

Analisis Kemampuan Teknik Dasar Bola Voli Pada Atlet Putri Klub Padang Adios

Farizka Dwi Putri¹, Masrun², Jeki Haryanto³, Yogi Setiawan⁴

^{1,2,3,4}Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang
Email Korespondensi : Farizkaadp@gmail.com

ABSTRAK

Keterampilan seorang pemain bola voli digunakan untuk menguasai teknik dasar dalam bola voli. Adapun teknik dasar dalam permainan bola voli yang perlu dikuasai oleh setiap atlet voli adalah *passing*, *service*, dan *smash*. Hal inilah yang diteliti oleh peneliti terhadap klub voli putri Padang Adios. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan kemampuan teknik dasar bola voli pada atlet putri klub Padang Adios. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet putri klub Padang Adios. Sampel penelitian ini berjumlah 13 atlet yang diambil dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes pasing bawah, tes pasing atas, tes servis bawah, tes smash. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik deskriptif. Hasil penelitian ini ditemukan nilai minimum 13 dan nilai maksimum 45 untuk pasing bawah; pasing atas dengan nilai minimum 10 dan nilai maksimum 45; servis bawah dengan menghasilkan nilai minimum 0 dan nilai maksimum 23; dan ditemukan juga nilai minimum 2 dan maksimum 24 untuk *smash*. Berdasarkan teknik analisis data yang digunakan, maka dapat disimpulkan bahwa kemampuan teknik dasar bola voli pada atlet putri klub padang adios berada pada kategori sedang sehingga pelatih perlu meningkatkan kemampuan teknik tersebut agar prestasi klub Padang Adios dapat lebih meningkat lagi kedepannya.

Kata Kunci: kemampuan bermain; olahraga bola voli; analisis teknik bermain.

Analysis Of Basic Volleyball Technique Skills In Female Athletes Of Padang Adios Club

ABSTRACT

A volleyball player's skill is used to known a basic technique in volleyball. As for the basic technique in the volleyball is a pass, service, and smash. This is what the researchers studied with the miss meadows club adios. The research is intended to describe the basic technical skill of a volleyball on the women's field club adios. This type of research is descriptive research. The population in this study is the adios prairie club princess athlete. This study sample number 13 athletes taken with purposive sampling techniques. Instruments in the research use lower pass tests, top tray tests, lower servic tests, spike tests. The data analysis techniques used are descriptive techniques. The results of the study found minimum 13 and a maximum of 45 for lower pasting; A minimum 10 and a maximum value of 45; Lower service with a minimum of 0 and maximum value of 23; And also found minimum 2 and maximum 24 value for a smash. Based on the data analysis techniques used, it can be concluded that the volleyball's basic technical skill on the girls of the field club adios is in the medium category so that the coach will need to improve the technical skills so that the field club adios's performance will be even more advanced in the future.

Keywords: *ability to play; volleyball sports; playing technique analysis*

PENDAHULUAN

Olahraga tidak hanya dilakukan untuk mendapatkan kebugaran dan kesegaran jasmani saja, tetapi juga dilakukan untuk mencapai prestasi (Masrun et al., 2016). Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan (Haryanto et al., 2020). Olahraga bola voli merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang dipertandingkan, mulai di tingkat daerah sampai tingkat nasional bahkan kancah internasional (Andi Rizal et al., 2022). Tujuan permainan bola voli bukan lagi sekadar mengisi waktu luang dan meningkatkan kebugaran jasmani serta menjaga kesehatan tubuh, akan tetapi saat ini sudah merupakan ajang untuk meningkatkan prestasi yang tinggi (Jarwo, 2022).

Sesuai dengan pernyataan yang telah dikemukakan di atas, maka jelaslah bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dapat dilakukan melalui perkumpulan olahraga. 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 (Masrun, 2007). Faktor dalam diri sendiri yaitu kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental (psikis) (Purnamasari & Novian, 2021). Teknik dasar yang diajarkan dalam pembelajaran penjasorkes berupa servis, passing bawah, passing atas, dan smash, serta atlet diberikan pengetahuan dan pengalaman bermain bola voli (Ferawati et al., 2022). Pembinaan olahraga prestasi secara ilmiah sudah seharusnya menjadi landasan dalam proses pembinaan dan pembibitan atlet dari suatu program untuk mencapai prestasi lebih tinggi, baik yang bersifat nasional maupun daerah, serta menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan.

