



Keterampilan Teknik Dasar Bola Voli Siswa Ekstrakurikuler Olahraga Bola Voli Smp Negeri 4 Rambah Hilir

Alfa Rizal¹, Siska²

^{1,2}. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Rokania, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima November 2024
Revisi November 2024
Diterima November 2024
Tersedia online november 2024

Kata kunci:

Bola voli, keterampilan, teknik dasar

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat keterampilan teknik dasar bolavoli pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 4 Rokan Hilir. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah metode survei dengan teknik pengambilan datanya menggunakan instrumen Petunjuk Tes Keterampilan Bolavoli Usia 13-15 Tahun. Populasi penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 4 Rokan Hilir yang berjumlah 30 orang. Teknik analisis yang dilakukan adalah statistik deskriptif dengan menuangkan frekuensi ke dalam bentuk persentase sedangkan untuk pengkategorian menggunakan acuan 5 batasan norma. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat keterampilan teknik dasar bolavoli pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 4 Rokan Hilir untuk siswa putra adalah cukup dengan pertimbangan rerata yaitu 107 dengan Tingkat keterampilan teknik dasar bolavoli pada siswa putra ekstrakurikuler SMP Negeri 4 Rokan Hilir. Sedangkan untuk siswa putri adalah cukup dengan pertimbangan rerata yaitu 2.

Abstract

This research aims to find out how high the level of basic volleyball technical skills is in extracurricular students at SMP Negeri 4 Rokan Hilir. This research is a quantitative descriptive research. The method used is a survey method with data collection techniques using the 13-15 Year Old Volleyball Skills Test Instructions instrument. The population of this study was 30 students participating in the volleyball extracurricular at SMP Negeri 4 Rokan Hilir. The analysis technique used is descriptive statistics by pouring frequencies into percentages, while for categorization we use 5 norm limits as a reference. The results of this research indicate that the level of basic volleyball technical skills in extracurricular students at SMP Negeri 4 Rokan Hilir for male students is sufficient with the average being 107 with the level of basic technical skills in volleyball among extracurricular male students at SMP Negeri 4 Rokan Hilir. Meanwhile, for female students, it is sufficient considering the average is 2.

*Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: farizalf004@gmail.com

PENDAHULUAN

Pendidikan memegang peranan penting dalam membangun kecerdasan, keterampilan, dan akhlak mulia yang bermula pada kemajuan suatu bangsa, dengan demikian akan mengalami kemajuan terutama sumber daya manusianya. Sumber daya manusia (SDM) yang handal dan mampu bersaing hanya bisa diperoleh melalui pendidikan. Pendidikan di sekolah memiliki banyak komponen. Komponen yang terkandung di dalam pendidikan antara lain; guru, siswa, kurikulum, sarana dan prasarana, proses belajar mengajar dan lingkungan. Diantara komponen-komponen pendidikan yang paling utama salah satunya adalah komponen kurikulum. Kurikulum adalah pengalaman- pengalaman dan kegiatan- kegiatan yang direncanakan oleh sekolah dengan tujuan untuk memperbaiki perilaku siswa menuju perilaku yang diharapkan. Kurikulum pendidikan jasmani merupakan bagian dari kurikulum sekolah secara keseluruhan yang memberikan sumbangan bagi filosofi, tujuan dan sejarah pendidikan (Widayat, 2017).

Pendidikan adalah elemen pembelajaran yang sangat penting dan harus ada pada kehidupan manusia, adanya pendidikan yang dilakukan serta dialami oleh manusia tersebut maka akan otomatis terdapat proses pembelajaran pengetahuan dan keterampilan yang terjadi secara terencana atau tidak terencana. Pendidikan adalah proses suatu hal yang sangat amat penting dan diperlukan manusia untuk menghadapi era globalisasi dalam kehidupan yang dijalani manusia didunia. Maka pendidikan bisa dikatakan sebagai hal terpenting yang ada di kehidupan manusia maupun di suatu negara yang bertujuan untuk pembangunan bangsa dan negara. Dengan adanya pendidikan yang dilakukan disuatu bangsa atau negara, maka akan secara otomatis akan meningkatkan sumber daya alam manusia yang ada didalam negara tersebut. Seiring berjalannya tahun diharapkan pendidikan bisa terus menjadi lebih baik karena akan ada perbaikan atau tambahan dari segi kualitas pembelajaran agar sumber daya manusia setiap tahunnya meningkat dalam hal pengetahuan dan keterampilan agar berguna untuk bangsa dan negara Indonesia (Paramitha & Anggara, 2018).

Berdasarkan pendapat di atas bahwa pendidikan memiliki peranan penting dalam meningkatkan sumber daya manusia yang terampil untuk mampu bersaing dengan semakin berkembangnya teknologi dimasa yang akan datang. Untuk itu perlu adanya rencana pendidikan dan pembelajaran yang terencana maupun tidak demi terselenggaranya proses pembelajaran untuk menghasilkan peserta didik yang berpotensi. Sesuai dengan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional Bab 1 Pasal 1 yang berbunyi: "Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara" (Indonesia, 2023).

Pendidikan jasmani merupakan bagian yang paling penting dan komponen integral dari pendidikan. Keutamaan pendidikan jasmani dibuktikan oleh sumbangannya yang unik terhadap pertumbuhan dan perkembangan siswa. Pendidikan jasmani menyumbangkan dua tujuan khas yaitu: 1) mengembangkan dan memelihara tingkat kebugaran jasmani yang sesuai untuk kesehatan dan mengajarkan mengapa kebugaran merupakan sesuatu yang penting serta bagaimana kebugaran dipengaruhi oleh latihan, dan 2) mengembangkan keterampilan gerak layak, diwakili oleh keterampilan gerak dasar, kemudian menuju keterampilan olahraga tertentu, dan akhirnya menekankan pada olahraga sepanjang hayat (Cahyati & Suherman, 2014).

* Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: farizalf004@gmail.com

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan pada dasarnya merupakan bagian rekonstruksi dari sistem pendidikan nasional secara menyeluruh. Dalam hal ini tingkat kemajuan pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di satuan pendidikan memiliki peran yang sangat penting untuk menciptakan pembelajaran yang efektif dan berjalan dengan baik (Junaedi, 2016). Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan program pengajaran yang sangat penting dalam pembentukan kebugaran para siswa. Pembelajaran olahraga dan kesehatan ini diharapkan dapat mengarahkan siswa untuk dapat beraktivitas olahraga agar tercipta generasi yang sehat dan kuat. Mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan menitik beratkan kepada aktivitas jasmani kepada para siswa. Aktivitas jasmani yang rutin dan baik yang dilakukan oleh siswa diharapkan mampu menjaga dan meningkatkan kebugaran siswa itu sendiri. Aktivitas jasmani yang baik akan mampu mengembangkan psikomotorik siswa dan dengan sikap sportivitas yang ditanamkan dalam pendidikan jasmani akan mampu mengembangkan sikap afektif siswa (Widayat, 2017).

Berdasarkan pendapat di atas jelas terlihat bahwa pendidikan jasmani mampu memberikan ruang bagi peserta didik untuk mengembangkan potensi, bakat dan minat yang mereka miliki meningkatkan prestasi disamping prestasi akademik yang mereka miliki. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan juga memiliki peran sangat penting dalam pembentukan kebugaran para siswa. Pembelajaran olahraga dan kesehatan ini diharapkan dapat mengarahkan siswa untuk dapat beraktivitas olahraga agar tercipta generasi yang sehat dan kuat.

Olahraga berasal dari kata olah yang berarti gerak dan kata raga yang berarti badan. Banyak manfaat yang bisa diperoleh melalui olahraga, seperti menjaga kesehatan tubuh, mencegah berbagai penyakit, dan meningkatkan kesehatan fisik. Olahraga adalah suatu kegiatan yang menggunakan unsur fisik untuk memperoleh kegembiraan dan memulihkan kesehatan fisik dan mental. Selain itu, kegiatan olahraga bagi manusia dapat menjaga tubuh dalam kondisi prima dan bugar. Dan kegiatan olahraga juga membentuk jiwa sportif, kepribadian, dan watak yang baik, yang pada akhirnya membentuk manusia yang berkualitas (Ati Safitri, Imroatul Maghfiroh, Ahmad Khafis, 2021).

Olahraga digunakan untuk segala jenis kegiatan fisik, yang dapat dilakukan di darat, air, maupun udara. Olahraga juga di definisikan sebagai proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohani seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan, pertandingan, dan prestasi puncak dalam pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan pancasila. Olahraga juga merupakan proses sistematis dan terprogram yang dilakukan guna mencapai kesejahteraan jasmani, rohani dan sosial yang diaplikasikan dalam berbagai aktivitas permainan, perlombaan maupun pertandingan. Oleh karena itu olahraga harusnya menjadi sebuah kebutuhan yang sangat penting bagi kehidupan manusia karena mengingat manfaat yang sangat besar bagi tubuh manusia (Rubiyatno, 2014).

Olahraga merupakan bagian dari aktifitas sehari-hari manusia yang berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan. Olahraga merupakan salah satu sarana yang efektif dalam membentuk karakter seseorang karena banyak nilai-nilai yang baik terkandung didalamnya seperti jujur, saling menghagai, berjiwa besar dan sportifitas (Suganda, 2017). Saat ini olahraga sudah banyak digemari oleh semua lapisan masyarakat. Kegiatan olahraga tidak hanya terbatas

* Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: farizalf004@gmail.com

dilakukan untuk pertandingan, namun olahraga juga banyak ditampilkan pada kegiatan masyarakat baik acara formal maupun informal.

Berdasarkan pendapat di atas bahwa Olahraga juga merupakan proses sistematis dan terprogram yang dilakukan guna mencapai kesejahteraan jasmani, juga di definisikan sebagai proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniyah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan, pertandingan.

Keterampilan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan sesuatu kegiatan, (Depdiknas, 1999: 4). Pendapat senada dikemukakan juga oleh Sugiyono (2003), yang menyatakan bahwa keterampilan bisa diartikan sebagai kemampuan untuk tugas-tugas tertentu dengan baik. Semakin baik penguasaan keterampilan, maka pelaksanaannya akan semakin efisien. Keterampilan merupakan derajat keberhasilan yang konsisten dalam pencapaian suatu tujuan dengan efektif dan efisien. Menurut pendapat dari Amung (2000), menyatakan bahwa: Terampil juga diartikan sebagai perbuatan atau tugas dan sebagai indikator dari suatu tingkat kemahiran. Sebagai indikator dari tingkat kemahiran, maka keterampilan diartikan sebagai kompetensi yang diperagakan oleh seseorang dalam melaksanakan sebuah tugas yang berkaitan dengan pencapaian tujuan tertentu. Menurut Singer dikutip oleh Amung (2000), keterampilan adalah derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan dengan efektif.

Dengan demikian dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa untuk mencapai suatu tingkat keterampilan yang baik, perlu memperhatikan hal sebagai berikut: pertama, faktor individu/pribadi yaitu kemauan serta keseriusan dari individu itu sendiri berupa motivasi yang besar untuk menguasai keterampilan yang diajarkan. Kedua, faktor proses belajar mengajar menunjuk kepada bagaimana kondisi belajar dapat disesuaikan dengan potensi individu, dan lingkungan sangat berperan dalam penguasaan keterampilan. Ketiga, faktor situasional menunjuk pada metode dan teknik dari latihan atau praktek yang dilakukan.

