

**ANALISIS KEMAMPUAN TEKNIK BOLAVOLI
SISWA DI SMA NEGERI 1 GUNUNG OMEH
KABUPATEN LIMA PULUH KOTA**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Departemen Pendidikan Olahraga
sebagai salah satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan*



Disusun Oleh :
NUZULUL RADA IFRA
NIM. 21086258

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2025**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Analisis Kemampuan Teknik Bolavoli Siswa di SMA
Negeri 1 Gunung Omeh Kabupaten Lima Puluh Kota
Nama : Nuzulul Rada Ifra
NIM : 21086258
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2025

Disetujui Oleh:

Kepala Departemen
Pendidikan Olahraga

Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd., M.Pd
NIP. 19890901 201803 1 001

Pembimbing

Dra. Erianti, M.Pd
NIP. 19620705 198711 2 001

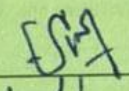
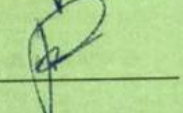
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Nuzulul Rada Ifra
NIM : 21086258

**Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul**

**Analisis Kemampuan Teknik Bolavoli Siswa di SMA Negeri 1 Gunung Omeh
Kabupaten Lima Puluh Kota**

Padang, Agustus 2025

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dra. Erianti, M.Pd	1. 
2. Anggota	: Dr. Yuni Astuti, S.Pd., M.Pd	2. 
3. Anggota	: Dr. Risky Syahputra, S.Pd., M.Pd	3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyampaikan :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "Analisis kemampuan teknik bolavoli siswa di SMA Negeri 1 Gunung Omeh Kabupaten Lima Puluh Kota" adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan kontributor.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasi 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 di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai nomor dan ketentuan yang berlaku.

Padang, september 2025

Yang membuat pernyataan



Nuzulul rada ifra

NIM. 21086258

ABSTRAK

Nuzulul Rada Ifra (21086258): Analisis Kemampuan Teknik Bolavoli Siswa SMA Negeri 1 Gunung Omeh

Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya kemampuan teknik bolavoli siswa SMA Negeri 1 Gunung Omeh. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan teknik bolavoli siswa SMA Negeri 1 Gunung Omeh yang terdiri dari kemampuan teknik *servis* atas, *passing* bawah, *passing* atas dan *smash*.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang ikut kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMA Negeri 1 Gunung Omeh berjumlah 14 orang. Teknik penarikan sampel menggunakan teknik purposive sampling, maka jumlah sampel adalah 14 orang siswa putera. Untuk memperoleh data dilakukan pengukuran terhadap kemampuan teknik *servis* atas, *passing* bawah, *passing* atas dan *smash*. Data dianalisis dengan menggunakan persentase. Hasil penelitian dari 14 orang kemampuan teknik pemain bolavoli SMA Negeri 1 Gunung Omeh, untuk kategori baik sekali ada 1 orang (7,14%), kemampuan teknik bolavoli kategori baik ada 4 orang (28,57%), kemampuan teknik bolavoli kategori sedang 3 orang (21,43%), kategori kurang ada 6 orang (42,86%) dan kategori kurang sekali 0.

Kata kunci: Kemampuan teknik bolavoli

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT karena berkat rahmat, karunia dan kasih sayang-Nya penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul “**Analisis Kemampuan Teknik Bolavoli Siswa Di SMA Negeri 1 Gunung Omeh Kabupaten Lima Puluh Kota**”.

Kemudian salawat dan salam penulis kirimkan kepada Nabi besar Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari zaman kebodohan pada zaman yang penuh ilmu pengetahuan seperti sekarang ini, sehingga penulis dapat menuntut ilmu pengetahuan dan menyelesaikan penulisan skripsi ini. Pada penulisan skripsi ini, penulis telah banyak mendapat bantuan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Ir. Krismadinata, S.T, M.T selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Universitas ini.
2. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan saya kesempatan untuk kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd selaku ketua Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin dalam melakukan penelitian ini.
4. Ibu Dra. Erianti, M.Pd sebagai pembimbing yang penuh ketulusan dan kesabaran meluangkan waktu di tengah-tengah kesibukan untuk membimbing dan memberikan arahan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
5. Ibu Dr. Yuni Astuti, S.Pd., M.Pd dan Bapak Dr. Risky Syahputra, S.Pd., M.Pd selaku dosen penguji yang telah memberikan kritik dan juga masukan selama pembuatan skripsi ini hingga selesai.
6. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri

Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama mengikuti perkuliahan.

