

Tinjauan Teknik Dasar Pemain Bolavoli SMA I Basa Ampek Balai Tapan

Wandra Asroni¹, Donie², Yanuar Kiram³, Yogi Setiawan⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang, Indonesia.

Email Korespondensi: wandraasroni39@gmail.com

ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini yaitu teknik dasar Pemain Bolavoli SMA I Basa Ampek Balai Tapan yang rendah, karena dalam bermain sering tidak mencapai sasaran yang diharapkan. Populasi penelitian berjumlah 26 orang yaitu 18 putra dan 8 puteri. Teknik pengumpulan data yang digunakan *Sampling* jenuh dan data dikumpulkan menggunakan tes terhadap variabel teknik dasar. Teknik analisis data adalah dengan analisis deskriptif. Hasil penelitian diperoleh : 1) kemampuan passing atas pemain putri rata-rata 9,31 dikategorikan kurang sekali, 2) kemampuan passing bawah pemain putri rata-rata 10 dikategorikan kurang 3) kemampuan smash pemain putri rata-rata 8,75 dikategorikan kurang 4) kemampuan servis atas pemain putri rata-rata 17 dikategorikan kurang, 5) kemampuan passing atas pemain putra rata-rata 12,19 dikategorikan kurang sekali, 6) kemampuan passing bawah pemain putra rata-rata 14,13 dikategorikan kurang sekali, 7) kemampuan smash pemain putra rata-rata 8,88 dikategorikan cukup. 8) kemampuan servis atas pemain putra rata-rata 18,17 dikategorikan kurang sekali.

Kata kunci : Teknik Dasar, Bolavoli

Overview of Basic Techniques for High School Volleyball Players 1 Basa Ampek Balai Tapan

ABSTRACT

The problem this study is basic technique of volleyball players at SMA I Basa Ampek Balai Tapan is low, because playing often does reach the expected target. The research population was 26 people, 18 male and 8 female. The data collection technique used saturated sampling and the data collected using test of the basic technique variables. Data analysis technique is descriptive analysis. The results showed: 1) the average passing ability of female players was 9.31 which was category as very poor, 2) the female players average passing ability of 10 was category as less. 3) the smash ability of female players was averaged 8.75, which was category as poor. 4) the average service ability of female players is 17 is category less, 5) the average passing ability of male players is 12.19 which is category as very poor, 6) the ability of the male players to pass below is average of 14.13 which is category as very poor, 7) ability The average smash of male players is 8.88 which is category as sufficient. 8) the average service ability of male players is 18.17 which is category as very poor.

Keywords: Basic Techniques, Volleybal

PENDAHULUAN

Sebagai olahraga yang diminati oleh masyarakat, permainan bolavoli dilakukan oleh masyarakat atas berbagai tujuan. Antara lain sebagai rekreasi, pendidikan, dan prestasi. Sebagai olahraga prestasi, olahraga bolavoli dibina pada klub atau

perkumpulan guna melahirkan atlet-atlet yang berprestasi baik dilingkungan masyarakat maupun di sekolah-sekolah. Menurut Ahmadi dalam Ajayati (2017) “bolavoli adalah permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh semua orang karena dalam permainan bolavoli diperlukan koordinasi motorik yang benar-benar dapat diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bolavoli”. Menurut Kiram, Y. (2017). “Selain penguasaan teknik tentunya hal ini juga harus didukung dengan kondisi fisik yang baik. Tanpa kondisi fisik yang baik, maka penguasaan teknik pun tidak akan maksimal adanya”.

Menurut UU RI No 3 Tahun 2005, pasal 25 ayat 6 tentang sistem keolahragaan nasional (2009:16) “Untuk menumbuh kembangkan prestasi olahraga di lembaga pendidikan pada setiap jalur pendidikan dapat di bentuk unit kegiatan olahraga, kelas olahraga, pusat pembinaan dan pelatihan, sekolah olahraga serta di selenggarakan kompetisi olahraga yang berjenjang dan berkelanjutan”. Pembinaan prestasi olahraga tidak bisa dilakukan dalam waktu sebentar. Pembinaan prestasi olahraga harus dilakukan mulai dari usia dini, berjenjang, terprogram dan berkelanjutan (Masrun 2016).

