesia adalah cabang olahraga Bolavoli. Cabang Bolavoli juga diharapkan mampu mengharumkan nama Bangsa dan Negara di event internasional. Banyak elemen yang dapat mempengaruhi dalam prestasi olahraga Bolavoli diantaranya kondisi fisik, teknik, strategi, taktik, dan mental.

Menurut 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".

Kemampuan teknik dasar merupakan komponen mendasar dalam permainan Bolavoli dimana semua serangan dan pertahanan menggunakan teknik dasar sehingga apabila pemain tidak menguasai teknik dasar dengan baik maka pada saat pertandingan akan banyak menimbulkan kesalahan yang akan memberikan keuntungan pada tim lawan.

Di kota Solok terdapat beberapa klub yang rutin dalam melakukan pembinaan dalam cabang olahraga Bolavoli. salah satu klub yang melakukan latihan bolavoli secara rutin adalah Klub bolavoli permata. Klub bolavoli permata berdiri pada tahun 2010 di bawah pimpinan bapak Dahlius yang menunjuk bapak Roni dan bapak Yaser sebagai pelatih tetap klub ini. Klub ini cukup diperhitungkan dalam setiap event yang diikuti. Terbukti pada awal-awal berdirinya Klub ini sampai pada tahun 2018, Klub bolavoli pertama bisa dikatakan selalu menjadi juara dalam setiap event atau turnamen yang diikuti. Akan tetapi pada 2 tahun kebelakang jika dilihat prestasi yang diraih oleh Klub bolavoli permata cenderung mengalami penurunan prestasi. Diantaranya dalam turnamen Kinari Cup di kabupaten Solok hanya meraih peringkat ketiga dalam turnamen tersebut. Ini seharusnya menjadi evaluasi bagi tim yang pernah berkuasa di Kota Solok.

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka peneliti melakukan peninjauan langsung dengan melakukan observasi ke klub Permata Kota Solok. Tahap pertama peneliti melakukan wawancara dengan pelatih bapak Yaser, pelatih menyebutkan bahwa permasalahan yang dihadapi oleh pelatih dan pemain Bolavoli saat ini adalah penurunan prestasi yang cukup drastis. Hal

ini terlihat dalam mengikuti turnamen antar club seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya. Pada tahap kedua peneliti melakukan peninjauan langsung dengan mengamati saat Klub bolavoli pertama saat melakukan pertandingan, banyak sekali point yang diperoleh lawan akibat kesalahan dari tim bolavoli itu sendiri. Seperti saat melakukan *passing* dan *Service* masih banyak pemain yang melakukan kesalahan dalam melakukan teknik dasar seperti *passing* yang melenceng dan tajam, *Service* yang masih melenceng dan tidak melewati *net*, ini disebabkan belum mempunya pemain Bolavoli dalam melakukan teknik dasar permainan Bolavoli. Kemampuan teknik dasar merupakan komponen mendasar dalam permainan Bolavoli dimana semua serangan dan pertahanan menggunakan teknik dasar sehingga apabila pemain tidak menguasai teknik dasar dengan baik maka pada saat pertandingan akan banyak menimbulkan kesalahan yang akan memberikan keuntungan pada tim lawan.

Dari permasalahan yang ada, maka peneliti tertarik melakukan sebuah penelitian ilmiah, dimana peneliti ingin mengetahui sejauh mana kemampuan teknik dasar yang dimiliki oleh atlet Klub bolavoli Permata Kota Solok, maka dari itu peneliti mengangkat sebuah penelitian yang berjudul "tinjauan kemampuan teknik dasar bolavoli Klub Bolavoli Permata Kota Solok.

METODE

Jenis Penelitian ini adalah deskriptif yang bertujuan untuk mendeskripsikan mengenai situasi-situasi atau gejala-gejala suatu objek. Hal ini sesuai dengan Arikunto (2010) "penelitian deskriptif adalah penelitian yang tidak bermaksud menguji hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan apa adanya tentang suatu variabel, gejala, atau keadaan

tertentu". Maka penelitian ini hanya mengungkapkan dan menggambarkan suatu gejala semata. Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana kemampuan teknik dasar pada Pemain Klub Bolavoli Permata Kota Solok. Penelitian dilaksanakan di lapangan Bolavoli. Yang bertempat di Perumahan Solok Permata Indah Gelanggang Betung, Tanjung Harapan Kota Solok. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain Klub Bolavoli Permata Kota Solok yang berjumlah 30 orang pemain, yang terdiri dari 20 orang pemain senior dan 10 orang pemain junior. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah teknik *sampling* jenuh, maka populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 30 orang atlet. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes kemampuan teknik dasar bolavoli yang meliputi 1) tes kemampuan servis, 2) tes kemampuan *passing* atas, tes kemampuan *passing* bawah, dan 4) tes kemampuan smash. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik deskriptif persentatif.