Dalam UU RI No. 11 Tahun 2022 Pasal 28 ayat 5 tentang Sistem Keolahragaan Nasional dijelaskan bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi sebagaimana dimaksud pada ayat (1) sampai dengan ayat (4) dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkembangkan sentra pembinaan olahraga nasional dan daerah, serta menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan.

Berdasarkan kutipan di atas, pembinaan olahraga berprestasi harus dilaksanakan secara sistematis dan berkelanjutan yang melibatkan lembaga pendidikan, organisasi keolahragaan, dan masyarakat dalam mencapai prestasi yang mengharumkan nama bangsa. Bola voli adalah permainan yang dilakukan oleh regu yang berlawanan (Fitrah & Kiram, 2019). Setiap permainan terdiri dari pengumpan, libero, dan penyerang yang dipisahkan dengan net. Setiap regu yang berhadapan terdiri atas enam orang atlet yang bertugas sebagai pengumpan, dua orang di kiri dan kanan pengumpan sebagai penyerang, dan dua orang di belakang sebagai atlet bertahan (Julli Candra, 2023).

Berbicara masalah prestasi memang bukanlah pekerjaan yang mudah, dibutuhkan segala daya dan upaya untuk mencapai sebuah prestasi yang maksimal termasuk dalam bola voli. Dalam bermain bola voli seorang atlet harus mempunyai kemampuan dan keterampilan yang baik dalam bermain. Kemampuan yang perlu dimiliki seorang atlet bola voli salah satunya adalah teknik dasar bermain bola voli. Penguasaan terhadap teknik dasar perlu dimiliki, dilatih, dan dikuasai dengan baik oleh atlet bola voli di posisi mana pun bermain (pengumpan, atlet bertahan, maupun atlet penyerang). Teknik dasar permainan bola voli antara lain teknik dasar servis, passing yang terdiri dari passing atas dan passing bawah, serta smash.

Kemampuan teknik dasar di atas merupakan suatu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Tanpa menguasai kemampuan teknik dasar maka tidak akan dapat bermain dengan baik. Untuk penguasaan teknik dasar itu harus dimiliki dengan baik, maka dapat dipelajari dan dilatih secara kontinu. Dengan adanya kemampuan teknik dasar yang baik seperti servis, passing bawah, passing atas, serta smash (Maizan et al., 2020).

Sedangkan macam-macam teknik dasar dalam permainan bola voli adalah servis, passing bawah, passing atas, dan smash. Servis dalam permainan bola voli merupakan pukulan awal untuk memulai suatu permainan dan dapat juga dikatakan sebagai serangan awal untuk memperoleh angka. Passing bawah adalah mengoperkan bola voli kepada teman sendiri dalam satu regu dengan suatu teknik tertentu sebagai langkah awal menyusun pola serangan kepada lawan.

Salah satu klub yang melaksanakan pengembangan dan pembinaan olahraga bola voli melalui Klub Padang Adios. Berdasarkan informasi dari pelatih Klub Padang Adios, masih kurangnya pengetahuan pemain pemula yang mungkin belum memiliki pengetahuan yang cukup tentang teknik dasar bola voli seperti servis dan passing.

Kurangnya pemahaman tentang teknik-teknik ini dapat memengaruhi kualitas permainan mereka. Masih terjadi kesalahan teknik, pemain pemula sering kali melakukan kesalahan teknik yang dapat memengaruhi performa mereka, misalnya kesalahan dalam posisi tubuh, pergerakan kaki, atau pemilihan teknik yang tepat.

Berdasarkan observasi dan pengamatan peneliti di lapangan terhadap atlet Klub Padang Adios, baik dalam latihan maupun bermain, peneliti melihat penguasaan teknik bola voli atlet belum baik. Hal ini terlihat dari penampilan atlet dalam menyelesaikan tugas gerakan, misalnya dalam melakukan servis bawah, pukulan pada bola tidak terlalu kuat dan mudah diterima, kadang-kadang bola menyangkut di net atau membentur net.

