

**TINJAUAN KONDISI FISIK DAN KEMAMPUAN TEKNIK PASSING
BAWAH PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI
SMP NEGERI 1 PAYAKUMBUH**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Departemen Pendidikan Olahraga
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan*



Oleh :

**WIMBIANDA FAJRIAN
NIM. 21086478**

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

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul : TINJAUAN KONDISI FISIK DAN KEMAMPUAN
TEKNIK *PASSING* BAWAH PESERTA
EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI SMP NEGERI 1
PAYAKUMBUH
Nama : Wimbianda Fajrian
NIM : 21086478
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 17 Juli 2025

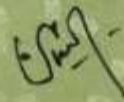
Disetujui oleh:

Kepala Departemen
Pendidikan Olahraga



Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd
NIP. 198909012018031001

Pembimbing



Dra. Erianti, M.Pd
NIP. 196207051987112001

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

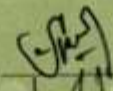
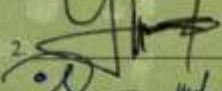
Judul : TINJAUAN KONDISI FISIK DAN KEMAMPUAN
TEKNIK *PASSING* BAWAH PESERTA
EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI SMP NEGERI 1
PAYAKUMBUH
Nama : Wutbianda Fajrian
NIM : 21086478
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 17 Juli 2025

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Dra. Erianti, M.Pd
2. Sekretaris : Dr. Yuni Astuti, S.Pd., M.Pd
3. Anggota : Indri Wulandari, S.Pd., M.Pd

1. 
2. 
3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul Tinjauan Kondisi Fisik Dan Kemampuan Teknik *Passing* Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Smp Negeri 1 Payakumbuh, adalah asli karya tulis 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 di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, 8 September 2025
Yang membuat pernyataan,



Wimbianda Fajrian
NIM. 21086478

ABSTRAK

Wimbianda Fajrian (2025) : Tinjauan Kondisi Fisik Dan Kemampuan Teknik *Passing* Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Smp Negeri 1 Payakumbuh

Masalah dalam penelitian ini adalah belum maksimalnya kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri Negeri 1 Payakumbuh yang dipengaruhi oleh faktor kondisi fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik dan kemampuan teknik *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 1 Payakumbuh.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 24 Mei tahun 2025. Penelitian dilaksanakan di lapangan SMP Negeri 1 Payakumbuh. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 30 orang. Teknik penarikan sampel menggunakan teknik *Purposive sampling*, dengan demikian jumlah sampel yaitu 20 orang peserta putera. Untuk memperoleh data dilakukan pengukuran terhadap komponen kondisi fisik yaitu daya tahan kekuatan otot lengan menggunakan tes *Push-Up*, Koordinasi mata-tangan menggunakan *wall toss test*, kelentukan menggunakan *Bridge-Up test* dan kelincahan menggunakan *Illinois agility run test*. Sementara itu untuk kemampuan teknik *passing* bawah menggunakan *Brumbach forearm pass wall volley test*. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan kondisi fisik peserta ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 1 Payakumbuh, ditemukan ditemukan 2 orang (10%) dalam kategori Baik Sekali, 3 orang (15%) kategori Baik, 8 orang (40%) kategori Sedang, 6 orang (30%) kategori Kurang, dan 1 orang (5%) kategori Kurang Sekali. Sedangkan untuk kemampuan teknik *passing* bawah, ditemukan 2 orang (10%) kategori Baik Sekali, 7 orang (35%) kategori Baik, 3 orang (15%) kategori Sedang, 8 orang (40%) kategori Kurang, serta tidak ada peserta yang berada pada kategori Kurang Sekali.

Kata Kunci: Kondisi Fisik, *Passing* Bawah, 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 **“TINJAUAN KONDISI FISIK DAN KEMAMPUAN TEKNIK PASSING BAWAH PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI SMP NEGERI 1 PAYAKUMBUH”**.

