

**DESKRIPSI TINGKAT KETERAMPILAN TEKNIK BOLA VOLI
PADA ATLET CLUB BINA MITRA CLASICAL
LAMPUNG TIMUR**

(Skripsi)

Oleh

**ELISABET RAMAWANGI
NPM 2113051032**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2025**

ABSTRAK

DESKRIPSI TINGKAT KETERAMPILAN TEKNIK BOLA VOLI PADA ATLET CLUB BINA MITRA CLASICAL LAMPUNG TIMUR

Oleh

ELISABET RAMAWANGI

Penelitian ini dilakukan karena belum diketahuinya tingkat keterampilan dasar bermain bola voli atlet Club Bina Mitra Clasical, maka dari itu penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan dasar bermain bola voli atlet Bina Mitra Clasical. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Sampel yang digunakan adalah 20 atlet dan populasinya adalah 30 atlet. Teknik pengambilan data menggunakan tes passing atas menggunakan *AAHPER face wall volleyball*, tes passing bawah menggunakan *Brumbach forearms pass volleyball test*, tes smash menggunakan *stanley smash volleyball test*, tes ketepatan servis menggunakan tes ketepatan servis *AAHPER* (M Yunus:1991/1992). Teknik analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 20 atlet, keterampilan dasar bermain bola voli dalam permainan bola voli *Club Bina Mitra Clasical*, untuk kategori “sangat baik” sebanyak 5 atlet atau sebesar 25,00%; kategori “baik” sebanyak 0 atlet atau sebesar 0,00%; kategori “cukup baik” sebanyak 9 atlet atau sebesar 45,00%; kategori “kurang” sebanyak 6 atlet atau sebesar 30,00%; dan kategori “sangat kurang” sebanyak 0 atlet atau sebesar 0,00%.

Kata kunci: keterampilan dasar, bola voli, atlet, passing atas, passing bawah, smash, servis

ABSTRACT

DESCRIPTION OF THE LEVEL OF VOLLEYBALL TECHNIQUE SKILLS IN ATHLETES OF CLUB BINA MITRA CLASICAL EAST LAMPUNG

By

ELISABET RAMAWANGI

This study was conducted because the level of basic volleyball skills of Bina Mitra Clasical Club athletes was not yet known, therefore this study was conducted with the aim of determining the level of basic volleyball skills of Bina Mitra Clasical athletes. The research design used in this study was descriptive research. The sample used was 20 athletes and the population was 30 athletes. The data collection technique used the upper passing test using the AAHPER face wall volleyball, the lower passing test using the Brumbach forearms pass volleyball test, the smash test using the stanley smash volleyball test, the service accuracy test using the AAHPER service accuracy test (M. Yunus: 1991/1992). The data analysis technique used quantitative descriptive. The results of the study showed that out of 20 athletes, the basic volleyball skills in the Bina Mitra Clasial Club volleyball game, for the "very good" category were 5 athletes or 25.00%; the "good" category was 0 athletes or 0.00%; the "quite good" category was 9 athletes or 45.00%; the "less" category was 6 athletes or 30.00%; and the "very less" category was 0 athletes or 0.00%.

Keywords: basic skills, volleyball, athletes, overhand passing, forearm passing, smash, service.

**DESKRIPSI TINGKAT KETERAMPILAN TEKNIK BOLA VOLI
PADA ATLET CLUB BINA MITRA CLASICAL
LAMPUNG TIMUR**

Oleh

ELISABET RAMAWANGI

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Program Studi Pendidikan Jasmani
Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2025**

Judul Skripsi

**: DESKRIPSI TINGKAT KETERAMPILAN
TEKNIK BOLA VOLI PADA ATLET CLUB
BINA MITRA CLASICAL LAMPUNG
TIMUR**

Nama Mahasiswa

: Elisabet Ramawangi

NPM

: 2113051032

Jurusan

: Ilmu Pendidikan

Fakultas

: Keguruan dan Ilmu Pendidikan



1. Komisi Pembimbing

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Frans Nurseto, M.Psi.

NIP 196309261989011001

Suwarli, S.Pd, M.Or.

NIP 198912122024211041

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si.

NIP 19741220 200912 1 002

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : Dr. Frans Nurseto, M.Psi.

.....

Sekretaris : Suwarli, S.Pd, M.Or.

.....

Penguji : Drs. Dwi Priyono, M.Pd.

.....