Sebagai olahraga permainan, cabang olahraga memiliki teknik yang mesti dikuasai oleh tiap pemainnya. Tanpa menguasai teknik tersebut maka mustahil seseorang dapat ikut terlibat dalam permainan bolavoli. Menurut Yunus (1992:108) “Teknik dalam permainan bolavoli dapat diartikan sebagai cara memainkan bola dengan efektif dan efisien sesuai dengan peraturan yang berlaku dalam mencapai suatu hasil yang optimal”. Beutelstahl (2005:8) “Teknik adalah prosedur yang telah dikembangkan berdasarkan praktek, dan bertujuan mencari penyelesaian suatu problema pergerakan tertentu dengan cara yang paling ekonomis dan berguna”.

Mushofi dalam Hadi dan marhendinata (2020) “Penguasaan teknik dasar permainan bolavoli merupakan salah satu yang ikut menentukan menang atau kalahnya suatu regu di dalam suatu pertandingan di samping unsur-unsur kondisi fisik, taktik, dan mental”. Berdasarkan pendapat tersebut, teknik dalam bolavoli merupakan suatu kemampuan yang mesti dikuasai oleh pemain agar dapat menyelesaikan permainan dengan gerakan yang mudah, praktis dan memiliki kegunaan, harus menguasai teknik dasar, karna teknik dasar menentukan kalah menang nya suatu tim. Dengan begitu

koordinasi mata-tangan juga merupakan salah satu unsur penting dan diperlukan dalam setiap melakukan keterampilan olahraga bolavoli. ilmi, miftahul, & Kiram, Y. (2019) mengatakan Koordinasi merupakan penyesuaian yang berpengaruh terhadap sekelompok otot dan selama melakukan gerakan yang memberikan indikasi terhadap berbagai keterampilan.

Teknik dasar yang dibahas pada penelitian ini yaitu: servis atas, menurut Oktayona, R., & Aziz, I. (2019) “Pukulan servis dilakukan pada permulaan dan setelah terjadinya setiap kesalahan. Karena pukulan servis berperan besar untuk memperoleh poin maka pukulan servis harus meyakinkan, terarah, keras dan meyulitkan lawan”. Menurut Setiawan, (2018). “Dalam melakukan tolakan kemampuan untuk memperhatikan posisi sikap tubuh diperlukan kemampuan gerak dasar yang baik. Karazaqi, Y., & -, D. (2019) “Pukulan servis dilakukan pada permulaan dan setelah terjadinya setiap kesalahan. Karena pukulan servis berperan besar untuk memperoleh poin maka pukulan servis harus meyakinkan, terarah, keras dan meyulitkan lawan”.

Menurut Sari (2020) “pasing merupakan salah satu teknik yang sering digunakan sebagai umpan (set up) untuk menyajikan bola dalam melakukan smash. Agar suatu tim teman bisa bermain atau tampil bagus melawan serangan lawannya, maka teknik passing atas harus dilakukan dengan baik dan tepat”. Menurut Taha dalam AL-Hadidi (2013) “passing sebagian besar dilakukan dengan tangan yang berdekatan bersama dengan kedua ibu jari yang saling menempel untuk mendapatkan flat besar dengan menghisap kekuatan pukulan dan mengarahkannya ke arah yang benar”. Berdasarkan beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa *passing* bawah merupakan cara yang dapat dilakukan oleh pemain untuk memindahkan (mengoper) bola dari suatu tempat ke tempat lain atau dari satu pemain ke pemain lain dalam satu regu (tim).

Passing atas dan *passing* bawah pada dasarnya memiliki fungsi dan tujuan yang hampir sama, diantaranya untuk menyusun serangan. Dalam permainan bolavoli, teknik *passing* atas termasuk kedalam teknik penyerangan. Sebagai teknik penyerangan, *passing* atas memiliki peranan yang sangat besar dalam usaha membangun serangan. Menurut Durrwachter dalam Yulianti (2013:26) mengatakan “*Passing* atas merupakan unsur terpenting dalam permainan bolavoli. *Passing* atas bisa digunakan untuk

menerima bola yang lebih tinggi dari bahu dan datang dengan sedikit kekuatan kearah pemain”.

