

**KEMAMPUAN TEKNIK DASAR ATLET BOLAVOLI PUTRI CLUB REGER  
SMP N 3 X KOTO SINGKARAK KABUPATEN SOLOK**

**SKRIPSI**

*Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh  
Gelar Sarjana Pendidikan*



**Oleh:**

**MEKI RESKI FERNANDES**

**2014 / 14087217**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
JURUSAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2018**

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

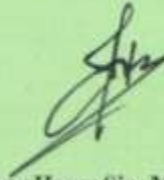
Judul : KEMAMPUAN TEKNIK DASAR ATLET BOLAVOLI  
PUTRI KLUB REGER SMP N 3 X KOTO SINGKARAK  
KABUPATEN SOLOK

Nama : Meki Reski Fernandes  
Bp / NIM : 2014/1487217  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Jurusan : Kepelatihan  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, November 2018

Disetujui oleh:


Pembimbing



**Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd, Kons**  
NIP. 19810725 19863 1 002

Mengetahui

Ketua Jurusan Kepelatihan



**Dr. Umar, MS, AIFO**  
NIP. 19610615 198703 1 003

## HALAMAN PENGESAHAN

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga  
Jurusan Keperawatan Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang

Judul : Kemampuan Teknik Dasar Atlet Bolavoli  
Putri Klub Reger SMP N 3 X Koto Singkarak Kabupaten  
Solok  
Nama : Meki Reski Fernandes  
Bp / NIM : 2014/1487217  
Program Studi : Pendidikan Keperawatan Olahraga  
Jurusan : Keperawatan  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

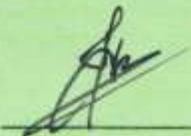
Padang, November 2018

### Tim Penguji

Nama

Tanda Tangan

1. Ketua : Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd, Kons

1. 

2. Anggota : Dr. Adnan Fardi, M.Pd

2. 

3. Anggota : Drs. Hermanzoni, M.Pd

3. 

## PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul " Kemampuan Teknik Dasar Atlet Bolavoli Putri Klub Reger SMP N 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok ", adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah di peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lain sesuai norma ketentuan yang berlaku.

Padang, Oktober 2018  
Yang membuat pernyataan



**Meki Reski Fernandes**  
NIM.14087217/2014

## ABSTRAK

**Meki Reski Fernandes. 2018. Kemampuan Teknik Dasar Atlet Bolavoli Putri Klub Reger SMP N 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok. Skripsi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.**

Masalah penelitian ini adalah ketidak mampuan atlet Bolavoli Putri Klub Reger SMP N 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok untuk menorehkan prestasi pada setiap pertandingan yang diikuti. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan teknik dasar (*passing* bawah, *passing* atas, servis bawah, servis atas dan *smash*) atlet Bolavoli Putri Klub Reger SMP N 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif. Populasi penelitian adalah atlet Bolavoli Putri Klub Reger SMP N 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok yang masih aktif sebanyak 20 orang atlet putri. Sampel penelitian adalah keseluruhan atlet. Pengumpulan data dilakukan melalui tes dan pengukuran. Yakinnya melakukan tes kemampuan teknik dasar, meliputi tes kemampuan teknik *passing* bawah, teknik *passing* atas, teknik servis bawah, servis atas dan teknik *smash*. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif melalui tabulasi frekuensi.

Hasil penelitian; (1) Kemampuan *passing* bawah 12 orang (60%) memiliki kemampuan (Baik Sekali). 3 orang (15%) memiliki kemampuan (Baik). 5 orang (25%) memiliki kemampuan (Sedang). Rata-rata kemampuan teknik *passing* bawah adalah sebesar 43,55 kali. Pada kategori baik. (2) kemampuan *passing* atas 14 orang (70%) memiliki kemampuan (Baik). 6 orang (30%) memiliki kemampuan (Sedang). Rata-rata kemampuan *passing* atas adalah sebesar 40,60 kali pada kategori baik. (3) Kemampuan servis bawah 6 orang (30%) memiliki kemampuan (baik sekali). 11 orang (55%) memiliki kemampuan (baik). 2 Orang (10%) memiliki kemampuan (sedang). 1 orang (5%) memiliki kemampuan (kurang) Rata-rata kemampuan teknik servis bawah adalah sebesar 21,15 poin pada kategori baik. (4) Kemampuan servis atas 5 orang (25%) memiliki kemampuan (baik sekali). 6 orang (30%) memiliki kemampuan (baik). 4 Orang (20%) memiliki kemampuan (sedang). 4 orang (20%) memiliki kemampuan (kurang). 1 orang (5%) memiliki kemampuan (kurang sekali). Rata-rata kemampuan teknik servis atas adalah 17,55 poin pada kategori sedang. (5) Kemampuan *smash* 12 orang (60%) memiliki kemampuan (baik sekali). 3 orang (15%) memiliki kemampuan (baik). 5 orang (25%) memiliki kemampuan (sedang), Rata-rata kemampuan teknik *smash* adalah 19,95 poin pada kategori baik. (6) Kemampuan teknik dasar 7 orang (35%) memiliki tingkat kemampuan teknik dasar (baik sekali). 9 orang (45%) memiliki tingkat kemampuan teknik dasar (baik). 4 orang (20%) memiliki tingkat kemampuan teknik dasar (sedang) Rata-rata tingkat kemampuan teknik dasar atlet Bolavoli Putri Klub Reger SMP N 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok adalah sebesar 20 poin pada kategori baik.

**Kata kunci : Kemampuan, Teknik Dasar, Bolavoli**

## KATA PENGANTAR



Alhamdulillah peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “ **Kemampuan Teknik Dasar Atlet Bolavoli Klub Reger SMP N 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok**”. Kemudian, salawat beriring salam kita ucapkan kepada Nabi Muhammad Saw yang telah membawa umatnya dari zaman jahiliyah ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan. Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada:

1. Kepada kedua orang tua (Ayahanda dan Ibunda) dan keluarga besar yang telah memberikan motivasi serta dukungan moril, materil dan do'a sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Dr. Zalfendi, M.Kes sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dorongan untuk segera menyelesaikan skripsi ini.

3. Dr. Umar, M.S, AIFO sebagai Ketua Jurusan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga peneliti dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
4. Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd, Kons, sebagai Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam skripsi ini.
5. Dr. Adnan Fardi, M.Pd sebagai penguji yang telah memberikan masukan dan saran dalam penulisan skripsi ini.
6. Drs. Hermanzoni, M.Pd selaku penguji yang telah memberikan ilmunya dalam penulisan skripsi ini.
7. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama peneliti mengikuti perkuliahan.
8. Kepada karyawan Tata Usaha Jurusan Kepeleatihan yang telah memberikan bantuan secara administratif sehingga peneliti dapat mengikuti ujian skripsi ini.
9. Kepada karib kerabat terdekat yang telah menyokong dan memberi semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
10. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang senasib dan seperjuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dalam penyusunan skripsi ini.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Oktober 2018

Penulis



## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	v
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	ix
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Pembatasan Masalah.....	9
D. Rumusan Masalah.....	9
E. Tujuan Penelitian.....	10
F. Manfaat Penelitian.....	11
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori.....	12
1. Teknik Dasar Permainan Bolavoli.....	12
a. <i>Passing</i> atas.....	12
b. <i>Passing</i> Bawah.....	16
c. Servis bawah.....	19
d. Servis atas.....	23
e. <i>Smash</i> .....	26
B. Penelitian Yang Relevan.....	30
C. Kerangka Konseptual.....	32
D. Pertanyaan Penelitian.....	33
<b>BAB III. METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian.....	35
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	35
C. Defenisi Operasional Variabel Penelitan.....	35

D. Populasi dan Sampel Penelitian.....	37
E..Instrumen dan Teknik Pengumpul Data.....	38
F. Teknik Analisis Data.....	50
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data.....	51
B. Pembahasan.....	60
<b>BAB V. PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan.....	67
B. Saran.....	69
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	

