



Sport Science: Jurnal Sain Olahraga dan Pendidikan Jasmani
ISSN 114-562X (Cetak),
ISSN 2722-7030 (Online)
Volume 20 Nomor 2 Edisi November Tahun 2020
Url: <http://sportscience.pjj.unp.ac.id/index.php/jss/index>
Doi: <https://doi.org/0.24036/jss.v%vi%i.45>

TINJAUAN TEKNIK DASAR BOLAVOLI PUTRI EKSTRAKURIKULER SMA NEGERI 2 PADANG PANJANG

Utari Sasmita Ramadani¹, Heru Syarli Lesmana²

^{1,2}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang

E-mail: sasmitaramadaniutari@gmail.com¹, herusl@fik.unp.ac.id²

ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya prestasi yang dimiliki pemain bolavoli putri Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Padang Panjang dan belum diketahui kemampuan teknik dasar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang tingkat kemampuan teknik dasar bolavoli pemain putri di SMA Negeri 2 Padang Panjang. Penelitian ini merupakan jenis deskriptif, dengan populasi penelitian ini sebanyak 15 orang putri. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik *total sampling*, jadi jumlah sampel sebanyak 15 orang pemain bolavoli putri. Untuk memperoleh data dilakukan pengukuran terhadap teknik dasar bolavoli yang meliputi kemampuan servis atas, *passing* bawah, *passing* atas dan *smash*. Data ini menggunakan rumus distribusi frekuensi dalam bentuk persentase. Hasil Penelitian: (1) servis atas diperoleh rata-rata 9,0 dikategorikan cukup terdapat sebanyak 5 orang (33%), (2) *passing* bawah rata-rata 19,6 dikategorikan cukup terdapat sebanyak 4 orang (27%), (3) *passing* atas rata-rata 25 dikategorikan cukup terdapat sebanyak 4 orang (27%), dan (4) *smash* rata-rata 12,3 dikategorikan cukup terdapat sebanyak 7 orang (47%).

Kata Kunci: Teknik dasar; Bolavoli

PENDAHULUAN

Sekolah merupakan sebuah lembaga pendidikan formal untuk mengembangkan segala potensi yang dimiliki. Hal ini dilakukan guna membekali para siswa untuk memiliki berbagai prestasi, salah satu mata pelajaran yang membantu untuk mengembangkan keterampilan dan kemampuan siswa adalah Penjasorkes. (Budayasa, 2014). Dengan adanya mata pelajaran penjasorkes mendorong kegiatan belajar diluar jam pelajaran yang disebut dengan ekstrakurikuler. Menurut Erianti, (2004) mengemukakan bahwa “Dalam usaha meningkatkan prestasi atlet, khususnya pemain bolavoli, perlu ditingkatkan unsur-unsur kondisi fisik, teknik, taktik, kematangan mental, kerjasama, dan kekompakan serta pengalaman dari bertanding”. Menurut (Setiawan, 2018) mengemukakan bahwa “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi”.

Pembinaan yang baik dilakukan dengan melakukan latihan yang terprogram. Latihan merupakan satu kegiatan yang dikembangkan untuk mempersiapkan kondisi fisik dengan tujuan meningkatkan potensi kemampuan biomotor atlet ketingkat yang lebih tinggi. Bempa dalam Madri (2012). Latihan yang relatif lama memerlukan energi yang juga relatif besar. Pada awal latihan penggunaan glukosa akan sangat tinggi energi latihan (Lesmana HS, 2018). Glukosa juga menjadi bagian penting dalam pemulihan karna bertujuan mempersiapkan atlet untuk latihan berikutnya (Lesmana HS, 2019).