Menurut Robert dalam Budiarti (2019) “Smash membutuhkan tenaga yang kuat dan timing yang tepat”. Menurut DP dalam Putri (2021) “Salah satu teknik dasar yang paling sulit dalam bolavoli adalah teknik dasar smash. Dalam bolavoli, smash merupakan salah satu bentuk teknik pukulan menyerang”. Menurut Yunus (1992:156) “*Smash* adalah suatu teknik yang mempunyai gerakan yang kompleks yang terdiri dari: 1) langkah awalan, 2) Tolaklan untuk melompat, 3) memukul bola saat melayang di udara, dan 4) Saat mendarat kembali setelah memukulbola.

METODE

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk memperoleh informasi-informasi mengenai keadaan saat ini dan melihat kaitan antara variabel-variabel yang ada. Sukmadinata (2010:18) mengatakan Penelitian deskriptif (*descriptive research*) ditujukan untuk mendeskripsikan suatu keadaan atau fenomena-fenomena apa adanya”.

Waktu dan tempat penelitian

Penelitian ini bertempat di lapangan bolavoli SMA I Basa Ampek Balai Tapan. Jl. Alang Rambah Tapan, Kec. Basa Ampek Balai, Kab. Pesisir Selatan, Prov. Sumatera Barat.

Populasi Dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah pemain SMA I Basa Ampek Balai Tapan yang mengikuti pengembangan diri cabang olahraga bolavoli berjumlah 26 orang (18 putera dan 8 puteri). Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *sampling jenuh*.

Jenis Dan Sumber Data

Sesuai dengan tujuan dari peneliti hendak dicapai melalui jenis data dalam penelitian ini terdiri dari dua primer dan skunder, data primer yaitu data yang dikumpulkan langsung oleh peneliti dari sampel melalui tes. Sedangkan data skunder

adalah data yang diperoleh dari melalui pembina dan pelatih kegiatan pengembangan diri cabang bolavoli SMA I Basa Ampek Balai Tapan.

Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.

Insrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah pengambilan data melalui tes *passing atas*, *passing bawah*, *servis* dan *smash* terhadap pemain SMA I Basa Ampek Balai Tapan.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis statistik deskriptif dengan

$$\text{rumus } P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

HASIL

1. *Passing Atas* Pemain Bolavoli Putri SMA I Basa Ampek Balai Tapan

Data *Passing atas* pemain bolavoli SMA I Basa Ampek Balai Tapan diperoleh nilai tertinggi 13,5, nilai terendah 7, rata-rata (mean) sebesar 9,31, dan standar deviasinya 42,48.

Tabel1: *Passing Atas* Pemain Bolavoli Putri SMA I Basa Ampek Balai Tapan

Norma Penilaian	Frekuensi		Kategori
	Absolut	Relatif %	
>35	0	0	Baik Sekali
19-24	0	0	Baik
15-19	0	0	Cukup
12-15	2	25%	Kurang
<12	6	75%	Kurang Sekali
Jumlah	8	100%	

Dapat kita ketahui bahwa dari 8 orang pemain bolavoli putri SMA I Basa Ampek Balai Tapan, 2 orang (25%) memiliki nilai *passing atas* pada kelas interval 12-15 berada pada kategori Kurang, 6 orang (75%) memiliki nilai *passing atas* pada kelas interval <12, berada pada kategori kurang sekali.

2. *Passing Bawah* Pemain Bolavoli Putri SMA I Basa Ampek Balai Tapan

Dari data *Passing bawah* pemain bolavoli SMA I Basa Ampek Balai Tapan diperoleh nilai tertinggi 14, nilai terendah 7, rata-rata (mean) sebesar 10,75, dan standar deviasinya 2,49.

Tabel 2: Distribusi Frekuensi *Passing Bawah* Pemain Bolavoli Putri SMA I Basa Ampek Balai Tapan

Norma Penilaian	Frekuensi		Kategori
	Absolut	Relatif %	
>41	0	0	Baik Sekali
30-34	0	0	Baik
27-30	0	0	Cukup
24-27	0	0	Kurang
<24	8	100%	Kurang Sekali
Jumlah	8	100%	

Dapat kita ketahui bahwa dari 8 orang pemain bolavoli putri SMA I Basa Ampek Balai Tapan, 8 orang (100%) memiliki nilai passing bawah pada kelas interval <24 berada pada kategori kurang sekali.