Pendapat dari Sri, (2009:69) menyatakan bahwa, “bola voli merupakan permainan yang dimainkan dalam bentuk kerja sama tim dan dibatasi net. Setiap tim berusaha untuk melewati bola secepat mungkin ke daerah lawan dengan menggunakan teknik dan taktik yang sah”. Pendapat lain menyatakan bahwa permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari enam orang pemain. Dasar permainan bola voli ialah memainkan bola dengan memvoli dan berusaha menjatuhkan bola di dalam lapangan lawan dengan menyeberangkan bola lewat atas net atau jaring dan mempertahankannya supaya tidak jatuh dilapangan sendiri”, (A. Sarumpeat dkk, 1992: 78).

Teknik dasar dalam permainan bola voli menurut Nuril (2007:20), “dalam permainan bola voli ada beberapa bentuk teknik dasar yang harus dikuasai. Teknik-teknik dalam permainan bola voli terdiri atas servis, *passing* bawah, *passing* atas, *block*, dan *smash*”. Jadi, untuk dapat bermain bola voli dibutuhkan penguasaan teknik dasar.

1. Teknik Dasar *Passing*

Menurut Nuril, (2007:22) *passing* adalah upaya seseorang pemain dengan menggunakan teknik tertentu untuk mengoperkan bola yang dimainkannya kepada teman satu regunya untuk dimainkan di lapangansendiri. Berikut ini ada berbagai macam teknik *passing* menurut M. Yunus (1992:79) :

a. *Passing* – bawah normal

1) Sikap Permulaan

* Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: farizalf004@gmail.com

Kedua lutut ditekuk dengan badan sedikit dicondongkan ke depan, titik berat badan menumpu pada telapak kaki bagian depan untuk mendapatkan suatu kesetimbangan labil agar dapat lebih mudah dan lebih cepat bergerak kesegala arah. Posisi kedua tangan saling berpegangan yakni punggung tangan kanan diletakan diatas telapak tangan kiri kemudian saling memegang.

2) Gerak pelaksanaan

Kedua lengan diayunkan kearah bola dengan sumbu gerak pada persendian bahu dan siku betul-betul dalam keadaan lurus. Perkenaan bola terletak pada prosimal dari lengan diatas pergelangan dan pada lengan membentuk sudut sekitar 45 derajat dengan badan lalu lengan diayunkan kedepan sampai hampir lurus.

3) Gerak lanjutan

Setelah mengenai bola kaki belakang melangkah kedepan untuk mengambil posisi siap kembali dan ayunan lengan untuk passing bawah tidak melebihi sudut 90 derajat dengan bahu dan badan.



GAMBAR 1. SIKAP PELAKSANAN *PASSING BAWAH*
(Sumber : Andrianto, 2019)

b. Variasi passing – bawah

Teknik dasar bola voli yang harus dikuasai terlebih dahulu dalam permainan bola voli adalah passing khususnya passing bawah hal ini karena, passing bawah memiliki tujuan untuk mengoperkan bola yang dimainkannya itu kepada teman sregunya untuk dimainkan di lapangannya sendiri. Apabila penyajian bola dari passing bawah baik maka pengumpan bola (set- up) akan mudah melakukan serangan dan mendapatkan nilai dan sebaliknya jika penyajian passing bawahnya tidak baik maka pengumpan (set-up) akan mengalami kesulitan pada saat mengumpan. (Syarif, 2018).

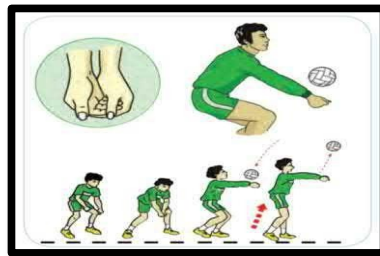
Dalam situasi permainan passing bawah tidak selalu bisa dilakukan dalam posisi ideal atau dengan posisi normal. Maka dari itu variasi pass – bawah perlu diketahui yaitu :

1. Passing bawah kedepan bola rendah. Kunci pelaksanaan harus cepat merendah dan berjalan ke bawah bola.
2. Passing bawah bergeser diagonal 45 derajat kedepan. Kunci pelaksanaannya jangan lari menghadap bola, dan gunakanlah langkah silang menyamping.
3. Passing bawah pada bola yang jauh disamping badan. Kunci pelaksanaannya melangkah panjang ke samping depan diagonal 45 derajat dengan posisi merendah.
4. Passing bawah beergerak mundur berguna jika bola yang dating relative lebih tinggi

* Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: farizalf004@gmail.com

- setinggi dada. Kunci pelaksanaannya badan merendah dan jangan ditegangkan, lakukan langkah kecil kebelakang kemudian lakukan passing bawah dengan ayunan lengan dan angkat badan dengan rileks.
5. Passing bawah mundur diagonal 45 derajat kebelakang. Kunci pelaksanaannya pusatkan pandangan pada bola yang datang dan gunakan langkah silang diagonal kebelakang sambil merendahkan badan.
 6. Passing bawah kebelakang. Kunci pelaksanaannya putar badan dengan cepat, dengan badan merendah ayunkan lengan kearah bola. Kontak bola dengan lengan dilakukan saat sudut antara lengan dengan badan.



Gambar 2. Posisi Tangan dan Tubuh saat *Passing*
(Sumber : Andrianto, 2019)

c. *Passing – Atas Normal*

1) Sikap permulaan

Pertama ambil sikap normal kedua kaki berdiri sejajar selebar dada, berat badan dipusatkan menumpu pada satu titik yaitu telapak kaki bagian depan, lutut ditekuk dengan badan merendah tempatkan badan di bawah bola, dengan posisi kedua tangan diangkat lebih tinggi dari dahi dan jari tangan terbuka membentuk cekungan setengah lingkaran.

2) Gerak pelaksanaan

Saat bola berada di atas depan dahi, lengan diluruskan dengan gerakan eksplosif untuk mendorong bola melambung. Perkenaan bola pada permukaan jari-jari ruas pertama dan kedua, dan yang dominan mendorong bola adalah ibu jari, jari telunjuk dan jari tengah. Saat perkenaan dengan bola jari-jari ditegangkan kemudian diikuti dengan pergerakan pergelangan tangan agar bola dapat memantul dengan baik.

3) Gerak lanjutan

Setelah perkenaan dan bola memantul lengan diluruskan ke depan atas sebagai gerak lanjutan, diikuti dengan memindahkan berat badan ke depan dengan melangkahakan kaki belakang ke depan dan segera mengambil sikap siap posisi normal seperti semula.

* Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: farizalf004@gmail.com



Gambar 3. Posisi Tangan dan Tubuh saat Passing Atas
(Sumber : Andrianto, 2019)

d. Variasi *Passing* – Atas

Sama halnya dengan passing bawah dalam situasi permainan jarak bola terhadap badan tidak selalu ideal, maka dari itu untuk tetap dapat melakukan passing bawah dengan normal diperlukan beberapa gerakan penunjang passing atas atau biasa disebut variasi passing atas yaitu :

1. *Passing* atas bola rendah. Kunci pelaksanaannya segera mungkin merendahkan posisi dengan menekuk lutut hingga salah satu lutut menyentuh lantai agar dapat menempatkan badan di bawah bola.
2. *Passing* atas dengan bola disamping badan. Kunci pelaksanaannya segera geser badan kebawah bola dengan melakukan langkah menyamping.
3. *Passing* atas dengan bergeser mundur. Kunci pelaksanaannya bergerak cepat melangkah ke belakang dengan merendahkan badan hingga posisi bola tepat didepan atas dahi.
4. *Passing* atas dengan bergerak mundur diagonal 45 derajat. Kunci pelaksanaannya putar badan kesamping, dan lakukan langkah silang diagonal kebelakang dan segera diikuti kaki belakang untuk mengambil posisi yang tepat di bawah bola.
5. *Passing* atas dengan meloncat. Kunci pelaksanaannya bergerak cepat kebawah bola, dan meloncat setinggi mungkin lalu dorongkan bola dengan meluruskan lengan dengan mengeper.
6. *Passing* atas kebelakang. Kunci pelaksanaannya tempatkan badan tegak lurus dengan bola, tekuk lutut agak rendah, dorongkan bola dengan meluruskan lengan ke atas belakang kepala hingga badan membusur kebelakang dan pandangan mengikuti bola.
7. *Passing* atas belakang dengan berputar 180 derajat. Kunci pelaksanaannya putar badan 180 derajat tempatkan badan tegak lurus dengan bola, badan merendah dengan menekuk lutut, dorongkan bola dengan meluruskan lengan kebelakang atas, dan pandangan mengikuti arah bola.

2. TEKNIK DASAR SERVIS

Servis dalam permainan bola voli, menurut Nuril (2007:20), adalah pukulan bola yang dilakukan dari belakang garis akhir lapangan permainan melampaui net ke daerah lawan. Sedangkan menurut Dieter (2008:9), servis adalah sentuhan pertama dengan bola. Pada mulanya servis hanya dianggap sebagai pukulan permulaan cara melempar bola untuk memulai permainan. Tetapi servis ini kemudian berkembang menjadi sebuah senjata ampuh untuk menyerang.

* Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: farizalf004@gmail.com

Service merupakan sajian awal untuk memulai suatu pertandingan bolavoli, sekaligus sebagai serangan pertama bagi regu yang melakukan *service*. Sebagai suatu serangan maka, usahakan *service* harus masuk ke lapangan lawan, harus diarahkan ke tempat yang kosong atau pemain yang memiliki kemampuan passing yang kurang baik. Untuk memperoleh angka dari *service*, maka harus dilakukan dengan kecepatan yang tinggi dan diarahkan ke lapangan yang kosong. Upaya ini juga dapat dilakukan dengan mengatur gerakan putaran dan *floating* bola pada saat *service*, sehingga sulit diterima oleh *receiver* (Winarno dkk, 2013). Beberapa macam teknik dan variasi servis menurut Winarno dkk (2013) :

a. Underhand Servis (Servis Tangan Bawah)

Langkah-langkah melakukan *service* bawah sebagai berikut:

1. Sikap permulaan

- a. Pemain berdiri di belakang garis belakang dengan posisi kaki kiri berada agak di depan kaki kanan (bagi yang kidal maka kaki kanan yang berada agak di depan)
- b. Letakan bola ditelapak tangan kiri (Untuk yang kidal maka sebaliknya).
- c. Lambungkan bola ke atas setinggi 50 cm sampai dengan 1 meter, bersamaan dengan itu tarik tangan kanan (tangan kiri bagi yang kidal) ke belakang untuk melakukan awalan.
- d. Setelah bola yang dilambungkan turun dari titik tertinggi dan mencapai sejajar dengan pinggang, maka pada saat itu tangan dan lengan kanan diayunkan dari belakang ke depan untuk memukul bola.