HASIL

Setelah dilakukan tes kemampuan dasar atlet Bolavoli Permata Kota Solok, diperoleh data yang berbeda-beda dari setiap kemampuan teknik dasar para atlet. Kemampuan teknik dasar yang menjadi variabel penelitian adalah: Servis, *passing* bawah, *passing* atas dan teknik smash. Pada bab sebelumnya di jelaskan bahwa sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 orang atlet, tetapi karena suatu kendala bermacam yang dialami oleh beberapa atlet saat pengambilan data, maka peneliti hanya dapat mengambil data dalam penelitian ini hanya 16 orang atlet.

1. Teknik Servis atlet bolavoli Permata Kota Solok

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kemampuan Teknik Servis

Rentang nilai	Fa	Fr(%)	Kategori
>29	2	12.5	Baik sekali
25-28	3	18.75	Baik
21-24	7	43.75	sedang
17-20	3	18.75	Kurang
< 16	1	6.25	Kurang sekali
Jumlah	16	100%	

Dari 16 atlet yang diteliti, 2 orang (12,5%) atlet memiliki hasil servis pada rentang nilai >29 berada pada kategori baik sekali. 3 orang (18,75%) atlet memiliki hasil servis pada rentang nilai 25-28, berada pada kategori baik, 7 orang (43,75%) memiliki hasil kemampuan servis pada rentang nilai 21-24, berada pada kategori sedang, 3 orang (18,75%) memiliki hasil servis pada rentang nilai 17-20 berada pada kategori kurang, dan 1 orang (6,25%) memiliki hasil servis pada rentang nilai <16 berada pada kategori kurang sekali. Dari analisis data diperoleh rata-rata hasil tes servis Atlet Bolavoli Permata Kota Solok adalah 22,50, maka kemampuan servis atlet Bolavoli Permata Kota Solok berada pada kategori sedang.

2. Teknik Passing atas atlet bolavoli Permata Kota Solok

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kemampuan Teknik Passing atas

Rentang nilai	Fa	Fr(%)	Kategori
>41	1	6.25	Baik sekali
35-40	3	18.75	Baik
29-34	9	56.25	sedang
23-28	2	12.5	Kurang
< 22	1	6.25	Kurang sekali
Jumlah	16	100%	

Dari 16 atlet yang diteliti, 1 orang (6,25%) atlet memiliki hasil passing atas pada rentang nilai >41 berada pada kategori baik sekali. 3 orang (18,75%) atlet memiliki hasil passing atas pada rentang nilai 35-40, berada pada kategori baik, 9 orang (56,25%) memiliki hasil kemampuan passing atas pada rentang nilai 29-34, berada pada kategori sedang, 2 orang (12,5%) memiliki hasil passing atas pada rentang nilai 23-28 berada pada kategori kurang, dan 1 orang (6,25%) memiliki hasil passing atas pada rentang nilai <22 berada pada kategori kurang sekali. Dari analisis data diperoleh rata-rata hasil tes passing atas Atlet Bolavoli Permata Kota Solok adalah 32,00, maka kemampuan passing atas atlet Bolavoli Permata Kota Solok berada pada kategori sedang.

3. Teknik Passing bawah atlet bolavoli Permata Kota Solok

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kemampuan Teknik Passing bawah

Rentang nilai	Fa	Fr(%)	Kategori
>17	1	6.25	Baik sekali
14-16	4	25	Baik
Dec-13	7	43.75	sedang
09-Nov	4	25	Kurang
< 8	0	0	Kurang sekali
Jumlah	16	100%	

Dari 16 atlet yang diteliti, 1 orang (6,25%) atlet memiliki hasil Passing bawah pada rentang nilai >17 berada pada kategori baik sekali. 4 orang (25%) atlet memiliki hasil Passing bawah pada rentang nilai 14-16, berada pada kategori baik, 7 orang (43,75%) memiliki hasil kemampuan Passing bawah pada rentang nilai 12-13, berada pada kategori sedang, dan 4 orang (25%) memiliki hasil Passing bawah pada rentang nilai 9-11 berada pada kategori kurang. Dari analisis data diperoleh rata-rata hasil tes Passing

bawah Atlet Bolavoli Permata Kota Solok adalah 12,88, maka kemampuan Passing bawah atlet Bolavoli Permata Kota Solok berada pada kategori sedang.

