



**KETERAMPILAN TEKNIK DASAR BOLAVOLI DALAM EKSTRA
KURIKULER DI SMA NEGERI 1 TANAH MERAH
KABUPATEN INDRAGIRI HILIR**

Pero Ardiansa¹, Devit Wilastra²

Email: pero_ardiansa@gmail.com¹, devit.wilastara03@gmail.com²

Universitas Islam Indragiri

Abstrak Berdasarkan observasi dan pengamatan penulis di SMA Negeri 1 Tanah Merah, masih banyak beberapa siswa yang mengalami kegagalan melakukan teknik dasar bola voli seperti: servis tidak tepat sasaran, servis keluar lapangan bahkan dalam beberapa kali melakukan servis ada servis yang tidak sampai kelapangan lawan, kemudian ada pula *passing* yang tidak tepat sasaran seperti bola tidak terarah kepada toser, saat melakukan *passing* bola keluar lapangan, dan ada pula *smash* yang tidak terarah dengan benar seperti bola *smash* menyangkut net, *smash* keluar lapangan, *smash* mudah di *block* oleh lawan. Hal ini terlihat masih kurangnya keterampilan teknik dasar bola voli siswa. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keterampilan teknik dasar bolavoli dalam ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Tanah Merah Kabupaten Indragiri Hilir. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Tanah Merah. Sampel diambil dengan menggunakan teknik *Total Sampling* yaitu seluruh siswa Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Tanah Merah Kabupaten Indragiri Hilir yang berjumlah 20 orang. Untuk mengetahui kemampuan keterampilan teknik dasar maka Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes servis bawah, tes passing bawah, tes passing atas, dan tes smash bolavoli. Berdasarkan hasil penelitian yang penulis lakukan hasil tes servis 45% atlet pada kategori cukup, hasil tes passing bawah 45% berada pada kategori cukup, hasil tes passing atas 45% atlet pada kategori cukup, dan hasil tes smash 50% atlet pada kategori cukup. Maka dari hal itu dapat disimpulkan bahwa keterampilan teknik dasar bola voli pada ekstrakurikuler di SMA N 1 Tanah Merah Kabupaten Indragiri Hilir dengan persentase 57,50% tergolong kategori CUKUP karena terletak pada interval 41-60%

Kata Kunci: Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli



A. Pendahuluan

Pembangunan Nasional dilaksanakan dalam rangka pembangunan manusia seutuhnya serta seluruh masyarakat Indonesia, salah satunya adalah pembangunan Sumber Daya Manusia (SDM), termasuk didalamnya generasi muda yang mempunyai peranan sebagai objek dan subjek pembangunan di masa mendatang.

Salah satu usaha menciptakan manusia Indonesia seutuhnya adalah melalui pembinaan generasi muda melalui olahraga. Sebagaimana dalam Undang - undang Republik Indonesia Nomor. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional dijelaskan bahwa:

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak yang mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa”.

Peningkatan, pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan bagian dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang ditujukan untuk pembentukan watak, kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan pada diri pribadi dan bangsa.

Permainan bola voli merupakan cabang olahraga yang sudah memasyarakat baik di lingkungan sekolah, instansi pemerintah maupun swasta, perguruan tinggi serta di lingkungan umum. Prestasi permainan bola voli akan baik bila jasmani dan rohani saling kait mengait di dalam gerakan-gerakan bermain, jiwa sebagai pendorong utama untuk menggerakkan kemampuan jasmani yang telah dimilikinya.

Demikian halnya pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan juga dilaksanakan secara berjenjang. Menurut Nash dalam Harsuki (2003:26) menjelaskan “pendidikan jasmani adalah satu fase dari pendidikan keseluruhan dan memberikan sumbangan kepada semua tujuan dari pendidikan melalui aktivitas jasmanilah yang menjadi media untuk mencapai tujuan pendidikan tersebut”.



Berdasarkan pendapat di atas, diharapkan pelaksanaan pembelajaran Penjasorkes disekolah dapat mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Hal ini sesuai dengan yang tercantum dalam kurikulum yang disempurnakan atau Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) dalam Mulyasa (2006:1) menjelaskan bahwa tujuan pembelajaran jasmani yaitu:

- (1) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas dan olahraga yang terpilih;
- (2) meningkatkan pertumbuhan dan pengembangan psikis yang lebih baik;
- (3) meningkatkan kemampuan gerak dasar;
- (4) meletakkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar;
- (5) meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui intelegensi nilai-nilai yang terkandung didalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan;
- (6) mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan;
- dan (7) memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga dilingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, keterampilan serta memiliki sikap yang positif.

Kegiatan olahraga bola voli yang dilaksanakan di SMA Negeri 1 Tanah Merah melalui melalui kurikulum mengatur tentang pembelajaran bola voli siswa diwajibkan mengikuti pembelajaran bola voli agar seluruh siswa mendapatkan ilmu pengetahuan terkait pembelajaran bola voli. Pada kesempatan lain juga bisa diharapkan menjadi regu inti pemain bola voli di sekolah tersebut untuk pertandingan antar sekolah, tingkat kecamatan maupun tingkat kabupaten yang biasa dilaksanakan dalam bentuk O2SN.

Menurut Herry Koesyanto (2010:202) mengatakan bahwa bola voli adalah permainan yang dilakukan oleh dua regu, yang masing-masing terdiri dari enam orang. Keterampilan dasar bola voli adalah kemampuan penguasaan teknik dasar bola voli yang meliputi unsur-unsur servis, *passingbawah*, *passingatas*, *block* dan *smash*. (Ahmadi 2000:20)

Untuk bisa mendapatkan atau menguasai keterampilan dasar bola voli, siswa harus berlatih secara benar dan kontiniu terhadap semua faktor yang menentukan atau mempengaruhi penguasaan keterampilan dasar bola voli tersebut. Meskipun teknik dasar tersebut mempunyai karakteristik yang berbeda



namun ditentukan oleh faktor-faktor antara lain: kondisi fisik, bakat dan kemampuan belajar yang dimiliki, motivasi, pengalaman gerak sebelumnya, lingkungan belajar/berlatih, metoda latihan, program latihan dan kualitas guru/pelatih yang membina serta sarana dan prasarana yang memadai. Semua faktor yang dikemukakan ini dapat menentukan keberhasilan seseorang dalam mempelajari dan menguasai suatu bentuk keterampilan teknik bola voli.