Pada hal servis merupakan pukulan untuk memulai permainan dan sekaligus sebagai serangan awal untuk mendapatkan angka atau poin. Begitu juga dengan penguasaan teknik passing atas, ada atlet yang memantulkan secara berulang-ulang dalam melaksanakan umpan kepada spiker sehingga bola tidak dapat dipukul di atas net untuk diarahkan ke lapangan permainan lawan. Kemudian cara mengambil bola selalu di bawah dagu yang seharusnya di depan atas dahi, sikap jari-jari tangan terlalu kaku, sikunya terlalu lebar dan ibu jari, jari telunjuk, serta jari tengah tidak mengenai bola.

Kemampuan atlet dalam permainan passing bawah juga sering gagal. Hal ini disebabkan belum begitu baiknya penguasaan passing bawah. Teknik atau cara melakukannya banyak yang salah, lengan tidak harus ke depan, ayunan terlalu tinggi sehingga bola sering jatuh ke belakang, perkenaan bola dengan tangan terlalu ke atas, kadang pergelangan tangan tidak dikunci dan ibu jari tidak sejajar. Sehingga passing bawah yang dilakukan tidak sampai pada teman atau sasaran yang diinginkan.

Selanjutnya atlet Klub Padang Adios sepertinya belum memiliki kemampuan smash dengan baik. Hal ini terlihat dari pukulan smash di atas net yang mudah diblok, yang berarti atlet sering gagal melakukan smash dengan baik karena tidak mampu mematikan bola di lapangan permainan lawan. Padahal smash dalam permainan bola voli dapat diartikan sebagai pukulan utama dalam penyerangan yang dilakukan atlet penyerang di atas net dengan pukulan yang sangat kuat, sehingga hal ini merupakan salah satu upaya untuk memperoleh angka atau poin dalam meraih kemenangan.

Salah satu faktor yang memengaruhi kemampuan seorang atlet bola voli yaitu teknik. Metode latihan dapat menggunakan berbagai macam latihan kemampuan teknik servis atas, kemampuan passing atas, kemampuan passing bawah, dan kemampuan

smash. Diharapkan hal tersebut dapat meningkatkan kembali prestasi atlet Klub Padang Adios.

Berdasarkan uraian di atas, maka jelaslah bahwa permasalahan yang dialami oleh atlet Klub Padang Adios dan menjadi masalah dalam penelitian ini adalah kegagalan atlet bola voli Klub Padang Adios setiap kali kompetisi sehingga prestasi atlet klub tersebut tidak kunjung tercapai. Kegagalan tersebut diduga disebabkan oleh rendahnya penguasaan teknik dasar. Kekalahan yang dialami oleh atlet Klub Padang Adios secara umum disebabkan oleh kegagalan atlet untuk menampilkan teknik dengan baik dan benar. Teknik dasar bola voli adalah servis, passing atas, dan passing bawah.

Untuk mengetahui benar atau salah dugaan penulis tentang kemampuan teknik dasar bola voli atlet Klub Padang Adios yang belum baik, maka pada kesempatan ini penulis ingin melakukan suatu penelitian mengenai penguasaan teknik dasar bola voli atlet Klub Padang Adios dengan harapan penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu solusi untuk mengatasi permasalahan yang terjadi pada atlet Klub Padang Adios.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini merupakan penelitian deskriptif (*descriptive research*). Metode deskriptif menurut Barlian (2018:19) adalah penelitian yang dilakukan untuk menjawab pertanyaan yang berkaitan dengan status objek penelitian pada saat penelitian diadakan, atau dengan kata lain menginformasikan keadaan sebagaimana adanya. Dengan kata lain, metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode deskriptif., variabel yang diteliti harus sesuai dengan tujuan penelitian yang akan dicapai dalam penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan kemampuan teknik dasar bola voli pada atlet putri Klub Padang Adios. Tempat penelitian ini akan dilakukan di Lapangan Klub Padang Adios pada hari Sabtu, 04 November 2023.