7. Kepada kepala sekolah, guru mata pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, guru – guru yang mengajar di SMA Negeri 1 Kec. Gunung Omeh, dan pelatih tim bolavoli SMA Negeri 1 Kec. Gunung Omeh yang telah mengizinkan penulis dalam pengambilan data penelitian.
8. Kepada kedua orang tua saya tercinta yaitu bapak If Fryanzali dan ibu Telvia Ratna, yang telah memberikan penuh kasih sayang, doa, dukungan, serta pengorbanan yang tak terhingga, dan juga menjadi sumber inspirasi dan kekuatan bagi penulis untuk menyelesaikan pendidikan sampai sarjana.
9. Adik tersayang yaitu Syakira Ifra yang selalu memberikan semangat untuk menyelesaikan pendidikan sampai sarjana.
10. Dan seluruh teman dan sahabat seperjuangan penulis yang dari awal kuliah hingga saat ini telah banyak memberikan semangat, dukungan serta sudah banyak membantu memberikan motivasi penulis untuk lebih bersemangat sehingga akhir proses pengolahan skripsi, sehingga penulis sangat terbantu dalam proses penyelesaian skripsi ini.
11. Dan teruntuk sahabat penulis Muhammad Fahri, M. Afiq Demarsa, dan Ahmad Farid Saputra. Ribuan terima kasih penulis ucapkan kepada kalian atas bantuan serta support yang begitu besar dalam proses pembuatan skripsi penulis selama ini.

Penulis sangat mengharapkan agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu pelaksanaan penelitian ini. Semoga segala bantuan yang diberikan menjadi amal baik dan mendapatkan balasan dari Allah SWT, Amin ya Robbal Alamin.

Padang, Juni 2025

Nuzulul Rada Ifra

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	v
DAFTAR TABEL	vi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
A. Kajian Teori.....	7
B. Sarana dan Prasarana Bolavoli.....	8
C. Teknik Bolavoli	10
D. Jenis-jenis teknik yang diteliti.....	13
E. Kerangka Konseptual	32
F. Pertanyaan Penelitian.....	33
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	34
A. Jenis Penelitian	34
B. Tempat dan Waktu.....	34
C. Populasi dan Sampel.....	34
D. Defenisi Opersional	36
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	36
F. Teknik Analisis Data.....	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	46
A. Deskripsi Data	46
B. Hasil Dan Pembahasan	53
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	61
A. KESIMPULAN	61
B. SARAN	62
DAFTAR PUSTAKA.....	64
LAMPIRAN.....	68

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Lapangan Bolavoli	9
Gambar 2. Bolavoli.....	10
Gambar 3. Pelaksanaan Servis Atas	15
Gambar 4. Ilustrasi Pelaksanaan Servis Atas	15
Gambar 5. Pemain Melakukan <i>Passing</i> Bawah	20
Gambar 6. Pelaksanaan <i>Passing</i> Bawah.....	20
Gambar 7. Pelaksanaan <i>Passing</i> Atas	25
Gambar 8. Pemain Melakukan <i>Passing</i> Atas	25
Gambar 9. <i>Smash</i>	29
Gambar 10. <i>Smash</i>	30
Gambar 11. Bagan Kerangka Konseptual	33
Gambar 12. Lapangan Tes Servis Atas	37
Gambar 13. Petak Sasaran Tes <i>Passing</i> Bawah	40
Gambar 14. Petak Sasaran Tes <i>Passing</i> Bawah	42
Gambar 15. Instrumen penilaian keterampilan <i>smash</i> bolavoli	43
Gambar 16. Histogram Hasil Data Kemampuan Teknik Servis Atas Siswa SMA Negeri 1 Gunung Omeh Kabupaten Lima Puluh Kota.....	47
Gambar 17. Histogram Hasil Data Kemampuan Teknik <i>Passing</i> Bawah Siswa SMA Negeri 1 Gunung Omeh Kabupaten Lima Puluh Kota	48
Gambar 18. Histogram Hasil Data Kemampuan Teknik <i>Passing</i> Atas Siswa SMA Negeri 1 Gunung Omeh Kabupaten Lima Puluh Kota	49
Gambar 19. Histogram Hasil Data Kemampuan Teknik <i>Smash</i> Siswa SMA Negeri 1 Gunung Omeh Kabupaten Lima Puluh Kota	51