Berdasarkan observasi dan pengamatan penulis di SMA Negeri 1 Tanah Merah, masih banyak beberapa siswayang mengalami kegagalan melakukan teknik dasar bola voli seperti: servis tidak tepat sasaran, servis keluar lapangan bahkan dalam beberapa kali melakukan servis ada servis yang tidak sampai kelapangan lawan, kemudian ada *pulapassing* yang tidak tepat sasaran seperti bola tidak terarah kepada toser, saat *mepassing* bola keluar lapangan, dan adapula *mash* yang tidak terarah dengan benar seperti bola *smash* menyangkut net, *smash* keluar lapangan, *smash* mudah di *block* oleh lawan. Hal ni terlihat masih kurangnya keterampilan teknik dasarbola voli siswa.

Herry Koesyanto (2010:202) mengatakan bahwa bola voli adalah permainan yang dilakukan oleh dua regu, yang masing-masing terdiri dari enam orang. Selanjutnya Erianti (2004:2) menyatakan bahwa:

“Permainan bola voli itu adalah memasukkan bola kedaerah lawan melewati suatu rintangan berupa tali atau net. Kemudian untuk memenangkan permainan dengan cara mematikan bola kedaerah lawan. Memvoli artinya memantulkan (memainkan) bola di udara sebelum bola jatuh atau bola menyentuh lantai.”

Jadi permainan bola voli adalah olahraga beregu yang dapat dimainkan oleh putera dan putri. Permainan ini dimainkan oleh dua regu yang berada setiap lapangan yang dipisahkan oleh net. Dalam permainan ini dapat versi yang berbeda tentang jumlah, jenis/ukuran lapangan permainan dan angka kemenangan yang digunakan untuk keperluan tertentu. Namun dalam hakekat permainan bola voli bermaksud menyebarluaskan kemahiran bermain kepada setiap orang yang menantinya.

Adapun lapangan permainan bola voli menurutPBVSI dalam Erianti (2004:20-25) adalah: lapangan permainan berbentuk persegi panjang dengan



ukuran 18 x 9 m, dikelilingi daerah oleh bebas yang luas minimum 3 m. Daerah bebas permainan adalah ruang diatas daerah permainan yang bebas dari segala halangan. Daerah permainan harus memiliki ketinggian 7 m dari permukaan lapangan. Sedangkan untuk pertandingan resmi FIVB, daerah bebas harus berukuran minimum 5 m dari garis samping dan 8 m akhir. Daerah bebas permainan harus memiliki ketinggian minimum 12,5 m dari permukaan lapangan (untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar lapangan bola voli di bawah ini)

Menurut Bachtiar (1999:7), ide dasar permainan bola voli itu adalah memasukan bola ke daerah lawan suatu rintangan berupa tali atau *net*. Kemudian untuk kemenangan (memainkan) bola di udara sebelum bola jatuh atau bola menyentuh lantai.

Sesuai dengan ide permainan bola voli, agar dapat bermain dengan baik, seorang pemain harus dapat menguasai teknik dasar permainan bola voli. Teknik dasar permainan bola voli harus benar-benar dikuasi terlebih dahulu agar dapat mengembangkan mutu prestasi permainan bola voli. Penguasaan teknik dasar permainan bola voli merupakan salah satu unsur yang dapat menentukan menang atau kalahnya tim dalam sautu permaianan bola voli. Adapun teknik dasar permainan bola voli terdiri dari beberapa bagian diantaranya yaitu:

- a. Servis (*Service*)
- b. *Passing*
- c. *Smash (spike)*
- d. Memendung bola (*block*)

Menurut pendapat para ahli, dapat dikemukakan bahwa permainan bola voli pada hakekatnya merupakan sebuah permainan bola voli dengan cara dipantulkan melalui aplikasi berbagai teknik dasar permainan yang idenya adalah memasukan bola ke daerah lawan tanpa bisa diterima atau bola menyentuh lantai daerah lawan.

Di samping kualitas teknik yang baik, persiapan kondisi fisik sangat penting untuk meningkatkan dan menetapkan kualitas tenik setiap individu siswa dalam permainan bola voli. Tanpa persiapan kondisi fisik yang memadai, maka akan sulit untuk mencapai prestasi yang tinggi. Kondisi fisik yang membutuhkan



harus sesuai dengan teknik dan strategi dalam permainan bola voli. Agar kemampuan teknik dapat terus meningkatkan kebutuhan kondisi fisik khusus dalam permainan bola voli, seperti daya tahan *airobik*(VO₂max), *power* otot tungkai, *power* otot lengan, kekuatan otot perut, kelentukan togok, koordinasi mata tangan, kecepatan reaksi dan kelincahan. Namun semua kondisi fisik ini harus dilakukan melalui proses latihan dengan teratur, terprogram, sistematis dan berkesinambungan (kontinie)

Keterampilan dalam olahraga merupakan “suatu proses gerakan dan pembuktian dalam praktik sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas dengan pasti dalam cabang olahraga” (Suharno HP,2001:12). Keterampilan dasar bola voli yaitu kemampuan penguasaan teknik dasar bola voli meliputi unsur: servis, *passing* atas, *passing* bawah, *smash* dan *block*.