Dalam penelitian ini populasinya adalah atlet Klub Padang Adios, dengan jumlah populasi sebanyak 40 orang. Sampel diambil dengan teknik *purposive sampling*, sehingga jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 13 orang. dalam penelitian ini peneliti menggunakan instrumen berupa tes passing bawah, tes passing atas, tes servis bawah, dan tes smash. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik deskriptif dengan rumus

$$p = \frac{f}{N} \times 100\%$$

HASIL

Subjek penelitian ini adalah para atlet putri dari Klub bola voli Padang Adios. Teknik dasar bola voli para atlet putri ini diperoleh melalui berbagai tes, seperti passing bawah, passing atas, servis bawah, dan spike. Hasil dari masing-masing tes tersebut

diuraikan di bawah ini.

1. Passing Bawah

Dalam penelitian ini, analisis statistik dilakukan terhadap teknik passing bawah dari 13 atlet, yang menghasilkan nilai minimum 13 dan nilai maksimum 45. Penjelasan rinci mengenai hasil tes passing bawah disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 1. Deskripsi Data Passing Bawah

Interval Kelas	Frekuensi	Persentase	Kategori
> 45	2	15%	Baik sekali
37 - 44	5	38%	Baik
21 - 36	3	23%	Sedang
13 - 20	3	23%	Kurang
< 12	0	0%	Kurang Sekali

Berdasarkan tabel dan gambar di atas, dapat dilihat bahwa kemampuan passing bawah atlet putri Klub bola voli Padang Adios untuk passing bawah masuk dalam kategori kurang sekali sebesar 0% (0 atlet), kurang sebesar 23% (3 atlet), sedang sebesar 23% (3 atlet), baik sebesar 38% (5 atlet), dan baik sekali sebesar 15% (2 atlet).

2. Passing Atas

Dalam penelitian ini, analisis statistik dilakukan terhadap teknik passing atas dari 13 atlet, yang menghasilkan nilai minimum 10 dan nilai maksimum 54. Penjelasan rinci mengenai hasil tes passing atas disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 2. Deskripsi Data Passing Atas

Interval Kelas	Frekuensi	Persentase	Kategori
> 54	1	8%	Baik sekali
37 - 53	5	38%	Baik
20 - 36	5	38%	Sedang
10 - 19	2	15%	Kurang
< 9	0	0%	Kurang Sekali

Berdasarkan tabel dan gambar di atas, dapat dilihat bahwa kemampuan passing atas atlet putri Klub bola voli Padang Adios untuk passing atas masuk dalam kategori kurang sekali sebesar 0% (0 atlet), kurang sebesar 15% (2 atlet), sedang sebesar 38% (5 atlet), baik sebesar 38% (5 atlet), dan baik sekali sebesar 8% (1 atlet).

3. Servis Bawah

Dalam penelitian ini, analisis statistik dilakukan terhadap teknik servis bawah dari 13 atlet, yang menghasilkan nilai minimum 0 dan nilai maksimum 23. Penjelasan rinci mengenai hasil tes servis bawah disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 3. Deskripsi Data Servis Bawah

Interval Kelas	Frekuensi	Persentase	Kategori
> 24	0	0%	Baik sekali
19 – 23	3	23%	Baik
10 – 18	5	38%	Sedang
5 – 9	3	23%	Kurang
< 4	2	15%	Kurang Sekali

Berdasarkan tabel dan gambar di atas, dapat dilihat bahwa kemampuan servis bawah atlet putri Klub bola voli Padang Adios untuk servis bawah masuk dalam kategori kurang sekali sebesar 15% (2 atlet), kurang sebesar 23% (3 atlet), sedang sebesar 38% (5 atlet), baik sebesar 23% (3 atlet), dan baik sekali sebesar 0% (0 atlet).

4. Smash

Dalam penelitian ini, analisis statistik dilakukan terhadap teknik smash dari 13 atlet, yang menghasilkan nilai minimum 2 dan nilai maksimum 24. Penjelasan rinci mengenai hasil tes smash disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 4. Deskripsi Data Smash

Interval Kelas	Frekuensi	Persentase	Kategori
> 21	2	15%	Baik sekali
16 - 20	2	15%	Baik
10 - 15	5	38%	Sedang
7 - 9	0	0%	Kurang

< 6	4	31%	Kurang Sekali
-----	---	-----	---------------

Berdasarkan tabel dan gambar di atas, dapat dilihat bahwa kemampuan smash atlet putri Klub bola voli Padang Adios untuk smash masuk dalam kategori kurang sekali sebesar 31% (4 atlet), kurang sebesar 0% (0 atlet), sedang sebesar 38% (5 atlet), baik sebesar 15% (2 atlet), dan baik sekali sebesar 15% (2 atlet).