3. *Smash* Pemain Bolavoli Putri SMA I Basa Ampek Balai Tapan

Dari data *smash* pemain bolavoli SMA I Basa Ampek Balai Tapan diperoleh nilai tertinggi 12, nilai terendah 6, rata-rata (mean) sebesar 8,75, dan standar deviasinya 2,18

Tabel 3 : Distribusi Frekuensi *Smash* Pemain Bolavoli Putri SMA I Basa Ampek Balai Tapan

Norma Penilaian	Frekuensi		Kategori
	Absolut	Relatif %	
>41	0	0	Baik Sekali
30-34	0	0	Baik
27-30	3	38%	Cukup
24-27	3	38%	Kurang
<24	2	100%	Kurang Sekali
Jumlah	8	100%	

Dapat kita ketahui bahwa dari 8 orang pemain bolavoli putri SMA I Basa Ampek Balai Tapan, 3 orang (38%) memiliki nilai smash pada kelas interval 27-30 berada pada kategori baik, 3 orang (38%) berada pada kelas interval 24-27, berada pada kategori cukup, 2 orang (25%) memiliki nilai smash pada kelas interval <24 berada pada kategori kurang sekali.

4. *Servis Atas* Pemain Bolavoli Putri SMA I Basa Ampek Balai Tapan

Dari data *Servis atas* pemain bolavoli SMA I Basa Ampek Balai Tapan diperoleh nilai tertinggi 34, nilai terendah 8, rata-rata (mean) sebesar 17, dan standar deviasinya 9,40

Tabel 4: Distribusi Frekuensi *Servis Atas* Pemain Bolavoli Putri SMA I Basa Ampek Balai Tapan

Norma Penilaian	Frekuensi		Kategori
	Absolut	Relatif %	
>26	1	12,5%	Baik Sekali
22-26	2	25%	Baik
20-22	0	0	Cukup
17-20	5	62,5%	Kurang
<15	0	0	Kurang Sekali
Jumlah	8	100%	

Dapat kita ketahui bahwa dari 8 orang pemain bolavoli putri SMA I Basa Ampek Balai Tapan, 1 orang (12,5%) memiliki nilai *Servis atas* pada kelas interval >26, berada pada kategori baik sekali, 2 orang (25%) berada pada kelas interval 22-26, berada pada kategori cukup, 5 orang (62,5%) berada pada kelas interval 17-20 berada pada kategori kurang.

5. *Passing Atas* Pemain Bolavoli Putra SMA I Basa Ampek Balai Tapan

Dari data *Passing atas* pemain bolavoli putra SMA I Basa Ampek Balai Tapan diperoleh nilai tertinggi 19, nilai terendah 7, rata-rata (mean) sebesar 12,19, dan standar deviasinya 4,12,

Tabel 5: Distribusi Frekuensi *Pasing Atas* Pemain Bolavoli Putra SMA I Basa Ampek Balai Tapan

Norma Penilaian	Frekuensi		Kategori
	Absolut	Relatif %	
>41	0	0	Baik Sekali
34-37	0	0	Baik
31-34	0	0	Cukup
28-31	0	0	Kurang
<28	18	100%	Kurang Sekali
Jumlah	18	100%	

Dapat kita ketahui bahwa dari 18 orang pemain bolavoli putra SMA I Basa Ampek Balai Tapan, 18 orang (100%) memiliki nilai *passing atas* pada kelas interval <23 berada pada kategori kurang sekali.

6. *Passing Bawah* Pemain Bolavoli Putra SMA I Basa Ampek Balai Tapan

Dari data *Passing bawah* pemain bolavoli putra SMA I Basa Ampek Balai Tapan diperoleh nilai tertinggi 18, nilai terendah 8,5, rata-rata (mean) sebesar 14,3, dan standar deviasinya 4,48.