4. Teknik Smash atlet bolavoli Permata Kota Solok

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kemampuan Teknik Smash

Rentang Nilai	Fa	Fr(%)	Kategori
>12	2	12.5	Baik sekali
9-11	4	25	Baik
6-8	6	37.5	sedang
3-5	4	25	Kurang
< 2	0	0	Kurang sekali
Jumlah	16	100%	

Dari 16 atlet yang diteliti, 2 orang (12,5%) atlet memiliki hasil Smash pada rentang nilai >12 berada pada kategori baik sekali. 4 orang (25%) atlet memiliki hasil Smash pada rentang nilai 9-11, berada pada kategori baik, 6 orang (37,5%) memiliki hasil kemampuan Smash pada rentang nilai 6-8, berada pada kategori sedang, dan 4 orang (25%) memiliki hasil Smash pada rentang nilai 3-5 berada pada kategori kurang. Dari analisis data diperoleh rata-rata hasil tes Smash Atlet Bolavoli Permata Kota Solok adalah 7,63, maka kemampuan Smash atlet Bolavoli Permata Kota Solok berada pada kategori sedang.

PEMBAHASAN

1. Kemampuan Teknik Servis

Dari hasil penelitian didapatkan dari 16 atlet yang diteliti, 2 orang (12,5%) atlet memiliki hasil servis pada rentang nilai >29 berada pada kategori baik sekali. 3 orang (18,75%) atlet memiliki hasil servis pada rentang nilai 25-28, berada pada kategori baik, 7 orang (43,75%) memiliki hasil kemampuan servis

pada rentang nilai 21-24, berada pada kategori sedang, 3 orang (18,75%) memiliki hasil servis pada rentang nilai 17-20 berada pada kategori kurang, dan 1 orang (6,25%) memiliki hasil servis pada rentang nilai <16 berada pada kategori kurang sekali. Dari analisis data diperoleh rata-rata hasil tes servis Atlet Bolavoli Permata Kota Solok adalah 22,50, maka kemampuan servis atlet Bolavoli Permata Kota Solok berada pada kategori sedang. Artinya kemampuan servis atlet bolavoli permata kota solok masih jauh dari level maksimal yang harus dimiliki oleh seorang atlet bolavoli. Untuk itu pelatih bolavoli permata kota solok harus menyusun program latihan yang memungkinkan dalam usaha meningkatkan kemampuan servis yang dimiliki oleh atlet.

Kemampuan servis seorang atlet tidak terlepas dari unsur kondisi fisik yang menunjang dalam kemampuan servis. Kemampuan servis bawah tidak terlepas dari kondisi kekuatan lengan yang baik pula, karena baiknya kekuatan lengan seseorang akan memudahkan seorang atlet bolavoli dalam melakukan servis bawah, servis bawah yang dilakukan akan bisa diarahkan ke titik target yang diinginkan. Untuk itu pelatih perlu melatih kekuatan otot lengan atlet, supaya bisa meningkat hasil kemampuan servis, beberapa latihan yang bisa diterapkan oleh pelatih adalah dengan melakukan push-up.

Disamping itu kemampuan servis tidak hanya membenahi kondisi fisik seorang atlet, tetapi pelatih juga harus memperhatikan factor yang lain yang kemungkinan berpengaruh terhadap kemampuan servis bawah atlet. Pelatih harus bisa memastikan kondisi psikis seorang atlet bolavoli dalam keadaan yang baik. Sikap tenang dalam melakukan sebuah servis

sangat akan membantu terhadap hasil yang didapatkan.

2. Kemampuan *Passing Bawah*

Dari hasil penelitian didapatkan hasil dari 16 atlet yang diteliti, 1 orang (6,25%) atlet memiliki hasil *Passing bawah* pada rentang nilai >17 berada pada kategori baik sekali. 4 orang (25%) atlet memiliki hasil *Passing bawah* pada rentang nilai 14-16, berada pada kategori baik, 7 orang (43,75%) memiliki hasil kemampuan *Passing bawah* pada rentang nilai 12-13, berada pada kategori sedang, dan 4 orang (25%) memiliki hasil *Passing bawah* pada rentang nilai 9-11 berada pada kategori kurang. Dari analisis data diperoleh rata-rata hasil tes *Passing bawah* Atlet Bolavoli Permata Kota Solok adalah 12,88, maka kemampuan *Passing bawah* atlet Bolavoli Permata Kota Solok berada pada kategori sedang.