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi Penelitian.....	35
Tabel 2. Sampel Penelitian	35
Tabel 3. Kategori Penilaian.....	44
Tabel 4. Distribusi Hasil Data Kemampuan Teknik Servis Atas Siswa SMA Negeri 1 Gunung Omeh Kabupaten Lima Puluh Kota.....	46
Tabel 5. Distribusi Hasil Data Kemampuan Teknik <i>Passing</i> Bawah Siswa SMA Negeri 1 Gunung Omeh Kabupaten Lima Puluh Kota.....	47
Tabel 6. Distribusi Hasil Data Kemampuan Teknik <i>Passing</i> Atas Siswa SMA Negeri 1 Gunung Omeh Kabupaten Lima Puluh Kota.....	49
Tabel 7. Distribusi Hasil Data Kemampuan Teknik <i>Smash</i> Siswa SMA Negeri 1 Gunung Omeh Kabupaten Lima Puluh Kota	50

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Permainan bolavoli sebagai olahraga permainan bola besar di sekolah harus membawa manfaat bagi siswa, pengenalan permainan bolavoli ini dapat mereka peroleh dalam pembelajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes). Perkembangan latihan olahraga bolavoli di sekolah dapat dilakukan dalam kegiatan ekstrakurikuler bagi siswa yang memiliki bakat dan minat terhadap olahraga permainan bolavoli. Menurut Bachtiar (2001) tujuan permainan bolavoli disekolah adalah “Dikualifikasikan kemampuan pengetahuan, keterampilan dan tingkah laku emosi dan sosial, yang berkaitan dengan tujuan kognitif, motorik, efektif dan sosial”.

Berdasarkan pendapat yang telah dikemukakan di atas maka, dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa pembelajaran bolavoli di sekolah jelas mengacu pada ranah pengetahuan, keterampilan dan tingkah laku emosi dan sosial. Semua ini dapat dicapai tentu melalui pembelajaran dan latihan dalam kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler. Dalam latihan materi awal dikembangkan adalah teknik dasar bermain bolavoli, karena setiap orang yang ingin menjadi orang yang berprestasi secara maksimal maka mereka harus menguasai teknik dasar bolavoli. Teknik merupakan prosedur yang harus dikembangkan berdasarkan parktik dan bertujuan mencari penyelesaian suatu problem gerakan tertentu dengan cara yang paling ekonomis dan berguna. Dalam permainan bolavoli dua pola yaitu pola penyerangan dan pola pertahanan. Kedua pola

tersebut harus betul-betul dapat dilaksanakan dengan sempurna, siswa sebagai pemain bolavoli di sekolah harus benar-benar menguasai teknik dasar bolavoli dengan baik.

Penguasaan teknik dasar bolavoli yang baik merupakan faktor penting agar mampu bermain bolavoli dengan terampil. Dalam permainan bolavoli Ahmadi (2007:20) mengatakan “Teknik yang harus dikuasai dalam permainan bolavoli yaitu *servis*, *passing* bawah, *passing* atas, *block* dan *smash*”.

Sesuai dengan pendapat ini, maka seseorang yang ingin menjadi pemain bolavoli harus menguasai teknik-teknik bolavoli tersebut, sehingga dalam permainan dapat terealisasi semua teknik bolavoli, baik dalam penyerangan maupun dalam pertahanan.

Masing-masing teknik memiliki tujuan yang berbeda-beda misalnya *servis* merupakan pukulan awal untuk memulai suatu permainan, dan bahkan saat ini *servis* sudah dijadikan sebagai serangan awal untuk memperoleh *point*. *Passing* menurut Erianti (2019:159) adalah merupakan suatu teknik dalam permainan bolavoli yang tujuannya adalah untuk mengoper bola ke suatu tempat atau kepada teman sendiri dalam satu regu. Untuk selanjutnya dimainkan kembali dan dapat juga dikatakan sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan ke regu lawan.