PEMBAHASAN

Berdasarkan perhitungan statistik dari data yang diperoleh dari penelitian yang dilakukan, ditemukan bahwa:

1. Analisis Kemampuan Passing Bawah Bola Voli Pada Atlet Putri Klub Padang Adios

Bola voli adalah olahraga yang membutuhkan koordinasi yang kuat, kelincahan, kecepatan, dan kemampuan teknis. Salah satu keterampilan penting dalam bola voli adalah mengumpan. *Bump pass* adalah tindakan menggiring bola dengan telapak tangan atau lengan bawah untuk mempersiapkan melakukan smash atau servis. Ini adalah elemen penting dalam permainan yang dapat memengaruhi hasil pertandingan (Santika et al., 2022).

Di Klub bola voli Padang Adios, terdapat pemain wanita yang berkompetisi dalam pertandingan dan memiliki tingkat kemahiran yang berbeda-beda dalam melakukan passing bawah. Untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang kemampuan passing bawah para atlet, perlu dilakukan analisis statistik yang tepat.

Berdasarkan data yang terkumpul, atlet putri Padang Adios dikategorikan berdasarkan kemampuan passing bawah mereka sebagai berikut: kategori kurang sekali sebesar 0% (0 atlet), kurang sebesar 23% (3 atlet), sedang sebesar 23% (3 atlet), baik sebesar 38% (5 atlet), dan baik sekali sebesar 15% (2 atlet). salah satu teknik fundamental dalam bola voli adalah operan lapangan belakang yang melibatkan pemain di barisan belakang (*libero* atau pemain belakang) untuk mengambil atau menyelamatkan bola dari tim lawan dan mengarahkannya secara akurat kepada pemain depan yang akan melakukan serangan. Teknik ini membutuhkan konsentrasi, kelincahan, dan kemampuan mengontrol bola (Setiawan et al., 2022).

Jika dilihat dari persentase penilaian kemampuan passing di Klub Padang Adios, terlihat bahwa sebagian besar pemain masuk dalam kategori baik (38%) dan sangat baik (15%), yang merupakan hasil cukup positif. Namun, beberapa atlet dinilai kurang (23%), sementara tidak ada yang termasuk kategori sangat kurang (0%). Persentase pemain dalam kategori sedang juga sebesar 23%. dalam analisis ini dapat diidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi hasil tersebut serta memberikan saran untuk meningkatkan kemampuan pemain dalam melakukan passing bawah (Ferawati et al., 2022).

Memahami dan menerapkan teknik dasar passing bawah sangat penting. Kemampuan untuk bereaksi dengan cepat dan tepat terhadap bola sangat diperlukan dalam passing bawah. Faktor mental seperti konsentrasi dan fokus juga sangat penting dalam mengeksekusi umpan yang akurat. Gangguan mental atau kurangnya konsentrasi dapat menyebabkan kesalahan saat mengontrol bola.

Latihan reaksi dapat membantu pemain meningkatkan kemampuan dalam situasi permainan yang bergerak cepat. Pemain yang dinilai lemah dalam mengoper bola rendah harus fokus meningkatkan keterampilan dasar, termasuk melatih posisi kaki yang tepat, postur tubuh, serta penggunaan lengan dan tangan yang benar. selain itu, latihan mental dan meditasi dapat membantu pemain meningkatkan konsentrasi selama pertandingan. Latihan kecepatan dan kelincahan juga dapat meningkatkan kemampuan pemain untuk bergerak dan merespons bola secara cepat. Komunikasi dan pemahaman antara pemain depan dan belakang juga menjadi kunci peningkatan efisiensi permainan. Tim perlu berlatih bersama dan memahami peran masing-masing.