Teknik adalah “suatu cara untuk melakukan dan melaksanakan sesuatu dalam mencapai tujuan tertentu secara efektif dan efisien” (Yunus, 1992:103). Dengan demikian teknik dasar dalam permainan bola voli dapat diartikan sebagai cara memainkan bola dengan efektif dan efisien seperti cara melakukan servis bawah, *passing* atas, *passing* bawah, *smash* dan *block*. Hal ini dalam pelaksanaannya disesuaikan dengan peraturan permainan yang berlaku dalam mencapai suatu hasil yang optimal. Meskipun di dalam keterampilan dasar bola voli tersebut meliputi lima unsur teknik seperti yang telah dikemukakan di atas, namun dalam penelitian ini yang dibahas hanya meliputi tiga teknik dasar saja yaitu:

a. Servis Bawah

Pada mulanya servis adalah merupakan awal dari permainan atau pukulan pembukaan untuk memulai suatu permainan. Syafruddin (1996:67), mengatakan “servis yaitu memainkan bola sebagai pembukaan suatu permainan untuk mendapatkan satu angka”. Kemudian sesuai dengan kemajuan permainan teknik servis tidak hanya sebagai pembukaan permainan, akan tetapi sudah merupakan suatu serangan awal untuk mendapatkan nilai (angka) agar suatu regu berhasil meraih kemenangan, bila ditinjau dari sudut taktik permainan.



Pendapat lain juga dikemukakan oleh Monti dalam Suhafrinal (2007:9) bahwa “servis adalah satu-satunya teknik yang digunakan untuk memulai suatu pertandingan”. Sementara Yunus (1992:30) mengatakan “servis merupakan suatu upaya memasukkan bola ke daerah lawan oleh pemain kanan belakang yang berada di daerah servis untuk memukul bola dengan satu tangan atau lengan”. Hal senada juga diungkapkan oleh PBVSI (2005:33) “servis adalah suatu upaya untuk menempatkan bola ke dalam permainan oleh seorang pemain kanan belakang yang berada di daerah servis”.

Dari beberapa batasan tentang pengertian servis seperti yang telah diuraikan di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa servis adalah suatu upaya untuk menempatkan bola ke daerah lawan yang dilakukan oleh seorang pemain kanan belakang dari daerah servis dengan pukulan satu tangan dan dapat juga dikatakan sebagai awal dari suatu permainan. Dengan demikian servis merupakan salah satu teknik dalam permainan bola voli untuk memulai suatu permainan (pertandingan) yang begitu penting kedudukannya. Tanpa melakukan servis atau salah dalam pelaksanaannya akan mengakibatkan pertandingan akan dihentikan atau kehilangan *point* bagi yang melakukan servis atau angka (nilai) untuk lawan.

Viera (1996:30-31) mengatakan servis terdiri dari: “(a) servis bawah (*underhand service*), dan (b) servis mengapung (*floating service*)”. Dari penjelasan tersebut jelas bahwa servis bawah adalah servis yang sangat sederhana dan diajarkan terutama untuk pemula, gerakannya lebih alamiah dan tenaga yang dibutuhkan tidak terlalu besar. Sedangkan servis mengapung maksudnya yaitu jenis servis dimana jalannya bola dari hasil pukulan servis itu tidak mengandung putaran dengan kata lain bola berjalan mengapung atau mengambang.

Erianti (2004:47) menjelaskan pelaksanaan servis bawah (*underhand service*) adalah: “a) Posisi awal, b) Gerakan pelaksanaan dan c) Gerakan lanjutan (*follow through*)”. Dari tahap-tahap pelaksanaan servis bawah (*underhand service*) untuk lebih jelasnya sebagai berikut:

- a) Posisi awal :



Berdiri di daerah servis menghadap ke lapangan, salah satu kaki berada di depan kaki yang lain, jika menggunakan tangan kiri kaki kanan di depan atau sebaliknya. Bola dipegang pada tangan kiri atau kanan (tangan yang tidak memukul bola). Tangan yang memukul bola boleh menggenggam atau dengan telapak tangan terbuka, kemudian lutut agak ditekuk sedikit dengan titik berat badan berada di tengah.

b) Gerakan pelaksanaan:

Bola di lambungkan di depan pundak kanan setinggi 10-20 cm, dalam waktu yang bersamaan tangan kanan ditarik ke belakang, kemudian tangan diayunkan ke arah depan atas dan mengenai bagian belakang bola. Kemudian lengan diluruskan dan telapak tangan atau genggaman tangan ditegangkan.

c) Gerakan lanjutan (*follow through*) :

Setelah tangan memukul bola, gerakan lengan di bawa lurus ke depan atas sejalan dengan memindahkan titik berat badan ke depan. Selanjutnya, langkahkan kaki kanan ke depan untuk segera masuk ke lapangan, kembali ke posisi semula dan siap menerima bola (pengembalian bola) dari serangan lawan.

Untuk lebih jelasnya pelaksanaan servis bawah dapat dilihat pada gambar di bawah ini:

Dalam melakukan servis bawah (*underhand service*) ada beberapa faktor yang harus dipatuhi (tidak boleh dilanggar) pada saat servis seperti yang dikemukakan oleh Erianti (2009:13) yakni sebagai berikut:

- “a) Bola harus di pukul oleh satu tangan atau setiap bagian tangan setelah bola dilambungkan atau terlepas dari tangan.
- b) Hanya diperkenankan satu tangan melambungkan bola, tetapi boleh memantulkan bola ke lantai atau memindahkan bola di tangan.
- c) Pada saat melakukan servis atau saat meloncat untuk melakukan servis tidak boleh menyentuh lapangan (termasuk garis akhir) atau lantai di luar daerah servis, setelah melakukan pukulan servis boleh melangkah ke dalam lapangan.
- d) Pelaku servis harus memukul bola dalam 8 detik setelah wasit membunyikan pluit untuk melakukan servis”.