Kemudian sholawat 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. Kedua orang tua tercinta yaitu ayahanda Yanuardi dan ibunda Linda Yulia, yang telah memberikan doa penuh kasih sayang, dukungan, serta pengorbanan yang tak terhingga, dan juga menjadi sumber inspirasi dan kekuatan bagi penulis untuk menyelesaikan pendidikan sampai sarjana.
2. 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.
3. 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.

4. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd selaku Kepala Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin dalam melakukan penelitian ini.
5. 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.
6. Ibu Dr. Yuni Astuti, S.Pd., M.Pd dan Ibu Indri Wulandari, S.Pd., M.Pd selaku dosen penguji yang telah memberikan kritik dan juga masukan selama pembuatan proposal dan skripsi ini hingga selesai.
7. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama mengikuti perkuliahan.
8. Kepada kepala sekolah, guru mata pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, guru – guru yang mengajar di SMP Negeri 1 Payakumbuh, dan pelatih tim bolavoli SMP Negeri 1 Payakumbuh yang telah mengizinkan penulis dalam pengambilan data penelitian.
9. Adik tersayang yaitu Rindia Ananda dan Dianatul Jannah 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.

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, Juli 2025

Wimbianda Fajrian

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Permasalahan.....	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Kajian Teori.....	9
1. Permainan Bolavoli.....	9
2. Teknik <i>Passing</i> Bawah Bolavoli.....	11
3. Kondisi Fisik.....	17
4. Komponen-Komponen Kondisi Fisik.....	19
5. Ekstrakurikuler.....	31
B. Kerangka Konseptual	31
C. Pertanyaan Penelitian	34
BAB III METODE PENELITIAN.....	36
A. Jenis Penelitian	36
B. Tempat dan Waktu Penelitian	36
C. Populasi dan Sampel	36
D. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	37
E. Teknik Analisa Data	44
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	47
A. Deskripsi Data Penelitian	47
B. Pembahasan	56
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	72

A.	Kesimpulan.....	72
B.	SARAN	73
DAFTAR PUSTAKA		75
LAMPIRAN.....		79

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Penilaian Acuan Norma (PAN).....	45
Tabel 2. Distribusi Hasil Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan.....	47
Tabel 3. Distribusi Hasil Koordinasi Mata-Tangan	49
Tabel 4. Distribusi Hasil Kelentukan	50
Tabel 5. Distribusi Hasil Kelincahan	52
Tabel 6. Distribusi Hasil Kondisi Fisik.....	53
Tabel 7. Distribusi Hasil <i>Passing</i> Bawah.....	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Pelaksanaan <i>Passing Bawah</i>	14
Gambar 2. Ilustrasi <i>passing</i> bawah dengan melempar bola ke dinding	15
Gambar 3. Ilustrasi Latihan <i>Passing Bawah</i> Berpasangan	15
Gambar 4. Ilustrasi <i>Passing Bawah</i> Beregu.....	16
Gambar 5. Anatomi Otot lengan	21
Gambar 6. Ilustrasi Pelaksanaan <i>Push-up</i>	22
Gambar 7. Ilustrasi <i>Hand Eye Coordination</i>	26
Gambar 8. Ilustrasi Latihan Mencium Lutut	28
Gambar 9. Ilustrasi <i>Shuttle Run</i> 4x10 meter	31
Gambar 10. Kerangka Konseptual	34
Gambar 11. Ilustrasi tes <i>Push-Up</i>	38
Gambar 12. Dinding target tes koordinasi mata-tangan	40
Gambar 13. Ilustrasi tes kayang (<i>Bridge- Up Test</i>).....	41
Gambar 14. <i>Illinois agility run test</i>	42
Gambar 15. <i>Brumbach forearm pass wall volley test</i>	44
Gambar 16. Diagram Persentase Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan	48
Gambar 17. Diagram Persentase Koordinasi Mata-Tangan.....	49
Gambar 18. Diagram Persentase Kelentukan.....	51
Gambar 19. Diagram Persentase Kelincahan.....	52
Gambar 20. Diagram Persentase Kondisi Fisik	54
Gambar 21. Diagram Persentase <i>Passing Bawah</i>	55