Latihan fisik sebaiknya dilakukan sesuai dengan kemampuan tubuh dalam menanggapi stres yang diberikan, bila tubuh diberi beban latihan yang terlalu ringan maka tidak akan terjadi proses adaptasi. Latihan fisik akan memberikan manfaat bagi tubuh jika dilakukan sesuai dengan kemampuan adaptasi tubuh. Latihan fisik dengan intensitas sedang dapat meningkatkan kepadatan tulang (Lesmana HS, 2018). Peningkatan kepadatan tulang yang dioptimalkan pada masa perumbuhan menyebabkan tulang memiliki kepadatan tulang yang tinggi sehingga menurunkan resiko osteoporosis ketika usia lanjut (Lesmana HS, 2017). Tubuh tidak akan bisa mentolerir jika beban latihan yang diberikan terlalu berat sehingga dapat menyebabkan terganggunya proses homeostasis pada sistem tubuh dan dapat mengakibatkan kerusakan. Kerusakan yang terjadi pada tubuh salah satunya cedera Delayed Onset Muscle Soreness (DOMS) (Lesmana HS, 2019). Penting sekali untuk melakukan olahraga dengan metode yang benar untuk menghindari cedera diantaranya melakukan pemulihan dengan cara aktif (Lesmana HS, 2018).

Bolavoli adalah permainan yang dilakukan oleh dua regu saling berhadapan yang dipisahkan dengan jaring dan setiap regu terdiri dari enam orang. (Hasmara, 2017). Menurut Gunter (2004) mengemukakan bahwa “Permainan bolavoli merupakan suatu permainan regu yang sangat menarik dan termasuk ke dalam kelompok permainan menyerang dan bertahan”. Menurut Ahmadi, (2007) mengemukakan bahwa “cara memainkannya adalah dengan memantul-mantulkan bola di udara melewati tali tanpa adanya batas sentuhan. Bola diperbolehkan menyentuh lantai sebanyak dua kali”.

Teknik dasar bolavoli merupakan faktor penting yang harus diperhatikan dalam keterampilan bermain bolavoli, dengan teknik yang baik dan benar akan berdampak pada produktivitas dan efektivitas dalam permainan bolavoli (Irwanto, 2017). Hermanzoni, dkk (2019) mengemukakan bahwa “Gerakan teknik dasar yang menunjang ide dasar permainan dan menitik beratkan pada pengembangankemampuan dan keterampilan motorik bermain Bolavoli sebagai persiapan kondisi dalam penguasaan teknik beserta didaktik metodik”.

Menurut Urman (2019) mengemukakan bahwa “dalam sebuah tim, terdapat 4 peran penting, yaitu tosser atau (*setter*), spiker (*smash*), *libero*, dan *defender* (pemain bertahan)”.

Olahraga bolavoli dimainkan oleh beregu terdiri dari enam pemain disetiap tim, bola dimainkan diudara dengan melewati net, setiap regu hanya bisa memainkan bola tiga kali pukulan (Adhi, 2017). Teknik dasar dalam permainan bolavoli, yaitu diantaranya 1.*Service*, 2.*Passing*, 3.*Umpan*, 4.*Smash*.

Sedangkan menurut Mukholid dalam Gazali, (2016) servis ialah pukulan atau penyajian bola sebagai serangan pertama kali ke daerah lawan dan sebagai tanda permulaan permainan. *Passing* adalah upaya seorang pemain dengan menggunakan suatu teknik tertentu untuk mengoperkan bola yang dimainkannya kepada teman seregunya untuk dimainkan dilapangan sendiri (Nuril Ahmadi, 2007). *Passing* atas merupakan elemen yang penting dalam permainan bolavoli penguasaan teknik *passing* atas yang baik akan menentukan keberhasilan regu untuk mendapatkan serangan yang baik. (Agustan, 2017). *Smash* adalah pukulan yang utama dalam penyerangan untuk mencapai kemenangan (Firdaus, 2014).