2. Sikap Perkenaan

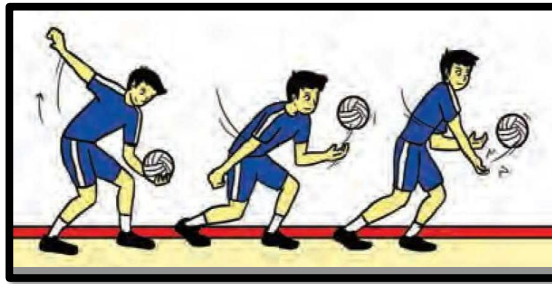
- a. Perkenaan bola pada saat *service* dapat dilakukan dengan bagian lengan dan tangan manapun.
- b. Untuk pemula harus tetap memperhatikan luas penampang tangan dan lengan yang bersentuhan dengan bola.
- c. Makin luas penampang permukaan tangan yang tersentuh dengan bola maka kemungkinan bola hasil *service* masuk ke lapangan lawan makin tinggi.
- d. Perkenaan tangan dengan bola pada saat melakukan *service* dapat dilakukan dengan telapak tangan dan genggaman tangan bagian atas.
- e. Pada saat terjadi sentuhan bola dengan tangan, maka tangan sedikit ditegangkan untuk memperoleh pantulan yang baik.

3. Sikap akhir

- a. Setelah memukul bola, maka diikuti dengan langkah kaki kanan (kaki kiri bagi yang kidal) ke depan dan terus masuk ke lapangan permainan.
- b. Setelah pemain melakukan *service* maka harus segera masuk ke lapangan permainan untuk siap memaikan bola apabila pemain regu lawan mengarahkan bola kepada pemain yang melakukan *service*.

* Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: farizalf004@gmail.com



GAMBAR 4. MELAKUKAN UNDERHAND SERVICE
(Sumber : Andrianto, 2019)

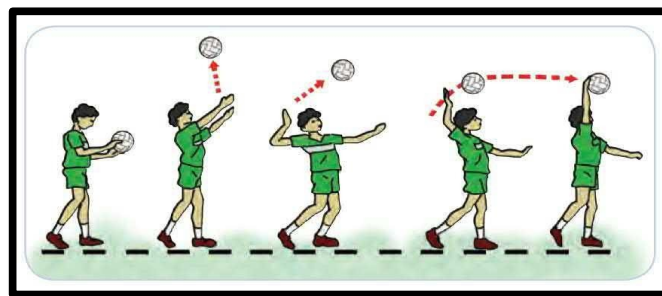
a. Servis Mengapung

Menurut Nuril (2007:2) pengertian servis mengapung ialah salah satu jenis servis dimana jalannya bola dari hasil pukulan tidak berputar sama sekali dengan kata lain bola berjalan mengapung atau mengambang. Kelebihan dari servis mengapung ini ialah bola yang cenderung tidak berputar akan lebih sulit diterima lawan dikarenakan bola tidak bergerak dalam satu lintasan turun dan juga kecepatan bola tidak teratur. Sedangkan kelemahan dari servis ini ialah kurang bertenaga dan sulit dikontrol, terkadang bola bergerak terlalu ke atas sehingga keluar lapangan.

Cara Melakukan servis mengapung :

Persiapan awal :

- Berdiri diluar garis belakang dengan posisi kaki kiri didepan atau bisa juga sejajar dengan kaki kanan.
- Tangan kiri memegang bola dan tangan kanan dengan telapak tangan membuka posisi siap memukul bola.
- Lambungkan bola dengan tangan kiri, bola dilambungkan lebih tinggi dari kepala.
- Tangan kanan ditarik kearah belakang atas kepala.
- Setelah bola dilambungkan tangan kanan segera memukul bola pada bagian tengah.



GAMBAR 5. SIKAP PELAKSANAAN SERVIS MENGAPUNG
(Sumber : Andrianto, 2019)

* Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: farizalf004@gmail.com

3. Teknik Dasar *Smash*

Menurut Dieter (2008:23), smash merupakan suatu keahlian yang esensial dan cara yang termudah untuk memenangkan angka dalam pertandingan.

Menurut Winarno dkk (2013), *Smash* atau *spike* adalah cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan untuk mencapai pukulan keras yang bertujuan mematikan permainan lawan sehingga dapat menghasilkan point. Ada empat tahapan gerakan dalam melakukan smash, yaitu :

a. Awalan

Berdiri dengan salah satu kaki di belakang sesuai dengan kebiasaan individu (tergantung smasher normal atau smasher kidal). Langkahkan kaki satu langkah ke depan (pemain yang baik, dapat mengambil ancang-ancang sebanyak 2 sampai 4 langkah), kedua lengan mulai bergerak ke belakang, berat badan berangsur-angsur merendah untuk membantu tolakan.

b. Tolakan/tumpuan

Langkahkan kaki selanjutnya, hingga kedua telapak kaki hampir sejajar dan salah satu kaki agak ke depan sedikit untuk mengerem gerak ke depan dan sebagai persiapan meloncat ke arah *vertical*. Ayunkan kedua lengan ke belakang atas sebatas kemampuan, kaki ditekuk sehingga lutut membuat sudut $\pm 110^\circ$, badan siap untuk meloncat dengan berat badan lebih banyak bertumpu pada kaki yang di depan. Mulailah meloncat dengan tumit & jari kaki menghentak lantai dan mengayunkan kedua lengan ke depan atas saat kedua kaki mendorong naik keatas. Telapak kaki, pergelangan tangan, pinggul dan batang tubuh digerakkan serasi merupakan rangkaian gerak yang sempurna.

c. Memukul Bola

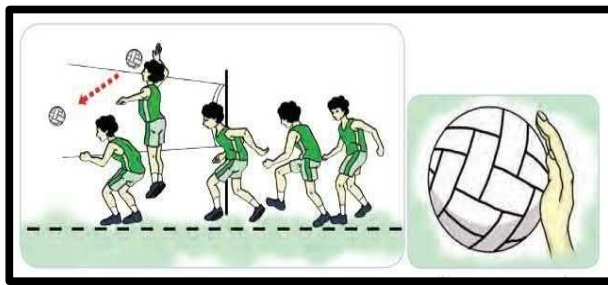
Jarak bola di depan atas kepala sejangkauan lengan pemukul, segera lecutkan lengan ke belakang kepala dan dengan cepat lecutkan ke depan sejangkauan lengan terpanjang dan tertinggi terhadap bola. Pukul bola secepat dan setinggi mungkin, perkenaan bola dengan telapak tangan tepat di atas tengah bola bagian atas. Pergelangan tangan aktif menghentak ke depan dengan telapak tangan & jari menutup bola. Setelah perkenaan dengan bola, lengan pemukul membuat gerakan lanjutan ke arah garis tengah badan (gerak retrofleksi), gerakan lecutan lengan, telapak tangan, togok, tangan yang tidak memukul, dan kaki harus harmonis dan eksplosif untuk menjaga keseimbangan saat berada di udara. Pukulan yang benar akan menghasilkan jalannya bola yang keras dan cepat menurun ke tanah dengan putaran yang cepat ke arah depan (top spin). Pukulan menjadi penting untuk menunjukkan pukulan yang terkuat. Dengan kuatnya pukulan memberikan peluang untuk mendapatkan point.

d. Mendarat

Mendarat dengan kedua kaki mengeper. Lutut lentur saat mendarat untuk meredam perkenaan kaki dengan lantai, mendarat dengan jari-jari kaki (telapak kaki bagian depan) dan sikap badan condong ke depan. Usahakan tempat mendarat kedua kaki hampir sama dengan tempat saat meloncat.

* Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: farizalf004@gmail.com



GAMBAR 6. MENGAMBIL ANCANG-ANCANG LOMPAT DAN MEMUKUL
(Sumber : Andrianto, 2019)

4. TEKNIK DASAR *BLOCK*/BENDUNGAN

Nuril Ahmadi (2007: 30) mengatakan, block merupakan banteng pertahanan yang utama untuk menangkis serangan lawan. Jika ditinjau dari teknik gerakan, *block* relatif kecil karena arah bola *smash* yang akan di *block*, dikendalikan oleh lawan. Keberhasilan block ditentukan oleh ketinggian lompatan dan jangkauan tangan pada bola yang sedang dipukul lawan. Dalam olahraga Bolavoli, salah satu teknik dasar yang dikenal adalah *block*. Teknik ini muncul pada saat lawan melakukan *smash* dan pemain yang bertahan melompat di depan net dan merintangkan tangan untuk membendung jalannya bola hasil serangan lawan.

Pada dasarnya *block* adalah sebuah teknik dengan cara merintang atau menghalangi musuh ketika sedang melakukan serangan di depan net dengan cara mengangkat lengan tinggi-tinggi di atas jaring, pada tempat yang diduga menjadi arah jalannya bola. Teknik dasar *block* bolavoli juga memerlukan kajian terhadap gerak yang sangat dalam. Rangkaian gerakan dalam teknik *block* memerlukan kajian mekanis untuk dapat memperoleh tingkat efisiensi dari gerakannya sehingga penguasaan tekniknya maksimal (Winarno dkk, 2013). Urutan teknik *block* dalam bolavoli menurut Winarno dkk (2013) dilaksanakan dengan prinsip-prinsip mekanis untuk melakukan rangkaian terhadap gerakan selanjutnya yaitu sebagai berikut :

a. Sikap awal

Berdiri tegak bertumpu pada kedua kaki menghadap ke net, kedua tangan diletakkan di depan dada dan telapak tangan posisi membuka. Sikap awal untuk menentukan efisiensi gerakan yang dilakukan. Untuk mendapatkan efisiensi gerakan dalam melakukan *block* maka posisi tangan ditempatkan di depan dada sehingga dapat memperhitungkan ketepatan dengan bola pada saat melakukan *block* di depan net.

b. Tumpuan Loncatan

Posisi tungkai diharapkan lurus sehingga tidak menjadi beban pada saat melakukan lompatan ke atas. Loncatan ke atas juga akan dipengaruhi oleh posisi anatomis tubuh pada saat melompat sehingga dapat menghasilkan lompatan maksimal. Pada saat melakukan tumpuan lompatan untuk *block* maka seorang atlet bolavoli akan menekuk tungkai dengan sumbu putar pada persendian *articulatio genue* (lutut) untuk memperoleh kekuatan tolakan. Posisi tungkai diharapkan lurus sehingga tidak menjadi beban pada saat melakukan lompatan ke atas. Loncatan ke atas juga akan dipengaruhi oleh posisi anatomis tubuh pada saat melompat sehingga dapat menghasilkan lompatan maksimal.

* Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

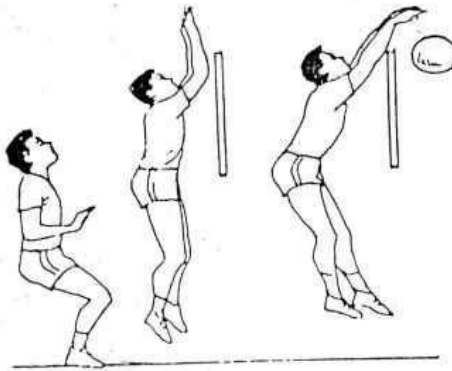
* Email: farizalf004@gmail.com

c. Loncatan

Posisi tungkai diharapkan lurus karena untuk tetap menjaga titik berat badan berada di tengah antara tungkai dan togok sehingga memungkinkan sikap seluruh badan tetap tegak. Posisi togok juga diharapkan tetap tegak pada saat melakukan loncatan. Hal ini bertujuan untuk menghasilkan loncatan maksimal secara vertikal sehingga jangkauan yang diperoleh tetap maksimal. Posisi togok yang lurus pada saat melakukan loncatan ke atas diharapkan untuk menjaga kestabilan serta titik berat badan tetap pada posisinya.

d. Perkenaan

Setelah melayang di udara maka pada saat bola dipukul oleh *smasher*, segerakan tangan dihadapkan ke arah datangnya bola dan *blocker* berusaha menguasai bola tersebut. Pada saat perkenaan tangan dengan bola, pergelangan tangan digerakkan secara aktif agar tangan dapat menekan bola dari arah atas depan ke bawah secara tepat. Jari-jari kedua tangan pada saat pekenaan ditegangkan agar tangan dan jari dalam keadaan cukup kuat untuk menerima tekanan bola yang keras. Saat perkenaan yang baik ialah bila saat sebelum dipukul tangan *blocker* benar-benar telah dapat mengurung bola.