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga memiliki peran penting dalam kehidupan manusia karena memberikan berbagai manfaat bagi kesehatan fisik dan mental. Secara fisik, olahraga dapat meningkatkan kebugaran tubuh, memperkuat otot dan tulang, serta melancarkan peredaran darah, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap daya tahan tubuh dan performa atletik. Dari segi mental, olahraga membantu mengurangi stres, meningkatkan suasana hati, serta mendukung konsentrasi dan produktivitas dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

Salah satu olahraga yang banyak digemari dan dimainkan di seluruh dunia adalah bolavoli. Bolavoli merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh dua tim, dimana setiap tim berusaha untuk mengoper, mengumpan, dan memukul bola melewati net agar jatuh di area lawan guna mencetak poin. Permainan bolavoli bermaksud untuk menyebarluaskan kemahiran seseorang bermain kepada yang meminatinya. Permainan bolavoli terdiri dari berbagai teknik dasar, seperti *servis*, *passing bawah*, *passing atas*, *block*, dan *smash*. Penguasaan teknik dasar sangat penting bagi pemain agar dapat bermain secara efektif dan mengembangkan keterampilan dalam bertanding. Salah satu teknik yang memiliki peran krusial dalam permainan bolavoli adalah *passing bawah*. *Passing bawah* digunakan untuk menerima serangan lawan dan mengatur serangan bagi tim. Teknik ini membutuhkan koordinasi tubuh yang baik serta kekuatan fisik untuk mengontrol arah dan kekuatan bola.

Kondisi fisik adalah suatu kesatuan utuh dari beberapa komponen yang tidak dapat dipisahkan satu dengan yang lainnya dalam upaya peningkatan dan pemeliharaan fisik. Menurut Irawadi (2019:6) unsur-unsur kondisi fisik meliputi kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kelentukan (*flexibility*), kecepatan (*speed*), daya ledak (*power*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*), dan kecepatan reaksi (*reaction time*). Fisik pemain dapat terbentuk pada latihan yang dilakukan pemain setiap waktunya. Latihan tersebut dipimpin oleh pelatih yang memimpin latihan berdasarkan dengan program latihan yang telah disusun. Selain mengikuti latihan yang diberikan pelatih, fisik pemain dapat terbentuk jika pemain tersebut dapat menjaga pola makan, dan latihan mandiri. Melakukan latihan fisik sebaiknya dilakukan secara teratur dan dimulai sejak usia dini, untuk meningkatkan kondisi fisik biasanya pelatih memberikan latihan yang didalamnya memiliki beberapa aspek yang berhubungan dengan kondisi fisik yang terdiri dari kekuatan, kelentukan, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan

Prestasi dalam cabang olahraga bolavoli memerlukan peningkatan dalam kondisi fisik serta keterampilan masing-masing pemain (Saputra & Aziz, 2020). Untuk mencapai performa yang optimal, pemain harus memiliki kondisi fisik yang baik, seperti kekuatan, kelincahan, dan daya tahan, serta menguasai teknik dasar permainan, termasuk *passing* bawah. Selain meningkatkan kemampuan, pemain juga perlu mempertahankan kondisi fisik dan keterampilan yang telah dikuasai agar tetap konsisten dalam setiap pertandingan. Dengan demikian, pembinaan yang tepat dan program latihan

yang terarah menjadi faktor penting dalam membantu pemain menorehkan prestasi maksimal di setiap kegiatannya.