2. Analisis Kemampuan Passing Atas Bola Voli Pada Atlet Putri Klub Padang Adios

Kemampuan passing merupakan salah satu elemen kunci dalam permainan bola voli. Sebagai bagian penting dari sistem permainan, kemampuan passing memengaruhi sejauh mana tim dapat melakukan serangan dan mencetak poin (Julli Candra, 2023). dalam konteks Klub bola voli Padang Adios, evaluasi kemampuan passing atas atlet putri menjadi faktor penting dalam memahami kinerja tim. Passing atas atau *overhead pass* merupakan teknik ketika seorang pemain menggunakan kedua tangan untuk mengatur bola yang datang dari lawan kepada rekan satu tim yang akan melakukan serangan (Evasari et al., 2023).

Berdasarkan data yang telah dihimpun, persentase kemampuan passing atas atlet putri Klub Padang Adios adalah kategori kurang sekali sebesar 0% (0 atlet), kurang sebesar 15% (2 atlet), sedang sebesar 38% (5 atlet), baik sebesar 38% (5 atlet), dan baik sekali sebesar 8% (1 atlet), mayoritas pemain berada pada kategori sedang dan baik dengan persentase yang sama besar. Namun terdapat dua pemain dalam kategori kurang dan satu pemain dalam kategori baik sekali. Faktor-faktor yang memengaruhi kemampuan passing atas antara lain pemahaman dan penerapan teknik dasar, penggunaan kedua tangan, serta kontrol bola yang tepat (Ronnie Lidor & Gal Ziv, 2010). Passing atas juga membutuhkan kekuatan dan fleksibilitas tubuh yang baik (Ferretti et al., 1992).

Konsistensi menjadi faktor penting karena pemain harus mampu melakukan passing atas secara akurat dalam berbagai situasi permainan. Selain itu, kemampuan mengamati arah bola dan melakukanantisipasi juga menjadi faktor pendukung. Kemampuan passing atas yang baik akan menghasilkan serangan yang efektif dan memungkinkan tim mengendalikan permainan (Williyanto et al., 2020). Selain itu, kemampuan ini juga meningkatkan rasa percaya diri pemain selama pertandingan.

3. Analisis Kemampuan Servis Bawah Bola Voli Pada Atlet Putri Klub Padang Adios

Servis merupakan salah satu aspek penting dalam permainan bola voli yang memiliki pengaruh besar terhadap hasil pertandingan. Kemampuan melakukan servis dengan baik dan konsisten dapat memberikan keuntungan bagi tim (Bahr & Reeser, 2003). Servis bawah adalah teknik servis ketika pemain melemparkan bola menggunakan tangan non-dominan kemudian memukulnya menggunakan tangan dominan di bawah garis pinggang (Aagaard & Jørgensen, 1996).

Berdasarkan data yang diperoleh, persentase kemampuan servis bawah atlet putri Klub Padang Adios adalah kategori kurang sekali sebesar 15% (2 atlet), kurang sebesar 23% (3 atlet), sedang sebesar 38% (5 atlet), baik sebesar 23% (3 atlet), dan baik sekali sebesar 0% (0 atlet).

Mayoritas pemain berada dalam kategori sedang. Kemampuan servis yang baik dapat menciptakan tekanan terhadap lawan dan mengurangi kesalahan servis yang dapat memberikan poin gratis kepada tim lawan (Saputra & Gusniar, 2019). Selain itu, kemampuan servis yang baik juga dapat meningkatkan kepercayaan diri pemain dan

memberikan kontribusi besar terhadap keberhasilan tim.

4. Analisis Kemampuan Smash Bola Voli Pada Atlet Putri Klub Padang Adios

Tingkat kemampuan seorang atlet dalam suatu cabang olahraga dapat menjadi indikator perkembangan atlet tersebut (Haryanto et al., 2021). Hal ini juga berlaku pada olahraga bola voli, khususnya kemampuan smash (Setiawan et al., 2022). Hasil penilaian menunjukkan bahwa 31% atlet (4 atlet) berada pada kategori kurang sekali. Hal ini menunjukkan adanya aspek yang perlu diperbaiki dalam kemampuan smash, tidak terdapat atlet dalam kategori kurang (0 atlet). Hal ini menunjukkan bahwa seluruh atlet memiliki dasar kemampuan smash yang cukup meskipun masih memerlukan peningkatan. Sebanyak 38% atlet (5 atlet) berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar atlet telah memiliki kemampuan yang cukup baik dalam melakukan smash.