SMA Negeri 2 Padang Panjang merupakan salah satu sekolah yang aktif melakukan kegiatan ekstrakurikuler salah satunya cabang olahraga bolavoli. Usaha maksimal yang dilakukan oleh pelatih dan atlet diwujudkan dalam bentuk latihan teknik, taktik, mental, kondisi fisik, motivasi internal dan eksternal secara berkesinambungan, melengkapi sarana dan prasarana latihan, melakukan uji coba dengan sekolah lain dan bekerja sama dengan orangtua siswa.

Namun berdasarkan observasi pemain pernah mengikuti kejuaraan dimana hanya mampu di babak penyisihan saja sehingga beberapa tahun kebelakangan ini belum ada prestasi yang diraih dari setiap kejuaraan yang pernah di ikuti. Redahnya prestasi pemain bolavoli putri SMA Negeri 2 Padang Panjang, diduga disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya adalah teknik dasar, Terkait dengan kemampuan teknik para pemain bolavoli putri ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Padang Panjang maka peneliti diberi kesempatan untuk menyaksikan pemain melakukan latihan dan game.

Tabel 1. Daftar Prestasi Pemain Bolavoli Putri Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Padang Panjang dalam 2 Tahun Terakhir

Tahun	Kejuaraan	Prestasi
2017	Pertandingan Antar Sekolah Di Padang Panjang	Juara III
2017	Pertandingan HUT Kota Padang Panjang	Juara III
2017	Pertandingan Kota Cup	Juara III
2019	Perandingan Cup Kampus Madrasah	Juara II

Peneliti melihat beberapa kesalahan yang dilakukan oleh pemain, antara lain: 1) pada saat melakukan *smash* atau servis bola tetlihat lemah dan gampang diterima oleh lawan lapangan serta tidak terarah, bahkan pada saat servis bola sering menyangkut atau keluar dari lapangan dan tidak sampai ke lapangan lawan karena terlalu lemah. 2) pada saat pemain

mengejar bola pantulan passing yang tidak sempurna atau bola tidak terkontrol pada saat *passing* bawah dan *passing* atas, 3) pada saat melakukan servis terburu-buru dan bola tidak terarah dengan baik, saat datangnya bola dengan *passing* atas bola sering lepas dari tangan. 4) pada saat smash pukulan dilakukan dengan tangan bengkok/ sikut ditekuk 6) langkah awalan tidak sesuai 7) kurang fokus terhadap permainan.

Terkait dengan prestasi tim bolavoli putri ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Padang Panjang yang tidak kunjung tercapai dan masalah yang dihadapi maka, untuk itu perlu sekali dilakukan suatu penelitian untuk mengetahui penyebab rendahnya prestasi pemain bolavoli. Sehingga peneliti tertarik melakukan penelitian, pentingnya didapat data dan informasi yang akurat serta untuk dapat dicarikan solusi atau jalan pemecahan masalahnya tingkat kemampuan teknik dasar bolavoli putri ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Padang Panjang.

METODE

Jenis penelitian ini bersifat deskriptif, Penelitian dilakukan dilapangan bolavoli putri Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Padang Panjang. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 16 sampai 20 Februari 2020. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain bolavoli putri ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Padang Panjang yang berjumlah 15 orang. Selanjutnya teknik penarikan sampel yaitu *total sampling*, Jadi jumlah sampel dalam penelitian ini adalah seluruh pemain Bolavoli putri ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Padang Panjang berjumlah 15 orang. Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas yaitu Servis atas, *Passing* Bawah, *Passing* Atas dan *Smash*. Sedangkan variabel terikat yaitu kemampuan teknik dasar Bolavoli.

Teknik pengumpulan data yang dilakukan terhadap sampel dengan menggunakan tes servis atas yang diukur menggunakan tes *russell-lange*, *Passing* bawah yang diukur menggunakan tes *repeated* (pengulangan secara terus menerus) dari *french-cooper*, *Passing* Atas yang diukur menggunakan tes kemampuan bolavoli dari *brady* dan diukur menggunakan tes kemampuan bermain *smash*. Teknik analisis data dengan menggunakan rumus skala lima. Langkah berikutnya adalah menganalisis data untuk menarik kesimpulan dari penelitian yang dilakukan. Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase.