Berdasarkan observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti pada kegiatan ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 1 Payakumbuh. Pada tahun 2023-2025, SMP Negeri 1 Payakumbuh hanya berpartisipasi dalam dua kejuaraan bola voli tingkat pelajar, yaitu Liga Voli SLTP/MTS se-Kota Payakumbuh yang diselenggarakan oleh Dinas Pendidikan, serta turnamen OSIS Cup yang diadakan oleh OSIS SMPN 7 Payakumbuh. Dalam Liga Voli tingkat kota tersebut, SMPN 1 tergabung bersama sekolah-sekolah lain sebagai upaya pembinaan prestasi dan pengembangan minat siswa dalam olahraga voli. Meskipun hasil yang diperoleh belum sampai pada tahap juara, keikutsertaan ini menjadi pengalaman berharga bagi siswa-siswi yang masih berada dalam tahap awal pembentukan tim. Hal ini diperkuat berdasarkan wawancara dengan guru PJOK SMPN 1 Payakumbuh, Bapak Ivan Dermawan, S.Pd., yang menyampaikan bahwa salah satu kendala utama dalam keikutsertaan tersebut adalah keterbatasan waktu latihan dan kurangnya pengalaman bertanding para pemain. Selain itu, faktor koordinasi antar pemain dan komunikasi dalam tim juga menjadi aspek yang perlu ditingkatkan. Dalam turnamen OSIS Cup, meskipun sifatnya lebih informal, namun tetap memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan semangat, kekompakan, dan jam terbang siswa dalam bermain voli. Berdasarkan kondisi tersebut, penting untuk dilakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui bagaimana kondisi fisik dan kemampuan teknik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMPN 1 Payakumbuh, sehingga dapat menjadi

dasar dalam meningkatkan kualitas pembinaan dan prestasi di masa mendatang.

Ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 1 Payakumbuh dilatih oleh staff kepelatihan dan pembina ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 1 Payakumbuh yang menangani tim putra dan putri. Latihan bolavoli dilakukan 2 kali seminggu yaitu pada hari selasa dan kamis. Adapun rentang waktu sekali latihan yaitu dimulai pada pukul 16:00 sampai pukul 18:00. Ada 2 tempat latihan yang digunakan yaitu di lapangan Payakumbuh bugar dan di lapangan bolavoli SMP Negeri 1 Payakumbuh. Kegiatan ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 1 Payakumbuh berjalan dengan baik dengan anggota aktif dalam ekstrakurikuler ini yaitu berjumlah 30 orang dengan sarana dan prasarana yang cukup memadai.

Dalam pengamatan yang peneliti lakukan pada kegiatan ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 1 Payakumbuh, peneliti menemukan beberapa hasil dari kegiatan tersebut yaitu latihan yang dilaksanakan 2 kali seminggu, yakni pada hari Selasa dan Kamis, dan sebagai pelatihnya adalah guru PJOK di sekolah tersebut. Namun, pada 1 tahun belakangan, peserta ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 1 Payakumbuh belum ada memperoleh prestasi dalam kompetisi atau turnamen resmi. Dan setelah peneliti melakukan pengamatan disaat latihan, peneliti melihat bawasannya kesalahan yang dominan dilakukan pada saat pemain melakukan teknik *passing* bawah, berupa pengambilan bola, sikap kaki kurang ditekuk, kedua lengan kurang sejajar dan tidak datar permukaannya dan perkenaan bola pada lengan terlalu tinggi. Disamping itu, saat mendorong bola lengan terlalu tinggi sehingga bola tidak dapat diarahkan

pada sasaran yang diinginkan. Selanjutnya terlihat bahwa posisi kaki yang tidak kokoh mengakibatkan keseimbangan tubuh menjadi terganggu dan kekuatan dorongan bola menjadi lemah. Hal ini menyebabkan bola sulit diarahkan pada teman satu tim ,tentunya akan mempengaruhi pada pola-pola serangan dan pertahanan Artinya hal ini dapat merugikan tim dalam mengumpulkan poin untuk meraih kemenangan.