Tabel 6: Distribusi Frekuensi *Pasing Bawah* Pemain Bolavoli Putra SMA I Basa Ampek Balai Tapan

Norma Penilaian	Frekuensi		Kategori
	Absolut	Relatif %	
>32	0	0	Baik Sekali
28-31	0	0	Baik
25-27	0	0	Cukup
22-23	2	11,11%	Kurang
<21	16	88,89%	Kurang Sekali
Jumlah	18	100%	

Dapat kita ketahui bahwa dari 18 orang pemain bolavoli putra SMA I Basa Ampek Balai Tapan, 2 orang (11,11%) memiliki nilai passing atas pada kelas interval 22-23 berada pada kategori Kurang, 16 orang (88,89%) memiliki nilai passing atas pada kelas interval <21 berada pada kategori kurang sekali.

7. *Smash* Pemain Bolavoli Putra Sma I Basa Ampek Balai Tapan

Dari data *smash* pemain bolavoli putra SMA I Basa Ampek Balai Tapan diperoleh nilai tertinggi 12, nilai terendah 5, rata-rata (mean) sebesar 8,88, dan standar deviasinya 1,99.

Tabel 12: Distribusi Frekuensi *Smash* Pemain Bolavoli Putra Sma I Basa Ampek Balai Tapan

Norma Penilaian	Frekuensi		Kategori
	Absolut	Relatif %	
>10,87	5	27,78%	Baik Sekali
10,07-10,87	9	50%	Baik
7,69-10,06	2	11,11%	Cukup
6,5-7,68	2	11,11%	Kurang
<6,4	0	0	Kurang Sekali
Jumlah	18	100%	

Dapat kita ketahui bahwa dari 18 orang pemain bolavoli putra SMA I Basa Ampek Balai Tapan, 5 orang (27,78%) memiliki nilai smash pada kelas interval >10,87 berada pada kategori baik sekali, 9 orang (50%) memiliki nilai smash pada kelas interval 10,07-10,87 berada pada kategori baik, 2 orang (11,11%) memiliki nilai smash pada kelas interval 7,69-10,06 berada pada kategori kurang, 2 orang (11,11%) memiliki nilai smash pada kelas interval 6,5-7,68 berada pada kategori kurang sekali.

8. *Servis Atas* Pemain Bolavoli Putra SMA I Basa Ampek Balai Tapan

Dari data *Servis atas* pemain bolavoli putra SMA I Basa Ampek Balai Tapan diperoleh nilai tertinggi 30, nilai terendah 10, rata-rata (mean) sebesar 18,17, dan standar deviasinya 5,71.

Tabel 8: Distribusi Frekuensi *Servis Atas* Pemain Bolavoli Putra SMA I Basa Ampek Balai Tapan

Norma Penilaian Putra	Frekuensi		Kategori
	Absolut	Relatif %	
>33	0	0	Baik Sekali
29-30	1	5,5%	Baik
26-29	2	11,11%	Cukup
23-26	2	11,11%	Kurang
<21	13	72,3%	Kurang Sekali
Jumlah	18	100%	

Dapat kita ketahui bahwa dari 18 orang pemain bolavoli putra SMA I Basa Ampek Balai Tapan, 1 orang (5,5%) memiliki nilai *Servis atas* pada kelas interval 30-32 berada pada kategori baik, 2 orang (11,11%) memiliki nilai *Servis atas* pada kelas interval 26-29 berada pada kategori cukup, 2 orang (11,11%) memiliki nilai *Servis atas* pada kelas interval 23-26 berada pada kategori kurang, 13 orang (72,3%) memiliki nilai *Servis atas* pada kelas interval <23 berada pada kategori kurang sekali.

PEMBAHASAN

1. Kemampuan *passing atas* pemain bolavoli putri SMA 1 Basa Ampek Balai Tapan

Dalam permainan bolavoli *passing atas* diperlukan ketika sedang bermain terutama saat gerakan mengangkat bola untuk melakukan *smash*. Apabila tidak memiliki *passing atas* yang baik maka permainan bolavoli tidak bisa dilakukan dengan baik karena *passing atas* merupakan teknik dasar permainan bolavoli.

