

**STUDI KETERAMPILAN TEKNIK DASAR BOLAVOLI
SISWA SMA NEGERI 2 LENGAYANG
KABUPATEN PESISIR SELATAN**

SKRIPSI

Diajukan kepada Tim Pengaji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga sebagai salah satu Persyaratan Guna Memperoleh gelar Sarjana Pendidikan



**Oleh
PRENGKI
NIM. 14124**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Pengaji
Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan
Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

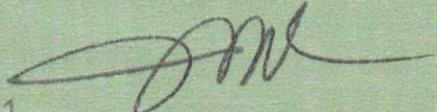
STUDI KETERAMPILAN TEKNIK DASAR BOLAVOLI SISWA SMA NEGERI 2 LENGAYANG KABUPATEN PESISIR SELATAN

Nama : Prengki
NIM : 14124
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

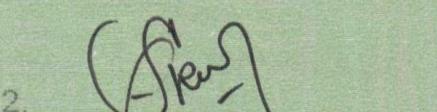
Padang, Juli 2013

Tim Pengaji:

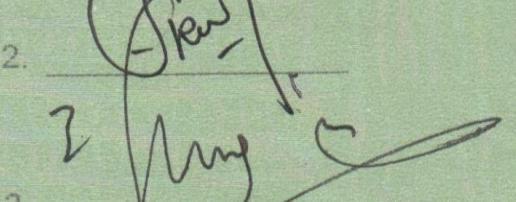
Ketua : Dr. Syahrial Bahktiar, M.Pd

1. 

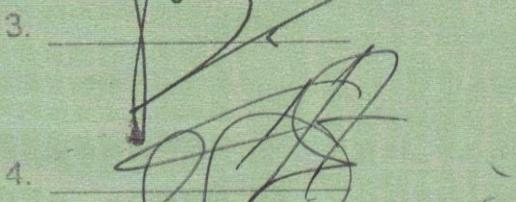
Sekretaris : Dra. Erianti, M.Pd

2. 

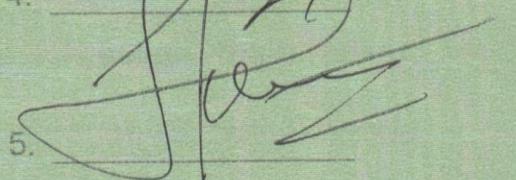
Anggota : Drs. Hasriwandi Nur, M.Pd

3. 

Anggota : Drs. Ali Umar, M.Kes

4. 

Anggota : Drs. Jonni, M.Pd

5. 

ABSTRAK

Prengki, (14124) : Studi keterampilan teknik dasar bolavoli siswa SMA Negeri 2 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan

Masalah dalam penelitian ini yaitu rendahnya prestasi bermain bolavoli siswa di SMA Negeri 2 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan, penulis beranggapan salah satu faktor penyebabnya adalah keterampilan teknik dasar bolavoli siswa. Maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui keterampilan teknik dasar bolavoli siswa SMA Negeri 2 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.

Jenis penelitian adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Negeri 2 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan yang ikut dalam kegiatan ekstrakurikuler permainan bolavoli berjumlah sebanyak 32 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 23 orang. Untuk memperoleh data dilakukan pengukuran yaitu tes keterampilan teknik dasar bolavoli terhadap siswa yang terpilih menjadi sampel, dan data dianalisis dengan menggunakan persentase.

Hasil penelitian menyatakan bahwa dari 23 orang siswa SMA Negeri 2 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan, yang memiliki keterampilan teknik dasar bolavoli pada kategori baik sekali hanya 2 orang (8,70%), 4 orang kategori baik (17,39%) dan 8 orang (34,78%) kategori sedang. Selanjutnya 9 orang (39,13%) kategori kurang dan tidak ada satu orangpun kategori kurang sekali. Artinya masih banyak siswa yang rendah keterampilan teknik dasar bolavoli.

KATA PENGANTAR

Pertama sekali penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Studi keterampilan teknik dasar bolavoli siswa SMA Negeri 2 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan”.

Penulisan skripsi ini merupakan salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Yulifri, M.Pd Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Dr. H. Syahrial Bachtiar, M.Pd selaku pembimbing I dan Dra. Erianti, M.Pd sebagai pembimbing II, yang telah banyak sekali memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan yang sangat berarti kepada penulis.

4. Drs. Hasriwandi Nur, M.Pd, Drs. Ali Umar, M.Kes dan Drs. Jonni, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan masukan, saran, dan koreksi di dalam penyusunan skripsi ini, sehingga skripsi ini bisa lebih baik lagi.
5. Kedua orangtua ku serta seluruh keluarga ku tercinta yang selalu memberikan semangat dan motivasi yang begitu berarti bagi penulis dalam penyusunan skripsi ini.
6. Pihak SMA Negeri 2 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan yang sudah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian dan mengikutsertakan siswanya dalam penelitian ini.
7. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Pada kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan penyusunan skripsi ini. Akhir kata penulis ucapan terima kasih untuk semua pihak yang telah memberikan bantuan.