HASIL

1. Deskripsi Data

a) Kemampuan Servis Atas

Berdasarkan data penelitian untuk skor kemampuan Servis atas, diperoleh nilai maksimum 16 tergolong kategori baik sekali dan nilai minimum 2 tergolong kategori kurang sekali. Distribusi frekuensi untuk kemampuan Servis atas dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 2. Distribusi frekuensi Kemampuan Servis Atas Pemain Bolavoli Putri Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Padang Panjang

Norma Penilaian	Frekuensi		kategori
	Absolut	Relatif	
> 16 kali	1	7%	Baik Sekali
12 - 15 kali	4	27%	Baik
7 - 11 kali	5	33%	Cukup
3 - 6 kali	4	27%	Kurang
<2 kali	1	7%	Kurang Sekali
Jumlah	15	100%	

Rata-rata tingkat kemampuan servis atas pemain bolavoli putri ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Padang Panjang adalah 9,0 tergolong kategori cukup. dari 15 orang pemain bolavoli putri ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Padang Panjang, 1 orang (7%) memiliki kemampuan servis atas berkisar > 16 tergolong kategori baik sekali, 4 orang (27%) memiliki kemampuan servis atas berkisar antara 12 - 15 tergolong kategori baik, 5 orang (33%) memiliki kemampuan servis atas berkisar antara 7 - 11 tergolong kategori cukup, dan 4 orang (27%) memiliki kemampuan servis atas berkisar antara 3 - 6 tergolong kategori kurang, sedangkan 1 orang (7%) memiliki kemampuan servis atas berkisar < 2 (7%) yang tergolong kategori kurang sekali. Untuk lebih jelasnya, distribusi frekuensi kemampuan Servis atas juga dapat dilihat pada Gambar histogram di bawah ini.

b) Kemampuan *Passing* Bawah

Berdasarkan hasil tes kemampuan *passing* bawah pemain bolavoli putri Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Padang Panjang, diperoleh nilai maksimum 31 tergolong kategori baik dan skor minimum 8 tergolong kategori kurang. Distribusi frekuensi untuk kemampuan *Passing* bawah dapat dilihat pada tabel di bawah ini.:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kemampuan *Passing* Bawah Pemain Bolavoli Putri Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Padang Panjang

Norma Penilaian	Frekuensi		Kategori
	Absolut	Relatif	
>32 kali	0	0%	Baik Sekali
24 - 31 kali	6	40%	Baik
15 -23 kali	4	27%	Cukup
8 - 14 kali	5	33%	Kurang
< 7	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah	15	100%	

Rata-rata tingkat kemampuan *passing* bawah pemain bolavoli putri ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Padang Panjang adalah 19,6 yang tergolong kategori cukup. Dari 15 orang pemain bolavoli putri ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Padang Panjang, 0 orang (0%) tidak ada memiliki kemampuan *passing* bawah berkisar >32 kali tergolong baik sekali, 6 orang (40%) memiliki kemampuan *passing* bawah berkisar antara 24 – 31 kali tergolong kategori baik, 4 orang (27%) memiliki kemampuan *passing* bawah berkisar antara 15 - 23 tergolong kategori cukup, 5 orang (33%) memiliki kemampuan *passing* bawah berkisar 8 - 14 tergolong kategori kurang, sedangkan 0 orang (0%) tidak ada memiliki kemampuan *passing* bawah yang berkisar <7 tergolong kategori kurangsekali. Untuk lebih jelasnya, distribusi frekuensi *Passing* bawah juga dapat dilihat pada Gambar histogram di bawah ini.