Ada dua jenis *passing* dalam permainan bolavoli yaitu *passing* bawah dan *passing* atas, *passing* bawah merupakan elemen utama untuk mempertahankan regu dari serangan lawan, khusus bola yang datangnya terlalu keras dan sulit diterima dengan teknik *passing* atas, maka diambil dengan teknik *passing*

bawah. Selanjutnya teknik *smash* merupakan pukulan utama dalam penyerangan untuk mencapai kemenangan, sedangkan *block* adalah benteng pertahanan yang utama untuk menangkis serangan lawan.

Berdasarkan observasi tentang kemampuan siswa di SMA Negeri 1 Gunung Omeh Kabupaten Lima Puluh Kota dalam kegiatan ekstrakurikuler bolavoli, yang dilaksanakan diluar jam mata pelajaran wajib yaitu dua kali dalam seminggu dengan tujuan agar siswa memiliki kemampuan teknik bolavoli menjadi lebih baik. Latihan diberikan pertemuannya setiap hari selasa dan sabtu, pukul 15.30 s.d 18.00 wib di lapangan bolavoli SMA Negeri 1 Gunung Omeh Kabupaten Lima Puluh Kota tersebut dengan pelatih yaitu guru penjasorkes. Melalui latihan teknik-teknik bolavoli mereka mampu bermain bolavoli untuk memenangkan pertandingan-pertandingan diikuti.

Siswa sebagai pemain bolavoli di SMA Negeri 1 Gunung Omeh Kabupaten Lima Puluh Kota, sesuai dengan informasi yang diperoleh dari guru penjasorkes sebagai pelatih pernah mengikuti beberapa kali pertandingan antar sekolah Tingkat Kabupaten Kota pada tahun 2023 - 2024 dan hanya untuk babak penyisihan. Artinya siswa kalah dalam pertandingan tersebut, salah satu faktor disebabkan oleh kurangnya penguasaan teknik bolavoli yang belum mereka miliki dengan baik.

Selanjutnya peneliti juga melihat siswa ketika sedang melakukan Latihan di lapangan, banyak siswa melakukan kesalahan teknik misalnya teknik *servis* bawah, pukulan bola masih terlalu lemah mengakibatkan bola membentur net. Kemudian ada juga siswa yang melakukan *servis* bawah lambungan

bola terlalu tinggi sehingga bola dipukul kurang tepat menyebabkan bola kurang terarah. Selanjutnya penerimaan bola dengan teknik *passing* bawah sikap kaki tidak siap dengan posisi normal karena terbuka terlalu lebar, ayunan lengan terlalu tinggi dan bola kurang terarah, begitu juga teknik *passing* atas terlihat jari-jari tangan kurang membentuk cekungan dan menyebabkan pengoperan bola menjadi kurang sempurna. Penguasaan teknik *smash* dan *block* yang dimiliki siswa masih perlu ditingkatkan karena masih ada beberapa orang siswa belum mampu melakukan *smash* dan *block* dengan teknik yang benar. Hal ini terlihat keberhasilan pukulan *smash* yang mereka lakukan masih banyak membentur net dan kadang tidak terarah pada sasaran yang dapat mematikan bola.

Berdasarkan uraian di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini adalah belum diketahui tentang kemampuan teknik bolavoli siswa sebagai pemain bolavoli di SMA Negeri 1 Gunung Omeh Kabupaten Lima Puluh Kota. Oleh sebab itu penulis ingin melakukan suatu penelitian tentang kemampuan teknik bolavoli siswa di SMA Negeri 1 Gunung Omeh Kabupaten Lima Puluh Kota. Di samping itu belum pernah ada dilakukan penelitian yang berkaitan dengan kemampuan teknik bolavoli siswa di sekolah ini, dan nantinya diharapkan dapat dijadikan sebagai satu solusi dalam mengatasi permasalahan yang ditemui dilapangan untuk pengembangan olahraga permainan bolavoli di sekolah SMA Negeri 1 Gunung Omeh Kabupaten Lima Puluh Kota tersebut.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka dapat dikemukakan identifikasi masalah yaitu sebagai berikut:

1. Teknik *servis* atas
2. Teknik *passing* bawah
3. Teknik *passing* atas
4. Teknik *smash*

C. Pembatasan Masalah

Berpedoman pada identifikasi masalah di atas, dan karena keterbatasan yang penulis miliki maka peneliti membatasi beberapa teknik saja yaitu sebagai berikut:

1. Kemampuan teknik *servis* atas
2. Kemampuan teknik *passing* bawah
3. Kemampuan teknik *passing* atas
4. Kemampuan teknik *smash*

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka dapat dirumuskan masalah yakni sebagai berikut:

1. Bagaimana kemampuan teknik *servis* atas bolavoli siswa SMA Negeri 1 Gunung Omeh Kabupaten Lima Puluh Kota?
2. Bagaimana kemampuan teknik *passing* bawah bolavoli siswa SMA Negeri 1 Gunung Omeh Kabupaten Lima Puluh Kota?
3. Bagaimana kemampuan teknik *passing* atas bolavoli siswa SMA Negeri 1 Gunung Omeh Kabupaten Lima Puluh Kota?
4. Bagaimana kemampuan teknik *smash* bolavoli siswa SMA Negeri 1 Gunung Omeh Kabupaten Lima Puluh Kota?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan perumusan masalah di atas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Kemampuan teknik *servis* atas bolavoli siswa SMA Negeri 1 Gunung Omeh Kabupaten Lima Puluh Kota
2. Kemampuan teknik *passing* bawah bolavoli siswa SMA Negeri 1 Gunung

Omeh Kabupaten Lima Puluh Kota

3. Kemampuan teknik *passing* atas bolavoli siswa SMA Negeri 1 Gunung Omeh Kabupaten Lima Puluh Kota
4. Kemampuan teknik *smash* bolavoli siswa SMA Negeri 1 Gunung Omeh Kabupaten Lima Puluh Kota

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini nantinya diharapkan dapat memberikan manfaat bagi:

1. Penulis, sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Guru penjasorkes sebagai bahan masukan dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar bolavoli
3. Pihak sekolah sebagai pertimbangan dalam mengembangkan olahraga peserta seperti olahraga permainan bolavoli.
4. Siswa sebagai pemain bolavoli SMA Negeri 1 Gunung Omeh Kabupaten Lima Puluh Kota, harus mengerti dan paham tentang pentingnya penguasaan teknik dasar untuk mencapai prestasi.
5. Mahasiswa Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang sebagai bahan masukan dalam meneliti kajian yang sama secara lebih mendalam.
6. Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan sebagai bahan bacaan dan rujukan dalam penelitian yang sama dengan sampel sekolah yang berbeda.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang kemampuan teknik bolavoli siswa SMA Negeri 1 Gunung Omeh Kabupaten Lima Puluh Kota, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kemampuan Teknik Servis Atas

Sebagian besar siswa (57,13%) berada pada kategori kurang hingga kurang sekali. Hal ini menunjukkan penguasaan servis atas masih lemah, terutama dalam akurasi, kekuatan pukulan, dan konsistensi gerakan.

2. Kemampuan Teknik *Passing* Bawah

Mayoritas siswa (64,28%) termasuk dalam kategori baik hingga baik sekali. Ini menandakan teknik *passing* bawah telah dikuasai dengan baik, terutama dalam kontrol bola, posisi tubuh, dan ketepatan umpan.

3. Kemampuan Teknik *Passing* Atas

Lebih dari separuh siswa (57,14%) berada pada kategori kurang hingga kurang sekali. Kelemahan utama terletak pada kekuatan jari, bentuk "cekungan" tangan, dan akurasi operan.

4. Kemampuan Teknik *Smash*

Sebanyak 71,42% siswa tergolong kurang hingga kurang sekali. Faktor seperti daya ledak, *timing* lompatan, koordinasi mata-tangan, dan teknik pukulan masih menjadi kendala utama.

5. Secara Keseluruhan

Kemampuan teknik bolavoli siswa didominasi oleh kelemahan pada servis atas, *passing* atas, dan *smash*. Hanya *passing* bawah yang menunjukkan hasil memadai. Kondisi ini menjelaskan mengapa tim sering kalah pada babak penyisihan kompetisi.