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dr. Albert Maydiantoro, S.Pd., M.Pd.

NIP 198705042014041001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 21 Maret 2025

PERNYATAAN MAHASISWA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Elisabet Ramawangi
Nomor Pokok Mahasiswa : 2113051032
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa penelitian yang berjudul “Deskripsi Tingkat Keterampilan Teknik Bola Voli Pada Atlet *Club* Bina Mitra Clasical Lampung Timur” adalah hasil pekerjaan saya sendiri, dan sepanjang pengetahuan saya tidak berisi materi yang telah dipublikasikan atau ditulis oleh orang lain atau telah dipergunakan dan diterima sebagai persyaratan penyelesaian studi pada universitas atau instansi.

Bandar Lampung, 21 Maret 2025

Yang menyatakan,



Elisabet Ramawangi
NPM 2113051032

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama Elisabet Ramawangi lahir di Bandar Lampung, pada tanggal 4 Januari 2003, merupakan anak ketiga dari tiga bersaudara, dari pasangan Bapak R. Suratno TS dengan Ibu Marsiyah. Penulis mengawali pendidikan formal di TK Dharma Wanita Kecamatan Teluk Pandan Kabupaten Pesawaran tahun 2007 hingga tahun 2009. Penulis melanjutkan pendidikan di SD Negeri 1 Hanura Kecamatan Teluk Pandan Kabupaten Pesawaran pada tahun 2009 hingga tahun 2015. Kemudian penulis menyelesaikan Sekolah Menengah Pertama di SMP Negeri 2 Pesawaran selesai pada tahun 2018. Selanjutnya penulis melanjutkan pendidikan di SMA Fransiskus Bandar Lampung pada tahun 2018 hingga tahun 2021. Penulis terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Jurusan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung melalui jalur Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN) pada tahun 2021. Pada tahun 2024, penulis melakukan KKN dan PLP di Desa Banjarsari Kecamatan Way Sulan Kabupaten Lampung Selatan.

MOTTO

“Janganlah hendak kamu khawatir tentang apapun juga, tetapi nyatakanlah dalam segala hal keinginan mu kepada Allah dalam doa dan permohonan dengan ucapan bersyukur”

(Filipi 4:6)

“Aku memulai dengan Nama Tuhan Yesus dan dengan penuh keyakinan mengakhiri dengan kata Amin”

“Jangan takut, tetaplah percaya!!”

(Markus 5:36)

PERSEMBAHAN

In The Name Of Jesus Christ

Juru selamat tersayang, Tuhan Yesus Kristus yang selalu ada di setiap langkah penulis dalam menyelesaikan perjalanan ini. Terima kasih karena selalu memberikan harapan dan muzijat diwaktu yang tepat ditengah keputusan penulis. Terima kasih karena sudah menggendong seorang anak kecil ini saat ia merasa tidak mampu lagi untuk melangkah maju dan sumber kekuatan ditengah ketidak pastian perjalanan ini. Terima kasih sudah menjadi rumah bagi penulis untuk meneteskan air mata suka cita.

Untuk kedua orang tuaku Bapak Suratno dan Ibu Marsiyah. Penulis sadar, bahwa setiap kata dalam skripsi ini adalah buah dari kerja keras dan doa orang tua. Skripsi ini adalah persembahan untukmu dari putri kecilmu yang saat ini sudah bertumbuh dewasa.

SANWACANA

Puji syukur panjatkan Tuhan Yang Maha Esa memberikan rahmat serta hidayah-Nya sehingga dapat menyelesaikan penyusunan Skripsi yang berjudul " Deskripsi Tingkat Keterampilan Teknik Bola Voli Pada Atlet *Club* Bina Mitra Clasical Lampung Timur ". Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat yang harus ditempuh untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan di Universitas Lampung.

Penyusunan Skripsi ini dapat terwujud berkat adanya bantuan dari berbagai pihak, untuk itu dalam kesempatan ini dengan segala kerendahan hati peneliti menyampaikan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A., I.P.M., Rektor Universitas Lampung yang selalu memberi dorongan untuk kemajuan Universitas Lampung, sehingga peneliti termotivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Dr. Albet Maydiantoro, S.Pd., M.Pd. Dekan FKIP Universitas Lampung yang telah memfasilitasi dan memberi kemudahan sehingga skripsi ini dapat diselesaikandengan baik.
3. Bapak Dr. M. Nurwahidin, S.Ag., M.Ag., M.Si., Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung yang menyetujui penulisan skripsi ini sehingga dapat diselesaikan dengan baik.
4. Bapak Lungit Wicaksono, S.Pd., M.Pd., Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung yang selalu memberi dorongan untuk kemajuan Program Studi Pendidikan Jasmani dan sekaligus sebagai Penguji telah memberikan saran, kritik, motivasi, dan semangat kepada penulis demi terselesaikannya skripsi ini.