Padang, Juni 2013

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Kegunaan Penelitian	6
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori	
1. Permainan Bolavoli.....	7
2. Teknik Dasar Bolavoli	10
3. Teknik Servis Bawah	11
4. Teknik <i>Passing</i> Bawah.....	14
5. Teknik <i>Passing</i> Atas	17
B. Kerangka Konseptual.....	20
C. Pertanyaan Penelitian	21
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian.....	22
B. Populasi dan Sampel	22
C. Jenis dan Sumber Data.....	24
D. Defenisi Operasional.....	24
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	25
F. Teknik Analisa Data	29

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data..... 30

B. Hasil Penelitian dan Pembahasan 37

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan 44

B. Saran 44

DAFTAR PUSTAKA..... 46

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	23
2. Distribusi Frekuensi Hasil Data Teknik Keterampilan Teknik Servis Bawah.....	30
3. Distribusi Frekuensi Hasil Data Teknik <i>Passing</i> Bawah	32
4. Distribusi Frekuensi Hasil Data Keterampilan Teknik <i>Passing</i> Atas	34
5. Distribusi Frekuensi Hasil Data Keterampilan Teknik Bolavoli.....	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Pelaksanaan Servis Bawah	13
2. Latihan <i>Passing</i> Bawah Berpasangan	16
3. Latihan <i>Passing</i> Bawah Berkelompok	17
4. Keterampilan <i>Passing</i> Atas.....	19
5. <i>Passing</i> Atas Berpasangan	20
6. Kerangka Konseptual	21
7. Bentuk Dan Ukuran Instrumen Tes Servis Bolavoli	26
8. Bentuk dan Ukuran Instrumen Tes Keterampilan <i>Passing</i> Bawah dan <i>Passing</i> Atas.....	29
9. Histogram Keterampilan Teknik Servis Bawah Bolavoli	31
10. Histogram Keterampilan Teknik <i>Passing</i> Bawah Bolavoli	33
11. Histogram Keterampilan Teknik <i>Passing</i> Atas Bolavoli	35
12. Histogram Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli.....	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rekap Data Keterampilan Teknik Dasar Permainan Bolavoli.....	48
2. T-Score Keterampilan Teknik Dasar Permainan Bolavoli.....	49
3. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan.....	50
4. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian Dari SMA Negeri 2 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.....	51
5. Dokumentasi Penelitian.....	52

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pengembangan dan pembinaan olahraga dapat dilaksanakan pada jalur pendidikan, yang diselenggarakan sebagai bagian proses pendidikan di sekolah. Pembinaan olahraga tersebut dilaksanakan di sekolah, misalnya dalam kegiatan pengembangan diri dan kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan olahraga tersebut sudah diatur dalam kurikulum SMA/MA yang ditetapkan oleh Departemen Pendidikan Nasional (2007:8) melalui kegiatan pengembangan diri yang bertujuan untuk:

Memberi kesempatan kepada peserta didik untuk mengembangkan dan mengekspresikan diri sesuai dengan kebutuhan, bakat dan minat setiap peserta didik sesuai dengan kondisi sekolah. Kegiatan pengembangan diri difasilitasi dan atau dibimbing oleh konselor, guru atau tenaga pendidik yang dapat dilakukan dalam bentuk kegiatan ekstrakurikuler.

Berdasarkan pada pernyataan di atas, maka jelaslah bahwa kegiatan pengembangan diri dapat dilaksanakan dalam bentuk kegiatan ekstrakurikuler yang dibimbing oleh guru atau tenaga pendidik, dengan tujuan untuk mengembangkan bakat, minat siswa sesuai dengan kondisi sekolah. Artinya kegiatan ekstrakurikuler dapat dijadikan sebagai wadah untuk mengembangkan dan mengekspresikan diri sesuai dengan minat dan bakat mereka.

Bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga permainan beregu yang banyak digemari oleh siswa di sekolah, melalui kegiatan

kegiatan ekstrakurikuler. Olahraga permainan bolavoli sebagai cabang olahraga prestasi yang dipertandingkan di setiap jenjang pendidikan, seperti pada jenjang Pendidikan Menengah Atas (SMA).

Untuk mencapai prestasi dalam olahraga permainan bolavoli bagi siswa yang ikut dalam kegiatan ekstrakurikuler mudah, karena banyak faktor yang mempengaruhinya, baik faktor internal maupun faktor eksternal. Menurut Syafruddin, (2012:22) faktor internal adalah “faktor yang berasal dari potensi yang ada pada diri atlet atau orang yang berlatih seperti kemampuan kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Sedangkan faktor eksternal adalah pengaruh yang timbul dari luar diri atlet itu sendiri seperti sarana dan prasarana, pelatih, dana, organisasi, keluarga, dan sebagainya”.

Seorang siswa untuk dapat bermain bolavoli dengan baik, disamping memiliki kemampuan fisik, mental yang baik, mereka harus memiliki kemampuan teknik dasar permainan bolavoli. Artinya keterampilan teknik dasar bolavoli penting dimiliki, karena menurut Erianti (2011:142) “permainan bolavoli adalah permainan tempo yang cepat, sehingga waktu untuk memainkan bola sangat terbatas dan bila tidak menguasai teknik dengan baik (sempurna) akan memungkinkan kesalahan-kesalahan teknik yang lebih besar”.

Sesuai dengan uraian di atas, dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa keterampilan teknik dasar bolavoli penting bagi siswa agar dapat bermain dengan baik. Teknik dapat diartikan sebagai cara memainkan

bola dengan efektif dan efisien sesuai dengan peraturan yang berlaku dalam mencapai suatu hasil yang optimal. Dengan demikian dapat diartikan bahwa teknik yang baik dalam permainan bolavoli tentunya di dasari oleh peraturan yang berlaku dan dilakukan secara efektif dan efisien dalam memainkan bola.

Pengembangan dan pembinaan bolavoli di SMA Negeri 2 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan, telah dilaksanakan dalam kegiatan ekstrakurikuler sejak tahun 2008 sampai sekarang. kegiatan ekstrakurikuler ini dibimbing atau sebagai pelatih adalah guru penjasorkes, sedangkan hari latihannya yaitu setiap hari jumat dan sabtu sore. Tempat latihan yaitu di lapangan bolavoli di lingkungan sekolah, dengan kondisi lapangan cukup baik, net dan bola voli cukup tersedia.

Siswa SMA Negeri 2 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan belum berprestasi dalam olahraga permainan bolavoli. Hal ini terbukti dari tidak pernah sekalipun menang dalam pertandingan, misalnya pertandingan antar pelajar Sekolah Menengah Atas se Kecamatan Lengayang, Kabupaten Pesisir Selatan. Hal ini sesuai dengan wawancara penulis beberapa siswa dan informasi yang diberikan guru penjasorkes. Dengan demikian dapat dikatakan yang menjadi masalah dalam penelitian ini adalah kurang berprestasinya siswa SMA Negeri 2 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan dalam cabang olahraga permainan bolavoli.