c) Kemampuan *Passing* Atas

Berdasarkan hasil tes kemampuan *passing* atas pemain bolavoli putri ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Padang Panjang, diperoleh nilai maksimum 41 tergolong kategori baik sekali dan skor minimum 11 tergolong kategori kurang. Distribusi frekuensi untuk kemampuan *Passing* atas dapat dilihat pada tabel di bawah ini.:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kemampuan *Passing* Atas Pemain Bolavoli Putri Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Padang Panjang

Norma Penilaian	Frekuensi		Kategori
	Absolut	Relatif	
> 41 kali	1	7%	Baik Sekali
31 - 40 kali	4	27%	Baik
20 - 30 kali	4	27%	Cukup
10 - 19 kali	6	40%	Kurang
< 9 kali	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah	15	100%	

Rata-rata tingkat kemampuan *passing* atas pemain bolavoli putri ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Padang Panjang adalah 25 yang tergolong kategori cukup. Dari 15 orang pemain bolavoli putri ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Padang Panjang, 1 orang (7%) memiliki kemampuan *passing* atas berkisar > 41 kali tergolong baik sekali, 4 orang (27%) memiliki kemampuan *passing* atas berkisar antara 31 – 40 kali tergolong kategori baik, 4 orang (27%) memiliki kemampuan *passing* atas berkisar antara 20 – 30 kali tergolong kategori cukup, 6 orang (40%) memiliki kemampuan *passing* atas berkisar 10 - 19 tergolong kategori kurang, sedangkan 0 orang (0%) tidak ada yang memiliki kemampuan *passing* atas yang berkisar < 9 kali tergolong kategori kurang sekali. Untuk lebih jelasnya, distribusi frekuensi *Passing* atas juga dapat dilihat pada Gambar histogram di bawah ini.

d) Kemampuan *Smash*

Berdasarkan hasil tes kemampuan *smash* pemain bolavoli putri ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Padang Panjang, diperoleh nilai maksimum 23 tergolong baik sekali dan nilai minimum 0 tergolong kategori kurang sekali. Distribusi frekuensi untuk kemampuan *Smash* dapat dilihat pada tabel di bawah ini.:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kemampuan *Smash* Pemain Bolavoli Putri Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Padang Panjang

Norma Penilaian	Frekuensi		Kategori
	Absolut	Relatif	
> 23	1	7%	Baik Sekali
16 - 22	4	27%	Baik
9 - 15	7	47%	Cukup
3 - 8	2	13%	Kurang
< 2	1	7%	Kurang sekali
jumlah	15	100%	

Rata-rata tingkat kemampuan *smash* pemain bolavoli putri ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Padang Panjang adalah 12,3 tergolong kategori cukup. Dari 15 orang pemain bolavoli putri ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Padang Panjang, 1 orang (7%) memiliki kemampuan *smash* berkisar > 23 tergolong kategori baik sekali, 4 orang (27%) memiliki kemampuan *smash* berkisar antara 16 - 22 tergolong kategori baik, 7 orang (47%) memiliki kemampuan *smash* berkisar antara 9 - 15 tergolong kategori cukup, 2 orang (13%) memiliki kemampuan *smash* berkisar 3 - 8 tergolong kategori kurang, 1 orang (7%) memiliki kemampuan *smash* berkisar < 2 tergolong kategori kurang sekali.