Selain itu, terdapat 15% atlet (2 atlet) dalam kategori baik dan 15% atlet (2 atlet) dalam kategori baik sekali. Atlet dalam kategori tersebut dapat menjadi pemain kunci tim karena memiliki kemampuan smash yang lebih tinggi., hasil ini menunjukkan adanya variasi kemampuan dalam Klub bola voli Padang Adios. Sebagian besar atlet berada pada kategori sedang, namun beberapa atlet masih perlu meningkatkan kemampuan smash mereka, terutama atlet yang berada pada kategori kurang sekali.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa kemampuan teknik dasar bola voli pada atlet putri Klub Padang Adios secara umum berada pada tingkat yang cukup baik, meskipun masih terdapat beberapa aspek yang perlu ditingkatkan. Penguasaan teknik dasar yang meliputi passing bawah, passing atas, servis bawah, dan smash menunjukkan adanya variasi kemampuan di antara atlet. Sebagian atlet telah menunjukkan penguasaan teknik yang baik, namun sebagian lainnya masih mengalami kesulitan dalam pelaksanaan teknik secara tepat dan konsisten. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan teknik dasar belum merata pada seluruh atlet.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa penguasaan teknik dasar memiliki peran penting dalam mendukung kualitas permainan atlet, karena teknik dasar menjadi landasan utama dalam membangun pola permainan, baik dalam situasi menyerang maupun bertahan. Oleh karena itu, proses latihan yang terstruktur, berkelanjutan, dan disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing atlet perlu terus dilakukan agar kemampuan teknik dasar dapat berkembang secara optimal.

Penelitian ini memberikan pesan bahwa peningkatan prestasi atlet tidak hanya dipengaruhi oleh latihan fisik, tetapi juga oleh penguasaan teknik yang baik, konsentrasi, serta kedisiplinan dalam proses latihan. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar dilakukan kajian yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi kemampuan teknik dasar atlet, seperti kondisi fisik, aspek psikologis, metode latihan, maupun intensitas latihan, sehingga dapat diperoleh gambaran yang lebih luas mengenai upaya peningkatan prestasi atlet bola voli.

DAFTAR PUSTAKA

Aagaard, H., & Jørgensen, U. (1996). Injuries in elite volleyball. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 6(4), 228–232. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.1996.tb00096.x>

Andi Rizal, Adam Mappaompo, Akbar Sudirman, & Muhammadong. (2022). Analisis Indeks Keterampilan Bermain Bolavoli Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 1 Maniangpajo Kecamatan Maniangpajo Kabupaten Wajo. *Jurnal Multidisiplin Madani*, 2(7), 3249–3260. <https://doi.org/10.55927/mudima.v2i7.800>

Bahr, R., & Reeser, J. C. (2003). Injuries among world-class professional beach volleyball players: The Fédération Internationale de Volleyball Beach Volleyball Injury Study. *American Journal of Sports Medicine*, 31(1), 119–125. <https://doi.org/10.1177/03635465030310010401>

Evasari, Y., Firdaus, K., Syafruddin, S., & Effendi, H. (2023). The Influence Hand Eye Coordination and Student Learning Discipline on the Basic Volleyball Technique Skills of Students of SMP. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 8(1), 357–364. <https://doi.org/10.33222/juara.v8i1.2721>

Ferawati, F., Mashud, M., & Warni, H. (2022). Gaya Mengajar Inklusi untuk Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Spesifik Servis Bawah Bola Voli Siswa Kelas VII. *Jurnal Patriot*, 4(4), 273–286. <https://doi.org/10.24036/patriot.v4i4.870>

Ferretti, A., Papandrea, P., Conteduca, F., & Mariani, P. P. (1992). Knee ligament injuries in volleyball players. *American Journal of Sports Medicine*, 20(2), 203–207. <https://doi.org/10.1177/036354659202000219>

Fitrah, A., & Kiram, Y. (2019). Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Sekolah Menengah

Atas Azzannul. *Jurnal Patriot*, 22(3), 261–287.

Haryanto, J., Sari, D. N., Studi, P., Kepelatihan, P., Keolahragaan, F. I., Negeri, U., Keolahragaan, F. I., & Servis, A. (2021). *Tingkat Akurasi Servis Forehand Backspin*, 21, 59–67.