Faktor yang mempengaruhi *passing atas* salah satunya yaitu kondisi fisik seperti ketahanan kekuatan otot lengan, koordinasi mata tangan, kekuatan otot jari, koordinasi gerakan, kelincahan dan kepekaan pengontrolan bola. “Untuk meningkatkan *passing atas* pemain bolavoli bisa dilakukan dengan latihan ketahanan kekuatan otot lengan dengan push up maupun push up dengan jari-jari tangan”. Astuti, Y. (2018)

2. Kemampuan *passing* bawah pemain bolavoli putri SMA 1 Basa Ampek Balai Tapan

Teknik dasar yang harus dikuasai setiap pemain ialah *passing* bawah, dimana “*passing* bawah merupakan elemen utama dalam bertahan, model latihan *passing* bawah bolavoli bisa menggunakan alat bantu berupa rubber, rubber yaitu bola karet yang dapat meningkatkan *passing* bawah”. Maryanto, W., & Reva Apriana Sanga Dwi, D. (2019).

3. Kemampuan smash pemain bolavoli putri SMA 1 Basa Ampek Balai Tapan

Untuk meningkatkan smash Model latihan dibuat semenarik mungkin dan seefektif mungkin karna Untuk menghasilkan smash skill yang baik diperlukan latihan yang mendukung smash itu sendiri. “Bentuk latihan untuk meningkatkan smash salah satunya yaitu model latihan melompat dengan karet”. Islam, R. W. (2019).

4. Kemampuan servis atas pemain bolavoli putra SMA 1 Basa Ampek Balai Tapan

Utuk memperbaiki dan keberhasilan melakukan servis atas ditentukan oleh kekuatan otot lengan dan salah satu cara meningkatkan kemampuan ini adalah latihan secara terus menerus sesuai dengan program latihan yang telah ditentukan”. Pahrian (2017).

5. Kemampuan *passing* atas pemain bolavoli putra SMA 1 Basa Ampek Balai Tapan

Begitu pentingnya teknik *passing* bawah dan teknik *passing* atas dalam membangun serangan dan bertahan dalam bermain Bolavoli karena *Passing* atas merupakan salah satu teknik yang berguna dan penunjang dalam menciptakan sebuah spike. Teknik *passing* atas mengutamakan kekuatan jari-jemari kedua tangan. biasanya teknik ini lebih dipilih pada saat seseorang pemain hendak melakukan umpan sebelum dilakukan pukulan terakhir atau smash. Pemain yang dituntut memiliki keterampilan lebih dalam teknik ini adalah toser atau pengumpan. ”Untuk memperbaiki teknik dalam melakukan *passing* harus melakukan latihan yang benar dan terprogram yang di dampingi pelatih Bolavoli”. Lubis, R., & -, W. (2020).

6. Kemampuan passing bawah pemain bolavoli putra SMA 1 Basa Ampek Balai Tapan

Jika guru atau pelatih bisa hadir pembelajaran bolavoli yang menarik dan menyenangkan, pemain dapat menguasai berbagai teknik dasar permainan bolavoli, kemudian kecenderungan pemain akan menikmati bermain bolavoli. Teknik dasar Ini bisa tercapai jika pembelajaran dilakukan efektif, efisien dan menarik. “Belajar passing dapat mencapai tujuan yang direncanakan, dilaksanakan secara tepat, dan menyenangkan”. Risma, S. A., Dlis, F., & Samsudin, S. (2020).

7. Kemampuan smash pemain bolavoli putra SMA 1 Basa Ampek Balai Tapan

Smash merupakan salah satu serangan yang paling banyak digunakan untuk menyerang dalam upaya memperoleh nilai atau point dalam permainan bolavoli. Teknik smash memiliki koordinasi gerakan yang kompleks atau yang bermacam-macam. “Untuk meningkatkan ketepatan smash pada pemain bolavoli SMA I Basa Ampek Balai Tapan bisa dilakukan dengan cara bola digantung”. zulfahmi, zulfahmi, Padli, P., Alnedral, A., & Sari, D. (2020).