PEMBAHASAN

1. Kemampuan Servis Atas

Rata-rata tingkat kemampuan servis atas yang dimiliki oleh pemain bolavoli putri ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Padang Panjang adalah 9,0 dikategorikan cukup terdapat sebanyak 5 orang (33%), kategori tersebut belum maksimal. Dalam Permainan bolavoli servis atas merupakan salah satu teknik penting yang harus dikuasai oleh pemain bolavoli, karena servis atas apabila dilakukan dengan teknik yang baik akan dapat menghasilkan poin untuk memperoleh kemenangan. Hal ini sesuai dengan pendapat Syafruddin (2011) servis atas adalah “tindakan memukul bola dengan cara melemparkan bola ke atas lalu memukulnya dengan mengayunkan tangan dari atas sambil diikuti lompatan untuk memaksimalkan tenaga dan pukulan sehingga bola meluncur dengan cepat mengenai lapangan tim lawan.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dalam melakukan servis atas diperlukan kekuatan pukulan, hal ini jelas didukung oleh daya ledak otot lengan yaitu kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kemudian pemain juga harus memiliki kelentukan tubuh dan koordinasi mata-tangan sebagai kerjasama mata dengan tangan agar bola dapat di arahkan pada daerah yang sulit diterima pemain lawan.

Agar memiliki servis atas yang baik maka harus dilatih dan ditingkatkan melalui program latihan yang disusun berdasarkan program latihan yang sudah terencana dan sistematis. Irawadi (2014: 19) mengatakan bahwa “Program latihan adalah seperangkat rencana kegiatan latihan yang disusun sedemikian rupa sebagai pedoman dalam berlatih untuk jangka waktu tertentu dan tujuan tertentu”. Dengan demikian dapat dijelaskan, bahwa program latihan yang direncanakan dan disusun sedemikian rupa berdasarkan ilmu pengetahuan melatih sangat penting dalam membentuk kondisi fisik atlet bolavoli terutama dalam melatih daya ledak otot tungkai.

2. Kemampuan *Passing* bawah

Rata-rata tingkat kemampuan *passing* bawah yang dimiliki pemain bolavoli putri ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Padang Panjang adalah 19,6 dikategorikan cukup terdapat sebanyak 4 orang (27%), kategori tersebut belum maksimal. Oleh sebab itu *Passing* bawah harus terus dilatih dan ditingkatkan, karena *passing* bawah dalam permainan bolavoli merupakan elemen utama untuk mempertahankan tim dari serangan lawan, misalnya bola yang datangnya terlalu keras dan sulit di mainkan dengan *passing* bawah disebabkan dari hasil lemparan.

Dengan demikian pemain harus menguasai teknik *passing* bawah, terutama bagi pemain *libero* sebagai pemain belakang yang tugasnya adalah untuk menerima ataupun menahan serangan lawan. Sebagai seorang pemain *libero* dia harus tahu arah datangnya serangan lawan, dan mampu menahan serta mengembalikan bola dengan baik, maka dia harus memiliki kemampuan *passing* bawah yang baik. Untuk mencapai teknik *passing* bawah yang, maka perlu latihan melalui program latihan yang disusun berdasarkan program latihan yang sudah terencana dan sistematis. Selain itu diduga kurangnya motivasi pemain dalam latihan. “Motivasi menunjukkan kadar keinginan seseorang untuk memenuhi kebutuhannya. Artinya makin tinggi motivasi, maka makin tinggi pula kebutuhannya akan sesuatu. Semakin penting kebutuhan tersebut untuk dipenuhi, maka makin besar pulalah usaha yang dilakukannya” (Irawadi 2014:14). Dengan demikian dalam latihan teknik *passing* bawah diperlukan motivasi yang tinggi, karena untuk membentuk teknik yang baik dibutuhkan keseriusan dan ke disiplinian seorang pemain dalam mengikuti latihan tersebut.