Haryanto, J., Yasmitika, Sin, T. H., & Ariel Asnaldi. (2020). Tinjauan Minat Latihan Karateka Dojo Polres Inkanas Bukittinggi. *Jurnal Patriot*, 2(3), 782–795.

Jarwo, S. (2022). Pengetahuan Atlet tentang Self Talk sebagai salah satu solusi mengatasi tekanan dalam Permainan Bola Voli. *Jurnal Patriot*, 4(2), 117–122. <https://doi.org/10.24036/patriot.v4i2.829>

Jasmani, P., & Keguruan, F. (2023). *Pengaruh Latihan Push-Up dan Daya Ledak Otot Lengan Effect of Push-Up Exercises and the Explosive Power of the Arm Muscles on the Smash Results of Volleyball Athletes*, 3(1), 129–135.

Julli Candra. (2023). Sport Science Development and Sport Assistance Entrepreneurship Using The Easy Sport V1.0.1 Application Android Based On Village Volley Ball Club Sekarwangi, Cibadak District. *GANDRUNG: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 1271–1281. <https://doi.org/10.36526/gandrung.v4i2.2864>

Kok, M., Komen, A., van Capelleveen, L., & van der Kamp, J. (2020). The effects of self-controlled video feedback on motor learning and self-efficacy in a Physical Education setting: an exploratory study on the shot-put. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 25(1), 49–66. <https://doi.org/10.1080/17408989.2019.1688773>

Lestari, H., Ell, M., & Lanos, C. (2020). Student Perception of Learning Models Basic Technique Pencak Silat Based on Multimedia Interactive. *Journal of Physical Education, Health and Sport*, 7(1), 11–14.

Maizan et al. (2020). Profil Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Padang Adios Club. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 12–17. <https://doi.org/10.24036/jpo134019>

Maliki, T. S. (2018). Mengembangkan Model Latihan Servis Atas Bola Voli. *Jurnal Siliwangi*, 3(2), 226–231.

Masrun. (2007). *Pengaruh Mental Toughness dan Motivasi Berprestasi*, 1–11.

Masrun, Ruslan, M., Mahyudin, I., & Rizali, A. (2016). Analisis Penerapan Konsep Eco-Airport Dengan Menggunakan Metode Willingness To Pay di Bandar Udara Syamsudin Noor Banjarmasin Kalimantan Selatan. *Jurnal EnviroScienteeae*, 12(3), 247.

<https://doi.org/10.20527/es.v12i3.2450>

Purnamasari, I., & Novian, G. (2021). *Jurnal Patriot*, 3(March), 71–81.

Ronnie Lidor, & Gal Ziv. (2010). Physical and physiological attributes of female volleyball players: a review. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(7), 1963–1973.

Santika, I. G. P. N. A., Subekti, M., Sudiarta, I. G. N., Sugianta, I. W., & Suarjana, I. N. (2022). Tingkat daya ledak otot tungkai siswa putra peserta ekstrakurikuler bolavoli Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 4(2), 81. <https://doi.org/10.26418/jilo.v4i2.52297>

Saputra, D. I. M., & Gusniar, G. (2019). Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli melalui Bermain Melempar Bola. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)*, 3(1), 64–73. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v3i1.862>

Setiawan, Y., Hermanzoni, H., Witarsyah, W., Ridwan, M., & Arwandi, J. (2022). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Putra. *Jurnal Performa Olahraga*, 6(2), 117–132. <https://doi.org/10.24036/jpo301019>

Sugiarto, L., Rahayu, T., Eunike, &, & Rustiana, R. (2018). Influence of Learning Method and Motor Ability to Learning Results Basic Motion Skills of Slow Learners. *Journal of Physical Education and Sports*, 7(1), 43–49.

Trawick-Smith, J. (2014). The Physical Play and Motor Development of Young Children: A Review of Literature and Implications for Practice. *Center for Early Childhood Education Eastern Connecticut State University*, 1–53.

Williyanto, S., Santoso, N., Wiyanto, A., & Article, H. (2020). Physical Education Teacher Strategies to Improving Student Learning Outcomes Through Publication of Work Results. *Journal of Physical Education, Health and Sport*, 7(1), 5–10.