GAMBAR 7. SIKAP SAAT MELAKUKAN *BLOCK*

Sumber : Winarno dkk, 2013

Bola voli saat ini merupakan olahraga yang memasyarakat, hal ini dibuktikan dengan banyaknya jumlah pelaku olahraga atau orang yang bermain bola voli di masyarakat. Banyak lapangan bola voli yang dibuat dan tiap sore digunakan oleh masyarakat untuk bermain. Permainan bola voli dapat dimainkan oleh semua orang tua maupun muda baik laki-laki, perempuan, dan juga anak-anak. Pemerintah juga sangat mendukung olahraga bola voli ini dengan terus mengadakan kejuaraan baik tingkat kelurahan, kecamatan, kabupaten, propinsi, bahkan tingkat nasional.

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga merupakan salah satu hal yang memberikan peranan penting dalam membangun keterampilan serta pengembangan life skills siswa. Fakta bahwa kegiatan ekstrakurikuler olahraga memungkinkan siswa untuk menghabiskan waktu luang mereka secara bermanfaat dan mengarahkan mereka ke kegiatan rekreasi yang berkontribusi terhadap pengembangan individu (Esen, 2010). Ekstrakurikuler olahraga memberikan kontribusi dalam meningkatkan pengalaman sekolah serta meningkatkan keterampilan sosial siswa dalam banyak hal (Durhan, 2021). Kegiatan olahraga ekstrakurikuler mengajarkan ketekunan sambil mendorong penghormatan terhadap aturan, permainan yang adil

* Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: farizalf004@gmail.com

dan kerja tim (Durhan, 2021). Berbagai penelitian telah menunjukkan adanya pengaruh positif ekstrakurikuler olahraga terhadap pengembangan life skills. Meskipun demikian, penelitian-penelitian terkait life skills yang diintegrasikan dalam ekstrakurikuler di Indonesia masih sangat minim diperoleh. Untuk itu diperlukan adanya penelitian terkait yang dilakukan di Indonesia, sebagai upaya penguatan argumen dari penelitian-penelitian sebelumnya.

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan diluar jam sekolah oleh sekolah guna meningkatkan potensi peserta didik dan untuk lebih memperluas wawasan atau kemampuan, peningkatan dan penerapan nilai pengetahuan dan kemampuan olahraga. Program ekstrakurikuler diperuntukan bagi siswa yang ingin mengembangkan bakat, dan kegemaran dalam cabang olahraga serta membiasakan hidup sehat. Menurut Depdiknas (2003: 16), menjelaskan bahwa ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan lokasi waktu yang diatur secara tersendiri berdasarkan pada kebutuhan. Kegiatan ekstrakurikuler dapat berupa kegiatan pengayaan dan kegiatan-kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan program ekstrakurikuler atau kunjungan studi ke tempat-tempat tertentu yang berkaitan dengan kebutuhan materi pelajaran tertentu.

Sekolah diberikan kebebasan dalam memprogramkan sendiri materi permainan bola voli dalam melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler, maka pihak sekolah khususnya guru olahraga atau guru penjaskes dapat pula menyisipkan materi bola voli tidak hanya pada saat pelajaran olahraga di sekolah (intrakurikuler) tetapi juga pada saat di luar sekolah (ekstrakurikuler). Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di SMP Negeri 4 Rambah Hilir memiliki program latihan kegiatan ekstrakurikuler khususnya bola voli yang diterapkan dua kali dalam seminggu. Minat siswa terhadap kegiatan ekstrakurikuler bola voli ini dapat dikategorikan tinggi. Hal ini dibuktikan dengan banyaknya siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 4 Rambah Hilir. Siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli mulai dari kelas 7 sampai dengan kelas 9, baik siswa putra maupun siswa putri. Setiap mengikuti latihan mereka melakukan dengan penuh semangat.

Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler bola voli dari segi sarana dan prasarana yang digunakan dalam berlatih di SMP Negeri 4 Rambah Hilir masih jauh dari harapan dan masih banyak kekurangan. Ketersediaan dan kondisi bola masih tidak sebanding dengan jumlah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli. Sarana dan prasarana di SMP Negeri 4 Rambah Hilir meliputi Lapangan 1 buah, bola voli 3 buah, tiang net, dan net 1 buah. Semua sarana dan prasarana yang dimiliki dalam kategori sedang. Dengan ketersediaan sarana dan prasarana tersebut, tentunya akan sangat berpengaruh kepada anak-anak dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Hal ini terbukti dengan jumlah bola yang ada tidak sebanding dengan jumlah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli. Dalam pelaksanaan latihan masih sering dijumpai siswa mengantri dalam melaksanakan tugas yang diintruksikan oleh pelatih. Dengan adanya siswa yang mengantri untuk melaksanakan intruksi dari pelatih tersebut, tentunya akan banyak waktu yang terbuang hanya untuk mengantri. Banyak waktu efektif yang terbuang pada saat siswa mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 4 Rambah Hilir.

Berdasarkan hasil pengamatan dapat dilihat bahwa masih banyak siswa yang keterampilan teknik dasar bola voli masih rendah di antaranya dilihat dari teknik servis masih banyak siswa yang belum bisa melakukan servis bawah dengan baik. Pada saat siswa melakukan servis bola sering menyangkut di net, sehingga bola tidak bisa mencapai daerah lawan atau bola tidak tepat sasaran. Untuk teknik passing bawah dan atas banyak siswa belum bisa melakukan teknik tersebut dengan baik terlihat dari banyaknya bola yang keluar lapangan, siswa tidak sempurna

* Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: farizalf004@gmail.com

untuk mengoperkan bola yang dimainkannya kepada teman seregunya, saat perkenaan dengan bola, tangan siswa ditekuk sehingga arah bola sulit untuk dikontrol. Sedangkan pada saat melakukan *smash* banyak siswa tidak berhasil melakukan *smash* dikarenakan posisi bola tidak bisa melewati net. Untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar bola voli tentunya siswa harus lebih banyak latihan namun, kebanyakan siswa berlatih hanya saat kegiatan ekstrakurikuler di sekolah, dan hanya beberapa siswa yang tergabung di salah satu club bola voli untuk meningkatkan keterampilan bola voli siswa SMP Negeri 4 Rambah Hilir. Maka dari itu, peneliti mengangkat peserta ekstrakurikuler bola voli siswa SMP Negeri 4 Rambah Hilir sebagai obyek dalam penelitian ini dengan judul “Keterampilan Teknik Dasar Bola Voli Siswa Ekstrakurikuler Olahraga Bola Voli SMP Negeri 4 Rambah Hilir”.

METODE

Penelitian ini termasuk jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengumpulkan informasi mengenai status suatu gejala yang ada, yaitu keadaan gejala menurut apa adanya pada saat penelitian dilakukan tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi (Hikmawati, 2020). Penelitian ini mendeskripsikan keterampilan teknik dasar bola voli siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 4 Rambah Hilir.

Populasi Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2011). Pada penelitian ini populasi yang digunakan adalah seluruh siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 4 Rambah Hilir yang berjumlah 30 siswa dengan rincian sebagai berikut :

Tabel 1.
Populasi Penelitian Siswa Ekstrakurikuler Olahraga Bolavoli SMP Negeri 4 Ramba

No	Kelas	Siswa Putra (Orang)	Siswa Putri (Orang)	Jumlah (Orang)
1	VII	8	5	13
2	VIII	11	6	17
TOTAL		19	11	30

Sumber : Arsip SMP Negeri 4 Rambah Hilir (2023)

Sampel Penelitian

Sampel penelitian adalah keseluruhan dari yang dijadikan populasi penelitian. Metode pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik total sampling. Total sampling adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel dikarenakan jumlah populasi relatif kecil dan penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil (Sugiyono, 2009). Teknik ini juga digunakan untuk

* Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: farizalf004@gmail.com

mengurangi kemungkinan terjadinya bias, karena dengan teknik ini data diambil dari semua sampel yang memenuhi kriteria dengan jumlah sampel penelitian pada siswa sebanyak 30 orang

Pengembangan Instrument

Untuk mengukur keterampilan bolavoli siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 4 Rambah Hilir menggunakan petunjuk Tes Keterampilan Bolavoli Usia 13-15 Tahun dari Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Departemen Pendidikan Nasional tahun 1999, petunjuk tes keterampilan bolavoli Teknis Pelaksanaan:

a. Passing bawah

1) Tujuan

Untuk mengukur keterampilan dalam melakukan pass bawah selama 60 detik.

2) Alat dan perlengkapan

- a) Tiang berukuran 2,30 m untuk putra dan 2,15 m untuk putri.
- b) Bolavoli.
- c) Stopwatch.
- d) Lapangan dengan bentuk segi empat sama sisi dengan ukuran 4,5 x 4,5 m.
- e) Bangku/box yang bisa diatur tinggi rendahnya agar petugas tes yang berdiri di atasnya, pandangannya segaris (horizontal) dengan tinggi net.

3) Petugas tes

Petugas tes terdiri dari 2 orang yang masing-masing bertugas sebagai berikut:

a) Petugas tes I:

- o Berdiri bebas di dekat area peserta tes.
- o Menghitung waktu selama 60 detik.
- o Memberi aba-aba.
- o Mengamati kaki peserta tes jika keluar arena.

b) Petugas tes II:

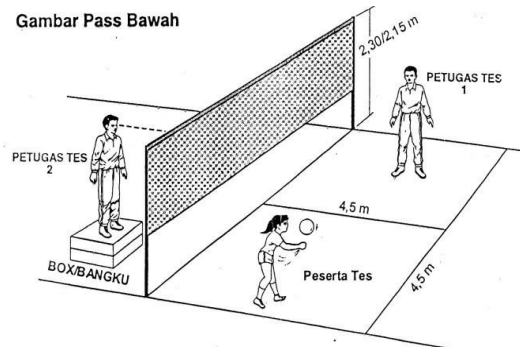
- o Berdiri di atas bangku/box.
- o Menghitung pass bawah yang benar.

4) Pelaksanaan:

- a) Peserta tes berdiri di tengah area ukuran 4,5 x 4,5 m.
- b) Untuk memulai tes, bola dilambungkan sendiri oleh peserta tes, setelah mendengar aba-aba "Ya".
- c) Setelah bola dilambungkan, peserta tes melakukan passing bawah dengan ketinggian minimal 2,30 m untuk putra dan 2,15 m untuk putri.
- d) Bila peserta tes gagal melakukan pass bawah dan bola keluar area, maka peserta tes segera mengambil bola tersebut dan melanjutkan pass bawah kembali.
- e) Bila kedua kaki peserta tes berada di luar area, maka petugas tes I memerintahkan agar peserta tes segera kembali ke area, dan bola yang terpantul sewaktu kedua kaki berada di luar area tidak dihitung.

* Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: farizalf004@gmail.com



Gambar 8. Tes *Passing Bawah*
(Sumber : Prastio, 2015)

5) Pencatatan hasil

Passing bawah yang dianggap benar dan dihitung adalah bila bola mencapai ketinggian minimal 2,30 m untuk putra dan 2,15 untuk putri dan dilakukan di dalam area selama 60 detik.

b. *Passing atas*

1) Tujuan

Untuk mengukur keterampilan dalam melakukan pass atas selama 60 detik.

2) Alat dan perlengkapan :

- Tiang berukuran 2,30 m untuk putra dan 2,15 m untuk putri.
- Pita berukuran panjang 10 meter dan lebar 30 cm (tidak tembus pandang).
- Stopwacth.
- Lapangan dengan bentuk segi empat sama sisi dengan ukuran 4,5 x 4,5 m.
- Bangku/box yang bisa diatur tinggi rendahnya agar petugas tes yang berdiri di atasnya, pandangannya segaris (horizontal) dengan tinggi net.

3) Petugas tes

Petugas tes terdiri dari 2 orang yang masing-masing bertugas sebagai berikut:

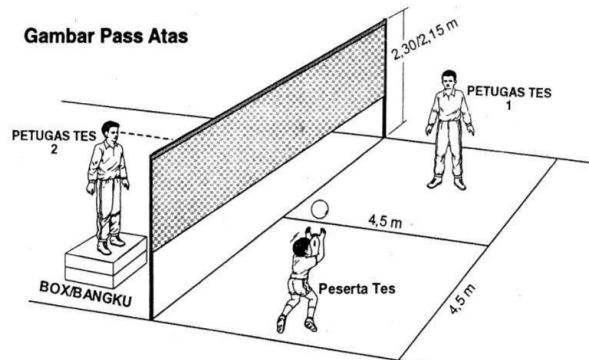
- Petugas tes I:
 - Berdiri bebas di dekat area peserta tes.
 - Menghitung waktu selama 60 detik.
 - Memberi aba-aba.
 - Mengamati kaki peserta tes jika keluar area.
- Petugas tes II:
 - Berdiri di atas bangku/box.
 - Menghitung pass atas yang benar.

4) Pelaksanaan tes

* Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: farizalf004@gmail.com

- a) Peserta tes berdiri di tengah area ukuran 4,5 x 4,5 m.
- b) Untuk memulai tes, bola dilambungkan sendiri oleh peserta tes, setelah mendengar aba-aba "Ya".
- c) Setelah bola dilambungkan, peserta tes melakukan passing atas dengan ketinggian minimal 2,30 m untuk putra dan 2,15 m untuk putri.
- d) Bila peserta tes gagal melakukan passing atas dan bola keluar area, maka peserta tes segera mengambil bola tersebut dan melanjutkan passing atas kembali.
- e) Bila kedua kaki peserta tes berada di luar area, maka petugas tes memerintahkan agar peserta tes segera kembali ke area, dan bola yang terpantul waktu kedua kaki berada di luar tidak dihitung.



Gambar 9. Tes *Passing Atas*
(Sumber : Prastio, 2015)

5) Pencatatan hasil

Passing atas yang dianggap benar dan dihitung adalah bila bola mencapai ketinggian minimal 2,30 m untuk putra dan 2,15 m untuk putri dan dilakukan di dalam area selama 60 detik.

c. Servis bawah

1) Tujuan

Untuk mengukur keterampilan dalam melakukan servis bawah.

2) Alat dan perlengkapan

- a) Lapangan bola voli ukuran normal lengkap dengan tiang dan net, dibuat garis-garis yang membatasi sasaran nilai.
- b) Tinggi net 2,30 m untuk putra dan 2,15 untuk putri.
- c) Bola voli.

3) Petugas tes

Petugas tes terdiri dari 2 orang yang masing-masing bertugas sebagai berikut:

Petugas tes I:

- Berdiri bebas di dekat area peserta tes.

* Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: farizalf004@gmail.com

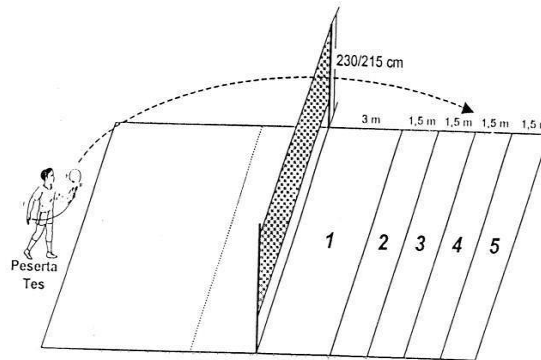
- Mengawasi pelaksanaan tes.

Petugas tes II:

- Berdiri tidak jauh dari area sasaran.
- Menghitung dan mencatat hasil tes.

4) Pelaksanaan tes

- a) Peserta tes berdiri daerah servis dan melakukan servis bawah sebanyak 6 kali.
- b) Peserta dianjurkan untuk mengarahkan bola pada area sasaran nilai tertinggi



GAMBAR 10. TES SERVIS BAWAH
(Sumber : Prastio, 2015)

5) Pencatatan hasil

- a) Nilai diberikan kepada pelaksanaan servis bawah yang benar.
- b) Besarnya nilai sesuai dengan jatuhnya bola pada sasaran angka 1, 2, 3, 4, dan 5.
- c) Bila bola yang jatuh digaris batas akan diberikan nilai pada sasaran yang lebih tinggi, misalnya antara angka 2 dan 3, maka dihitung dengan nilai 3.

d. Servis atas

1) Tujuan

Untuk mengukur keterampilan dalam melakukan servis atas.

2) Alat dan perlengkapan

- a) Lapangan bolavoli ukuran normal lengkap dengan tiang dan net, dibuat garis-garis yang membatasi sasaran nilai.
- b) Tinggi net 2,30 m untuk putra dan 2,15 m untuk putri.
- c) Bolavoli.

3) Petugas tes

Petugas terdiri dari 2 orang yang masing-masing bertugas sebagai berikut:

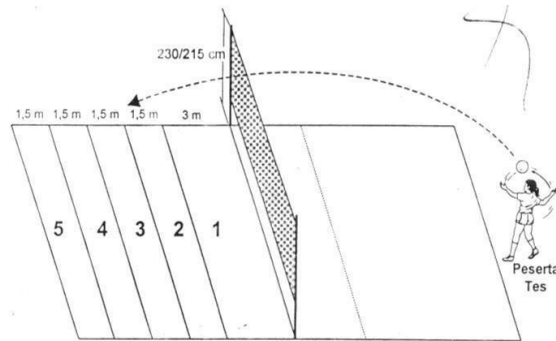
a) Petugas tes I:

- Berdiri bebas di dekat area peserta tes.
- Mengawasi pelaksanaan tes.

* Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: farizalf004@gmail.com

- b) Petugas tes II:
 - Berdiri tidak jauh dari area sasaran.
 - Menghitung dan mencatat hasil tes.
- 4) Pelaksanaan tes
 - a) Peserta berdiri di daerah servis dan melakukan servis atas sebanyak 6 kali.
 - b) Peserta dianjurkan untuk mengarahkan bola pada area sasaran nilai tertinggi



Gambar 11. Tes Servis Atas
(Sumber : Prastio, 2015)

- 5) Pencatatan hasil
 - a) Nilai diberikan kepada pelaksanaan servis atas yang benar.
 - b) Besarnya nilai sesuai dengan jatuhnya bola pada sasaran angka 1, 2, 3, 4, dan 5.
 - c) Bila bola yang jatuh di garis batas akan diberikan nilai pada sasaran yang lebih tinggi, misalnya antara angka 2 dan 3, maka dihitung dengan nilai 3.

e. Smash

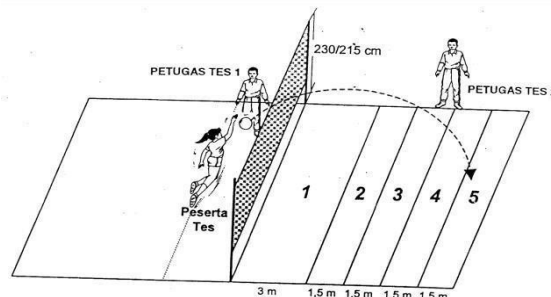
- 1) Tujuan
 - Untuk mengukur keterampilan melakukan *smash*.
- 2) Alat dan perlengkapan
 - a) Tinggi net 2,30 m untuk putra dan 2,15 m untuk putri.
 - b) Bolavoli.
 - c) Lapangan bolavoli ukuran normal lengkap dengan tiang dan net, dandibuat garis-garis yang membatasi sasaran nilai.
- 3) Petugas tes
 - Petugas tes terdiri dari 2 orang yang masing-masing bertugas sebagai berikut:
 - a) Petugas tes I:
 - Berdiri di dekat net di area peserta tes.
 - Sebagai pengumpan.
 - b) Petugas tes II:
 - Berdiri tidak jauh dari area sasaran.

* Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau
* Email: farizalf004@gmail.com

- Menghitung dan mencatat hasil tes.

4) Pelaksanaan tes

- a) Peserta tes berdiri di garis serang, pengumpun berdiri di tengah dekat net dan melambungkan bola untuk di *smash* peserta tes.
- b) Pada saat bersamaan peserta tes melakukan smash sambil melompat dan mengarah pada sasaran yang paling tinggi.
- c) Melakukan smash sebanyak 6 kali.
- d) Apabila bola lambung tidak sempurna maka dapat diulang kembali.



Gambar 12. Tes Smash
(Sumber : Prastio, 2015)

5) Pencatatan hasil

Hasil yang dicatat berdasarkan jatuhnya bola pada setiap sasaran dengan benar sebanyak 6 kali.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data digunakan untuk memperoleh data yang dibutuhkan dalam penelitian ini. Adapun teknik pengumpulan data diantaranya:

1. Observasi
Observasi dilakukan untuk mendapatkan permasalahan yang akan diteliti dalam penelitian ini yaitu Keterampilan Teknik Dasar Bola Voli.
2. Keperustakaan
Referensi yang digunakan dalam penelitian ini diantaranya berkaitan dengan teori tentang keterampilan teknik dasar bola voli yaitu, servis, *passing*, *smash*, dan *block*.
3. Tes dan Pengukuran
Penelitian ini melakukan pengukuran tes Keterampilan Bolavoli Usia 13- 15 tahun terdiri atas passing bawah 60 detik, passing atas 60 detik, servis bawah 6x, servis atas 6x dan smash 6x. Pelaksanaan dari kelima tes tersebut sesuai dengan Petunjuk Tes Keterampilan Bolavoli Usia 13-15 tahun (Depdiknas,1999: 7-16).