Berdasarkan pendapat di atas jelas bahwa untuk melakukan servis bawah dengan baik harus memperhatikan hal-hal antara lain :bola harus di pukul oleh



satu tangan atau setiap bagian tangan setelah bola dilambungkan atau terlepas dari tangan, hanya diperkenankan satu tangan melambungkan bola, tetapi boleh memantulkan bola ke lantai atau memindahkan bola di tangan, pada saat melakukan servis atau saat meloncat untuk melakukan servis tidak boleh menyentuh lapangan (termasuk garis akhir) atau lantai di luar daerah servis, kemudian setelah melakukan pukulan servis boleh melangkah ke dalam lapangan dan pelaku servis harus memukul bola dalam 8 detik setelah wasit membunyikan pluit untuk melakukan servis.

a. Servis atas/mengambang

Servis atas/mengambang biasa digunakan untuk melakukan serangan pertama saat melakukan servis. Servis atas/mengambang dilakukan dengan cara bola di lambung keatas kemudian dipukul sekeras mungkin ke lapangan lawan. Menurut Mukholid (2007:15), disebut mengambang karena gerakan bola dari hasil pukulan servis tidak menggantung putaran (bola berjalan mengapung atau mengambang). Kelebihan servis atas/mengambang adalah bola sulit di terima oleh pemain lawan karena bola tidak bergerak dalam satu lintasan lurus dan kecepatan bola tidak teratur.

Menurut Mukholid (2007:15), pelaksanaan servis mengambang adalah sebagai berikut:

- a. Pemain berdiri di daerah servis, kaki kiri di depan atau bisa juga sejajar dengan kaki kanan.
- b. Tangan kiri mengangkat bola setinggi kepala, sedangkan telapak tangan kanan terbuka siap untuk memukul bola. Pandangan mata ke arah bola.
- c. Bola di lambung keatas lebih tinggi dari kepala, tangan kanan di tarik ke belakang atas dan segera memukul bola pada bagian tengah belakang ke arah lawan.
- d. Bola dipukul dengan cara mendorong. Gaya dorong tangan terhadap bola harus memotong garis tengah bola. Untuk menghindari terjadinya putaran bola, pergelangan tangan harus ditengahkan.

b. *Passing* Bawah

Passing bawah merupakan elemen utama untuk mempertahankan regu dari serangan lawan (bola yang datangnya terlalu keras dan sulit dimainkan dari *passing* atas, maka diambil dengan *passing* bawah). Di samping untuk



mempertahankan dan juga sangat berperan untuk membangun serangan. Erianti (2009:14) menjelaskan “*passing*bawah ini dapat dilakukan dengan dua tangan disesuaikan dengan situasi dan tujuan yang hendak dicapai”.

Dari pendapat di atas jelas bahwa *passing* bawah dilakukan dengan dua tangan dengan disesuaikan tujuan yang hendak dicapai pemain. Kemudian Erianti (2009:14) juga menjelaskan secara rinci tahap-tahap pelaksanaan *passing*bawah ini dapat di jelaskan sebagai berikut:

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

b) Gerakan pelaksanaan : tempatkan badan segera sejauh jangkauan bola, dengan posisi sedemikian rupa sehingga badan menghadap bola, lalu ayunkan kedua lengan ke arah bola dengan sumbu gerakan berada pada persendian bahu dan siku benar-benar lurus, pada saat mengayunkan tangan telah berpegangan. Perkenaan bola pada bagian *proximal* (arah pangkal) dari lengan bawah, di atas dari pergelangan tangan dan pada waktu lengan membentuk sudut 45 derajat dengan badan, lengan diayunkan dan diangkat hampir lurus.

c) Gerakan lanjutan: setelah ayunan mengenai bola kaki belakang melangkah ke depan untuk mengambil posisi kembali. Ayunan lengan dari bawah ke depan tidak melebihi sudut 90 derajat dengan bahu atau badan”.

Dari pendapat di atas jelas bahwa tahap-tahap pelaksanaan *passing*bawah ini terdiri dari tiga tahap yaitu posisi awal, gerakan pelaksanaan dan gerakan lanjutan. Ketiga tahapan ini harus dikuasai dengan baik oleh setiap pemain untuk menghasilkan *passing*bawah yang baik. Disamping itu, dalam permainan bola voli tidak selalu terjadi situasi yang ideal untuk mengambil bola *passing* bawah secara normal. Dapat dipastikan bahwa ada kalanya kadang-kadang bola datangnya dalam situasi dan posisi-posisi yang kurang menguntungkan, maka *passing* bawah secara garis besarnya dapat dilakukan dengan berbagai variasi seperti yang dikemukakan Yunus (1992:124) antara lain:

“a) *Passing* bawah ke depan pada bola rendah, b) *passing* bawah bergeser diagonal 45 derajat ke depan, c) *passing* bawah pada bola



jauh di samping badan, d) *passing* bawah dengan bergerak mundur, Jika bola datang relatif tinggi (setinggi dada) dan akan diterima dengan *passing* bawah, maka didahului dengan langkah mundur, e) *passing* bawah kebelakang“.