B. SARAN

Berdasarkan hasil kesimpulan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran yang dapat membantu mengatasi permasalahan yang ditemui dalam kemampuan teknik bolavoli diantaranya:

1. Bagi Guru Penjasorkes dan Pelatih
 - a. Merancang program latihan spesifik untuk servis atas (latihan target akurasi dan kekuatan lengan), *passing* atas (*drilling* bentuk jari dan koordinasi), serta *smash* (*plyometric* untuk lompatan dan latihan *timing* pukulan).
 - b. Menerapkan metode latihan berulang (*repetition drill*) dengan umpan balik langsung untuk memperbaiki kesalahan teknik.
 - c. Memprioritaskan pengembangan komponen fisik pendukung seperti kekuatan lengan (servis/*smash*), daya ledak tungkai (*smash*), dan koordinasi (*passing* atas).
2. Bagi Sekolah
 - a. Menyediakan fasilitas latihan yang memadai (bola, net, lapangan) dan menjadwalkan sesi latihan ekstrakurikuler lebih intensif (minimal 3× seminggu).
 - b. Mengundang pelatih profesional atau atlet bolavoli untuk *workshop* teknik dasar.
 - c. Memfasilitasi partisipasi siswa dalam turnamen lokal guna mengasah pengalaman bertanding.
3. Bagi Siswa
 - a. Melatih teknik dasar secara mandiri di luar jam latihan, terutama servis dan *passing* atas.
 - b. Memperkuat kondisi fisik melalui latihan beban (*push-up*, *squat jump*) dan fleksibilitas.
 - c. Meningkatkan disiplin dan konsistensi kehadiran dalam latihan.
4. Bagi Peneliti Lanjutan
 - a. Meneliti faktor penyebab lemahnya teknik (misal: metode latihan, motivasi, atau sarana).

- b. Mengembangkan modul latihan inovatif berbasis temuan penelitian ini.
- c. Memperluas sampel ke sekolah lain dan melibatkan siswa putri untuk analisis komparatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, N. (2007). Panduan Olahraga Bolavoli. solo: Era Pustaka Utama.
- Arikunto, Suharsimi. (2006). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asmani, J. M. (2013). Buku Panduan Internalisasi Pendidikan Karakter Di Sekolah (Cekatan VI). Jogjakarta: Diva Press.
- Astuti, Y. (2017). Pengaruh Metode Drill dan Metode Bermain Terhadap Keterampilan Bermain Bolavoli Mini (Studi Eksperimen Pada Siswa SD Negeri 14 Kampung Jambak Kecamatan Koto Tengah Kota Padang). Al Ibtida: Jurnal Pendidikan Guru MI, 4(1), 01.
<https://doi.org/10.24235/al.ibtida.snj.v4i1.1276>
- Bachtiar, dkk. (2001). Permainan Bola Besar II Bolavoli dan Bola Tangan. Jakarta. Penerbit Universitas Terbuka.
- El-kabumaini, Nasin., and anno d Sanjani. (2011). Ensiklopedi Mini Bolavoli. bandung: cv. aulia publishing.
- Erianti dan Yuni Astuti (2019). Buku Ajar Bolavoli. Padang. SUKABINA Press
- Gazali, N. (2016). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Servis Atas Atlet Bolavoli. Journal of Physical Education Health and Sport, 3 (1), 1–6. <https://doi.org/10.15294>.
- Viera Barbara. L dkk. (1996: 27). Bolavoli Tingkat Pemula. Jakarta. Divisi Buku Sport. PT Rajagrafindo Persada.
- Khairul Hadziq dkk. (2017). Penjas Orkes (Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan Untuk Sma-Ma/Smk-Mak Kelas X. Bandung: Yrama widya.