Hasil ini menunjukkan bahwa hasil kemampuan *passing bawah* yang dimiliki Atlet Bolavoli Permata Kota Solok masih jauh dari kata maksimal dan harus ditingkatkan lagi. Untuk meningkatkan kemampuan *passing bawah* pelatih perlu menerapkan beberapa latihan teknik dalam program yang diberikan kepada atlet. Salah satu program yang bisa diterapkan oleh pelatih adalah dengan latihan *passing bawah* berpasangan. *Passing bawah* berpasangan adalah latihan teknik yang dapat meningkatkan akurasi dan juga ketenangan seorang atlet bolavoli dalam melakukan *passing bawah*.

3. Kemampuan *Passing Atas*

Dari hasil penelitian yang dilakukan pada Atlet Bolavoli Permata Kota Solok, dari 16 atlet yang diteliti, 1 orang (6,25%) atlet memiliki hasil *passing atas* pada rentang nilai >41 berada pada kategori baik sekali. 3 orang (18,75%) atlet memiliki hasil *passing atas* pada rentang nilai 35-40, berada pada kategori baik, 9 orang (56,25%) memiliki

hasil kemampuan *passing atas* pada rentang nilai 29-34, berada pada kategori sedang, 2 orang (12,5%) memiliki hasil *passing atas* pada rentang nilai 23-28 berada pada kategori kurang, dan 1 orang (6,25%) memiliki hasil *passing atas* pada rentang nilai <22 berada pada kategori kurang sekali. Dari analisis data diperoleh rata-rata hasil tes *passing atas* Atlet Bolavoli Permata Kota Solok adalah 32,00, maka kemampuan *passing atas* atlet Bolavoli Permata Kota Solok berada pada kategori sedang.

Hasil tersebut masih sangat jauh dari kata maksimal dan harus ditingkatkan supaya lebih baik lagi, karena *passing atas* adalah elemen penting yang harus dikuasai oleh atlet bolavoli dalam memulai serangan kepada lawan. Untuk itu pelatih harus memberikan program-program latihan yang bisa meningkatkan kemampuan *passing atas* atlet. Beberapa latihan yang bisa meningkatkan kemampuan *passing* adalah dengan latihan *passing* berpasangan, dan juga *passing* individu, *passing* individu juga bisa dilakukan dengan menggunakan media tembok, ataupun tanpa menggunakan media lain.

4. Kemampuan *smash*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan *Smash* atlet Bolavoli Permata Kota Solok berada pada kategori sedang, kategori tersebut dapat dikatakan belum maksimal. Berdasarkan kenyataan data yang di peroleh berbagai sumber salah satunya pelatih terlihat bahwa masih rendahnya prestasi permainan bolavoli, hal ini terbukti pada setiap pertandingan yang di ikuti tidak pernah mendapatkan juara. Hal ini terlihat bahwa 1) Gerakan *smash* yang dilakukan oleh atlet terlihat kaku sehingga pergerakan *smash* yang dilakukan kurang baik sehingga tenaga yang dihasilkan juga kurang baik, 2) Pukulan *smash* yang dilakukan tidak kuat

sehingga mudah diterima dan dikembalikan oleh atlet lawan, 3) *Smash* yang dilakukan mudah di block lawan, 4) setiap melakukan *smash* bola sering menyangkut di net, dan 5) *Smash* yang dilakukan oleh atlet sering keluar lapangan atau tidak tepat sasaran.

Di samping itu dalam melakukan *smash* ada beberapa komponen kondisi fisik yang dibutuhkan antara lain daya ledak otot tungkai untuk mendukung kemampuan meloncat setinggi mungkin secara vertical untuk meraih bola pada saat bola berada di atas net untuk dipukul ke arah lapangan pemain tim lawan. Semakin tinggi lompatan untuk memukul bola, maka bola dapat diarahkan pada daerah yang sulit dijangkau atlet tim lawan. Agar bola tajam menghujam ke lapangan lawan bola harus dipukul dengan keras, membutuhkan daya ledak otot lengan. Artinya kombinasi antara kekuatan dan kecepatan lompatan otot tungkai dan otot lengan secara *explosive* inilah mengakibatkan bola yang dipukul melaju dengan cepat. Selanjutnya didukung oleh kelentukan yang baik, karena beberapa persendian seperti persendian lengan dan bahu, pinggang dan pergelangan tangan menambah kekuatan pukulan.