Dari pendapat tersebut jelas bahwa *passing* bawah dilakukan sesuai dengan situasi datangnya bola, kadang kala posisi tersebut kurang menguntungkan tetapi pemain harus berusaha mengambil dan menyelamatkan bola salah satunya dengan teknik dasar *passing* bawah.

c. *Passing* Atas

Passing atas merupakan elemen yang penting dalam permainan bola voli. Penguasaan teknik *passing* atas yang baik akan menentukan keberhasilan suatu regu untuk membangun serangan dengan baik apalagi dilakukan secara bervariasi, maka seluruh potensi penyerangan regu dapat dimanfaatkan. Erianti (2009:16) menjabarkan pelaksanaan *passing* atas ini dapat dijelaskan sebagai berikut:

“a) Posisi awal : dengan mengambil posisi siap normal yaitu kedua kaki dibuka selebar bahu, berat badan menumpu pada telapak kaki bagian depan. Lutut ditekuk, tempatkan badan secepat mungkin di bawah bola dengan kedua tangan diangkat lebih tinggi dari jari-jari tangan terbuka lebar membentuk cekungan seperti setengah lingkaran bola (seperti mangkok).

b) Gerakan pelaksanaan : setelah bola berada di atas dan sedikit di depan 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 dengan gerakan pergelangan tangan agar bola dapat memantul dengan baik.

c) Gerakan lanjutan : setelah bola memantul dengan baik, dilanjutkan dengan meluruskan lengan ke depan atas sebagai suatu gerakan lanjutan, seiring itu pindahkan berat badan dengan melangkahkan kaki ke belakang ke depan dan kembali mengambil sikap posisi normal”.

Dari pendapat di atas jelas bahwa di dalam melakukan *passing* atas posisi dan jarak bola dengan badan tidak selalu dalam keadaan yang ideal untuk melakukan *passing* atas dengan posisi normal. Berdasarkan situasi



datangnya bola yang bermacam-macam tersebut, maka *passing* atas dapat dilakukan dengan berbagai variasi.

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

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa dalam melakukan *passing* atas disesuaikan dengan arah datangnya bola. Oleh karena itu pemain bola voli disamping dituntut menguasai teknik dasar bola voli dengan baik juga harus memiliki kondisi fisik yang baik pula agar dapat melakukan teknik dengan baik salah satunya teknik dasar *passing* atas dalam bola voli.

c. *Smash*

Menurut Mukholid (2007:16), *smash* adalah pukulan bola yang menukik kearah lapangan lawan. Sedangkan menurut Erianti (2009:150), mengatakan “*smash* adalah pukulan yang utama dalam penyerangan untuk mencapai kemenangan.

Dari pendapat di atas dapat di simpulkan bahwa *smash* adalah pukulan untuk mematikan bola kelapangan lawan dan meraih poin atau kemenngan. *Smash* merupakan suatu teknik yang mempunyai gerakan yang komplek yakni terdiri dari : 1) langkah awal, 2) tolakan untuk meloncat, 3) saat mendarat kembali setelah memukul bola.

Dlam permainan bola voli teknik dasar harus di kuasai dengan baik karena dengan menguasai teknik dasar dengan baik akan mendukung mutu penampilan seorang pemain, hal ini sesuai dengan pendapat Suharno HP (2001:35). Dalam mempertinggi bermain bolavoli, teknik dasar harus dipelajari terlebih dahulu karena teknik dasar merupakan fondasi dari proses gerak yang mampu meningkatkan keterampilan gerak yang bermutu tinggi. Serta untuk mengembangkan mutu prestasi permainan bola voli dan juga merupakan salah satu unsur yang menentukan menang atau kalah suatu tim di dalam pertandingan disamping unsur kondisi fisik, taktik dan mental.

Secara individu penguasaan teknik dasar bolavoli akan mendukung penampilan seorang pemain. Secara tim atau jika semua pemain menguasai teknik dasar bolavoli dengan baik maka akan meningkatkan kualitas permainan, bahkan dapat menentukan menang atau kalahnya suatu tim. Sukintaka (1979:29) mengemukakan bahwa “Penguasaan teknik dasar permainan bola voli merupakan salah satu unsur yang ikut menentukan menang atau kalahnya suatu regu di dalam suatu pertandingan disamping unsur-unsur kondisi fisik, taktik, dan mental.” Menurut Suharno HP (2001:37) menegaskan bahwa pentingnya penguasaan teknik dasar dalam permainan bolavoli selain dapat bermain bolavoli dengan baik juga mengingat hal-hal sebagai berikut:

- 1) Hukuman terhadap pelanggaran permainan yang berhubungan dengan kesalahan teknik
- 2) Karena terpisahnya antara regu satu dengan regu yang lain, sehingga terjadi adanya sentuhan badan badan dari permainan lawan maka pengawasan wasit terhadap kesalahan ini lebih seksama.
- 3) Banyaknya unsur-unsur yang menyebabkan terjadinya kesalahan – kesalahan teknik ini antara lain membawa bola, mengangkat bola, serta pukulan rangkap
- 4) Permainan bola voli adalah waktu untuk memainkan bola sangat sempurna sehingga memungkinkan timbulnya kesalahan – kesalahan teknik yang lebih besar.
- 5) Penggunaan taktik-taktik yang tinggi hanya dimungkinkan kalau penguasaan teknik dasar dan tinggi dalam bola volley ini cukup sempurna

B. Metodologi Penelitian

Adapun jenis penelitian ini tergolong penelitian deskriptif yang hanya menggambarkan keadaan dan mengungkapkan keadaan saja. Hal ini sesuai dengan pendapat Sugiyono (2011:207), mengatakan “Statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi.

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto, 2006:130). populasi dalam penelitian ini adalah Siswa ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Tanah Merah Kabupaten Indragiri Hiliryang berjumlah 20 orang siswa. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh



populasi tersebut. Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Sugiyono (2011:118), ”sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.

Sesuai dengan jenis penelitian deskriptif maka penelitian ini terdiri dari satu variabel penelitian yaitu Keterampilan Teknik Dasar Bola voli. Dimana teknik dasar bola voli di bagi atas 4 sub variabel yaitu servis, *passing* atas, *passing* bawah, dan *smash*.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil tes keterampilan teknik dasar bolavoli atlet klub bolavoli putri sejahtera rengat dapat di lihat pada uraian di bawah.