Teknik Analisa Data

Data yang diperoleh merupakan data kasar dari hasil tes yang dicapai siswa, selanjutnya data kasar tersebut diubah menjadi nilai dengan cara mengkonsultasikan data kasar yang dicapai siswa dengan kategori yang telah ditentukan pengkategorian dikelompokkan menjadi lima

* Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: farizalf004@gmail.com

kategori yaitu sangat baik, baik, cukup, kurang dan sangat kurang. Sedangkan untuk pengkategorian menggunakan acuan 5 batasan norma (Anas Sudijono, 2009: 30) sebagai berikut:

Tabel 2. Rumus Kategori

No	Interval Skor	Kategori
1	$M + 1,5 SD < X$	Sangat Baik
2	$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Baik
3	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Cukup
4	$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	Kurang
5	$X \leq M - 1,5 SD$	Sangat Kurang

Keterangan :

M : Nila Rata-rata

X : Skor Perolehan

SD : Standar Deviasi

Setelah mengetahui tingkat keterampilan dasar bermain bola voli siswa dan siswi yang ada di SMP Negeri 4 Rokan Hilir apakah termasuk kategori sangat kurang, kurang, sedang, baik, atau sangat baik yang akan dapat ditentukan presentasi dari setiap penilaian yang ada. Rumus Mencari persentasi hail kuesioner, menurut (Sugiyono, 2009),

$$p = f/n \times 100\%$$

dengan

p : Presentase

f : Frekwensi dari setiap jawaban angket n : Jumlah responden

Keterangan :

P :Angka presentase

F : Frekuensi yang sedang dicari presentasinya

N : Jumlah sampel

HASIL

Deskripsi Data

Penelitian ini dilakukan di lapangan SMP Negeri 4 Rambah Hilir. Peneliti melakukan 5 (lima) jenis tes pengukuran yaitu tes *passing* bawah, *passing* atas, servis bawah, servis atas dan *smash*. Data hasil penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai keterampilan teknik dasar bola voli siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 4 Rambah Hilir. Berdasarkan hasil tes keterampilan teknik dasar bola voli yang terdiri dari tes *passing* bawah, *passing* atas, servis bawah, servis atas dan *smash* terhadap 30 orang siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 4 Rambah Hilir.

Keterampilan Servis Bawah Siswa Putra Ekstrakurikuler SMP Negeri 4 Rambah Hilir

Hasil penilaian keterampilan servis bawah siswa putra ekstrakurikuler bola voli diperoleh nilai terendah sebesar = 14; nilai tertinggi = 24; nilai rata-rata = 18; dan standar deviasi = 4. Deskripsi hasil penilaian keterampilan servis bawah siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 4 Rokan Hilir, dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

* Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: farizalf004@gmail.com

Tabel 3.
Deskripsi Keterampilan Servis Bawah Siswa Putra Ekstrakurikuler
SMP Negeri 4 Rambah Hilir

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X > 23$	Sangat Baik	3	16%
2	21 – 23	Baik	2	11%
3	17 – 20	Cukup	8	42%
4	14 – 16	Kurang	6	32%
5	$X \leq 13$	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah			19	100%

Keterampilan Servis Bawah Siswa Putri Ekstrakurikuler SMP Negeri 4 Rambah Hilir

Hasil penilaian keterampilan servis bawah siswa putri ekstrakurikuler bola voli diperoleh nilai terendah sebesar = 11; nilai tertinggi = 20; nilai rata-rata = 15; dan standar deviasi = 3. Deskripsi hasil penilaian keterampilan servis bawah siswa putri ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 4 Rokan Hilir, dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.
Deskripsi Keterampilan Servis Bawah Siswa Putri Ekstrakurikuler
SMP Negeri 4 Rambah Hilir

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X > 20$	Sangat Baik	0	0%
2	18 – 20	Baik	3	27%
3	15 – 17	Cukup	3	27%
4	11 sd 14	Kurang	5	45%
5	$X \leq 10$	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah			11	100%

Keterampilan Servis Atas Siswa Putra Ekstrakurikuler SMP Negeri 4 Rambah Hilir

Hasil penilaian keterampilan servis atas siswa putra ekstrakurikuler bola voli diperoleh nilai terendah sebesar = 12; nilai tertinggi = 25; nilai rata-rata = 18; dan standar deviasi = 4. Deskripsi hasil penilaian keterampilan servis atas siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 4 Rokan Hilir, dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

* Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau
* Email: farizalf004@gmail.com

Tabel 5.
Deskripsi Keterampilan Servis Atas Siswa Putra Ekstrakurikuler
SMP Negeri 4 Rambah Hilir

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X > 24$	Sangat Baik	1	5%
2	21 - 24	Baik	5	26%
3	17 - 20	Cukup	7	37%
4	14 - 16	Kurang	4	21%
5	$X \leq 13$	Sangat Kurang	2	11%
Jumlah			19	100%

Keterampilan Servis Atas Siswa Putri Ekstrakurikuler SMP Negeri 4 Rambah Hilir

Hasil penilaian keterampilan servis atas siswa putri ekstrakurikuler bola voli diperoleh nilai terendah sebesar = 5; nilai tertinggi = 23; nilai rata-rata = 13; dan standar deviasi = 6. Deskripsi hasil penilaian keterampilan servis atas siswa putri ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 4 Rokan Hilir, dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 6.
Deskripsi Keterampilan Servis Atas Siswa Putri Ekstrakurikuler
SMP Negeri 4 Rambah Hilir

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X > 22$	Sangat Baik	2	18%
2	17 - 22	Baik	1	9%
3	11 sd 16	Cukup	4	36%
4	5 sd 10	Kurang	4	36%
5	$X \leq 4$	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah			11	100%

Keterampilan Passing Bawah Siswa Putra Ekstrakurikuler SMP Negeri 4 Rambah Hilir

Hasil penilaian keterampilan Pasing bawah siswa putra ekstrakurikuler bola voli diperoleh nilai terendah sebesar = 13; nilai tertinggi = 30; nilai rata-rata = 25; dan standar deviasi = 4. Deskripsi hasil penilaian keterampilan passing bawah siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 4 Rokan Hilir, dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

* Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau
* Email: farizalf004@gmail.com

Tabel 7.
Deskripsi Keterampilan Pasing Bawah Siswa Putra Ekstrakurikuler
SMP Negeri 4 Rambah Hilir

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X > 32$	Sangat Baik	0	0%
2	28 - 32	Baik	5	26%
3	24 - 27	Cukup	9	47%
4	20 - 23	Kurang	4	21%
5	$X \leq 19$	Sangat Kurang	1	5%
Jumlah			19	100%

Keterampilan *Passing* Bawah Siswa Putri Ekstrakurikuler SMP Negeri 4 Rambah Hilir

Hasil penilaian keterampilan passing bawah siswa putri ekstrakurikuler bola voli diperoleh nilai terendah sebesar = 10; nilai tertinggi = 27; nilai rata-rata = 19; dan standar deviasi = 5. Deskripsi hasil penilaian keterampilan passing bawah siswa putri ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 4 Rokan Hilir, dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 8.
Deskripsi Keterampilan Pasing Bawah Siswa Putri Ekstrakurikuler
SMP Negeri 4 Rambah Hilir

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X > 27$	Sangat Baik	0	0%
2	22 - 27	Baik	3	27%
3	17 - 21	Cukup	5	45%
4	12 sd 16	Kurang	2	18%
5	$X \leq 11$	Sangat Kurang	1	9%
Jumlah			11	100%

Keterampilan *Passing* Atas Siswa Putra Ekstrakurikuler SMP Negeri 4 Rambah Hilir

Hasil penilaian keterampilan passing atas siswa putra ekstrakurikuler bola voli diperoleh nilai terendah sebesar = 15; nilai tertinggi = 31; nilai rata-rata = 25; dan standar deviasi = 4. Deskripsi hasil penilaian keterampilan passing atas siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 4 Rokan Hilir, dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

* Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau
* Email: farizalf004@gmail.com

Tabel 9.
Deskripsi Keterampilan Pasing Atas Siswa Putra Ekstrakurikuler
SMP Negeri 4 Rambah Hilir

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X > 32$	Sangat Baik	0	0%
2	28 - 32	Baik	7	37%
3	24 - 27	Cukup	7	37%
4	19 - 23	Kurang	3	16%
5	$X \leq 18$	Sangat Kurang	2	11%
Jumlah			19	100%

Keterampilan *Passing* Atas Siswa Putri Ekstrakurikuler SMP Negeri 4 Rambah Hilir

Hasil penilaian keterampilan passing atas siswa putri ekstrakurikuler bola voli diperoleh nilai terendah sebesar = 13; nilai tertinggi = 29; nilai rata-rata = 18; dan standar deviasi = 6. Deskripsi hasil penilaian keterampilan passing atas siswa putri ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 4 Rokan Hilir, dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 10.
Deskripsi Keterampilan Pasing Atas Siswa Putri Ekstrakurikuler
SMP Negeri 4 Rambah Hilir

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X > 26$	Sangat Baik	1	9%
2	22 - 26	Baik	2	18%
3	16 - 21	Cukup	1	9%
4	10 sd 15	Kurang	7	64%
5	$X \leq 9$	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah			11	100%

Keterampilan *Smash* Siswa Putra Ekstrakurikuler SMP Negeri 4 Rambah Hilir

Hasil penilaian keterampilan *smash* siswa putra ekstrakurikuler bola voli diperoleh nilai terendah sebesar = 13; nilai tertinggi = 26; nilai rata-rata = 21; dan standar deviasi = 4. Deskripsi hasil penilaian keterampilan *smash* siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 4 Rokan Hilir, dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

* Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau
* Email: farizalf004@gmail.com

Tabel 11.
Deskripsi Keterampilan *Smash* Siswa Putra Ekstrakurikuler SMP Negeri 4 Rambah Hilir

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X > 26$	Sangat Baik	0	0%
2	23 - 26	Baik	5	26%
3	20 - 22	Cukup	6	32%
4	16 - 19	Kurang	6	32%
5	$X \leq 15$	Sangat Kurang	2	11%
Jumlah			19	100%

Keterampilan *Smash* Siswa Putri Ekstrakurikuler SMP Negeri 4 Rambah Hilir

Hasil penilaian keterampilan *smash* siswa putri ekstrakurikuler bola voli diperoleh nilai terendah sebesar = 4; nilai tertinggi = 26; nilai rata-rata = 17; dan standar deviasi = 6. Deskripsi hasil penilaian keterampilan *smash* siswa putri ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 4 Rokan Hilir, dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 12.
Deskripsi Keterampilan *Smash* Siswa Putri Ekstrakurikuler SMP Negeri 4 Rambah Hilir

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X > 27$	Sangat Baik	0	0%
2	21 - 27	Baik	4	36%
3	15 - 20	Cukup	4	36%
4	9 sd 14	Kurang	2	18%
5	$X \leq 8$	Sangat Kurang	1	9%
Jumlah			11	100%

Jawaban Pertanyaan Penelitian

Keterampilan Teknik Dasar Bola Voli Siswa Putra Ekstrakurikuler SMP Negeri 4 Rambah Hilir

Hasil penilaian keterampilan teknik dasar bola voli siswa putra ekstrakurikuler bola voli diperoleh nilai terendah sebesar = 85; nilai tertinggi = 128; nilai rata-rata = 107; dan standar deviasi = 12. Deskripsi hasil penilaian keterampilan teknik dasar bola voli siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 4 Rokan Hilir, dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

* Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau
* Email: farizalf004@gmail.com