Berdasarkan observasi dan pengamatan penulis di lapangan pada saat siswa SMA Negeri 2 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli, dan juga penulis melihat pada pertandingan antar Sekolah Menengah Atas se Kecamatan Lengayang pada tahun 2012 kemaren, SMA Negeri 2 Lengayang kalah pada pertandingan pertama dengan SMA Negeri 1 Lengayang. Hal ini penulis menduga banyak faktor yang menyebabkan belum berprestasinya siswa tersebut dalam olahraga permainan bolavoli, diantaranya faktor teknik dasar bolavoli, kondisi fisik, taktik, mental, kemampuan guru penjasorkes sebagai pelatih, kompetisi yang jarang diikuti, dukungan kepala sekolah, dukungan orang tua, serta sarana dan prasarana yang dibutuhkan untuk latihan bolavoli.

Berpedoman pada uraian di atas, jelaslah bahwa banyak faktor yang dapat mempengaruhi prestasi bolavoli siswa SMA Negeri 2 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan. Oleh sebab itu pada kesempatan ini penulis ingin melakukan suatu penelitian yang nantinya dapat dijadikan suatu solusi dalam memecahkan permasalahan yang terjadi dalam meningkatkan prestasi bermain bolavoli siswa SMA Negeri 2 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka dapat dikemukakan identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kondisi fisik
2. Keterampilan teknik dasar bolavoli
3. Sarana dan prasarana
4. Taktik
5. Mental
6. Kompetisi
7. Dukungan kepala sekolah
8. Dukungan orang tua

C. Pembatasan Masalah

Mengingat cukup banyak faktor yang dapat mempengaruhi prestasi siswa dalam olahraga permainan bolavoli dan lebih fokusnya penelitian ini, maka penulis batasi atas satu faktor saja yaitu: keterampilan teknik dasar bolavoli.

D. Perumusan Masalah

Bersarkan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Bagaimana keterampilan teknik dasar bolavoli siswa SMA Negeri 2 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari dilaksanakannya penelitian ini adalah untuk mengetahui: keterampilan teknik dasar bolavoli siswa SMA Negeri 2 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi yakni sebagai berikut:

1. Penulis sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Guru penjasorkes dalam melatih bolavoli sebagai pedoman untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar permainan bolavoli.
3. Pihak Sekolah sebagai gambaran tentang pembinaan dan pengembangan olahraga permainan bolavoli sebagai olahraga prestasi.
4. Siswa dalam meningkatkan prestasi bermainan bolavoli melalui kegiatan ekstrakurkuler bolavoli di sekolah.
5. Mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, sebagai acuan dalam meneliti kajian yang sama secara mendalam.
6. Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, sebagai bahan bacaan mahasiswa.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Permainan Bolavoli

Bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga permainan beregu yang banyak digemari oleh siswa di sekolah, karena olahraga bolavoli juga merupakan olahraga prestasi yang dipertanding ditingkat pelajar. Pengembangan dan pembinaaan olahraga permainan bolavoli di sekolah dapat dilaksanakan dalam kegiatan pengembangan diri dan kegiatan ekstrakurikuler.

Bermain bolavoli bagi banyak orang cukup menyenangkan dan cocok digunakan sebagai olahraga rekreasi dan prestasi juga dapat digunakan sebagai sarana peningkatan kebugaran dan kesehatan. Olahraga permainan bolavoli ini dimainkan oleh dua tim yang berlawanan masing-masing tim beranggotakan 6 (enam) orang pemain. Kemudian olahraga bolavoli dapat dimainkan di dalam ruangan atau aula (*indoor*) dan di luar ruangan atau lapangan (*outdoor*). Engkos (1994: 79) mengatakan bahwa:

Bolavoli merupakan permainan 6 lawan 6 dalam satu tim yang dimainkan dengan cara bola melewati net, dalam permainan ini diperbolehkan menyentuh bola dengan seluruh bagian tubuh dalam satu kalii sentuhan, permainan dilakukan di lapangan 4 persegi panjang dengan ukuran panjang lapangan 18 meter dan lebar lapangan 9 meter, antara kelompok A dan B dipisahkan oleh jarring atau net dengan ketinggian untuk putra 2,43 meter dan putri 2,24 meter. Permainan dilakukan sebanyak 5 set dengan kemenangan tim yang memperoleh 3 set kemenangan ditentukan oleh poin atau angka dengan

sistem reli poin, jika terjadi angka sama pada skor 24 maka terjadi juz. Dalam hal ini tim yang dinyatakan sebagai pemenang adalah tim yang berlebih dahulu memperoleh angka 2 lebih banyak dari tim yang lain.

Berdasarkan kutipan di atas dapat dilihat bahwa permainan bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang memiliki aturan yang telah ditetapkan, atau memiliki ketentuan yang berlaku, misalnya saja tentang ukuran lapangan, ketinggian net, jumlah pemain, ketentuan atau cara memperoleh kemenangan dengan sistem reli poin, dan sentuhan dengan bola yang diizinkan dengan satu kali sentuhan.

Selanjutnya permainan bolavoli memerlukan fasilitas dan perlengkapan tersebut sangat dibutuhkan dalam olahraga bolavoli. Ukuran lapangan yang digunakan dalam cabang olahraga ini sesuai dengan standar ketentuan yang telah disahkan oleh PBVSI yaitu dengan ukuran panjang 18 meter dan ukuran lebar 9 meter yang dibatasi dengan garis sebesar 5 cm yang berbeda warna dengan lantai lapangan.