3. Kemampuan *Passing* atas

Teknik *passing* atas merupakan salah satu teknik yang harus dikuasai oleh seorang pemain bolavoli, terutama pemain sebagai *tosser*. *Tosser* sebagai pengatur serangan sekaligus sebagai pengumpan harus memiliki kemampuan *passing* atas yang baik. Rata-rata tingkat kemampuan *passing* atas yang dimiliki oleh pemain bolavoli putri SMA Negeri 2 Padang Panjang adalah 25 kali dikategorikan cukup terdapat sebanyak 4 orang (27%), kategori tersebut belum maksimal. Untuk meningkatkan kemampuan *passing* atas diantaranya latihan teknik *passing* atas dengan cara benar. Cara melakukan *passing* atas menurut Nuril Ahmadi (2007: 25) adalah jari terbuka lebar dan kedua tangan membentuk mangkuk hamper saling berhadapan. Sebelum menyentuh bola, lutut sedikit ditebuk hingga tangan berada di muka setinggi hidung”. Di samping itu latihan-latihan *passing* atas dapat dilakukan dalam berbagai variasi, misalnya *passing* atas sambil duduk dengan bola rendah 10 kali pengulangan kemudian berganti-ganti dengan bola rendah dan tinggi sebanyak 12 kali, Berpasangan dengan teman sambil berjalan, latihan *passing* atas dengan dinding.

Dari hasil penelitian kemampuan *passing* atas yang belum maksimal mungkin disebabkan karena disaat latihan pemain tersebut malas melakukan program latihan yang diberikan pelatih. Irawadi (2014:14) mengatakan “ Jenuh atau bosan adalah suatu keadaan dimana seseorang kehilangan kepedulian terhadap pekerjaan yang sudah biasa dilakukannya, saat itu seolah ia tidak memandang penting bahkan mungkin merasa tidak butuh pada pekerjaan tersebut. Kondisi inilah yang jadi penyebab kemalasan”.

4. Kemampuan *Smash*

Rata-rata tingkat kemampuan *smash* yang dimiliki oleh pemain bolavoli putri ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Padang Panjang yaitu 12,3 dikategorikan cukup terdapat sebanyak 7 orang (47%), kategori tersebut juga belum maksimal, maka kemampuan *smash* perlu ditingkatkan, karena *smash* adalah teknik serangan yang paling banyak dipergunakan dalam upaya memperoleh angka atau poin oleh suatu tim untuk memperoleh kemenangan dalam suatu pertandingan bolavoli. Ada juga yang mengatakan *smash* merupakan pukulan utama dalam penyerangan untuk mencapai kemenangan. Untuk mencapai keberhasilan yang gemilang dalam melakukan *smash* setelah bola diumpun oleh *tosser*, didukung oleh ketepatan atau *timing* yaitu ketepatan saat melakukan awalan, ketepatan saat meloncat, dan ketepatan saat memukul. Disamping itu sarana dan prasarana sebagai pendukung dalam meningkatkan kemampuan *smash* dalam permainan bolavoli. Menurut Syafruddin (2011:57) bahwa “sarana prasarana merupakan faktor eksternal yang mempengaruhi latihan dengan sarana dan prasarana sangat menunjang suatu prestasi”.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada pembahasan diatas yang terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut : 1) Kemampuan servis atas yang dimiliki pemain bolavoli putri ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Padang Panjang dikategorikan cukup, 2) Kemampuan *passing* bawah yang dimiliki pemain bolavoli putri ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Padang Panjang dikategorikan cukup 3) Kemampuan *passing* atas yang dimiliki pemain bolavoli putri ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Padang Panjang dikategorikan cukup .4) Kemampuan *smash* yang dimiliki pemain bolavoli putri putri ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Padang Panjang dikategorikan cukup.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhi, Bayu Purwo, dkk. 2017. “Pengaruh Metode Latihan dan Daya Ledak otot Tungkai terhadap Power Otot Tungkai”. *Journal of Physical Education and Sports*.Vol VI. No 1, April 2017.
- Ahmadi, Nuril. 2007. *Panduan Olahraga Bolavoli*. Surakarta: Era PustakaUtama..
- Budayasa, dkk. 2014. “Implementasi Pembelajaran Kooperatif STAD untuk Meningkatkan Aktivitas dan Hasil Belajar Teknik Dasar Passing Atas Bolavoli”. *e-Journal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Pendidikan Ganesha*. Vol I. No 1, Juli 2014.
- Boby, Agustan. 2017. ”Perbandingan Latihan Kotak Berwarna Dengan Segi Tiga Angka Terhadap Passing Atas Bolavoli. *JurnalOlahraga*Vol II No 2 tahun 2017.
- Erianti. 2004. *Buku Ajar Bolavoli*. Padang,FIK UNP
- Firdaus, Hidir & Taufiq Hidayat. 2014. “Perbandingan Metode Pembelajaran Bagian (Part-Method) dan Metode Pembelajaran Keseluruhan (Whole-Method) terhadap Kemampuan Siswa dalam Melakukan Smash Bolavoli”. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*.Vol II. No 2, Juli 2014. Hal 363-369.
- Gazali, Novri. 2016. “Kontribusi Kekuatan Otot Lengan terhadap Kemampuan Servis Atas Atlet Bolavoli”. *Journal of Physical Education, Health and Sports*.Vol 3. No 1, Juni 2016. Hal 1-6.
- Gunter, Blume. 2004. *Permainan Bolavoli (Training-Teknik-Taktik)*. FIK.UNP
- Hasmara, Puguh Satya. 2007. “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bolavoli Menggunakan Model Pembelajaran Aktif, Inovatof, Kreatif, efektif, dan Menyenangkan”. *Bravo’s Jurnal*. Vol V. No 4, Agustus 2017.
- Hendri, Irawadi..(2014). *Kondisi fisik dan pengukurannya*. UNP Press.
- Haq, A., & Hermanzoni, H. (2019). *Analisis Tingkat Kemampuan Teknik Dasar Atlet Bolavoli Putra Klub Ikatan Pemuda Tanjung Betung Kabupaten Pasaman*. *Jurnal JPDO*, 2(1), 294-299.