Tabel 13.
Deskripsi Keterampilan Teknik Dasar Bola Voli Siswa Putra Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 4 Rambah Hilir

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X > 125$	Sangat Baik	2	11%
2	114 - 125	Baik	5	26%
3	103 - 113	Cukup	5	26%
4	91 - 102	Kurang	6	32%
5	$X \leq 90$	Sangat Kurang	1	5%
Jumlah			19	100%

Keterampilan Teknik Dasar Bola Voli Siswa Putri Ekstrakurikuler SMP Negeri 4 Rambah Hilir

Hasil penilaian keterampilan teknik dasar bola voli siswa putri ekstrakurikuler bola voli diperoleh nilai terendah sebesar = 56; nilai tertinggi = 108; nilai rata-rata = 82; dan standar deviasi = 17. Deskripsi hasil penilaian keterampilan teknik dasar bola voli siswa putri ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 4 Rokan Hilir, dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 14.
Deskripsi Keterampilan Teknik Dasar Bola Voli Siswa Putri Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 4 Rambah Hilir

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X > 107$	Sangat Baik	2	18%
2	91 - 107	Baik	0	0%
3	74 - 90	Cukup	5	45%
4	58 - 73	Kurang	3	27%
5	$X \leq 57$	Sangat Kurang	1	9%
Jumlah			19	100%

Pembahasan

Seseorang yang mampu menguasai dengan mudah atas apa yang ingin dicapai, dapat dimaknai dengan keterampilan. Dalam dunia olahraga khususnya bidang bola voli, sangat dipengaruhi oleh tingkat keterampilan dasar dari pemainpemainnya. Sedangkan untuk meraih tujuan bermain bola voli yang berkualitas, teknik-teknik dasar pada permainan bola voli sangat perlu dikuasai oleh siswa. Terdapat 5 macam teknik dasar permainan bola voli yaitu passing atas, passing bawah, servis, smass dan juga bendungan (block). Menurut Sugiyono (2003), yang menyatakan bahwa keterampilan bisa diartikan sebagai kemampuan untuk tugas-tugas tertentu dengan baik. Semakin baik penguasaan keterampilan, maka pelaksanaannya akan semakin efisien. Keterampilan merupakan derajat keberhasilan yang konsisten dalam pencapaian suatu tujuan dengan efektif dan efisien. Sejalan dengan pendapat diatas untuk memiliki tingkat

* Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: farizalf004@gmail.com

keterampilan yang baik maka memerlukan aktivitas gerak dan harus dipelajari dengan baik. Hal ini dimaksudkan bahwa keterampilan teknik dasar bolavoli dapat dikuasai dengan baik oleh siswa apabila siswa memiliki aktivitas gerak yang aktif dan memiliki faktor pendukung yang baik. Aktivitas gerak dalam pembelajaran harus mampu dimaksimalkan oleh guru dengan mengemas pembelajaran dengan baik dibalik keterbatasan sarana dan prasarana yang ada. Perkembangan permainan yang dikembangkan membutuhkan kesesuaian kebutuhan siswa. Hal ini agar siswa dapat dibekali dengan teknik dasar yang baik dan dapat bermain dengan baik.

Keterampilan teknik dasar bolavoli harus dikuasai agar siswa dapat bermain dengan baik. Bermain bola voli yang baik harus memiliki bekal teknik dasar yang baik agar dapat menjalankan permainan dengan baik dan meminimalisir kesalahan sendiri. Menurut Sri Mawarti (2009) bola voli merupakan permainan yang dimainkan dalam bentuk kerja sama tim dan dibatasi net. Setiap tim berusaha untuk melewati bola secepat mungkin ke daerah lawan dengan menggunakan teknik dan taktik yang sah. Artinya dengan menguasai teknik dasar bermain bolavoli maka siswa dapat melakukan servis, *passing* dan *smash* dengan baik. Hal ini dikarenakan permainan bola voli merupakan permainan yang memiliki rangkaian permainan yang kompleks dan menuntut siswa untuk menguasai semua teknik dasar agar dapat bermain dengan baik. Diperlukan pengetahuan tentang teknik-teknik dasar dan teknik-teknik lanjutan untuk dapat bermain bolavoli secara efektif. Tuntutan untuk memiliki tingkat keterampilan bolavoli yang baik agar siswa dapat bermain bolavoli dengan baik dan efektif dalam melakukan penyerangan maupun menjalankan pola pertahanan. Hal ini agar permainan dapat berjalan sesuai dengan tujuan dan dapat meminimalisir untuk kesalahan – kesalahan yang mendasar.

Keterampilan teknik dasar servis adalah kemampuan siswa melakukan teknik dasar servis ke arah lapangan bola voli yang sasarannya sudah ditentukan. Keterampilan servis siswa dan siswi peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 4 Rokan Hilir, menunjukkan bahwa dari 19 siswa putra yang mengikuti tes servis bawah bola voli, untuk kategori “sangat baik” sebanyak 3 siswa atau sebesar 16%; kategori “baik” sebanyak 2 siswa atau sebesar 11%; kategori “cukup” sebanyak 8 siswa atau sebesar 42%; kategori “kurang” sebanyak 6 siswa atau sebesar 32%; dan kategori “sangat kurang” sebanyak 0 siswa atau sebesar 0% sedangkan dari 11 siswa putri yang mengikuti tes servis bawah bola voli kategori “sangat baik” sebanyak 0 siswa atau sebesar 0%; kategori “baik” sebanyak 3 siswa atau sebesar 27%; kategori “cukup” sebanyak 3 siswa atau sebesar 27%; kategori “kurang” sebanyak 5 siswa atau sebesar 45%; dan kategori “sangat kurang” sebanyak 0 siswa atau sebesar 0%. Hal ini menunjukkan hasil tes keterampilan servis bawah bola voli peserta ekstrakurikuler, sebagian besar menunjukkan kategori cukup. Sesuai data dilapangan, gerakan teknik dasar servis banyak faktor-faktor yang mempengaruhi antara lain kekuatan otot-otot lengan dan tangan. siswa harus bisa melihat dan memprediksi arah jatuhnya bola. Selain itu, pukulan pada servis atas juga harus akurat mengenai bola yang bebas di udara. Keterampilan teknik dasar *passing* atas dan *passing* bawah merupakan gambaran kemampuan siswa peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 4 Rokan Hilir dengan sasaran tembok yang telah di tentukan dengan durasi selama satu menit.

Keterampilan *passing* bawah dalam permainan bola voli siswa dan siswi peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 4 Rokan Hilir, dari 19 orang siswa putra menunjukkan sebagian besar kategori “cukup” sebanyak 9 siswa atau sebesar 47,0%, diikuti kategori “baik” sebanyak 5 siswa atau sebesar 26%, kemudian diikuti kategori “kurang” sebanyak 4 siswa atau sebesar 21%, sedangkan kategori “sangat kurang” sebanyak 1 siswa atau sebesar 5% dan tidak ada siswa dengan kategori “sangat baik”. Sedangkan dari 11 siswa putri sebagian besar kategori “cukup” sebanyak 5 orang atau sebesar 45%, diikuti kategori “baik” sebanyak 3 orang atau sebesar 27%,

* Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: farizalf004@gmail.com

kemudian diikuti kategori “kurang” sebanyak 2 siswa atau sebesar 18%, sedangkan kategori “sangat kurang” sebanyak 1 siswa atau sebesar 9% dan tidak ada siswa dengan kategori “sangat baik”. Selanjutnya keterampilan passing atas dalam permainan bola voli siswa dan siswi peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 4 Rokan Hilir, dari 19 orang siswa putra menunjukkan sebagian besar kategori “baik” dan “cukup” masing-masing sebanyak 7 siswa atau sebesar 37%, diikuti kategori “kurang” sebanyak 3 siswa atau sebesar 16%, sedangkan kategori “sangat kurang” sebanyak 2 siswa atau sebesar 11% dan tidak ada siswa dengan kategori “sangat baik”. Sedangkan dari 11 siswa putri sebagian besar kategori “kurang” sebanyak 7 orang atau sebesar 64%, diikuti kategori “baik” sebanyak 2 orang atau sebesar 18%, kemudian diikuti kategori “sangat baik” dan “kurang” masing-masing sebanyak 1 siswa atau sebesar 9%, dan tidak ada siswa dengan kategori “sangat kurang”. Beberapa siswa yang berada pada ketogori cukup – kurang dikarenakan passing atas teknik melakukan jari-jari yang sejajar pada kedua tangan dengan pola agak melengkung lebih sulit dilakukan dibandingkan dengan teknik membentuk kedua tangan dikepal pada passing bawah. Selain itu jari-jari tangan yang menyentuh bola pada passing atas lebih membutuhkan akurasi tinggi dibandingkan passing bawah. Posisi tumpuan pada kedua belah kaki pada passing atas juga harus lebih terpusat terutama pada jari-jari kaki dibandingkan dengan passing bawah. Karena itulah mengapa pemain bola voli lebih membutuhkan latihan lebih dalam menguasai teknik passing atas dibandingkan dengan teknik passing bawah. Sedangkan bagi beberapa siswa yang masih dalam ketegori baik-sangat baik terlihat keseriusan mereka saat berlatih. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kemampuan yang kurang baik dalam melakukan passing bawah. Sesuai data lapangan bahwa siswa merasa gerakan passing bawah merupakan gerakan yang cukup mudah dilakukan dan tidak banyak dipengaruhi oleh faktor-faktor kesulitan dari luar, sehingga mereka merasa tenang saat mempraktikkan tanpa tegang, namun bagi siswa yang masih masuk kategori kurang - sangat kurang terjadi karena kurangnya motivasi dalam mengikuti latihan secara rutin sebab beberapa siswa mempelajari teknik *passing* bawah hanya saat ekstrakurikuler saja. Hal tersebut mengindikasikan bahwa perlu adanya peningkatan latihan *passing* bawah yang lebih intensif lagi.

Hal terakhir yaitu keterampilan teknik dasar *smash* yang menjadi gambaran kemampuan siswa peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 4 Rokan Hilir dalam teknik dasar *smash* ke arah sasaran yang sudah ditentukan, sehingga hasil penelitian ini menunjukkan, bahwa keterampilan *smash* siswa putra peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 4 Rokan Hilir menunjukkan sebagian besar berkategori “cukup” dan “kurang” masing-masing sebanyak 6 siswa atau sebesar 32%, diikuti kategori “baik” sebanyak 5 siswa atau sebesar 26%, kemudian diikuti kategori “sangat kurang” sebanyak 2 siswa atau sebesar 11%, dan tidak ada siswa yang memperoleh kategori “sangat baik”. Sedangkan untuk siswa putri menunjukkan sebagian besar berkategori “baik” dan “cukup” masing-masing sebanyak 4 siswa atau sebesar 36%, diikuti kategori “kurang” sebanyak 2 siswa atau sebesar 18%, kemudian diikuti kategori “sangat kurang” sebanyak 1 siswa atau sebesar 9%, dan tidak ada siswa yang memperoleh kategori “sangat baik”. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kemampuan yang kurang baik dalam melakukan *smash*. Hal tersebut mengindikasikan bahwa perlu adanya peningkatan latihan *smash* yang jauh lebih baik lagi. faktor yang mempengaruhi seseorang dalam melakukan gerakan *smash* antara lain koordinasi antara saraf mata, syaraf kaki dan syaraf tangan. Hasil tes *smash* siswa ini adalah hasil tes yang paling kurang baik, karena jumlah siswa yang masuk kategori “kurang” paling banyak diantara hasil tes pada 3 teknik dasar yang lain. Sesuai data lapangan, kebanyakan siswa kesulitan saat menerima bola dalam keadaan rendah karena *smash* dilakukan saat bola lebih tinggi dari net untuk memberikan dorongan yang tajam dan menukik kearah

* Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: farizalf004@gmail.com

lawan, jadi apabila bola berada pada posisi rendah maka pemain tidak dapat melakukan *smash*. Meskipun demikian, siswa yang mencapai kategori baik- sangat baik tidak terlepas dari usaha latihan rutin dan tidak menunggu jadwal ekstrakurikuler yang ditawarkan sekolah, namun ia juga aktif untuk berkontribusi di luar kegiatan ini.