Dalam melakukan *passing* bawah, diperlukan beberapa komponen kondisi fisik, seperti daya tahan, kekuatan otot lengan, kelentukan tubuh, serta koordinasi mata-tangan agar bola dapat diarahkan dengan baik. Kelentukan tubuh berperan penting ketika lengan digerakkan untuk menjangkau bola dengan kemampuan gerak sendi bahu, lengan, dan pinggang. Sementara itu, kekuatan otot lengan yang baik sangat dibutuhkan karena *passing* bawah dalam permainan bolavoli dilakukan secara berulang-ulang, sehingga memerlukan daya tahan otot lengan yang maksimal.

Selanjutnya dalam peningkatan *passing* bawah diperlukan kelincahan pemain dalam bergerak atau kemampuan dalam menempatkan posisi tubuh berdasarkan arah datangnya bola. Hal ini mengharuskan pemain ada kalanya bergerak ke depan, ke belakang, ke samping kiri, dan ke samping kanan. Untuk siswa pergerakan ini dibutuhkan kelincahan agar bola dapat diterima dengan baik dengan menggunakan teknik *passing* bawah.

Berdasarkan penyajian dan uraian yang telah dikemukakan di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini adalah belum maksimalnya kemampuan *passing* bawah yang dipengaruhi oleh beberapa faktor kondisi fisik, oleh sebab itu pada kesempatan ini peneliti ingin mengetahui data tentang

kemampuan kondisi fisik dan kemampuan teknik *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 1 Payakumbuh.

B. Identifikasi Masalah

Berpedoman pada latar belakang di atas maka dapat dikemukakan identifikasi masalah yaitu :

1. Daya tahan kekuatan otot lengan
2. Kordinasi mata-tangan
3. Kelentukan tubuh
4. Kelincahan
5. Keseimbangan
6. Kecepatan reaksi
7. Kemampuan teknik *passing* bawah

C. Pembatasan Permasalahan

Berdasarkan identifikasi masalah di halaman sebelumnya maka pembatasan masalah yakni sebagai berikut :

1. Daya tahan kekuatan otot lengan
2. Koordinasi mata-tangan
3. Kelentukan tubuh
4. Kelincahan
5. Kemampuan teknik *passing* bawah

D. Rumusan Masalah

Sesuai dengan pembatasan masalah dalam pembahasan sebelumnya maka perumusan masalah dalam penelitian ini yaitu :

1. Bagaimana daya tahan kekuatan otot lengan peserta ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 1 Payakumbuh?
2. Bagaimana koordinasi mata-tangan peserta ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 1 Payakumbuh?
3. Bagaimana kelentukan tubuh peserta ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 1 Payakumbuh?
4. Bagaimana kelincahan peserta ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 1 Payakumbuh?
5. Bagaimana kondisi fisik peserta ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 1 Payakumbuh?
6. Bagaimana kemampuan teknik *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 1 Payakumbuh?

E. Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah yang telah dipaparkan sebelumnya, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Daya tahan kekuatan otot lengan peserta ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 1 Payakumbuh.
2. Koordinasi mata-tangan peserta ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 1 Payakumbuh.
3. Kelentukan tubuh peserta ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 1 Payakumbuh.
4. Kelincahan peserta ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 1 Payakumbuh.

5. Kondisi fisik peserta ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 1 Payakumbuh.
6. Kemampuan teknik *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 1 Payakumbuh.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini berguna untuk:

1. Penulis, sebagai salah satu syarat penyelesaian studi dan menambah pengetahuan mengenai kondisi fisik dan kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 1 Payakumbuh
2. Peserta ekstrakurikuler, sebagai bahan evaluasi untuk memahami kondisi fisik dan kemampuan *passing* bawah mereka, sehingga dapat menjadi acuan dalam meningkatkan kemampuan bermain bolavoli secara lebih optimal.
3. Pelatih, sebagai acuan untuk membuat program latihan yang sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan peserta ekstrakurikuler bolavoli, sehingga latihan dapat dilakukan secara terarah dan efektif guna meningkatkan keterampilan peserta ekstrakurikuler
4. Peneliti selanjutnya, sebagai referensi untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan variabel yang berbeda.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan kepada hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka pada bab ini dapat ditarik kesimpulan dari 20 orang peserta ekstrakurikuler bolavoli Di SMP Negeri 1 Payakumbuh yaitu:

1. Daya tahan kekuatan otot lengan, ditemukan 2 orang (10%) dalam kategori Baik Sekali. 7 orang (35%) kategori Baik, 3 orang (15%) kategori Sedang, 8 orang (40%) kategori Kurang dan tidak ada peserta yang berada pada kategori Kurang Sekali.
2. Koordinasi mata-tangan, tidak ada satupun peserta yang memiliki kategori Baik Sekali, 10 orang (50%) kategori Baik, 5 orang (25%) kategori Sedang, 3 orang (15%) kategori Kurang, dan 2 orang (10%) kategori Kurang Sekali.
3. Kelentukan, ditemukan 2 orang (10%) kategori Baik Sekali, 7 orang (35%) kategori Baik, 4 orang (20%) kategori Sedang, 6 orang (30%) kategori Kurang, dan 1 orang (5%) kategori Kurang Sekali.
4. Kelincahan, tidak ada satupun peserta yang memiliki kategori Baik Sekali, 6 orang (30%) kategori Baik, 7 orang (35%) kategori Sedang, 5 orang (25%) kategori Kurang, dan 2 orang (10%) kategori Kurang Sekali.

5. Kondisi fisik, ditemukan 2 orang (10%) dalam kategori Baik Sekali, 3 orang (15%) kategori Baik, 8 orang (40%) kategori Sedang, 6 orang (30%) kategori Kurang, dan 1 orang (5%) kategori Kurang Sekali.
6. Kemampuan teknik *passing* bawah, ditemukan 2 orang (10%) kategori Baik Sekali, 7 orang (35%) kategori Baik, 3 orang (15%) kategori Sedang, 8 orang (40%) kategori Kurang, serta tidak ada peserta yang berada pada kategori Kurang Sekali.

B. SARAN

Berdasarkan pada kesimpulan yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yaitu ditujukan kepada:

1. Pelatih bolavoli SMP Negeri 1 Payakumbuh agar:
 - a. Memberikan latihan kondisi fisik serta melatih teknik kemampuan *passing* bawah di setiap latihan
 - b. Mewajibkan kepada pemain untuk menambah waktu latihan kondisi fisik diluar jadwal latihan, yang diberikan pelatih.
2. Pemain bolavoli SMP Negeri 1 Payakumbuh agar:
 - a. Mengikuti latihan kondisi fisik serta teknik-teknik dalam permainan bolavoli sesuai dengan arahan pelatih.
 - b. Menjaga kesehatan, makan yang bergizi sebagai sumber energi penting untuk metabolisme, kerja tubuh, penyediaan tenaga (energi) pada waktu istirahat, latihan dan pertandingan.
3. Kepala Sekolah agar memberikan perhatian baik secara moril dan materil pada pemain untuk menambah semangat pemain dalam berlatih, dengan mengikutsertakan pemain dalam pertandingan yang