1. Hasil Tes servis bola voli

Hasil tes servis bolavoli di peroleh skor terbaik 36 dan skor terendah 18, dan di peroleh rata-rata 29, standar deviasi 6. Distribusi frekuensi hasil tes servis bolavoli dapat di gambarkan pada tabel 5 di bawah:

Tabel 5

Distribusi Frekuensi Hasil Tes Servis Bolavoli

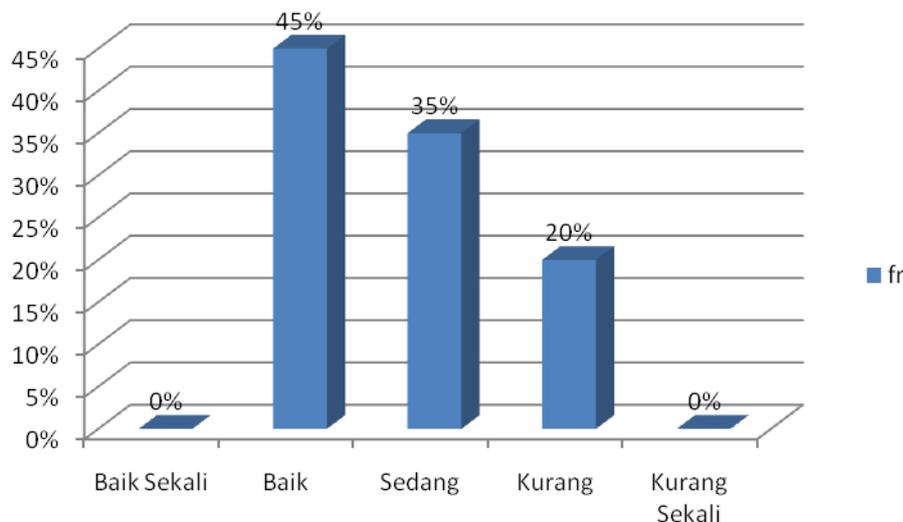
Kelas Interval	Fa	fr	Kategori
> 40	0	0%	Baik Sekali
33 - 39	9	45%	Baik
25 - 32	7	35%	Sedang
18 - 24	4	20%	Kurang
> 17	0	0%	Kurang Sekali
jumlah	20	100%	

Berdasarkan tabel analisis keterampilan servis bolavoli di atas di ketahui bahwa 0 orang sampel berada pada kelas interval > 40 dengan persentase 0% pada kategori **baik sekali**, 9 orang sampel berada pada kelas interval 33 - 39 dengan persentase 45% pada kategori **baik**, 7orang sampel berada pada kelas interval 25-32 dengan persentase 35% pada kategori **sedang**,4 orang sampel berada pada

kelas interval 18 - 24 dengan persentase 20% pada kategori **kurang**, selanjutnya 0 rang berada pada kelas interval <17 dengan persentase 0% pada kategori **kurang sekali**.

Gambar 12

Diagram Hasil Tes Servis Bolavoli



2. Hasil tes passing bawah bolavoli

Hasil tes passing bawah bolavoli di peroleh skor terbaik 30 dan skor terendah 20, dan di peroleh rata-rata 25, standar deviasi 3. Distribusi frekuensi hasil tes passing bawah bolavoli dapat di gambarkan pada tabel 6 di bawah:

Tabel 6

Distribusi Frekuensi Hasil Tes Passing Bawah Bolavoli

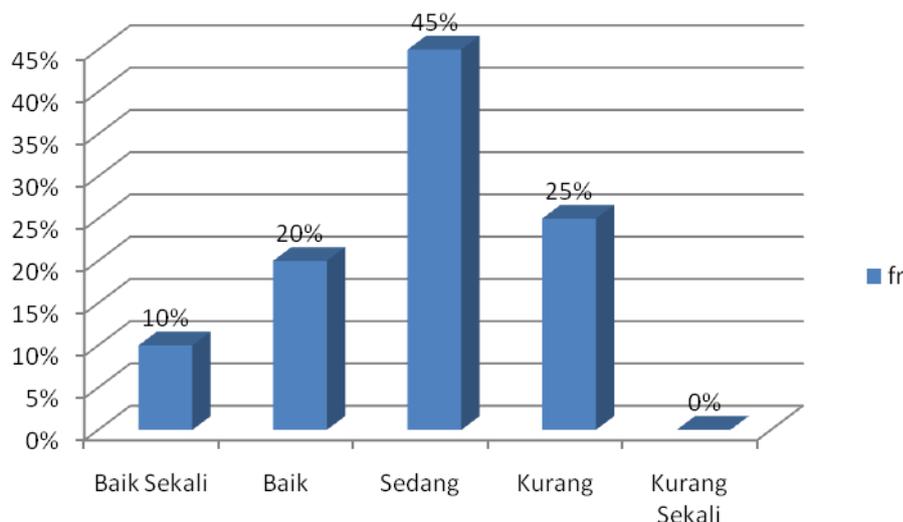
Kelas Interval	Fa	fr	Kategori
> 30	2	10%	Baik Sekali
27 - 29	4	20%	Baik
23 - 26	9	45%	Sedang
19 - 22	5	25%	Kurang
> 18	0	0%	Kurang Sekali

jumlah	20	100%	
--------	----	------	--

Berdasarkan tabel analisis keterampilan passing bawah bolavoli di atas di ketahui bahwa 0 orang sampel berada pada kelas interval > 30 dengan persentase 0% pada kategori **baik sekali**, 4 orang sampel berada pada kelas interval 27 - 29 dengan persentase 20% pada kategori **baik**, 9 orang sampel berada pada kelas interval 23 - 26 dengan persentase 45% pada kategori **sedang**, 5 orang sampel berada pada kelas interval 19 - 22 dengan persentase 25% pada kategori **kurang**, selanjutnya 0 rang berada pada kelas interval < 18 dengan persentase 0% pada kategori kurang sekali.