- Irwanto, Edi. 2017. "Pengaruh Metode Resiprokal dan Latihan Drill Terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli". *Jurnal Pendidikan Olahraga*. Vol 6. No 1, Juni. Hal 10-20.
- Lesmana, H. S., & Broto, E. P. (2017). Olahraga Upaya Preventif Osteoporosis Dini. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(1), 32-41.
- Lesmana, H. S., Padli, P., & Broto, E. P. (2018). Pengaruh Recovey Aktif dan Pasif Dalam. *JOSSAE: Journal of Sport Science and Education*, 2(2), 38-41. Nur, H. W. (2016). Hubungan Kelenturan Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Dasar Sepaksila Pada Sepaktakraw. *Jurnal Menssana*, 1(2), 49-58.
- Lesmana, H. S., & Broto, E. P. (2018). Profil Glukosa Darah Sebelum, Setelah Latihan Fisik Submaksimal dan Selelah Fase Pemulihan Pada Mahasiswa FIK UNP. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 8(2), 44-48.
- Lesmana, H. S., Sari, G. M., Effendi, C., & Arisanti, S. (2018). Latihan Fisik Intesitas Submaksimal Dan Kalsitonin Salmon Meningkatkan Kepadatan Tulang Tikus Masa Pertumbuhan.
- Lesmana, H. S. (2019). PROFIL DELAYED ONSET MUSCLE SORENESS (DOMS) PADA MAHASISWA FIK UNP SETELAH LATIHAN FISIK. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 2(1), 50-59.
- Lesmana, H. S., & Padli, P. Studi Deskriptif Pemberian Larutan Glukosa Saat Pemulihan Aktif dan Pasif Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 3(2), 26-36.
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP PRESS.
- Setiawan, Yogi, Imam Sodikoen, And Sayuti Syahara. "Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Dollyo Chagi Atlet Putera Tae Kwon Do Di BTTC Kabupaten Rokan Hulu." *Performa Olahraga* 3.01 (2018): 15-15.
- Urahman, Aulia, Hidayat, Arif. (2019). "Efektifitas Latihan Hand Grip dan Push Up Terhadap Passing Atas Bolavoli Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 8 Palembang". Vol I. No 1 Tahun 2019.