ada dan melengkapi sarana dan prasarana yang diperlukan untuk latihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriyanto, T., Marani, I. N., & Banyunimas, T. P. (2021). Analisis durasi pertandingan bolavoli pada Proliga 2019 ditinjau dari sistem energi. *Jurnal Keolahragaan*. <https://doi.org/10.21831/jk.v9i1.33784>
- Arikunto, S. (2020). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi Revisi. : PT.Rineka Cipta.
- Arsil, & Antoni, D. (2024). *Tes, pengukuran, dan evaluasi pendidikan jasmani dan olahraga*. Wineka Media.
- Asnaldi, A. 2020. Hubungan Kelentukan dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Ketepatan Smash Bolavoli.
- Azwan, M., Ratimiasih, Y., & Prastiwi, B. K. (2024). Analisis Keterampilan Passing Bawah Bola Voli Pada Siswa Kelas X1 Agribisnis Ternak Ruminansia SMK Negeri 1 Bawen. *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)*, 5(3), 109-116.
- Baenuri, D., Nurudin, A. A., & Bachtiar, B. (2025). Meningkatkan Keterampilan Passing Bawah Bola Voli Melalui Metode Bermain Pada Peserta Didik SMP. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 11(1).
- Cecep, C., Solihin, A. O., & Syamsudar, B. (2024). Hasil Kemampuan Reaksi Atlet Bola Voli SMAN 27 Kabupaten Tangerang (Studi Eksperimen Pada Siswa Ekstrakurikuler Yang Mempunyai Kecepatan Dengan Metode Latihan). *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(10), 1102-1118.
- Deswandi. (2017). Kondisi Fisik dalam Dunia Olahraga.
- Efendi, T. (2011). *Pengantar ilmu pendidikan jasmani*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Erianti ., & Astuti, Y. (2019). *Bola Voli*. Padang: Sukabina Press.
- Ertanto, R., Supriyadi, M., & Syafutra, W. (2021). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Koordinasi Mata-Tangan Dengan Kemampuan Servis Bawah Bola Voli Siswa. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 5(1), 9-21.
- Fina, W., & Rusli, M. (2022). Hubungan Daya Tahan Otot Lengan Dengan Kemampuan Pukulan Lurus Pada Olahraga Bela Diri Pencak Silat Siswa SMA Negeri 1 Kabawo. *Journal Olympic (Physical Education, Health And Sport)*, 2(2), 76- 85.

- Gazali. (2016). *Pembelajaran Bola Voli di Sekolah*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Ginting, E. R. T. B. (2022). Hubungan Otot Tungkai Dan Kelenturan Terhadap Kemampuan Tendangan Dollyo Chagi Pada Atlet Junior Club Jambur Guru Pulungan Kabanjahe Pada Tahun 2022. (*Doctoral Dissertation, Universitas Quality Berastagi*).
- Girsang, E. A., & Hendrawan, D. (2022). Upaya Meningkatkan Kemampuan Passing Bawah Bola Voli Melalui Metode Bermain. *Jurnal Bina Pengabdian Kepada Masyarakat*.
- Hardiansyah, S. (2018). Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Menssana*, 3(1), 117-123.
- Hidayah, F. N., & Alsaudi, A. T. B. D. (2021). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Dengan Metode Latihan Berpasangan. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan STKIP Kusuma Negara II*.
- Hidayat, T., Siantoro, G., & Wicahyani, S. (2024). Analysis Of The Dominant Aspects Of Libero's Basic Skills. *International Journal Of Multidisciplinary Research And Analysis*.
- Irawadi, H. (2019). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: FIK UNP.
- Irwanto. (2017). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Isabella, A. P., & Bakti, A. P. (2021). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Accuracy Smash Bolavoli. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(03), 151-160.
- Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press
- Kumbara, H., Pratama, P., Riyoko, E., Suganda, M. A., & Suryadi, D. (2022). Modifikasi Variasi Latihan Smash: Studi Pengembangan Latihan Permainan Bola Voli. *Jurnal Performa Olahraga*, 7(2), 65-73.
- Mardian, R. (2020). Pengaruh Latihan Mengumpan Ke Dinding Dan Berpasangan Terhadap Keterampilan Passing Bawah Bola Voli: Effect Of Wall And Pair Pass Practice On Volleyball Bottom Pass Skills. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 9(1), 1-11.
- PBVSJ. (2005). *Peraturan Permainan Bola Voli*. Jakarta: Sekretariat PP . PBVSJ.