Gambar 13

Diagram Hasil Tes Passing Bawah Bolavoli



3. Passing atas

Hasil tes passing atas bolavoli di peroleh skor terbaik 45 dan skor terendah 20, dan di peroleh rata-rata 28, standar deviasi 8. Distribusi frekuensi hasil tes passing atas bolavoli dapat di gambarkan pada tabel 7 di bawah:

Tabel 7

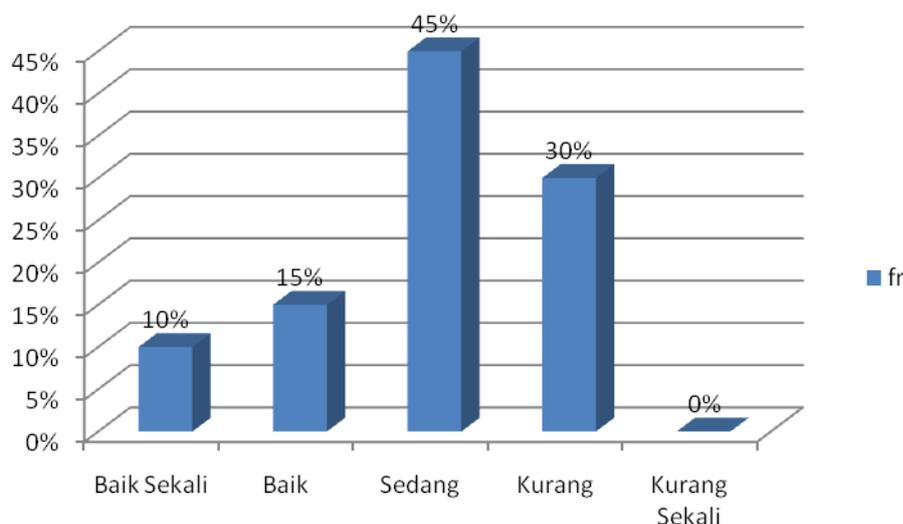
Distribusi Frekuensi Hasil Tes Passing Atas Bolavoli

Kelas Interval	Fa	fr	Kategori
> 42	2	10%	Baik Sekali
32 - 41	3	15%	Baik

23 - 31	9	45%	Sedang
14 - 22	6	30%	Kurang
> 13	0	0%	Kurang Sekali
jumlah	20	100%	

Berdasarkan tabel analisis keterampilan passing atas bolavoli di atas di ketahui bahwa 2 orang sampel berada pada kelas interval >42 dengan persentase 10% pada kategori baik sekali, 3 orang sampel berada pada kelas interval 32 - 41 dengan persentase 15% pada kategori baik, 9 orang sampel berada pada kelas interval 23 - 31 dengan persentase 45% pada kategori sedang, 6 orang sampel berada pada kelas interval 14 - 22 dengan persentase 30% pada kategori kurang, 0 orang berada pada kelas interval <13 dengan persentase 0% pada kategori kurang sekali.

Gambar 14
Diagram Hasil Tes Passing Atas Bolavoli



3. Hasil tes smash bolavoli

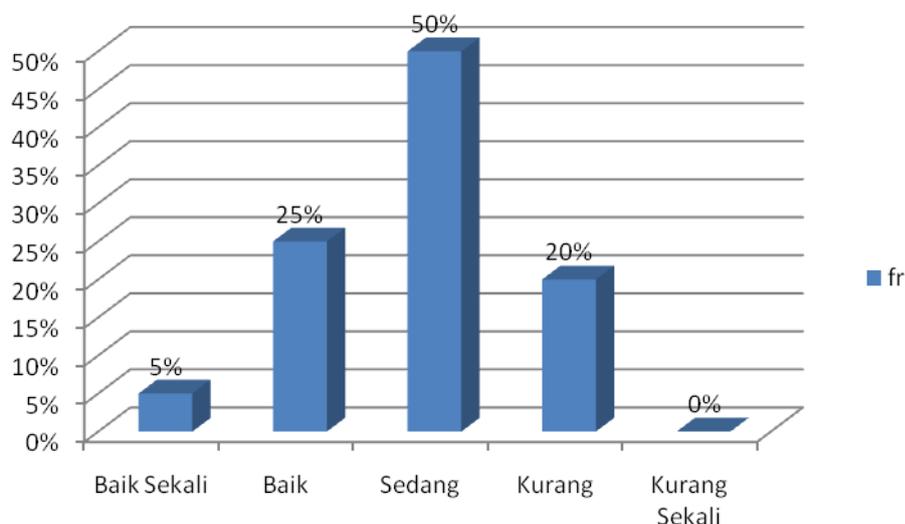
Hasil tes smash bolavoli di peroleh skor terbaik 20 dan skor terendah 7, dan di peroleh rata-rata 11, standar deviasi 4. Distribusi frekuensi hasil tes smash bolavoli dapat di gambarkan pada tabel 8 di bawah:

Tabel 8
Distribusi Frekuensi Hasil Tes Smash Bolavoli

Kelas Interval	Fa	fr	Kategori
> 18	1	5%	Baik Sekali
13 - 17	5	25%	Baik
8 - 12	10	50%	Sedang
3 - 7	4	20%	Kurang
> 2	0	0%	Kurang Sekali
jumlah	20	100%	

Berdasarkan tabel analisis hasil tes smash bolavoli di atas di ketahui bahwa 1 orang sampel berada pada kelas interval >18 dengan persentase 5% pada kategori baik sekali, 5 orang sampel berada pada kelas interval 13 - 17 dengan persentase 25% pada kategori baik, selanjutnya 10 orang sampel berada pada kelas interval 8 - 12 dengan persentase 50% pada kategori sedang, 4 orang sampel berada pada kelas interval 3 - 7 dengan persentase 20% pada kategori kurang, selanjutnya 0 orang berada pada kelas interval <2 dengan persentase 0% pada kategori kurang sekali.