Selain lapangan, bola juga dibutuhkan dalam cabang olahraga ini, karena bola digunakan dengan cara mengoper dan berusaha menjatuhkan di daerah lawan. Berat bola yang telah ditentukan adalah 260 gram sampai dengan 280 gram dengan keliling lingkaran bola sebesar 65 sampai 67 cm serta tekanan udara dalam bola juga ditentukan yaitu 0,40 sampai $0,45 \text{ kg/cm}^2$.

Dalam olahraga ini dimainkan oleh dua tim yang berlawanan. Pada saat pertandingan maupun latihan lapangan dibatasi oleh net atau jaring pembatas, guna membedakan dua tim yang berlawanan. Panjang net yang dibutuhkan menurut ketentuan PBVSI adalah 9,50 meter dengan lebar 1 meter yang direntangkan secara horizontal ditengah lapangan, sehingga dapat membagi dua lapangan. Untuk meletakkan net dibutuhkan dua tiang penyangga yang diletakkan di luar garis tengah lapangan secara berseberangan dengan ketinggian tiang 2,55 meter. Untuk atlet putra ketinggian net yang letakkan menurut ketentuan adalah 2,43 meter sedangkan untuk atlet putri ketinggian net 2,24 meter.

Untuk memperoleh kemenangan dalam suatu pertandingan tim harus mengumpulkan angka sebanyak mungkin. Mencari angka atau mendapatkan poin yang lebih banyak dari tim lawan agar meraih kemenangan anggota tim harus mampu mematikan bola dipetak lawan sesuai dengan ide permainan bolavoli. Menurut Bachtiar, (1999:27) ide permainan bolavoli adalah

Permainan bolavoli adalah pemainan beregu dimana setia regu berada pada petak lapangan permainan masing-masing yang dibatasi oleh net dan bola dimainkan dengan satu atau dua tangan melalui atas net secara teratur sampai bola menyentuh lantai (mati) di petak lapangan lawan dan mempertahankan agar bola tidak mati dipetak sendiri.

Berpedoman pada uraian yang telah dikemukakan di atas, maka jelaslah bahwa untuk mendapatkan angka dalam permainan bolavoli seseorang harus mampu mematikan bola di petak atau di

daerah lapangan lawan melalui atas net. Untuk mampu mematikan bola tentu seseorang harus memiliki keterampilan teknik permainan bolavoli dengan baik.

2. Teknik Dasar Bolavoli

Keterampilan merupakan tindakan yang memerlukan aktivitas gerak dan harus dipelajari agar supaya mendapatkan bentuk yang benar. Keterampilan gerak apabila ditinjau dari sudut prestasi belajar sangat dipengaruhi oleh pengetahuan. Semakin banyak pengetahuan tentang suatu keterampilan akan memungkinkan semakin banyak keterampilan yang dikembangkan. Moekarto (1999:152) mengatakan bahwasannya setiap keterampilan dikategorikan ke dalam empat kategori yaitu:

- a) Keterampilan kognitif yang berkaitan dengan kemampuan untuk menggunakan pikiran, b) keterampilan fisik yang berkaitan dengan keterampilan menggunakan tubuh atau keterampilan psikomotor yang berkaitan dengan kontrol dan menggunakan gerakan tubuh, c) keterampilan bereaksi yang berkaitan dengan keterampilan untuk mengontrol dan menggunakan emosi, d) keterampilan berinteraksi yaitu kemampuan untuk mengontrol diri dan mempengaruhi orang lain.

Berpedoman pada uraian di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa, belajar keterampilan gerak, sangat dipengaruhi oleh keterampilan kognitif, keterampilan fisik, keterampilan bereaksi dan keterampilan berinteraksi. Begitu juga dengan keterampilan bermain bolavoli siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 2 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.

Menurut Erianti (2011:144) yang dimaksud teknik dasar dalam permainan bolavoli adalah “cara memainkan bola dengan efektif dan efesien sesuai dengan peraturan yang berlaku dalam mencapai suatu hasil yang optimal”. Dengan demikian , maka dapat diartikan bahwa teknik yang baik dalam permainan bolavoli tentunya di dasari oleh peraturan yang berlaku dan dilakukan secara efektif dan efisien dalam memainkan bola. Sedangkan jenis-jenis teknik dasar dalam permainan bolavoli antara lain servis, *passing* bawah dan *passing* atas, *smash* dan *block*. Namun dalam penelitian ini yang akan diteliti hanya keterampilan servis bawah, *passing* bawah dan *passing* atas.

3. Teknik Servis Bawah

Permainan bolavoli sebagai olahraga beregu, memulai permainan diawali dengan pukulan bola dengan telapak tangan ke daerah lapangan permainan lawan sesuai dengan peraturan yang berlaku. Pada mulanya servis adalah merupakan awal dari permainan atau pukulan pembukaan untuk memulai suatu permainan.

Juari dkk (2009:74) mengartikan servis sebagai “pukulan pertama untuk memenuhi suatu permainan atau ketika bola mati dan perpindahan bola. Dapat juga dikatakan pukulan servis sebagai pukulan awal untuk mendapatkan poin dalam pertandingan”. Sementara Tim Abdi Guru (2007:62) menjelaskan bahwa servis adalah “pukulan bola pertama kali, bola di pukul dari garis lapangan

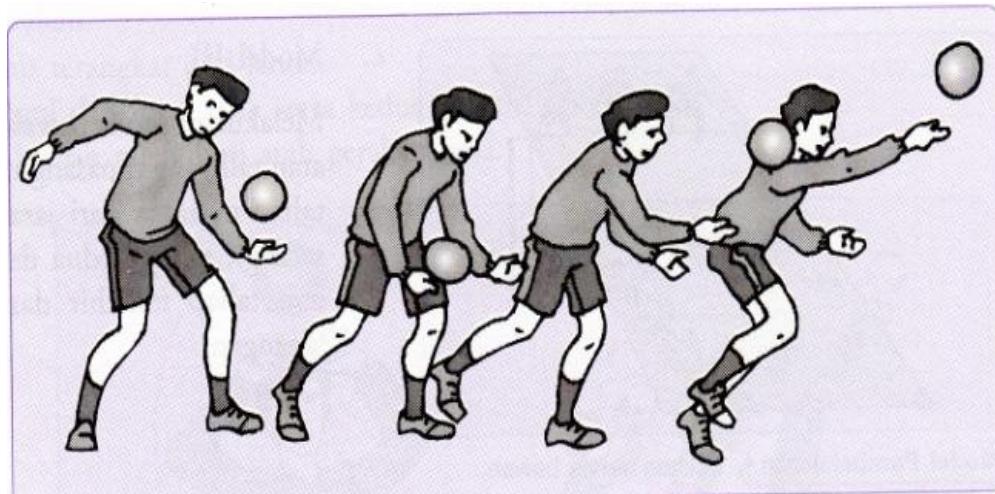
sebagai tanda permainan dimulai, dan servis juga merupakan serangan pertama kali bagi regu yang melakukan servis”.