## Daftar Tabel

Tabel 1. Populasi Penelitian.....	37
Tabel 2. Penilaian Tes <i>Passing</i> Bawah.....	41
Tabel 3. Penilaian Tes <i>Passing</i> Atas.....	43
Tabel 4. Penilaian Tes Servis bawah.....	45
Tabel 5. Penilaian Tes Servis atas.....	47
Tabel 6. Penilaian Tes <i>Smash</i> .....	48
Tabel 7. Kategori Penilaian Teknik Dasar.....	49
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Kemampuan Teknik <i>Passing</i> Bawah Bolavoli.....	51
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Kemampuan <i>Passing</i> Atas Bolavoli.....	53
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Kemampuan Servis Bawah Bolavoli.....	55
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Kemampuan Servis Atas Bolavoli.....	56
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Kemampuan <i>Smash</i> Bolavoli.....	58
Tabel 13. Distribusi Frekuensi Kemampuan Teknik Dasar Bolavoli.....	59

## Daftar Gambar

Gambar 1. Teknik <i>passing</i> atas Bolavoli.....	14
Gambar 2. Pelaksanaan Teknik <i>Passing</i> Atas Permainan Bolavoli.....	15
Gambar 3. Posisi Tangan Dan Gerakan Teknik <i>Passing</i> Bawah.....	18
Gambar 4. Teknik Servis Bawah Bolavoli.....	21
Gambar 5. Teknik Servis Atas Bolavoli.....	25
Gambar 6. Bentuk Pelaksanaan <i>Smash</i> .....	29
Gambar 7. Kerangka Konseptual Kemampuan Teknik Dasar.....	33
Gambar 8. Pelaksanaan Tes <i>Passing</i> bawah .....	40
Gambar 9. Pelaksanaan Tes <i>Passing</i> Atas.....	43
Gambar 10. Pelaksanaan Tes Servis Bawah.....	44
Gambar 11. Pelaksanaan Tes Servis Atas.....	46
Gambar 12. Bentuk Pelaksanaan Tes <i>Smash</i> .....	48
Gambar 13. Histogram Batang Kemampuan Teknik Dasar <i>Passing</i> Bawah Bolavoli.....	52
Gambar 14. Histogram Batang Kemampuan Teknik Dasar <i>Passing</i> Atas Bolavoli.....	53
Gambar 15. Histogram Batang Kemampuan Teknik Dasar Servis Bawah Bolavoli.....	55
Gambar 16. Histogram Batang Kemampuan Teknik Dasar Servis Atas Bolavoli.....	57
Gambar 17. Histogram Batang Kemampuan Teknik Dasar <i>smash</i> Bolavoli.....	58
Gambar 18. Histogram Batang Kemampuan Teknik Dasar Bolavoli.....	60

## **Daftar Lampiran**

Lampiran 1. Absen Atlet Bolavoli.....	71
Lampiran 2. Data Mentah Teknik <i>Passing</i> Bawah.....	72
Lampiran 3. Data Mentah Teknik <i>Passing</i> Atas.....	73
Lampiran 4. Data Mentah Teknik Servis Bawah.....	74
Lampiran 5. Data Mentah Teknik Servis Atas.....	75
Lampiran 6. Data Mentah Teknik <i>Smash</i> .....	76
Lampiran 7. Data tingkat kemampuan teknik dasar .....	77
Lampiran 8. Hitungan Norma Tes.....	78
Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian.....	80

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Kegiatan olahraga sangat penting sekali bagi setiap orang, karena olahraga dapat dimanfaatkan sebagai aktivitas untuk memperoleh kesegaran jasmani, kesehatan, sebagai sarana rekreasi, membina persatuan, serta dapat mengharumkan nama daerah. Adapun tujuan olahraga adalah untuk membentuk manusia Indonesia yang pancasilais, mempunyai fisik yang kuat dan sehat, berprestasi tinggi, memiliki kemampuan mental dan keterampilan kerja yang kritis, kreatif dan sejahtera. Salah satu bentuk tujuan olahraga Bolavoli adalah pencapaian prestasi yang maksimal yang juga tak luput dari perhatian pemerintah dalam pengembangan olahraga prestasi. Salah satu bentuk perhatian pemerintah dalam pengembangan olahraga prestasi di Indonesia telah dijabarkan dalam undang-undang RI Nomor 3 Tahun 2005 dalam pasal 1 ayat 4 menyebutkan bahwa olahraga segala kegiatan yang sistematis mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Lebih lengkap dalam undang-undang Nomor 3 Tahun 2005 pasal 1 ayat 4 menyebutkan tujuan keolahragaan nasional yaitu: keolahragaan nasional memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran prestasi, kualitas, manusia, menanamkan nilai akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan kesatuan bangsa,

memperkokuh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat martabat, dan kehormatan bangsa.

Dari kutipan diatas, kiranya bidang olahraga memerlukan pembinaan yang serius guna meningkatkan prestasi olahragawannya. Sedangkan dalam peningkatan prestasi tersebut diperlukan usaha-usaha pembinaan dan pembangunan secara terus menerus, terprogram terarah dalam rangka peningkatan mutu, jumlah serta kemampuan olahragawan yang memiliki kemampuan prestasi yang tinggi. Untuk mencapai suatu prestasi tidaklah semudah membalikkan telapak tangan. Pembinaan prestasi memerlukan upaya yang terpadu guna menghasilkan atlet-atlet yang berkualitas sehingga dapat mengharumkan nama darah, bangsa dan negara.

Dari sekian banyak olahraga yang dikembangkan pada saat ini salah satu yang dapat perhatian dan pembinaan yaitu olahraga Bolavoli. Bolavoli merupakan cabang olahraga permainan beregu yang menuntut kerjasama tim. Olahraga Bolavoli merupakan salah satu olahraga yang populer di tengah masyarakat, mudah dipelajari, melibatkan banyak orang dan bisa dimainkan dimana saja.

Perkembangan Bolavoli yang sangat pesat juga dirasakan didaerah Sumatra Barat. Perkembangan ini dibuktikan dengan banyaknya pertandingan atau even-even serta atlet-atlet yang berkemampuan sangat bagus di kalangan putra maupun putri terutama Kabupaten Solok. Hal ini dibuktikan dengan banyaknya klub-klub di Solok melakukan pembinaan secara teratur, terarah

dan kontiniu. Selain itu telah banyak pula sekolah-sekolah yang melakukan pembinaan Bolavoli lewat program ekstrakurikuler sekolah dalam rangka menumbuh kembangkan bakat para pemain Bolavoli di sekolah itu sendiri.

Sebagai salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan maka sapatutnya cabang olahraga Bolavoli ini, pengembangan dan pembinaannya harus dilakukan berkesinambungan melalui latihan. Dan lebih memperhatikan gerak teknik yang benar dalam Bolavoli, sebab dengan teknik yang benar akan mampu memberikan gerakan yang indah, serangan yang bagus dan pertahanan yang kuat. Oleh karna itu atlet harus dipantau perkembangannya dan diberi arahan demi tercapainya tujuan kegiatan seperti tercapainya prestasi yang mampu bersaing di arena pertandingan, baik ditingkat daerah maupun tingkat nasional.

Banyak faktor yang mempengaruhi usaha dalam pencapaian prestasi yang maksimal dalam olahraga Bolavoli ini, sesuai dengan pendapat Lubis (2013:42) yaitu :“pembinaan olahraga prestasi tidak terlepas dari pelatihan berbagai aspek latihan yaitu fisik, teknik, taktik dan mental”.Oleh karena itu untuk memenuhi hal tersebut atlet harus memiliki empat komponen prestasi yang baik. Untuk yang lebih dominan mempengaruhi pencapaian prestasi Bolavoli adalah teknik. Dari pendapat di atas ada empat komponen yang dapat dipahami yakni fisiknya, teknik, taktik dan mental.

Fisik merupakan jasmani seseorang yang dapat mempengaruhi perestasi seorang atlet,karena fisik ini adalah kemampuan jasmani seorang



atlet yang direalisasikan melalui kemampuan sendiri dan diperlakukan dalam melakukan aktifitas gerakan olahraga termasuk olahraga Bolavoli. Senada dengan hal itu, Syafrudin (2013:65), menyatakan bahwa “pengertian fisik secara umum dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik. Keadaan tersebut bisa meliputi (kondisi awal), pada saat dan setelah mengalami suatu proses latihan”. Pada fisik ini ada empat unsur yang meliputi, yaitu: kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelenturan.

Kegunaan empat unsur di atas menurut Blume (2004:22-35) untuk olahraga Bolavoli adalah: “kekuatan berguna untuk menentukan kemampuan lompat dan pukulan pemain, daya tahan diperlukan pada saat pertandingan yang lebih lama, kecepatan diperlukan untuk mempertahankan agar bola tidak jatuh di daerah sendiri dan kelenturan ditujukan pada pinggang pada saat melakukan *smash*”.