. Secara keseluruhan hasil penelitian keterampilan bermain siswa di SMP Negeri 4 Rokan Hilir yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli menunjukkan bahwa dari 19 siswa putra yang mengikuti tes tingkat keterampilan bola voli, sebanyak 6 siswa termasuk kategori kurang atau sebesar 32%, sebanyak 5 siswa termasuk kategori baik dan cukup atau sebesar 26%, sebanyak 2 siswa termasuk dalam kategori sangat baik atau sebesar 11%, sebanyak 1 siswa termasuk dalam kategori sangat kurang atau sebesar 5%, sedangkan dari 11 siswa putri yang mengikuti tes tingkat keterampilan bola voli, sebanyak 5 siswa termasuk kategori cukup atau sebesar 45%, sebanyak 3 siswa termasuk kategori kurang atau sebesar 27%, sebanyak 2 siswa termasuk dalam kategori sangat baik atau sebesar 18%, sebanyak 1 siswa termasuk dalam kategori sangat kurang atau sebesar 9% dan tidak ada siswa yang mendapat kategori baik. Maka dapat disimpulkan bahwa tingkat keterampilan bermain bola voli siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 4 Rokan Hilir masuk dalam kategori kurang sebanyak 6 siswa atau dengan persentase 32% untuk siswa putri dalam kategori cukup sebanyak 5 siswa atau dengan persentase 45%. Hasil tersebut menunjukkan keterampilan yang dimiliki siswa berbeda-beda dan masih banyak siswa yang kurang terlatih dalam penguasaan teknik-teknik dasar olahraga bola voli. Hal itu disebabkan tidak semua siswa memiliki minat yang tinggi pada saat melakukan kegiatan ekstrakurikuler bola voli sehingga sangat dibutuhkan motivasi dan juga pelatihan yang lebih ekstra bagi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 4 Rokan Hilir. Beberapa siswa dan siswi yang memiliki bakat pada olahraga bola voli dengan sendirinya akan mengembangkan bakat tersebut dengan melakukan latihan yang rutin dan mengikuti klub-klub bola voli di luar sekolah agar dapat berprestasi. Dengan selalu melakukan rutinitas latihan, siswa akan memiliki tingkat keterampilan yang lebih baik dibandingkan dengan yang lainnya. Namun akan berbeda halnya dengan siswa dan siswi yang masih merasa kurang percaya diri akan kemampuan yang dimilikinya, justru ia akan malas dan kurang bersemangat untuk mengikuti latihan rutin di sekolah maupun di luar sekolah. Sedangkan sebenarnya latihan yang rutin akan memberi banyak manfaat seperti halnya mampu meningkatkan kondisi gerak yang baik dan menunjang anak mempunyai keterampilan yang lebih baik. Sedangkan siswa yang masuk dalam kategori baik dan sangat baik, dikarenakan mempunyai kemampuan individu yang terlatih, terutama penguasaan teknik-teknik dasar pada permainan bola voli. Penguasaan teknik bermain bola voli dapat diperoleh dan dikembangkan dengan rutinitas latihan yang intensif, salah satunya melalui kegiatan ekstrakurikuler di sekolah. Terlepas dari faktor latihan pada saat kegiatan ekstrakurikuler yang dilakukan, faktor lain yang dapat mempengaruhi keterampilan bermain bola voli siswa dan siswi yaitu kondisi lingkungan yang mendukung. Baik buruknya lingkungan sekitar siswa akan berpengaruh pada keterampilan bola voli siswa, ketika siswa yang mendapati kondisi lingkungan sekitar yang kurang mendukung, maka akan membawa dampak kurang baik terhadap keterampilan bola voli. Dengan kondisi seperti ini maka siswa memerlukan dorongan oleh orang yang lebih berpengalaman. Dalam hal ini peran guru sangat dibutuhkan dalam memberikan bimbingan dan pengarahan kepada siswa pada saat latihan maupun setelah kegiatan latihan. Keterampilan dasar bola voli merupakan teknik yang paling dasar, karena kunci untuk mengumpan, mengoper, menempatkan, dan mematikan bola di daerah lawan dapat menggunakan teknik *passing* bawah, *passing* atas, servis, maupun *smash*. Dengan memiliki keterampilan dasar bola voli yang baik,

* Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: farizalf004@gmail.com

maka akan dapat melakukan permainan bola voli dengan baik, sehingga permainan akan terlihat indah dan tidak asal melewati net. Merujuk dari pembahasan dapat dijelaskan bahwa Keterampilan teknik dasar bola voli siswa peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 4 Rokan Hilir masuk dalam kategori cukup dan kurang. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya yaitu aktivitas kondisi fisik siswa sebelum melakukan tes, sehingga dapat mempengaruhi hasil yang didapat siswa saat pengambilan data. Kemudian dengan tes yang berkesinambungan tidak menutup kemungkinan faktor kelelahan juga mempengaruhi hasil yang di dapat siswa. Selain itu pola latihan, jumlah latihan yang hanya satu kali dalam seminggu dan intensitas latihan yang sangat terbatas juga sangat mempengaruhi hasil tes yang diperoleh siswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian dan hasil yang diperoleh dari tes keterampilan teknik dasar bola voli siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 4 Rambah Hilir dapat disimpulkan bahwa keterampilan teknik dasar bola voli siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 4 Rambah Hilir untuk siswa putra berada pada klasifikasi cukup, terlihat dari hasil rata-rata keseluruhan yang diperoleh untuk teknik dasar bola voli yang meliputi tes *passing* bawah, *passing* atas, servis bawah, servis atas dan *smash* adalah 107 (cukup). Sedangkan untuk siswa putri juga berada pada klasifikasi cukup, terlihat dari hasil rata-rata keseluruhan yang diperoleh untuk teknik dasar bola voli yang meliputi tes *passing* bawah, *passing* atas, servis bawah, servis atas dan *smash* adalah 82 (cukup).

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kami ucapkan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Rokania yang telah menerima artikel untuk diterbitkan sehingga dapat berguna bagi peneliti berikutnya. Kami juga mengucapkan terima kasih yang tulus kepada semua peserta yang telah terlibat dalam penelitian ini.

REFERENSI

- Amung, Ma'mun dan Yudha, (2000). Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak. Jakarta: Depdiknas.
- Andrianto, A. N. (2019). Survei Keterampilan Teknik Dasar Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putra di SMA Negeri 1 Tayu Tahun Ajaran 2019/2010. 10.
- A.Sarumpet dkk. (1992). Permainan Besar. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembina Tenaga Kependidikan.
- Ati Safitri, Imroatul Maghfiroh, Ahmad Khafis, G. N. P. (2021). Profil Kebugaran Jasmani Atlet Petanque Kabupaten Pekalongan. Halaman Olahraga Nusantara, 4(I), 126–137
- Cahyati, S., & Suherman, W. S. (2014). Pengembangan Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Berbasis Komputer Untuk Sma. Jurnal Keolahragaan, 2(1), 69–76.

* Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: farizalf004@gmail.com

- Depdiknas, (2003). Undang-Undang Dasar Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional. Jakarta: Depdiknas.
- Depdiknas, (1999). Petunjuk Tes Keterampilan Bola Voli Usia 13-15 Tahun. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Departemen Pendidikan Nasional.
- Dieter, Beutelstahl. 2008. Belajar Bermain Bola Volley. Bandung: CV Pionir Jaya.
- Durhan, T. A. (2021). the Relationship Between the Effect of Sports on Life Skills of Secondary School. International Journal of Eurasian Education and Culture, 6(12), 332–377.
- Esen, G. (2010). İlköğretim okulları 2. kademe öğrencilerinin beden eğitimi dersine ve ders dışı spor etkinliklerine yönelik tutumlarında beden eğitimi öğretmenlerinin rolü. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Hari,
- Amirullah. 2003. Alat Evaluasi Keterampilan: Jurnal Nasional Pendidikan Jasmani dan Ilmu Keolahragaan. Jakarta: Depdiknas
- Hikmawati, Fenti. 2020. *Metodologi Penelitian*, Depok: PT Raja Grafindo Persada.
- Husdarta. 2010. Sejarah dan Filsafat Olahraga. Bandung: Alfabeta.
- Junaedi, A. (2016). Survei Tingkat Kemajuan Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan Di Sma, Smk, Dan Ma Negeri Se-Kabupaten Gresik. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3(3), 834–842. M. Yunus, (1992). Olahraga Pilihan Bola Voli. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Nuril, Ahmadi, (2007). Panduan Olahraga Bolavoli. Solo: Era Pustaka Utama. Paramitha, S. T., & Anggara, L. E. (2018). Revitalisasi Pendidikan Jasmani untuk Anak Usia Dini melalui Penerapan Model Bermain Edukatif Berbasis Alam. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(1), 41.
- Prastio, Dwi Seva, (2015). Tingkat Keterampilan Bola Voli Pada Siswa Putra Kelas Viii Smp Negeri 4 Gamping Kabupaten Sleman Tahun Pelajaran 2014/2015.
- Rubiyatno. (2014). Peranan Aktivitas Olahraga Bagi Tumbuh Kembang Anak. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 3(1), 54-64., 3(1), 54–64.
- Sri Mawarti, (2009). Permainan Bolavoli Mini untuk Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Nomor 2, Tahun 6). Hlm. 67-71.
- Suganda, M. A. (2017). Pengaruh Latihan Lingkaran Pinball Terhadap Ketepatan Passing Datar Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler Di Smk Yps

* Alamat yang sesuai: Jl. Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: farizalf004@gmail.com

- Prabumulih. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 16(1), 57–61. Suharsimi Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rikena Cipta
- Sugiyono, (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Syarif, Hidayat, dkk. 2018. Pengaruh Metode Bermain Terhadap Peningkatan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Siswa Eksrakurikuler SMK Negeri 1 Subang. *Biomatika Jurnal Ilmiah FKIP Universitas Subang* Vol. 4 No 01 Februari 2018 ISSN (p) 2461-3961 (e) 2580-6335.
- Widayat, W. (2017). keterampilan teknik dasar bola voli pada siswa peserta ekstrakurikuler di SD NEGERI 2 PARANGTRITIS KRETEK BANTUL. In *Gastronomía ecuatoriana y turismo local*. (Vol. 1, Issue 69).
- Winarno, dkk (2013). *Teknik Dasar Bermain Bola Voli*. Malang : Universitas Negeri Malang

* Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau
* Email: farizalf004@gmail.com