Berdasarkan dua pendapat tentang pengertian servis dalam permainan bolavoli, maka dapat diambil suatu kesimpulan bahwa servis merupakan pukulan pertama yang dilakukan pemain di garis sepanjang garis belakang lapangan dan tidak melebihi perpanjangan garis samping sesuai dengan peraturan, untuk mendapatkan angka karena servis sudah dapat dikatakan sebagai serangan awal untuk mendapatkan angka.

Selanjutnya tidak jauh berbeda dengan pengertian servis yang telah dikemukakan di atas, hal ini diungkapkan oleh PBVSI (2005:33) menjelaskan bahwa “servis adalah suatu upaya untuk menempatkan bola ke dalam permainan oleh seorang pemain kanan belakang yang berada di daerah servis”. Disisi lain Erianti (2011:144) mengatakan servis adalah “merupakan serangan awal dari permainan atau pukulan pembukaan untuk memulai suatu permainan”.

Dengan demikian servis dapat juga diartikan sebagai satu-satunya teknik yang digunakan untuk memulai suatu pertandingan dan sekaligus merupakan usaha pertama untuk memperoleh angka atau poin untuk memperoleh kemenangan. Karena zaman sekarang banyak para pelatih mengembangkan servis dilakukan dengan keras dan melompat seperti servis lompat, servis atas dan sebagainya.

Dalam kegiatan ekstrakurikuler bermainan bolavoli di SMA Negeri 2 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan, jenis servis yang sering digunakan kebanyakan servis bawah, meskipun ada jenis servis yang lain. Karena servis bawah adalah servis yang sangat sederhana dan diajarkan terutama untuk pemula, gerakannya lebih alamiah dan tenaga yang dibutuhkan tidak terlalu besar. Di samping itu servis bawah merupakan teknik dasar bolavoli yang pertama untuk dipelajari. Untuk lebih jelasnya pelaksanaan servis bawah dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1. Pelaksanaan Servis Bawah
Sumber: Roji (2007:11)

Berpedoman pada gambar 1 di atas, maka Roji (2007:10) mengatakan teknik atau cara melakukan servis bawah yakni sebagai berikut:

- 1) Tahap persiapan; (a) berdiri dengan kedua kaki dalam posisi melangkah. (b) Berat badan bertumpu pada kedua kaki dan sikap badan agak condong ke depan. (c) Pegang bola setinggi pinggang atau lebih rendah di depan badan. (d) Jari-jari tangan yang akan digunakan memukul bola (servis) dirapatkan. 2)

Tahap gerakan; (a) Ayun lengan yang digunakan memukul bolake belakang bersamaan berat badan dipindahkan ke belakang. (b) Ayunkan kembali lengan yang digunakan memukul bola ke depan bersamaan berat badan dipindahkan pada kaki depan dan bola sedikit dilambungkan. (c) Pukul bola dengan telapak tangan pada bagian tengah belakang saat pada posisi tinggi pinggang. 3) Akhir gerakan, ikuti gerakan badan ke depan dengan melangkahkan kaki belakang ke depan.

4. Teknik *Passing* Bawah

Passing bawah dalam permainan bolavoli merupakan elemen utama untuk mempertahankan regu dari serangan lawan (bola yang datangnya terlalu keras dan sulit dimainkan dari *passing* atas, maka diambil dengan *passing* bawah). Di samping untuk mempertahankan dan juga sangat berperan untuk membangun serangan. *Passing* bawah juga dapat dilakukan dengan dua tangan disesuaikan dengan situasi dan tujuan yang hendak dicapai.

Keterampilan teknik *passing* bawah ini harus dimiliki oleh siswa di SMA Negeri 2 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan,, tentunya melalui latihan dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga permainan bolavoli dan dilakukan dengan teknik atau cara yang benar. Keterampilan *passing* bawah dapat diperoleh siswa dari latihan-latihan yang dilakukan secara berulang-ulang dan secara kontinu, dengan teknik yang benar. Pelaksanaan *passing* bawah yang dikemukakan oleh Erianti (2004:119-120) yakni sebagai berikut:

- a) Posisi awal, ambil posisi siap normal yaitu kedua lutut di tekuk dengan badan sedikit agak dicondongkan ke depan, berat badan menumpu pada telapak bagian depan. Kedua tangan saling berpegangan yakni punggung tangan kanan diletakan di atas telapak tangan kiri kemudian saling