Kekuatan diperlukan dalam bermain Bolavoli adalah untuk melakukan *passingatas*, *passing* bawah, servis dan *smash*. Daya tahan dalam bermain Bolavoli diperlukan untuk pertandingan yang memakai set panjang 5 set. Kecepatan dalam bermain Bolavoli diperlukan untuk melakukan pertahanan dengan *passing* dan pada saat melakukan serangan pada lawan. Kelenturan dalam bermain Bolavoli diperlukan untuk kelenturan pinggang pada saat melakukan *smash* dan servis.

Menurut Thiess at al dalam syafrudin (2013:127) “teknik dalam adalah cara khusus yang dapat dilakukan atau direalisasikan untuk memecahkan suatu tugas gerakan tertentu secara efektif dan seefisien mungkin”. Teknik ini sangat penting untuk Bolavoli, dengan teknik yang baik, akan mendapatkan efisien dan efektif untuk mencarapai prestasi. Menurut pendapat Ahmadi (2007:20) “teknik dalam permainan Bolavoli terdiri atas servis, *passing* bawah, *passing*, *block* dan *smash*”. Pendapat lain dikemukakan oleh (Depdiknas 1999) teknik dasar Bolavoli terdiri dari *passing* atas, *passing* bawah, servis bawah, servis atas dan *smash*.

Sedangkan taktik adalah cara-cara yang bersifat spesifik yang dilakukan untuk menerapkan strategi yang dipilih, Menurut syafrudin (2013:150) “taktik merupakan akal siasat seseorang atau sekelompok orang untuk menghadapi lawan dalam suatu kompetisi atau pertandingan”. Taktik ini digunakan untuk bagaimana menerapkan teknik-teknik yang telah dikuasai di dalam pertandingan olahraga Bolavoli dengan baik dan benar dan mendapatkan hasil yang diinginkan.

Mental merupakan istilah umum yang menyangkut dengan masalah psikis, menurut Irawadi (2011:146) “mental diartikan sebagai kondisi kejiwaan seseorang dalam menghadapi suatu tugas. Semakin siap seseorang dalam menghadapi tugas yang ia kerjakan, dan mengatasi rintangan dalam tugas tersebut, maka akan semakin besarlah peluang untuk berhasil atau sukses”. Pada olahraga Bolavoli mental sangat berperan penting pada saat

melakukan pertandingan, apabila mental belum siap maka kemenangan tidak akan kita capai, kalau mental sudah siap peluang untuk memenangkan pertandingan juga besar. Jadi kesiapan mental dalam olahraga Bolavoli benar-benar berperan penting untuk tercapainya prestasi yang diharapkan.

Berdasarkan observasi dan pengamatan peneliti serta wawancara dengan pelatih Drs. Syamsurizal di klub Reger SMP N 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok, pada saat latihan dan mengikuti turnamen terlihat bahwa atlet Bolavoli Putri klub Reger SMP N 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok belum juga dapat berhasil mencapai hasil yang diharapkan atau belum memuaskan. Hal ini disebabkan beberapa hal, terlihat pada saat pertandingan atlet hanya mampu menunjukkan permainan yang prima dan bagus di set pertama. Pada set kedua dan seterusnya pemain sudah mulai nampak melakukan kesalahan-kesalahan pada teknik dasar sehingga atlet kesulitan untuk mengimbangi permainan lawan pada set akhir. Dimana pemain tidak mampu melakukan *passing* dengan baik dan serangannya pun masih lemah, sehingga bola dari hasil serangan yang dilakukan mudah dikontrol oleh lawan dan kesempatan untuk mencetak poin minim sekali.

Tahun 2016. Pernah mengikuti pertandingan seluruh SMP di Kabupaten Solok. Mereka hanya mampu sampai babak semi final. Pada tahun 2016 pernah mengikuti ajang O2SN mereka hanya mampu sampai putaran pertama. Pada Tahun 2017 pernah mengikuti turnamen antar klub di Kabupaten Solok. Mereka langsung kalah di babak penyisihan.

Berdasarkan dari penjelasan yang telah dikemukakan diatas maka jelaslah bahwa dalam penelitian ini yang menjadi permasalahan adalah menurunnya prestasi atlet Bolavoli Putri klub Reger SMP N 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok yang meliputi *passing* atas, *passing* bawah, servis dan *smash*. Oleh sebab itu pada kesempatan ini penulis ingin melakukan suatu penelitian, yang nantinya dapat dijadikan sebagai salah satu solusi dalam memecahkan permasalahan yang terjadi demi perkembangan prestasi atlet Bolavoli Putri klub Reger SMP N 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok tersebut. karena dilapangan ini belum ada dan belum pernah sama sekali peneliti mengambil penelitian di klub Bolavoli Reger SMP N 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok. Penulisan skripsi ini nantinya dapat dijadikan sebagai solusi dalam memecahkan masalah yang terjadi dalam pembinaan dan pengembangan olahraga.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka diidentifikasi masalah yang berpengaruh terhadap pelaksanaan *passing* atas, antara lain:

1. Tingkat kemampuan teknik merupakan faktor yang mempengaruhi prestasi atlet Bolavoli Putri Klub REGER SMP N 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok.

2. Kondisi fisik merupakan faktor yang mempengaruhi prestasi atlet Bolavoli Putri Klub REGER SMP N 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok.
3. Tingkat kemampuan taktik merupakan faktor yang mempengaruhi prestasi atlet Bolavoli Putri Klub REGER SMP N 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok.
4. Tingkat kematangan mental merupakan faktor yang mempengaruhi prestasi atlet Bolavoli Putri Klub REGER SMP N 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok.
5. Kualitas pelatih merupakan faktor yang mempengaruhi prestasi atlet Bolavoli Putri Klub REGER SMP N 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok.
6. Kelengkapan sarana dan prasarana merupakan faktor yang mempengaruhi prestasi atlet Bolavoli Putri Klub REGER SMP N 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok.
7. Motivasi merupakan faktor yang mempengaruhi atlet Bolavoli Putri Klub REGER SMP N 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok.
8. Dorongan orang tua merupakan faktor yang mempengaruhi prestasi atlet Bolavoli Putri Klub REGER SMP N 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok.

### C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya faktor mempengaruhi keterampilan *passing* atas Bolavoli tingkat dasar, maka penulis membatasi penelitian ini dengan faktor yang penulis anggap paling dominan dan agar penelitian ini lebih terfokus dan terarah kemampuan teknik dasar atlet Bolavoli Putri klub REGER SMP N 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok sebagai faktor yang mempengaruhi prestasi.

### D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah ditetapkan tersebut, maka dapat diajukan rumusan masalah sebagai berikut; bagaimanakah kemampuan teknik dasar atlet Bolavoli Putri klub REGER SMP N 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok, meliputi:

1. Bagaimana kemampuan teknik *passing* bawah atlet Bolavoli Putri klub REGER SMP N 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok?
2. Bagaimana kemampuan teknik *passing* atas atlet Bolavoli Putri klub REGER SMP N 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok?
3. Bagaimana kemampuan teknik servis bawah atlet Bolavoli Putri klub REGER SMP N 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok?
4. Bagaimana kemampuan teknik servis atas atlet Bolavoli Putri klub REGER SMP N 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok?
5. Bagaimana kemampuan teknik *smash* atlet Bolavoli Putri klub REGER SMP N 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok?

6. Bagaimana kemampuan teknik dasar atlet Bolavoli Putri klub REGER SMP N 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah, maka Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan teknik dasar atlet Bolavoli Putri klub REGER SMP N 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok, meliputi:

1. Untuk mengetahui kemampuan teknik *passing* bawah atlet Bolavoli Putri klub REGER SMP N 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok
2. Untuk mengetahui kemampuan teknik *passing* atas atlet Bolavoli Putri klub REGER SMP N 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok
3. Untuk mengetahui kemampuan teknik servis bawah atlet Bolavoli Putri klub REGER SMP N 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok
4. Untuk mengetahui kemampuan teknik servis atas atlet Bolavoli Putri klub REGER SMP N 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok
5. Untuk mengetahui kemampuan teknik *smash* atlet Bolavoli Putri klub REGER SMP N 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok
6. Untuk mengetahui kemampuan teknik dasar atlet Bolavoli Putri klub REGER SMP N 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok

## **F. Manfaat Penelitian**

Dengan adanya penelitian ini nantinya diharapkan bermanfaat bagi:

1. Penulis sendiri, sebagai salah satu persyaratan dalam rangka memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai masukan bagi pelatih ekstrakurikuler Bolavoli dalam meningkatkan penguasaan keterampilan dasar Bolavoli.
3. Sebagai masukan bagi atlet Bolavoli Putri klub REGER SMP N 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok.
4. Dapat dijadikan rujukan bagi mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga sebagai bahan perbandingan apabila mereka melakukan penelitian sejenis.