Gambar 15
Diagram Hasil Tes Smash Bolavoli



Dalam permainan bolavoli teknik dasar yang baik sangat mendukung keberhasilan dalam meraih prestasi pada olahraga bolavoli, hal ini sesuai dengan pendapat yang di kemukakan oleh Yunus (1992:103), Teknik adalah suatu cara untuk melakukan dan melaksanakan sesuatu dalam mencapai tujuan tertentu secara efektif dan efisien. Berdasarkan analisis yang di lakukan maka terlihat gambaran keterampilan teknik dasar bolavoli pada ekstrakurikuler bola voli di SMAN 1 Tanah Merah, dari empat tes teknik dasar bolavoli yang di lakukan terlihat rata rata kemampuan atlet tergolong pada kategori sedang berlandaskan teori di atas hal ini menunjukkan bahwa teknik dasar bolavoli pada ekstrakurikuler bola voli di SMAN 1 Tanah Merah masih belum maksimal dan hal ini akan menghambat prestasi bolavoli di pada ekstrakurikuler bola voli di SMAN 1 Tanah Merah.

Hal ini di sebabkan oleh beberapa faktor yang terjadi di lapangan seperti: kurangnya latihan kondisi fisik, kurangnya porsi latihan khusus teknik dasar bolavoli, sarana yang kurang memadai seperti kurangnya bola yang baik, dan pada saat latihan kurang serius. Karena itu perlu di tingkatkan lagi agar kemampuan teknik dasar bolavoli atlet menjadi baik sekali.

D. Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang penulis lakukan dengan menggunakan persentase, maka di simpulkan sebagai berikut:

1. Hasil tes keterampilan teknik dasar servis persentase 43% tergolong kategori Cukup karena terletak pada interval 41-60%
2. Hasil tes keterampilan teknik dasar passing bawah persentase 45% tergolong kategori Cukup karena terletak pada interval 41-60%
3. Hasil tes keterampilan teknik dasar passing atas persentase 45% tergolong kategori Cukup karena terletak pada interval 41-60%
4. Hasil tes keterampilan teknik dasar smash persentase 50% tergolong kategori Cukup karena terletak pada interval 41-60%



Berdasarkan hasil dari keempat tes di atas maka dapat di simpulkan teknik dasar bola voli tergolong kategori cukup karena berada pada interval 41-60%

Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi pelatih agar membuat program latihan yang akurat dan memperhatikan lebih dalam lagi keterampilan teknik dasar bolavoli siswa.
2. Bagi para siswa agar lebih giat lagi melatih keterampilan teknik dasar bolavoli dan menjaga kebugaran jasmani dengan meningkatkan latihan kondisi fisik.
3. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk dapat mengkaji lebih dalam lagi tentang keterampilan teknik dasar bolavoli.

Daftar pustaka

- Ahmadi.2000. *Gemar Bermain Bola Voli*.Solo: PT. Rineka Cipta
- Arikunto, Suharmi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Reneka Cipta
- Arsil. (2009).*Tes Pengukuran dan Evaluasi*.Padang.UNP-FIK
- Bachtiar. 1999.*Pengetahuan dasar permainan bolavoli*. Padang: DIP> Proyek UNP
- Dedi Purwanto,2012.”*Survey Kondisi Fisik Dan Keterampilan Teknik Dasar Bola Voli Pada Klub Bola Voli Putri Bravo Banjarnegara Tahun 2012*”. Semarang: Universitas Negeri Semarang Fakultas Ilmu Keolahragaan
- Dwi Arfianto.2010. *Survei keterampilan teknik dasar bermain bola voli siswa putra peserta ekstrakurikuler bola voli di sma/smk/ma se kecamatan sukorejo kab. Kendal tahun ajaran 2010/2011*.Semarang. Universitas Negeri Semarang Fakultas Ilmu Keolahragaan
- Erianti. 2004. *Buku Ajar Bola voli*. Padang: FIK UNP.
- Erianti.2009. *Kontribusi Koordinasi Mata-Tangan dan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Keterampilan Dasar Bola voli Mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*.Tesis: Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang.



- Harsuki. 2003. *Kreatif : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*.Klaten : Viva Pakarindo.
- Koesyanto, Herry. 2010. *Belajar Bermain Bola Voli*. Semarang. Reneka Cipta.
- Mukholid Agus. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Surakarta: Yudistira
- Mulyasa, E. (2006). *Kurikulum yang Disempurnakan: Pengembangan Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar*. Remaja Rosdakarya: Bandung
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran olahraga Pendidikan Jasmani Prinsip-Prinsip dan Penerapan*.Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga
- PBVSJ. 2005. *Peraturan Permainan Bola voli*. Jakarta: Gedung Voli Senayan.
- Riana Fitria Dewi.2012."Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Bolavoli Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler di SMPN 1 Minggir Sleman Tahun Ajaran 2011/2012"Yogyakarta:Universitas Negeri Yogyakarta Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Sudijono, Anas. (2008). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Suhafrinal. 2007. *Kontribusi Daya Ledak Otot Tangan dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Keterampilan Servis Atas Bola voli*. Tesis Program Pasca Sarjana. Padang: UNP.
- Suharno HP. 2001. *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta: FPOK IKIP.
- Sukintaka. 2005. *Terampil Bermain Bola Voli*. Surakarta:Era Intermedia
- Syafruddin. 1996. *Buku Ajar Bola voli*. Padang: FPOK IKIP.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005. *Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Sinar Grafika
- Viera, dkk. 1996. *Bola voli Tingkat Pemula*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Yunus. 1992. *Olahraga Pilihan Bola voli*. Jakarta: P2TK, Dirjen Dikti Depdikbud.