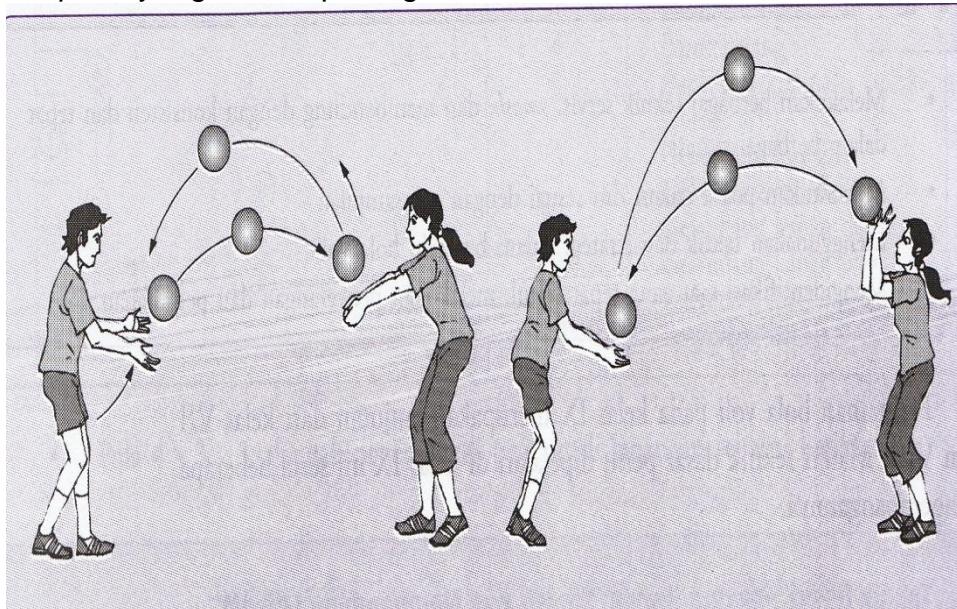
berpegangan. b) Gerakan pelaksanaan, tempatkan badan segera sejauh jangkauan bola, dengan posisi sedemikian rupa sehingga badan menghadap bola, lalu ayunkan kedua lengan ke arah bola dengan sumbu gerakan berada pada persendian bahu dan siku benar-benar lurus, pada saat mengayunkan tangan telah berpegangan. Perkenaan bola pada bagian *proximal* (arah pangkal) dari lengan bawah, di atas dari pergelangan tangan dan pada waktu lengan membentuk sudut 45 derajat dengan badan, lengan diayunkan dan diangkat hampir lurus. c) Gerakan lanjutan, setelah ayunan mengenai bola kaki belakang melangkah ke depan untuk mengambil posisi kembali. Ayunan lengan dari bawah ke depan tidak melebihi sudut 90 derajat dengan bahu atau badan.

Selanjutnya melakukan *passing* bawah menurut Margiyani (2008:66) yang perlu diperhatikan adalah “amati arah bola dengan cermat, kedua lutut dibengkokkan, kedua tangan terjulur dengan rapat dan sikap badan semakin rendah. Apabila bola mengenai lengan bawah, tangan tetap rendah dan pinggul ke depan, sementara lutut tetap bengkok”.

Sesuai dengan pendapat di atas, maka jelaslah bahwa dalam melakukan *passing* bawah dalam permainan bolavoli, banyak hal yang harus diperhatikan. Misalnya saja bagaimana sikap tangan, sikap kaki, arahnya bola, sikap lutut harus ditekuk, dan pengambilan bola rendah, sehingga lebih mempunyai tenaga untuk mendorong bola ke depan atas.

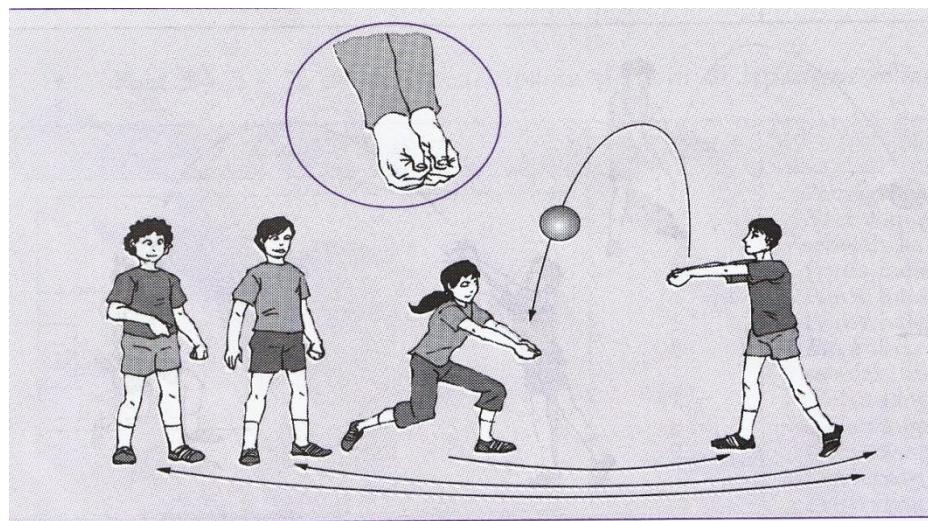
Kemudian secara garis besarnya *passing* bawah dapat dilakukan dengan berbagai variasi karena tidak selalu terjadi situasi yang ideal untuk mengambil bola *passing* bawah secara normal. Hal ini disebabkan karena kadang-kadang bola yang diterima datangnya

dalam situasi dan posisi-posisi yang kurang menguntungkan, sehingga tidak memungkinkan mengambil bola dengan *passing* bawah. Di samping itu dengan melakukan banyak variasi nantinya dapat meningkatkan keterampilan *passing* bawah. Ada beberapa bentuk latihan pasing bawah yang dapat dilakukan siswa antara lain misalnya latihan *passing* bawah yang dilambungkan oleh teman seperti yang terlihat pada gambar 2 berikut ini.



Gambar 2. Latihan *Passing* Bawah Berpasangan
Sumber: Roji (2007:18)

Kemudian latihan *passing* bawah secara langsung dapat dilakukan dengan latihan berkelompok. Cara melakukannya adalah pertama bola diberikan oleh satu orang yang berdiri saling berhadapan, dan yang telah melakukan *passing* bawah lari berpindah tempat. Untuk lebih jelasnya pelaksanaan latihan *passing* bawah berkelompok dapat dilihat pada gambar 3.