## BAB II

### KAJIAN KEPUSTAKAAN

#### A. Kajian Teori

##### 1. Teknik Dasar Permainan Bolavoli

Sebagai olahraga permainan, cabang olahraga memiliki teknik yang mesti dikuasai setiap pemainnya. Tanpa menguasai teknik tersebut maka mustahil seseorang dapat ikut terlibat dalam permainan Bolavoli. Menurut Yunus (1992:68) “teknik dalam permainan Bolavoli dapat diartikan sebagai cara memainkan bola dengan efektif dan efisien sesuai dengan peraturan yang berlaku dalam mencapai suatu hasil yang optimal. Menurut (Depdiknas 1999) teknik dasar Bolavoli terdiri dari *passing* atas, *passing* bawah, servis bawah, servis atas dan *smash*. Berdasarkan pendapat tersebut, teknik dasar yang perlu dikuasai di tingkat Sekolah Menengah Pertama(SMP) dalam permainan Bolavoli yaitu; *passing* atas, *passing* bawah, servis dan *smash*. Keempat teknik dasar tersebut merupakan suatu kemampuan yang mesti dikuasai oleh pemain agar dapat menyelesaikan permainan dengan gerakan yang mudah, praktis dan memiliki kegunaan. Berikut ini merupakan teknik dasar yang akan menjadi bahasan didalam penelitian ini.

##### a. *Passing* atas

*Passing* atas dan *passing* bawah pada dasarnya memiliki fungsi dan tujuan yang hampir sama, diantaranya untuk menyusun serangan. Dalam

permainan Bolavoli, teknik *passing* atas termasuk kedalam teknik penyerangan. Sebagai teknik penyerangan, *passing* atas memiliki peranan yang sangat besar dalam usaha membangun serangan. Menurut Blume (2004:55) mengatakan “*passing* atas merupakan elemen terpenting dalam permainan Bolavoli. Tanpa teknik ini tidak mungkin dapat dilakukan suatu serangan yang berarti”. Menurut Durrwachter dalam Yulianti (2013:26) mengatakan “*passing* atas merupakan unsur terpenting dalam permainan Bolavoli. *Passing* atas bisa digunakan untuk menerima bola yang lebih tinggi dari bahu dan datang dengan sedikit kekuatan kearah pemain”.

Sarumpet, dkk (1992:87) mengatakan “yang dimaksud dengan *passing* adalah suatu usaha dari seseorang pemain Bolavoli dengan cara melakukan teknik tertentu yang bertujuan untuk mengoperkan bola kepada temannya sendiri”. Berdasarkan pendapat tersebut dapat dipahami bahwa *passing* atas dalam permainan Bolavoli adalah suatu teknik khusus yang dijadikan sebagai cara untuk membagi atau mengoperkan bola kepada teman tim dalam sebuah pertandingan. Dalam aplikasinya, teknik *passing* atas digunakan untuk menerima bola yang lebih tinggi dari kepala. Dengan posisi tersebut, agar bola tersebut dapat dioperkan kepada teman maka teknik yang efektif dan efisien digunakan adalah *passing* atas.

Untuk melakukan teknik *passing* atas yang baik dan benar, maka setiap pemain mesti menguasai tiap fase gerakan teknik *passing* atas.

Menurut Erianti (2004:172) menjelaskan cara pelaksanaan teknik *passing* atas sebagai berikut:

Sikap permulaan, dengan mengambil sikap siap normal yaitu, kedua kaki dibuka selebar bahu, berat badan menumpu pada tapak kaki bagian depan, lutut ditekuk, tempatkan badan secepat mungkin dibawah bola dengan kedua tangan diangkat lebih tinggi dari jari-jari tangan terbuka lebar membentuk cekungan seperti setengah lingkaran bola. Gerakan pelaksanaan, pada saat bola berada diatas dan sedikit didepan dahi, lengan diluruskan dengan gerakan agak eksplosif untuk mendorong bola. Perkenaan bola pada permukaan jari-jari yaitu ruas pertama dan kedua serta yang dominan mendorong bola adalah ibu jari, jari telunjuk dan jari tengah. Jari-jari agak ditegangkan pada waktu bersentuhan dengan bola, kemudian diikuti engan gerakan pergelangan tangan agar bola dapat memantul dengan baik. Gerakan lanjutan, setelah bola memantul dengan baik, dilanjutkan dengan meluruskan lengan ke depan atas sebagai suatu gerakan lanjutan, diikuti dengan memindahkan berat badan kedepan dengan memindahkan kaki belakang kedepan dan segera mengambil sikap siap dalam posisi normal kembali.

Perkenaan jari-jari tangan pada bola teknik *passing* atas sangat menentukan jalannya bola. Apabila jari-jari tangan tidak ditempatkan dengan posisi yang benar, maka hal ini dapat mempengaruhi jalannya bola pada teknik *passing* atas dapat dilihat pada gambar berikut.



**Gambar 1. Perkenaan jari-jari tangan pada bola teknik *passing* atas**  
**Sumber: tnol.co.id**



**Gambar 2. Pelaksanaan teknik *passing* atas permainan bolavoli**  
**Sumber. Penjasorkes.com**

Gerakan *passing* atas dalam permainan Bolavoli tidak hanya ditentukan oleh tingkat penguasaan teknik semata. Namun hal tersebut dipengaruhi oleh kelenturan jari-jari tangan pemain. Tanpa memiliki jari-jari tangan yang lentur mustahil pemain dapat mengoperkan bola kepada temannya dengan baik dan benar. Menurut Bompdalam Irawadi(2014:121) “berpendapat bahwa kelenturan merupakan kemampuan pergelangan atau persendian untuk dapat melakukan gerakan kesemua arah dengan amplitude gerakan (range motion)”. Berdasarkan pendapat tersebut, maka kelenturan persendian yang dibutuhkan dalam pelaksanaan *passing* atas adalah kelenturan dari persendian jari-jari tangan. Dalam hal ini bukan hanya kelenturan dari persendian jari-jari tangan namun juga mesti didukung oleh elastisitas otot-otot jari tangan. Kondisi tersebut sangat dibutuhkan pada saat menerima bola dan mendorong bola dengan gerakan eksplosif. Apabila jari-jari tangan pemain tidak memiliki kondisi kelenturan yang prima,

maka hal ini dapat memperbesar resiko terkilir pada jari-jari tangan terutama pada saat menerima bola dari pukulan yang begitu keras.

#### **b. *Passing* bawah**

Perpindahan bola dari satu tempat ke tempat lain atau dari pemain ke pemain lain merupakan peranan dari teknik *passing* bawah. Dalam sebuah pertandingan, penguasaan *passing* bawah diperlukan dalam berbagai situasi. Menurut Erianti (2004:115) “*passing* merupakan suatu teknik dalam permainan Bolavoli yang tujuannya adalah untuk mengoperkan bola kesuatu tempat atau ketempat teman sendiri dalam satu regu”. Yunus (1992:79) “*passing* bawah adalah mengoperkan bola kepada teman sendiri dalam satu regu dengan suatu teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan”. Blume (2004:70) mengatakan “*passing* bawah merupakan elemen pokok dari pertahanan. Bola yang dipukul terlalu keras dan sulit untuk diumpangkan, maka harus dimainkan dengan *passing* bawah”. Bachtiar (1999:55) mengatakan *passing* bawah “disamping untuk pertahanan juga sangat berperan untuk membangun serangan”.

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa *passing* bawah merupakan cara yang dapat dilakukan oleh pemain untuk memindahkan (mengoper) bola dari suatu tempat ketempat lain atau dari satu pemain ke pemain lain dalam satu regu (tim). Dalam hal ini *passing* bawah berguna sebagai cara yang dilakukan oleh tim untuk membangun sebuah serangan, *passing* bawah berfungsi untuk mengantisipasi pukulan keras dari

tim lawan tidak mungkin langsung dipukul guna melakukan serangan, namun bola tersebut terlebih dahulu dimainkan untuk menyusun serangan.