8. Kemampuan Servis atas pemain bolavoli putra SMA 1 Basa Ampek Balai Tapan

“Latihan akurasi mempunyai manfaat meningkatkan kemampuan serta ketepatan dalam melakukan servis atas, sehingga akurasi dapat dikatakan bahwa kesamaan antara kehendak dan kenyataan yang diinginkan”. Mardiana dalam Liawanto (2019). “Apabila servis ini dapat dilakukan dengan sebaiknya, maka peluang untuk menambah angkapun semakin besar, karena servis pada permainan Bolavoli modern ini digunakan untuk mendapatkan poin, bukan sekedar menyajikan bola kearah lawan”. Muharram & Lusianti (2018). Menurut Donie, D. (2017). “Pelatih yang sukses biasanya adalah pelatih yang sangat memperhatikan atletnya dan mempunyai ambisi untuk menang”. (Indra, P., & Marheni, E. (2020 mengatakan semakin tinggi motivasi berlatih individu yang berlatih maka semakin besar pula keberhasilan yang didapatkan dalam latihan. Dengan demikian, untuk

mendapatkan hasil yang baik dalam meningkatkan keterampilan bermain, maka pemain yang berlatih sangat mutlak harus memiliki motivasi berlatih yang tinggi.

KESIMPULAN

Berdasarkan temuan peneliti ini mengemukakan beberapa saran yaitu kepada: pelatih SMA 1 Basa Ampek Balai Tapan agar dapat melatih pemain bolavoli dengan serius dan penuh semangat serta dapat mengembangkan kemampuan dalam memberikan program latihan secara terarah dengan baik dan benar. Tujuannya yaitu agar pemain bolavoli SMA 1 Basa Ampek Balai Tapan bisa mencapai prestasi yang diharapkan yaitu menumbuh kembangkan calon atlet bolavoli dari SMA 1 Basa Ampek Balai Tapan. Pihak Sekolah SMA 1 Basa Ampek Balai Tapan dalam rangka meningkatkan prestasi atlet dalam olahraga bolavoli, diharapkan dapat memberikan dukungan, baik itu dalam penyediaan sarana dan prasarana, maupun dukungan moril; Kepada atlet agar menjadikan setiap program latihan yang diajarkan pelatih menjadi bermanfaat bagi diri sendiri, dengan demikian motivasi berlatih akan terbagun dengan sendirinya.

DAFTAR PUSRAKA

- Ajayati, T. (2017). *The learning model of forearm passing in volleyball for junior high school. Journal of Education, Teaching and Learning*, 2(2), 218-223.
- Al-Hadidi, M. (2013). *Effect of the blended learning in students of the faculty of physical education in the University of Jordan acquiring the skill of under hand passing of the Volleyball. International Journal of Humanities and Social Science*, 3(6), 245-254.
- Astuti, Y. (2018). *The Power Contribution Of Arm Muscle Strength And Eyes-Hand Coordination To Volleyball Set Up Passing Skills. JPI (Jurnal Pendidikan Indonesia)*, 6(2), 163-171.
- Budiarti, W. W., Hanif, A. S., & Samsudin, S. (2019). Volleyball Smash Learning Model for Middle School Students. *Budapest International Research and Critics in Linguistics and Education (BirLE) Journal*, 2(4), 239-244
- Donie, D. (2017). *PENDEKATAN KONSELING DALAM PENCEGAHAN KEBIASAAN MEROKOK PADA ATLET. Jurnal Performa Olahraga*, 2(01), 82-92. <https://doi.org/10.24036/jpo68019>.