Gambar 3. Latihan *Passing* Bawah Berkelompok
Sumber: Roji (2007:18)

Bentuk-bentuk latihan-latihan *passing* bawah tersebut akan lebih dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar *passing* bawah apabila dilakukan dengan teknik yang benar. Hal ini dapat terwujud apabila siswa di SMA Negeri 2 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan yang ikut dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga permainan bolavoli, paham dan mengerti tentang pelaksanaan teknik *passing* bawah dengan benar tersebut.

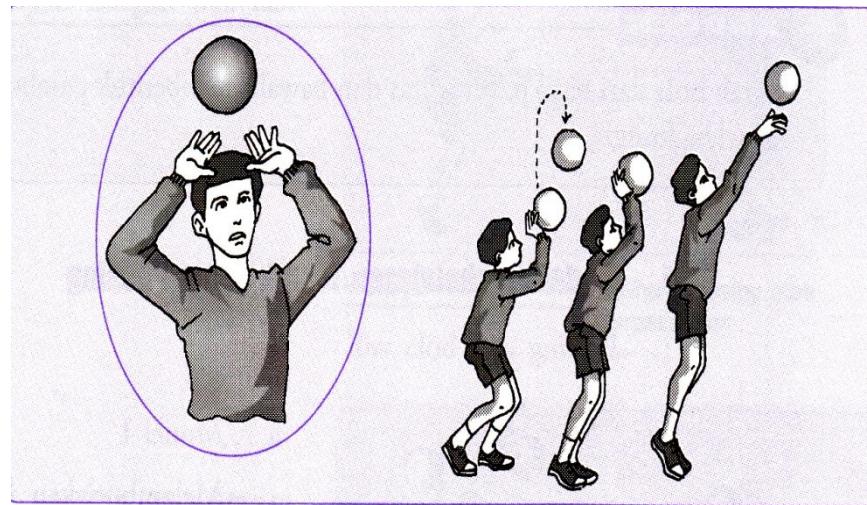
5. Teknik *Passing* Atas

Dalam permainan bolavoli untuk melakukan penyerangan dapat dilakukan dengan penyanjian bola umpan dengan baik pada *smasher*. Sehingga pukulan bola *smash* dapat dilakukan dengan baik untuk memperoleh angka atau poin. Dalam hal ini seorang pemain bolavoli harus memiliki penguasaan teknik *passing* atas dengan baik.

Suharno (1984:47) menjelaskan bahwa 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”. Sementara menurut Tim Abdi Guru (2007:63) adalah “mengoper bola ke teman dalam satu regu dan *passing* juga merupakan awal untuk menyusun serangan terhadap lawan”.

Berdasarkan pendapat di atas, maka jelaslah bahwa dalam permainan bolavoli teknik *passing* atas merupakan salah satu teknik yang dapat digunakan untuk menyusun serangan terhadap lawan, dengan menggunakan jari-jari kedua tangannya dengan posisi bola di atas kepala atau sebatas dada. Keterampilan *passing* atas ini sangat penting artinya dalam penyajian bola, terutama penyajian bola di atas net untuk dilakukan pukulan *smash*.

Selanjutnya seseorang untuk terampil dalam melakukan *passing* atas tersebut, tentu didukung oleh banyak faktor, diantaranya adalah penguasaan teknik *passing* atas atau cara melakukan *passing* atas dengan benar. Maksudnya benar dalam pelaksanaannya, untuk lebih jelasnya pelaksanaan *passing* atas tersebut dapat dilihat pada gambar 4.



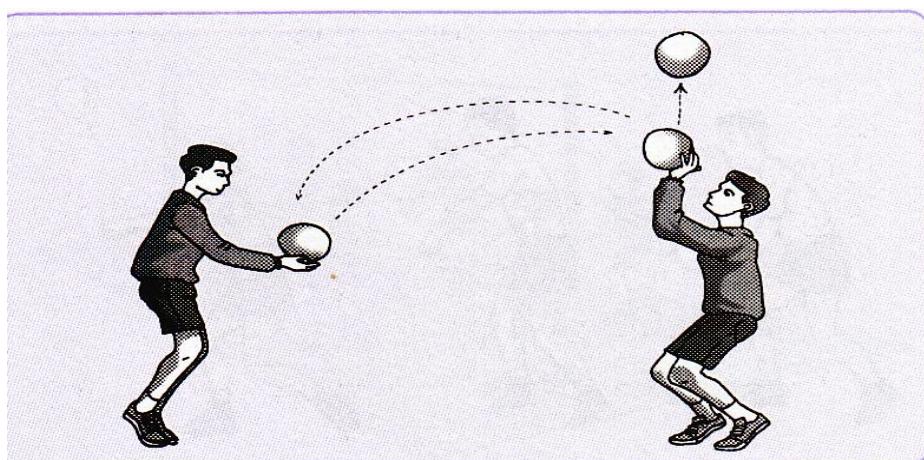
Gambar .4. Keterampilan *Passing Atas*
Sumber: Roji (2006:13)

Selanjutnya Yunus (1992:126) mengatakan bahwa macam-macam *passing* atas dapat dibagi atas beberapa bagian yaitu: "a) *passing* atas bola rendah, b) *passing* atas dengan bola di samping badan, c) *passing* atas dengan bergeser mundur, d) *passing* atas dengan bergerak mundur diagonal 45 derajat, e) *passing* atas dengan meloncat dan f) *passing* atas ke belakang".

Berdasarkan kutipan di atas, maka macam-macam *passing* atas tersebut dapat juga diberikan dalam latihan teknik yang dilakukan dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga permainan bolavoli di SMA Negeri 2 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan. Namun sebelumnya perlu dilakukan pemanasan, terutama untuk otot jari-jari tangan siswa, dan kemudian baru kegiatan latihan *passing* atas dengan yang termudah baru ke yang lebih sulit.