Gerakan *passing* bawah merupakan gerakan asiklik, yaitu gerakan yang dalam pelaksanaannya terdiri atas tigatahapan (fase) gerakan.

Gerakan asiklik adalah gerakan yang ditandai oleh pengulangan tiga fase gerakan (fase persiapan, fase pelaksanaan, dan fase akhir). Maksudnya keberhasilan seseorang pemain Bolavoli dapat meakukan teknik *passing* bawah dengan baik dan benar ditentukan oleh tiga tahapan (fase) gerakan tersebut (bauman dalam syafruddin, 2011:107)

Menurut yunus (1992:79) membagi proses gerakan *passing* bawah dengan beberapa fase berikut:

1. Fase persiapan

Kedua lutut ditekuk dan posisi tubuh sedikit condong kedepan. Berat tubuh menumpu pada telapak tangan bagian depan dalam keadaan rileks. Kemudian kedua lengan diluruskan kedepan saling berpegangan, dengan posisi punggung tangan kiri berada di atas telapak tangan kanan yang saling berpegangan.

2. Fase pelaksanaan

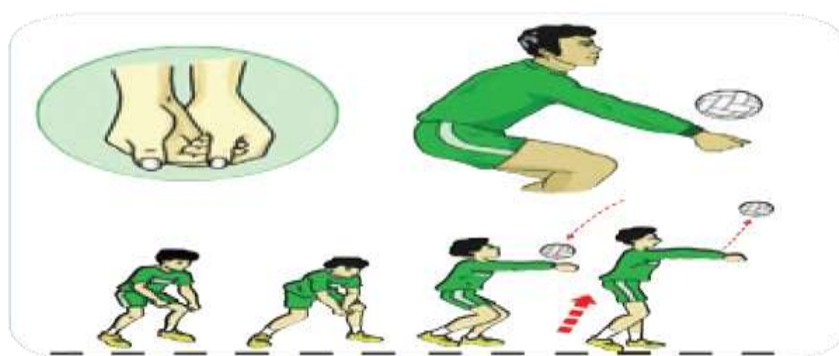
Tempatkan badan segera sejauh jangkauan bola, dengan posisi sedemikian rupa sehingga badan dalam keadaan menghadap ke bola. Ayunkan kedua lengan kearah bola dengan sumbu gerakan berada pada persendian bahu dan siku benar-benar lurus, pada saat mengayun tangan telah berpegangan. Perkenaan bola pada bagian proximal dari lengan, diatas

dari pergelangan tangan dan pada waktu lengan membentuk sudut 45 derajat dengan badan, lengan diayunkan dan diangkat hampir lurus.

### 3. Fase akhir

Setelah diayunkan tangan mengenai bola, kaki belakang melangkah kedepan untuk mengambil siap kembali. Ayunan lengan untuk *passing* bawah kedepan tidak melebihi sudut 90 derajat dengan bahu dan badan.

Dalam posisi normal, gerakan *passing* bawah tersebut dapat dilakukan seperti ilustrasi gambar 2 berikut.



**Gambar 3. Posisi tangan dan gerakan teknik *passing* bawah**  
**Sumber. Penjasorkes.com**

Dalam pelaksanaannya, pelaksanaan gerakan teknik *passing* bawah seringkali terjadi kesalahan. Kesalahan tersebut antara lain menurut Durrwachter dalam Yulianti (2013:23) mengatakan kesalahan yang sering terjadi dalam melakukan *passing* bawah adalah sebagai berikut:

- 1) Bola dipukul keatas dengan gerakan lengan mengayun
- 2) Lengan bengkok karena siku ditekuk, lengan bawah terlalu renggang.

Tubuh atas membungkuk kedepan, punggung melengkung.

- 3) Lengan sudah dirapatkan dalam sikap siaga
- 4) Start dengan sikap tubuh tegak dan lengan tergantung kebawah, dengan sikap kaki dirapatkan atau mengangkang terlalu lebar.

Dalam situasi pertandingan, kesalahan-kesalahan seperti dalam poin kutipan tersebut seringkali terjadi dan menjadi masalah bagi tim. Sebagai contoh, ketika mengcover bola dari pukulan lawan yang sangat keras. Melihat begitu kerasnya pukulan tersebut, tanpa disengaja pemain yang melakukan *passing* bawah untuk mengcover bola tersebut menekuk sikutnya. Dengan demikian bola tersebut akan memantul keatas atau keluar lapangan permainan. Hal ini menyebabkan bola mati dilapangan pertahanan dan menjadi tambahan poin bagi tim lawan. Oleh sebab itu agar *passing* bawah dapat dilakukan dengan baik dan benar, maka pemain mesti dapat menguasai setiap fase (persiapan, pelaksanaan, dan akhir) gerakan *passing* bawah dengan maksimal.

### **c. Servis Bawah**

Servis dalam permainan Bolavoli merupakan teknik dasar yang memiliki peranan penting dalam memulai sebuah pertandingan. Apabila salah seorang pemain telah melakukan servis dalam sebuah pertandingan, hal ini mengartikan bahwa pertandingan sudah dimulai. Menurut Yunus (1992:69) mengatakan “servise merupakan pukulan pembukaan untuk memulai suatu permainan sesuai dengan kemajuan permainan”. Ahmadi (2007:38) suatu tindakan memasukan bola ke dalam permainan oleh pemain belakang kanan”.



Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa servis merupakan pukulan pertama yang dilakukan oleh seorang pemain kedaerah lawan sebagai tanda dimulainya sebuah permainan. Servis dilakukan oleh seorang pemain paling kanan yang dilakukan pada area servis. Dalam hal ini servis tidak hanya semata bertujuan untuk memulainya suatu permainan (pukulan pertama). Namun servis juga bertujuan untuk memperoleh angka atau poin, apabila servis tidak dapat dikembalikan oleh lawan maka tim yang melakukan servis akan mendapatkan angka atau poin.

Servis merupakan salah satu teknik yang mesti dikuasai oleh setiap pemain didalam sebuah tim, artinya setiap anggota tim mutlak dapat melakukan servis dengan baik dan benar. Hal ini disebabkan bahwa setiap pemain dalam sebuah tim mendapat giliran untuk melakukan servis. Sebagai teknik dasar, yang menjadi fokus pembahasan adalah teknik servis bawah. Sebab pada tingkat dasar terlebih dahulu seorang atlet akan diajarkan teknik servis bawah sebelum mempelajari servis atas. Hal ini didasari atas tingkat kesulitan dari masing-masing servis. Menurut Yunus (1992:69) servis bawah terdiri atas tiga tahap pelaksanaan:

- 1) Fase awal

Berdiri di daerah servis dan menghadap kelapangan, salah satu kaki berda di depan (biasannya kaki kiri didepan bagi yang tidak kidal). Kaki sedikit ditekuk, sehingga berat badan berada pada titik tengah tubuh. Bola

dipegang dengan tangan kiri, telapak tangan kanan digenggam dan boleh juga dibuka.

2) Fase utama

Bola dilambungkan didepan pundak kanan, lebih kurang setinggi 10-20 cm. Pada saat bersamaan lengan kanan diluruskan dan ditarik kebelakang, kemudian diayunkan kearah depan atas dan mengenai bagian belakang bawah bola. Lengan diluruskan dan telapak tangan atau genggamannya ditegangkan.

3) Fase akhir

Setelah memukul bola, kemudian diikuti dengan gerakan melangkah ke depan untuk memindahkan berat badan. Kemudian kembali keposisi normal dan bersiap menerima serangan dari pihak lawan.

Untuk lebih jelasnya deskripsi gerakan servis bawah dalam permainan Bolavoli maka dapat dilihat pada gambar 1.



**Gambar 4. Teknik Servis Bawah bolavoli**  
Sumber. Anggaputra.com

Berdasarkan teori dan pendapat mengenai teknik servis, maka dapat dipahami bahwa servis merupakan suatu kemampuan khusus yang dilakukan dengan sederhana untuk memulai pukulan pertama dalam sebuah pertandingan atau permainan Bolavoli. Servis dilakukan penuh dengan keseriusan dan koordinasi gerak yang baik, sebab selain sebagai pukulan pertama servis juga bertujuan untuk memperoleh poin atau angka. Bagi tim yang melakukan servis, apabila tim lawan tidak mampu mengembalikan bola tersebut maka hal ini akan menjadi tambahan poin atau perolehan poin. Namun hal ini sebaliknya, apabila servis tersebut tidak dapat dilakukan (gagal) maka hal ini akan merugikan tim yang melakukan servis, sebab dengan sistem reli poin pada saat sekarang tim lawan akan mendapatkan satu tambahan poin.