Berpedoman pada uraian di atas jelaslah bahwa kemampuan teknik *smash* akan menjadi lebih baik diperlukan dukungan beberapa komponen kondisi fisik yang prima, seperti daya ledak otot tungkai dan lengan, kelentukan dan koordinasi mata-tangan untuk mengarahkan bola ke daerah yang diinginkan untuk memperoleh angka dalam memenangkan pertandingan. Oleh sebab itu atlet yang rendah kemampuan *smash*nya perlu melakukan latihan secara teratur, kontiniu, berkelanjutan baik kondisi fisik maupun teknik. Dalam melakukan teknik *smash* atau cara melakukan *smash* dengan benar, seperti yang dikemukakan

oleh Erianti (2011) yakni sebagai berikut: "1) Sikap permulaan, 2) Gerak pelaksanaan, 3) Gerakan lanjutan"

Sikap Permulaan; Berdiri seorang lebih kurang 45 derajat dengan jarak 3-4 m dari net. 2) Gerak pelaksanaan; Dengan langkah biasa langkahkan kaki kiri ke depan dan diikuti dengan langkah kaki kanan yang panjang, lalu kaki kiri diletakkan di samping kaki kanan sambil menekuk lutut rendah. Kedua lengan berada di belakang dada, segera melakukan tolakan sambil mengayunkan lengan ke depan atas, pada saat lompatan tertinggi, segera meraih dan memukul bola setinggi-tingginya di atas net. 3) Gerakan lanjutan; Menjaga keseimbangan badan agar tidak menyentuh dan menabrak net serta mendarat kembali dengan menumpuk pada dua kaki sambil mengeper lalu kembali mengambil sikap siap normal.

Kemampuan teknik dasar dalam bolavoli merupakan suatu komponen teknik yang harus dimiliki oleh seorang atlet bolavoli. Semakin baik kemampuan teknik dasar yang dimiliki, maka akan berpengaruh terhadap jalannya pertandingan, terutama dalam usaha memenangkan sebuah pertandingan bolaboli. Dari hasil analisis data penelitian yang peneliti lakukan di Permata Kota Solok, teknik dasar atlet bolavoli Permata Kota Solok berada pada kategori kurang. Peneliti melihat salah satu faktor yang menyebabkan teknik dasar atlet masih kurang maksimal diakibatkan oleh atlet yang tidak rutin menjalankan latihan. Bahkan atlet hanya melakukan latihan hanya saat akan memasuki turnamen, oleh sebab itu wajar saja kemampuan teknik dasar atlet Permata Kota Solok masih kurang maksimal

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengukuran dan analisis data penelitian maka diperoleh beberapa

kesimpulan sebagai berikut: 1) Hasil pengukuran kemampuan teknik servis atlet Bolavoli Permata Kota Solok memiliki rata-rata sebesar 22,50 atau berada pada kategori sedang. 2) Hasil pengukuran kemampuan teknik *passing* atas atlet Bolavoli Permata Kota Solok memiliki rata-rata sebesar 32 atau berada pada kategori sedang. 3) Hasil pengukuran kemampuan teknik *passing* bawah atlet Bolavoli Permata Kota Solok memiliki rata sebesar 12,88 atau berada pada kategori sedang. 4) Hasil pengukuran kemampuan teknik *smash* atlet Bolavoli Permata Kota Solok memiliki rata sebesar 7,63 atau berada pada kategori sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asnaldi, A. (2016). Hubungan Pendekatan Latihan Mased Practice Dan Distributed Practice Terhadap Ketepatan Pukulan Lob Pemain Bulutangkis. *Jurnal Menssana*, 1(2), 20-26.
- H. Nur, M. M, and zalfendi FIK-UNP, "Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putera Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Gulat Di Smp Negeri 30 Padang", *jm*, vol. 3, no. 1, pp. 67-76, Jun. 2018
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahraaan Indonesia*, 7(1), 24-34.
- Syafruddin.2019. *Perangkat Pembelajaran Ilmu Melatih Dasar*. Padang: FIK UNP.