- Pangestu, B., Parwata, I. G. L. A., & Wijaya, M. A. (2021). Minat dan Motivasi Berprestasi Siswa dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bolavoli. *Indonesian Journal of Sport and Tourism*, 3(2), 63-70.
- Pasaribu, A. M. (2020). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Banten: Yayasan Pendidikan dan Sosial.
- Prasetyo, E. W., & Umar. (2020). Studi Kondisi Fisik Bolavoli. *Jurnal Patriot*.
- Pribadi, M. R. (2024). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Kaki Dengan Kemampuan Passing Sepakbola Dengan Kaki Bagian Dalam Pada Siswa SMA Taman Siswa Oba. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(24.2), 447-462.
- Priyoko, R., & Januarto, O. (2022). Efektivitas Latihan Pliometrik Dalam Meningkatkan Power Otot Lengan Dan Otot Tungkai Atlet Bolavoli: Literature Review. *Sport Science And Health*.
- Putra, M. A., & Sinurat, R. (2022). Hubungan Kelentukan Pinggang Dan Koordinasi Mata-Tangan Dengan Kemampuan Servis Atas Pada Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli SMK Negeri 1 Huragi. *Journal Of Sport Education And Training*, 3(2), 122-134.
- Randani, A. Y., Wahyudi, A. N., & Septianingrum, K. (2021). Tingkat Kemampuan Passing Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Di SMP Negeri 4 Samarinda. 1, 1–7.
- Rasyidi, A. H., Dassucik, Agusti, A., & Syaiful Bahri. (2023). Upaya Peningkatan Kesehatan Dan Kebugaran Jasmani Melalui Olahraga Di Balai Desa Kedungdowo Kecamatan Arjasa Situbondo. *J-ABDI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*.
- Riyadi, Slamet. (2012). *latihan bolavoli*. Universitas Negeri Yogyakarta Press.
- Rozi, F., Junaidi, S., & Muharram, N. A. (2023). Faktor Penentu Ketepatan Smash Klub Bolavoli Mars 76 Kota Kediri Tahun 2023. *Jurnal Kridatama Sains Dan Teknologi*.
- Saputra, N., & Aziz, I. (2020). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Putra SMA 2 Pariaman. *Jurnal Performa Olahraga*.
- Sepriadi. (2018). *Pembinaan kebugaran jasmani: Sebagai suatu pengantar*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Setiadi. (2007). *Anatomi Dan Fisiologi Manusia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

- Subhananto, A., Zulkiram, M., Ningsih, O. A., & Sahrial, B. (2025). Upaya Meningkatkan Pembelajaran Passing Bawah Bola Voli Melalui Metode Pembelajaran Kooperatif Pada Siswa Kelas II SDN 2 Lamcot. In *Seminar Nasional Pendidikan, Teknologi, dan Kesehatan (TEKAD)* (Vol. 3, No. 1, pp. 120-128).
- Sudijono, Anas. (2006). *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Sudijono, Anas. (2012). *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: PT Alfabeta.
- Supriatna, E., & Suhairi, M. (2021). Pengembangan Bola Soft Untuk Mengembangkan Keterampilan Teknik Dasar Dan Koordinasi Gerak Bolavoli Di Sekolah Dasar. *MULTILATERAL: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 20(2), 83-101.
- Surtiyo. (2013). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Wicaksono, P. (2021). Pengaruh Variasi Latihan Plank Dan Push-Up Terhadap Kekuatan Otot Lengan Pada Atlet Bulutangkis Putra Klub Patunas Kuala Tungkal. (*Doctoral Dissertation, Kepeleatihan Olahraga*).
- Widiastuti. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Widiastuti, A., Fadhilah, E. A., Ghina, H., & Mulyana, A. (2024). Pengembangan Potensi, Bakat, Dan Minat Peserta Didik Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler Di Sekolah Dasar. *Jurnal Sadewa: Publikasi Ilmu Pendidikan, Pembelajaran Dan Ilmu Sosial*, 2(1), 129–138.
- Winarno, M. E. (2013). *Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani*. UM Press.
- Yunus, M. (1992). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.