Berdasarkan hal tersebut, kunci keberhasilan seseorang atlet untuk melakukan servis bukan hanya semata ditentukan oleh tingkat penguasaan teknik semata. Namun servis yang baik dan benar mesti didukung oleh kondisi fisik otot lengan yang prima. Menurut Bompas dalam Syafrudin(2011:105) mengatakan bahwa daya ledak asiklik adalah nomor lempar dan nomor lompat, dan olahraga yang menuntut lompatan dan lempar adalah cabang olahraga Bolavoli. Daya ledak merupakan kemampuan otot untuk mengatasi beban dengan kekuatan maksimal dan berlangsung dalam waktu yang sangat cepat. Berdasarkan pendapat tersebut, maka kondisi daya

ledak asiklik yang dibutuhkan untuk kemampuan servis adalah daya ledak asiklik dari otot-otot lengan.

Apabila seorang pemain memiliki daya ledak asiklik otot lengan yang prima dan penguasaan teknik servis yang baik maka bola yang dipukul sulit tau bahkan tidak mampu dikembalikan oleh lawan. Dengan memiliki daya ledak asiklik otot lengan yang prima, maka pukulan terhadap bola yang dihasilkan sangatlah keras dan bola yang akan dipukul akan terlempar secara kuat dan cepat kedaerah lapangan lawan. Dengan demikian lawan tidak dapat mengembalikan bola tersebut, sehingga hal ini akan menjadi poin bagi tim yang melakukan servis. Oleh sebab itu, untuk memperoleh kemampuan teknik servis yang baik dan benar maka dibutuhkan penguasaan teknik yang matang dan sokongan kondisi fisik yang prima.

#### **d. Servis Atas**

Pada mulanya servis atas adalah merupakan awal dari permainan atau pukulan pembukaan untuk memulai permainan. Menurut Erianti (2004:103) “servis adalah pukulan atau penyajian bola sebagai tanda permulaan permainan”. Dari pendapat ini dapat dikemukakan bahwa servis merupakan pukulan bola pertama dalam memulai sebuah permainan Bolavoli.

Servis atas tidak hanya sebagai pemulaan permainan atau sekedar menyajikan bola tetapi hendaknya diartika sebagai suatu serangan awal untuk mendapatkan angka agar regunya memperoleh kemenangan. Servis atas dilakukan oleh pemain belakang kanan yang berada di daerah servis untuk

memukul bola yang diarahkan ke daerah lawan. Seperti yang dijelaskan Yunus (1992:69) teknik servis ditinjau dari sudut taktik sudah merupakan suatu serangan awal untuk mendapatkan nilai agar suatu regu berhasil meraih kemenangan, karena kedudukannya begitu penting maka pelatih selalu berusaha menciptakan bentuk teknik servis yang dapat menyukarkan lawan bahkan kalau bisa dengan servis itu langsung dapat mematikan serangan lawan.

Adapun teknik servis atas menurut Ahmadi (2007:21) adalah sebagai berikut:

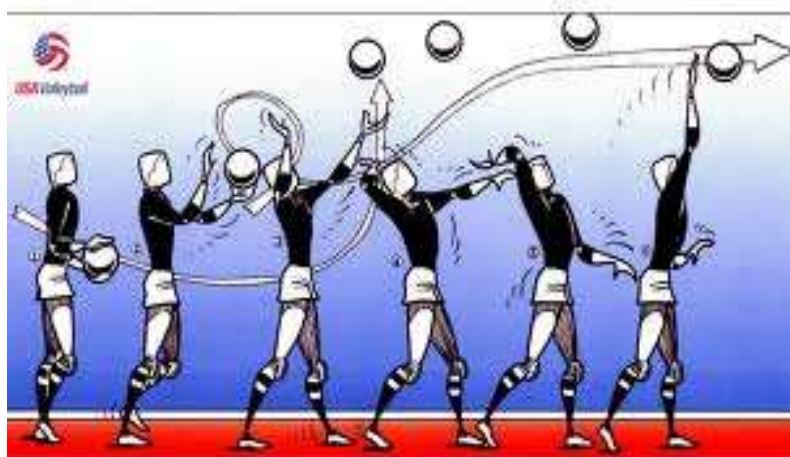
#### 1. Persiapan

- a. Berdiri diluar garis belakang dengan kaki kiri didepan atau bisa juga sejajar dengan kaki kanan.
- b. Tangan kiri memegang bola dan tangan kanan dengan telapak tangan terbuka siap untuk memukul bola.
- c. Bola dilambungkan dengan tangan kiri, lambungan bola lebih tinggi dari kepala.
- d. Tangan kanan ditarik ke arah belakang atas kepala

#### 2. Pelaksanaan

- a. Pukulan bola didepan atas kepala, dengan cara mendorong, gaya dorongan tangan terhadap bola harus memotong garis tengah bola.

- b. Pukulan bola tanpa atau dengan sedikit spin, bila menghendaki tanpa putaran maka pergelangan tangan harus diregangkan.
  - c. Pengenaan tangan pada bola adalah pada telapak tangan gerak lanjutan.
  - d. Teruskan perpindahan berat badan ke depan dengan cara melangkahkan kaki belakang (kanan) ke depan.
  - e. Jatuhkan lengan pemukul dengan perlahan sebagai gerak lanjutan.
  - f. Segera masuk ke lapangan permainan.
3. Gerak lanjut.
    - a. Langkahkan kaki belakang (kanan) ke depan.
    - b. Jatuhkan lengan pemukul dengan perlahan.
    - c. Bergerak ke dalam lapangan.



**Gambar 5. Bentuk pelaksanaan servis atas**  
**Sumber.anggaputra.com**

**e. *Smash***

Dalam cabang olahraga Bolavoli, teknik *smash* bukanlah kemampuan yang diajarkan pertama kali saat belajar teknik. *Smash* pada permainan Bolavoli merupakan teknik yang cukup rumit dan sulit dilakukan dibandingkan dengan teknik *passing* dan servis. Gerakan *smash* merupakan gerakan gabungan antara lompatan dan kekuatan untuk memukul bola ke petak daerah lawan. Namun dibalik hal tersebut, teknik *smash* merupakan teknik yang dirancang khusus dalam permainan Bolavoli untuk melakukan serangan terhadap lawan. Serangan tersebut berupa pukulan keras dan cepat agar bola tersebut mati di daerah lawan. Dengan demikian hal ini dapat menambah poin (skor) pertandingan guna meraih kemenangan.

Menurut Bakhtiar (1999:70) “*smash* adalah pukulan yang utama dalam melakukan penyerangan ke daerah lawan. Pada teknik *smash* inilah letak seninya permainan Bolavoli”. Blume (2004:92) “*smash* merupakan elemen serangan penting. Disamping itu *smash* merupakan modal untuk mendapatkan poin atau mematikan servis lawan”. Erianti (2004:150) “*smash* adalah pukulan yang utama dalam penyerangan untuk mencapai kemenangan. Dalam melakukan *smash* diperlukan raihan dan kemampuan melompat yang tinggi agar keberhasilan dapat dicapai dengan gemilang”. Beutelstahl (2005:24-25) “*smash* merupakan keahlian yang esensial, cara yang termudah untuk memenangkan angka”.

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut maka dapat disimpulkan bahwa teknik *smash* merupakan sebuah teknik untuk menyerang atau mematikan servis lawan. Pukulan yang kuat dan cepat terhadap bola menjadikan teknik *smash* sebagai teknik yang paling utama, efektif dan efisien untuk mendulang sebuah angka dalam permainan Bolavoli. Bagi tim yang memiliki pemain dengan kemampuan *smash* yang baik, maka hal ini akan menjadi modal utama untuk mengumpulkan poin dengan cepat. Kepiawaian setiap pemain Bolavoli melakukan *smash* dengan baik dan benar menimbulkan nilai seni (keindahan) dalam permainan Bolavoli. Jadi, bagi tiap-tiap tim yang memiliki pemain dengan kemampuan teknik *smash* yang baik dan benar akan lebih mudah untuk memperoleh poin dibandingkan dengan tim yang tidak memiliki kemampuan *smash* oleh pemainnya.