- Gazali, Novri. 2016. "Kontribusi Kekuatan Otot Lengan terhadap Kemampuan Servis Atas Atlet Bolavoli". *Journal of Physical Education, Health and Sports*. Vol 3. No 1, Juni 2016.
- Hadi, S. R., & Marhendinata, H. (2020). *Movement Modeling And Learning Formation Through Youtube Video To Improve Students Volleyball Passing Of SMP Negeri 3 Taman Sidoarjo. Jp. jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan)*, 3(2), 177-191.
- Ilmi, miftahul, & Kiram, Y. (2019). *HUBUNGAN KOORDINASI MATA-KAKI DAN KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN DRIBBLING PEMAIN SEPAKBOLA DI SEKOLAH SEPAKBOLA (SSB) EXCELLENT KOTA BATUSANGKAR*. *Jurnal Patriot*, 1(1), 204-212.
- Indra, P., & Marheni, E. (2020). Pengaruh Metode Latihan dan Motivasi Berlatih terhadap Keterampilan Bermain Sepak Bola Ssb Persika Jaya Sikabau. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 39-47. <https://doi.org/10.24036/jpo138019>
- Islam, R. W. (2019). A Model of Volleyball Smash Skills Exercise Model for High School Beginners Athletes. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 8(3), 134-138
- Karazaqi, Y., & -, D. (2019). Tingkat Kondisi Fisik Khusus Atlet Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 1(2), 578-588. <https://doi.org/10.24036/patriot.v1i2.473>
- Kiram, Y. (2017). *INDUSTRIALISASI DAN KOMERSIALISASI DALAM OLAHRAGA*. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(02), 187-203. <https://doi.org/10.24036/jpo58019>.
- Lubis, R., & -, W. (2020). *Pengaruh Rangkaian Latihan terhadap Kemampuan Passing Bawah dan Passing Atas Atlet Bolavoli Putera The Legend*. *Jurnal Patriot*, 2(2), 477-489. <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i1.626>
- Maryanto, W., & Reva Apriana Sanga Dwi, D. (2019). *Model of Training Using Rubber To Improve Under Passing Volleyball Ability*. *Journal of Physical Education and Sport Science*, 1(3), 1-8. Retrieved from <http://jurnal.upmk.ac.id/index.php/jpress/article/view/113>.
- Masrun, M. (2016). PENGARUH MENTAL TOUGHNESS DAN MOTIVASI BERPRESTASI TERHADAP PRESTASI OLAHRAGA ATLET PPLP SUMBAR. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(01), 1-11. <https://doi.org/10.24036/jpo72019>
- Muharram, N. A., Or, M., & Lusianti, 2018. *Survei Ketepatan Jump Service dan Floating Service Terhadap Permainan Bola voli Pada clu b Putri Zikansa Usia 13-15 Tahun kota Blitar*. Kediri: Simki-Techsain, Vol. 02 No. 04.

- Oktayona, R., & Aziz, I. (2019). tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Atlet Bola Voli. *jurnal Patriot*, 1(3), 1259-1273. <https://doi.org/10.24036/patriot.v1i3.418>
- Pahrian, A., & Esser, B. R. N. (2017). Hubungan Kekuatan tot Lengan Terhadap Ketepatan Servis Atas Dalam Permainan Bola voli. *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 4(2), 66-69
- Pranopik, M Riza. 2017. "Pengembangan Variasi Latihan Smash Bolavoli". *Jurnal Prestasi*. Vol 1. No 1. Hal 32.
- Putri, S. A. R., Dlis, F., Samsudin, M. F., Wanto, S., & Sari, P. S. (2021). *The Effect of Smash Training Using Hanging Balls on the Accuracy of Open Smash*.
- Risma, S. A., Dlis, F., & Samsudin, S. (2020). *Variation of Volleyball Basic Technique Through Games Approach*. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 9(2), 131-136.
- Sari, I. E. P. (2020). *Efforts to Improve Learning Outcomes passing Down Volleyball Variations Through Learning and Modified Ball On Private Junior High School eighth grade students Perbaungan Satria Dharma School Year 2019/2020: Journal of Midwifery and Nursing*, 2(1), 173-176.
- Setiawan, Y., Sodikoen, I., & Syahara, S. (2018). *Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai terhadap Kemampuan Dollyo Chagi Atlet Putera Tae Kwon Do di BTTC Kabupaten Rokan Hulu*. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 15.
- Yulianti, M. (2017). *Contribution of leg muscle explosive power and eye-hand coordination to the accuracy smash of athletes in volleyball club of UIR*. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 4(2), 70-74.
- Yunus, M. 1992. *Olahraga Pilihan Bolavoli*. Jakarta: Depdikbud.
- zulfahmi, zulfahmi, Padli, P., Alnedral, A., & Sari, D. (2020). *PENGARUH LATIHAN MEMUKUL BOLA DIGANTUNG TERHADAP KETEPATAN SMASH OPEN*. *Jurnal Patriot*, 2(3), 757-768. <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i3.668>.