Latihan *passing* atas dapat dilakukan sendiri yaitu dengan melambungkan bola ke atas kira-kira setinggi satu meter, kemudian

bola turun diambil dengan sikap *passing* atas. Selanjutnya dapat juga dilakukan latihan secara berpasangan dengan teman saling berhadapan, yang satu melambungkan bola dan yang satu lagi menerima bola dengan mendorong bola ke atas, seperti yang terlihat pada gambar 5 berikut ini.



Gambar 5. Passing Atas Berpasangan
Sumber: Roji (2006:15)

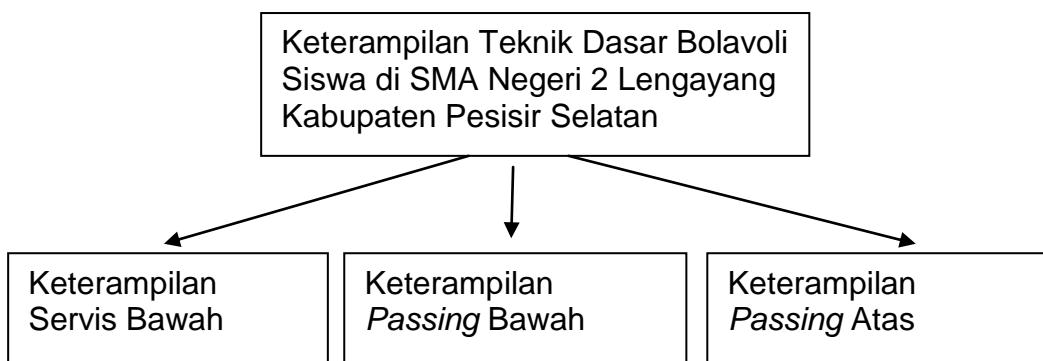
B. Kerangka Konseptual

Berdasarkan kajian teori sebagai landasan berfikir dalam penelitian ini dapat digambarkan kerangka konseptual, yang berkaitan dengan keterampilan teknik dasar bolavoli siswa SMA Negeri 2 Lengayang. Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan teknik adalah cara melakukan suatu gerakan dalam servis bawah, *passing* bawah dan *passing* atas, dalam olahraga permainan blavoli.

Dengan menguasai ketiga teknik bolavoli tersebut siswa diharapkan sudah dapat bermain bolavoli. Tentunya siswa harus memiliki keterampilan teknik servis bawah dan *passing* bawah dan *passing* atas tersebut dengan baik. Servis bawah adalah merupakan

suatu upaya untuk menempatkan bola ke dalam permainan oleh seorang pemain kanan belakang yang berada di daerah servis.

Passing bawah merupakan elemen utama untuk mempertahankan regu dari serangan lawan (bola yang datangnya terlalu keras dan sulit dimainkan dari *passing* atas, maka diambil dengan *passing* bawah). Sedangkan *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. Dengan demikian dapat diartikan bahwa keterampilan ketiga teknik dasar bolavoli yaitu servis bawah, *passing* bawah dan *passing* atas, harus dimiliki siswa. Untuk lebih jelas dapat dilihat bagan kerangka konseptual pada gambar 6.



C. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual maka penelitian ini mengajukan pertanyaan penelitian yakni sebagai berikut: Seberapa baikkah keterampilan teknik dasar bolavoli siswa SMA Negeri 2 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan?

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bagian terdahulu, maka dalam bab ini akan dikemukakan kesimpulan dan saran. Adapun kesimpulan dan saran tersebut adalah:

A. Kesimpulan

Dari 23 orang siswa SMA Negeri 2 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan, yang memiliki keterampilan teknik dasar bolavoli pada kategori baik sekali hanya 2 orang (8,70%), 4 orang kategori baik (17,39%) dan 8 orang (34,78%) kategori sedang. Selanjutnya 9 orang (39,13%) kategori kurang dan tidak ada satu orangpun kategori kurang sekal. Artinya masih banyak siswa yang rendah keterampilan teknik dasar bolavoli.

B. Saran

Adapun beberapa saran yang dapat dikemukakan yang ditujukan kepada yakni sebagai berikut:

1. Pelatih/pembimbing bolavoli SMA Negeri 2 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan, agar:
 - a. Menambah jadwal latihan, sehingga siswa mempunyai banyak waktu untuk berlatih dan keterampilan teknik dasar bolavoli siswa dapat ditingkatkan.
 - b. Lebih kreatif dan aktif menciptakan variasi bentuk-bentuk latihan teknik dasar bolavoli, sehingga siswa bersemangat dalam latihan

dan keterampilan teknik dapat ditingkatkan.

2. Siswa, agar lebih rajin dan tekun dalam mengikuti latihan dengan teknik yang benar, sehingga keterampilan teknik dasar bolavoli dapat ditingkatkan
3. Kepala sekolah sebagai pimpinan dapat menambah dan melengkapi sarana dan prasarana untuk penunjang latihan kegiatan pengembangan diri olahraga permainan bolavoli.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2002). *Prosedur Penelitian*: Jakarta: Rineka Cipta.
- (2007). *Prosedur Penelitian*: Jakarta: Rineka Cipta
- Bachtiar. (1999). *Pengetahuan Dasar Permainan Bola Voli*. Padang. FIK UNP.
- Badan Nasional Standar Pendidikan. (2007). *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP)*. Jakarta : BSNP Depdiknas.
- Engkos Kosasih. (1994). *Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademika Pressindo.
- Erianti. (2004). *Buku Ajar Bolavoli*. Padang: Sukabina Press.
- (2011). *Buku Ajar Bolavoli*. Padang: Sukabina Press.
- Juari. (2009). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kemendiknas.
- Margiyani. (2008). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Moekarto. (1999). *Keterampilan Gerak Pada Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- PBVSI. (2005). *Peraturan Permainan Bolavoli*. Jakarta: Gedung Voli Senayan.
- Roji. (2006). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- (2007). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Suharno, (1984). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga.
- Syafruddin. (2012). *Ilmu Kepelatihan Kepelatihan Olahraga*. Padang: FIK UNP Padang.
- Tim Abdi Guru. (2007). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.