Agar teknik *smash* dapat dilakukan dengan efektif dan efisien, maka gerakan tersebut dapat dilakukan dengan mengikuti proses pelaksanaan gerakan tersebut. Sebab apabila *smash* tidak dilakukan dengan proses pelaksanaan gerakan tersebut. Sebab apabila *smash* tidak dilakukan pada waktu dan pelaksanaan gerakan yang tepat, maka hal ini tidak akan menjadi tambahan angka (poin) bagi tim. Namun ini bisa mendaji tambahan angka (poin) bagi tim lawan, misalnya bola yang di *smash* menyangkut pada net atau keluar dari lapangan pertahanan lawan. Menurut Yunus (1992:108) “*smash* merupakan suatu teknik mempunyai gerakan yang kompleks yang terdiri dari : 1) langkah awalan, 2) tolakan untuk melompat, 3) memukul bola



saat melayang diudara, dan 4) saat mendarat kembali setelah memukul bola. Erianti (2004:150) adapun proses pelaksanaan teknik *smash* adalah sebagai berikut:

1) Sikap permulaan

Berdiri dengan sikap siap normal dengan jarak 3 sampai 4 meter dari jaring (net).

2) Gerakan pelaksanaan

- a. Melangkah kecil kedepan, kemudian menumpu dengan kedua kaki disertai dengan gerakan merendahkan badan dengan cara menekuk lutut.
- b. Kedua lengan sudah berada disamping belakang badan. Diikuti dengan tolakan kaki keatas secara eksplosif dan dibantu dengan ayunan kedua lengan dari arah belakang ke depan atas.
- c. Kaki kiri dilangkahkan kedepan perlahan, diikuti dengan langkah kaki disamping kaki kanan agak sedikit kedepan.
- d. Kedua lengan diletakkan dibelakang badan, bersamaan dengan gerakan merendahkan badan dengan cara menekuk lutut agak rendah, selanjutnya segera melakukan tolakan sambil mengayunkan lengan ke depan atas.
- e. Pada saat lompatan tertinggi, tangan segera meraih dan memukul bola sekeras-kerasnya diatas jaring (net).

### 3) Gerakan lanjutan

Setelah bola berhasil dipukul, keseimbangan badan harus dijaga agar anggota badan tidak menyentuh net. Untuk lebih jelasnya bentuk pelaksanaan *smash* dapat dilihat melalui gambar dibawah ini.



**Gambar 6. Bentuk pelaksanaan *smash* (*spike*)**  
**Sumber.anggaputra.com**

Berdasarkan teori dari sumber yang dikutip, teknik *smash* merupakan pukulan utama yang dilakukan untuk mengumpulkan poin dengan cepat dan paling efektif. Namun disisi lain, apabila *smash* tidak dapat dilakukan dengan baik dan benar maka hal ini dapat merugikan tim yang melakukan *smash*, dan menjadi tambahan poin bagi tim lawan. Kegagalan para pemain dalam melakukan *smash* terjadi akibat dilakukannya berbagai kesalahan-kesalahan. Menurut Beutelstahl (2005:28) beberapa kesalahan yang biasa dilakukan oleh *smasher* pada saat melakukan *smash* antara lain:

- 1) Pemain melakukan *take-of* tanpa kekuatan yang memadai. Akibatnya bola akan terpukul pada ketinggian yang kurang tepat.
- 2) Kurang dapat menaksir ketinggian bola, sehingga bola itu dipukul terlalu tinggi atau terlalu rendah.

- 3) Pergerakan kaki kurang baik, sehingga tinggi lompatan kurang sesuai dengan tinggi bola yang akan dipukul.
- 4) Lengan pemukul ditekuk waktu melakukan *smash*. Akibatnya bola terpukul terlalu rendah, sehingga tidak dapat melewati net.

Kesalahan-kesalahan tersebut merupakan kesalahan yang dapat merugikan bagi tim yang melakukan *smash*. Apabila seorang *smasher* gagal melakukan *smash* (bola tersangkut di net, bola keluar dari lapangan tim lawan dan lain sebagainya) maka hal ini dapat menjadi poin tambahan bagi lawan.

## **B. Penelitian Yang Relevan**

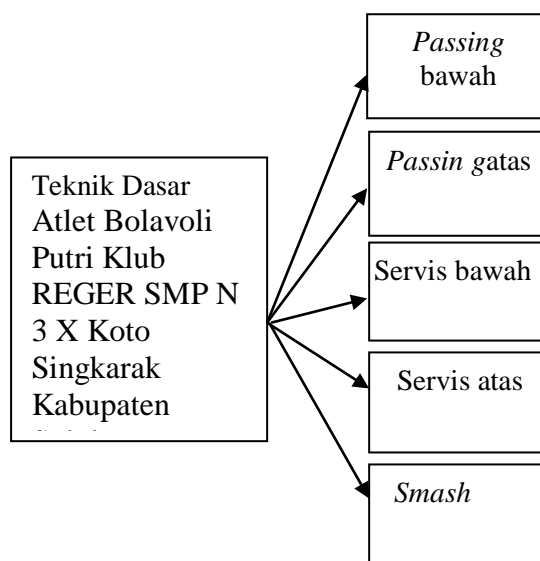
Berdasarkan telaah keperustakaan yang dilakukan, ditemukan beberapa hasil penelitian terdahulu yang relevan dan berhubungan dengan variabel pada penelitian ini antara lain oleh:

Dodi Indra, 2016.”Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Pemain Bolavoli MAN 2 Kota Padang”. Relevansi penelitian ini adalah sama-sama menganalisa kemampuan teknik dasar Bolavoli. Hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian yang dapat diterima. Dari analisis data dapat diperoleh hasil: Tingkat kemampuan teknik *passing* atas sebesar 22,1 kali (pemain putera) dan 15,3 kali (pemain puteri) berada pada kategori cukup, tingkat kemampuan teknik *passing* bawah sebesar 10,8 poin (pemain putera) dan 7 poin (pemain puteri) berada pada kategori cukup, tingkat kemampuan teknik servis sebesar 17,8 (pemain putera) dan 4,3 poin (pemain puteri) berada pada kategori cukup, tingkat kemampuan teknik *smash* sebesar 5,9 poin (pemain putera) dan 6,3 poin (pemain puteri) berada pada kategori cukup.

Dikky Jumaidil, 2017.”Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Pemain Bolavoli SMK SMAK Padang”. Relevansi penelitian ini adalah sama-sama menganalisa kemampuan teknik dasar Bolavoli. Hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian yang dapat diterima. Dari analisis data dapat diperoleh hasil: *Passing* atas dengan persentase pemain putra dan putri yang tertinggi adalah sebesar 55% dan 60% jadi dapat disimpulkan bahwa kategori pemain putra dan putri untuk melakukan *passing* atas berada pada kategori baik untuk pemain putra dan untuk pemain putri pada kategori cukup baik, *passing* bawah dengan persentase pemain putra dan putrinya yang tertinggi adalah sebesar 40% dan 66,7% jadi dapat disimpulkan bahwa kategori pemain putra dan putri untuk melakukan *passing* bawah berada pada kategori cukup baik untuk pemain putra dan untuk pemain putri pada kategori baik, servis dengan persentase pemain putra dan putrinya yang tertinggi adalah sebesar 40% dan 50% jadi dapat disimpulkan bahwa kategori pemain putra dan putri untuk melakukan servis berada pada kategori baik untuk pemain putra dan untuk pemain putri pada kategori baik, *smash* dengan persentase pemain putra dan putrinya yang tertinggi adalah sebesar 40% jadi dapat disimpulkan bahwa kategori pemain putra dan putri untuk melakukan *smash* berada pada kategori baik untuk pemain putra dan untuk pemain putri pada kategori baik.