- Hapsari D. M. (2014). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar *Passing* Bawah Bolavoli Melalui Permainan ACTIVE: Journal of Physical Edukation, Spor, Healh and Recreation 3 (5): 1093-1096
- Heriyadi, D., & Hadiana, O. (2018). Perbandingan Model Discovery Learning Dengan Model Peer Teaching Terhadap Teknik *Passing* Bawah. JUARA: Jurnal Olahraga, 3(2), 89-95.
<https://doi.org/10.33222/juara.v3i2.240>
- Hidayat, W. (2017). Buku Pintar Bolavoli. Jakarta: Anugrah.
- Ifrianti. S. (2015). "Implementasi Metode Bermain Dalam Meningkatkan Hasil Belajar IPS DI Madrasah Ibtidaiyah." Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Dasar, 2(2), 150-169.
- Karim (2020). Tes Prestasi: Fungsi dan Pengembangan Pengukuran Prestasi Belajar. Yogyakarta: pustaka Pelajar Offset.
- Krensnapati, P. (2020). Perbedaan latihan *passing* berpasangan dengan perubahan tinggi net berat bola terhadap kemampuan *passing* bawah. Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education, 1(1), 9-15.
[https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1\(1\).5116](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1(1).5116).
- Kristiyanto, A. (2015). Pengembangan model latihan teknik servis bawah, servis atas dan cekis dalam bolavoli. *Jurnal Penjaskesrek*, 2(2), 22-50.
- Muhajir. (2007). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Jilid 1. Jakarta: Erlangga
- Mardian, R. (2020). Pengaruh Latihan Mengumpan Ke Dinding Dan Berpasangan Terhadap Keterampilan *Passing* Bawah Bolavoli : Effect of wall and pair pass practice on volleyball bottom pass skills. Cerdas Sifa Pendidikan, 9(1), 1-11.

<https://doi.org/10.22437/csp.v9i1.10975>

- Nugraha, Adrian R. (2010). Mengenal Aneka Cabang Olahraga. Bekasi: Pt. Cahaya Pustaka Raga.
- Nuril Ahmadi. 2007. Panduan Olahraga Bolavoli. Solo: Era Pustaka Utama.
- Pranatahadi, SB. (2009). Smes Dalam Permainan Bolavoli. Yogyakarta: Penerbit Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY
- Syafruddin. (2012). Ilmu Kepelatihan Olahraga. Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga. Padang. UNP Press.
- Utami, A. I. S., & Winarno, M. E. (2020). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya Ortodoks Melalui Metode Bermain di SMP Negeri 1 Durenan. *Sport Science and Health*, 2(2), 99–104.
- Winarno, Et, and Al. (2013). Teknik Dasar Bermain Bolavoli. Universitas Negeri Malang.
- Wiradihardja, Sudarja, and Syafurudin. (2017). Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan. Jakarta: Kemendikbud.
- Wiyani, N. A. (2013). Konsep, Praktik, & Strategi Membumikan Pendidikan Karakter di SD. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Wulandari, I. (2014). Model-driver data mining engineering: From solutiondriven implementations to “composable” conceptual data mining models. Pengaruh Pemberian Reward And Punishment Terhadap Motivasi Belajar Siswa Dalam Pembelajaran. *Jurnal Passing Bawah Bolavoli* 2 (3):599-604.
- Yulianingsih, D., & Simanjuntak, V. (2011). Upaya Meningkatkan *Passing Bawah* Permainan Bolavoli dengan Metode Bermain Bola Karet Siswa SD Dwi. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 3(9). 1–14.

- Yusmar, A. (2017). Upaya peningkatan teknik permainan bolavoli melalui modifikasi permainan siswa kelas X SMA NEGERIegeri 2 Kampar. *Jurnal pajar (Pendidikan dan pengajaran)*, 1(1), 304–313. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Fitri, A., & Astuti, Y. (2025). *Studi Kemampuan Teknik Bolavoli Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman*. 8(6), 2206–2213.
- Prayogatama, B. (2021). Survei Kemampuan Teknik Dasar Passing Bawah Ekstrakurikuler Bolavoli. *Sport Science and Health*, 3(1), 34–39. <https://doi.org/10.17977/um062v3i12021p34-39>
- Topan Arisandi, Indri Susilawati, & Maulidin. (2023). Survey Tingkat Kemampuan Teknik Dasar Bermain Bola Voli. *JOURNAL SPORT SCIENCE, HEALTH AND TOURISM OF MANDALIKA (JONTAK)* e-ISSN 2722-3116, 4(1), 31–40. <https://doi.org/10.36312/jontak.v4i1.343>