### C. Kerangka konseptual

Teknik dasar dalam permainan Bolavoli yang dimaksud tersebut anatara lain. Teknik servis bawah, servis atas, *passing* atas, *passing* bawah, dan *smash*. Empat teknik tersebut merupakan basic bagi seorang pemain dalam cabang olahraga permainan Bolavoli. Tingkat kemampuan teknik dasar permainan Bolavoli merupakan penentu keberhasilan sebuah tim dalam sebuah pertandingan, tidak terkecuali permainan Bolavoli Putri atlet klub REGER SMP N 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok. Untuk memiliki teknik dasar yang prima, maka pelatih bolvoli Putri klub REGER SMP N 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok melakukan latihan secara terprogram dan berkesinambungan. Dengan menjalani prosesi latihan yang terprogram, tentu atlet Bolavoli Putri klub REGER SMP N 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok telah memiliki tingkat kemampuan teknik dasar yang baik. Untuk mengetahui sejauh mana tingkat kemampuan teknik dasar Bolavoli atlet Putri klub REGER SMP N 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok maka perlu dilakukan pengukuran dengan langkah-langkah yang ilmiah.



**Gambar 7. Kerangka Konseptual Kemampuan Teknik Dasar Atlet Bolavoli Putri Klub REGER SMP N 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok**

#### **D. Pertanyaan Penelitian**

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual, maka dapat diajukan pertanyaan penelitian: bagaimanakah tingkat kemampuan teknik dasar atlet Bolavoli Putri klub REGER SMP N 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok, meliputi:

1. Bagaimana kemampuan teknik *passing* bawah atlet Bolavoli Putri klub REGER SMP N 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok ?
2. Bagaimana kemampuan teknik *passing* atas atlet Bolavoli Putri klub REGER SMP N 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok ?
3. Bagaimana kemampuan teknik servis bawah atlet Bolavoli Putri klub REGER SMP N 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok ?

4. Bagaimana kemampuan teknik servis atas atlet Bolavoli Putri klub REGER SMP N 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok ?
5. Bagaimana teknik *smash* atlet Bolavoli Putri klub REGER SMP N 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok ?
6. Bagaimana kemampuan teknik dasar atlet Bolavoli Putri klub REGER SMP N 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok ?

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pengukuran dan analisis data penelitian, maka diperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Hasil pengukuran kemampuan *passing* bawah dari 20 orang atlet, 12 orang (60%) memiliki kemampuan *passing* bawah (Baik Sekali). 3 orang (15%) memiliki kemampuan *passing* bawah (Baik). 5 orang (25%) memiliki tingkat kemampuan *passing* bawah (Sedang), nilai rata-rata tingkat kemampuan teknik *passing* bawah atlet Bolavoli Putri Klub Reger SMP N 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok adalah sebesar 43,55 kali. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan teknik dasar *passing* bawah pada kategori baik.
2. Hasil pengukuran kemampuan *passing* atas yang telah dilakukan dari 20 orang atlet, 14 orang (70%) memiliki kemampuan *passing* atas (Baik). 6 orang (30%) memiliki kemampuan *passing* atas (Sedang), nilai rata-rata tingkat kemampuan teknik *passing* atas atlet Bolavoli Putri Klub Reger SMP N 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok adalah sebesar 40,60 kali. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan teknik dasar *passing* atas pada kategori baik.



3. Hasil pengukuran kemampuan servis bawah yang telah dilakukan dari 20 orang atlet, 6 orang (30%) memiliki kemampuan servis bawah (baik sekali). 11 orang (55%) memiliki kemampuan servis bawah (baik). 2 Orang (10%) memiliki kemampuan servis bawah (sedang). 1 orang (5%) memiliki kemampuan servis atas (kurang), nilai rata-rata tingkat kemampuan teknik servis bawah atlet Bolavoli Putri Klub Reger SMP N 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok adalah sebesar 21,15 poin. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan teknik dasar servis bawah pada kategori baik.
4. Hasil pengukuran kemampuan servis atas yang telah dilakukan dari 20 orang atlet, 5 orang (25%) memiliki kemampuan servis atas (baik sekali). 6 orang (30%) memiliki kemampuan servis atas (baik). 4 Orang (20%) memiliki kemampuan servis atas (sedang). 4 orang (20%) memiliki kemampuan servis atas (kurang). 1 orang (5%) memiliki kemampuan servis atas (kurang sekali), nilai rata-rata tingkat kemampuan teknik servis atas atlet Bolavoli Putri Klub Reger SMP N 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok adalah sebesar 17,55 poin. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan teknik dasar servis atas pada kategori sedang.
5. Hasil pengukuran kemampuan *smash* yang telah dilakukan, 12 orang (60%) memiliki tingkat kemampuan *smash* (baik sekali). 3 orang (15%) memiliki kemampuan *smash* (baik). 5 orang (25%) memiliki kemampuan *smash* (sedang), nilai rata-rata tingkat kemampuan teknik *smash* atlet

Bolavoli Putri Klub Reger SMP N 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok adalah sebesar 19,95 poin. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan teknik dasar *smash* pada kategori baik.

6. Hasil pengukuran kemampuan teknik dasar yang telah dilakukan, 7 orang (35%) memiliki tingkat kemampuan teknik dasar (baik sekali). 9 orang (45%) memiliki tingkat kemampuan teknik dasar (baik). 4 orang (20%) memiliki tingkat kemampuan teknik dasar (sedang), nilai rata-rata keseluruhan kemampuan teknik dasar atlet Bolavoli Putri Klub Reger SMP N 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok sebesar 20 poin. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan teknik dasar bolavoli pada kategori baik.

## **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan, peneliti dapat memberikan beberapa saran kepada:

1. Pelatih Bolavoli Putri Klub Reger SMP N X Koto Singkarak Kabupaten Solok agar dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar (*passing* bawah, *passing* atas, servis bawah, servis atas dan *smash*) melalui latihan yang lebih maksimal.
2. Kepada pelatih Bolavoli putri Klub Reger SMP N 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok agar dapat menjadikan informasi ini sebagai bahan informasi untuk mengevaluasi terkait dengan metode, bentuk latihan, dan frekuensi latihan teknik yang dilakukan selama ini.

3. Bagi para peneliti disarankan untuk mengkaji faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi meningkatkan kemampuan teknik dasar dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. 2007. Panduan Olahraga Bolavoli. Era Pustaka Utama. Jakarta.
- Arikunto, Suharismi. 2010. Prosedur penelitian suatu pendekatan dan praktek (Edisi revisi). Jakarta: Rineka Cipta.
- Azis, Ishak. 2016. Dasar-dasar penelitian olahraga. Jakarta: Kencana
- Bachtiar. 1999. Pengetahuan Dasar-Dasar Permainan Bolavoli. Padang: FIK UNP.
- Beutelstahl. 1999. Pengetahuan Dasar-Dasar Permainan Bolavoli. Padang. FIK UNP.
- Blume, Guntur. 2004. Permainan Bolavoli. (diterjemahan oleh Drs. Syafruddin, M.Pd). Padang: FIK UNP.
- Erianti. 2004. Buku ajar Bolavoli. Padang: FIK UNP.
- Hadeli. 2002. Metode Penelitian Kependidikan. Padang: Baitul Hikmah Press.
- <http://.dodolanweb.blogspot.com>. Teknik Cara Servis Bawah dan servis atas pada permainan Bolavoli.
- <http://.tesketerampilanBolavoli.blogspot.com//> (Depdiknas, 1999)
- Indra, Dodi. 2016. Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Pemain Bolavoli MAN 2 Kota Padang. Padang: FIK UNP
- Irawadi, Hendri. 2014. Kondisi Fisik Dan Pengukurannya. Padang : FIK UNP.
- Lubis, Joansyah, 2013. Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan. Jakarta
- Serumpet, dkk. 1992. Permainan Besar. Padang: Depdikbud dan Dirjendikti.
- Sukmadinata, Nana Syaodih. 2010. Metode Penelitian Pendidikan. Bandung: Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia Dengan PT Remaja Rosdakarya.
- Syafruddin, 2011. Ilmu Kepelatihan Olahraga. Padang: UNP Press.
- Syafruddin, 2013. Ilmu Kepelatihan Olahraga. Padang: UNP Press.
- Sunarto, 2013. Perkembangan Peserta Didik. Rineka Cipta
- Undang-Undang Republik Indonesia. 2005. Undang-undang republik indonesia nomor 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional. Jakarta: cemerlang.
- Yulianti, Mimi. 2013. Pengaruh Metode Pembelajaran Dan Motivasi Belajar Dan Motivasi Belajar Terhadap Kemampuan Bermain Bolavoli Siswa Smp Negeri 1 Batu Basurat Riau. Tesis (Tidak Diterbitkan). Padang Pascasarjana UNP