5. Bapak Dr. Frans Nurseto, M.Psi., selalu Pembimbing I atas jasanya dalam memberikan bimbingan, motivasi, kritik, dan saran demi kesempurnaan dalam penulisan skripsi ini.
6. Bapak Suwarli, S.Pd., M.Or., selaku Pembimbing II atas jasanya dalam memberikan bimbingan, motivasi, kritik, dan saran demi kesempurnaan dalam penulisan skripsi ini.
7. Bapak Drs. Dwi Priyono, M.Pd., selaku Dosen Pembahas yang telah memberikan kritik, saran, dan masukan yang membangun dalam proses penyusunan dan penyempurnaan skripsi ini. Terima kasih atas perhatian, waktu, serta ilmunya yang sangat berarti bagi penulis.
8. Bapak dan Ibu Dosen serta Staf Program Studi Pendidikan Jasmani yang telah banyak memberikan ilmu dan masukan serta membantu kelancaran penulisan skripsi ini. Dan hanya Tuhan yang bisa membalas semua hal yang telah beliau-beliau berikan kepada saya.
9. Pelatih Bina Mitra Clasical Bapak Ibnu dan atlet yang telah memberikan izin dan membantu penelitian selama penyusunan skripsi ini.
10. Teristimewa penulis ucapkan terima kasih kepada kedua orang tua tercinta penulis yakni Ayahanda Suratno dan Ibunda Marsiyah. Terima kasih atas setiap tetes keringat dalam setiap langkah pengorbanan dan kerja keras yang dilakukan untuk memberikan yang terbaik kepada penulis, mengusahakan segala kebutuhan penulis, mendidik, membimbing, dan selalu memberikan kasih sayang yang tulus, motivasi, serta dukungan dan mendoakan penulis dalam keadaan apapun agar penulis mampu bertahan untuk melangkah setapak demi setapak dalam meraih mimpi di masa depan. Terima kasih untuk selalu berada di sisi penulis dan menjadi alasan bagi penulis dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini hingga memperoleh gelar Sarjana Pendidikan. Bapak, mama, putri kecilmu sudah dewasa dan siap melanjutkan mimpi yang lebih tinggi lagi.
11. Mamasku Visa Rama Negara dan Mbakku Ditamala Rama Putri. Terima kasih atas dukungan serta memberikan doa dan kasih sayang yang luar biasa untuk adik kecilmu.

12. Terima kasih kepada sahabat seperjuangan Tri Suciya Marzully, Riris Nur Febriani, Raras Nur Febriana, Iwinda Kusumaningtias, Pinkka Cahya Mumpuni, Iftahul Faritgah Aulianadianti yang sudah menjadi teman penulis sejak 2016 sampai saat ini dan banyak berpartisipasi dalam pembuatan skripsi ini, terima kasih atas segala motivasi, dukungan, pengalaman yang sangat berkesan serta memberikan semangat sampai terselesaikan perkuliahan ini. *See you on top, guys!*
13. Teman-temanku Info Tikum, War Wer Wor, teman-teman Program Studi Pendidikan Jasmani angkatan 2021 khususnya kelas B. Terima kasih dukungan, canda tawa dan keceriaan yang kalian hadirkan semasa perkuliahan ini dan sebagai penghapus lelah disetiap tahap penyusunan skripsi ini.
14. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak membantu memberikan pemikiran demi kelancaran dan keberhasilan penyusunan skripsi ini.
15. Terakhir, kepada diri saya sendiri, Elisabet Ramawangi. Seorang anak bungsu yang berusia 22 tahun yang keras kepala namun terkadang sifatnya seperti anak kecil pada umumnya. Terima kasih sudah bertahan sampai sejauh ini melewati banyaknya tantangan rintangan yang alam semesta berikan. Terima kasih selalu mau berusaha sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini dan telah menyelesaikannya sebaik dan semaksimal mungkin, kebaikan-kebaikan dan doa yang selalu kamu langitkan Tuhan sudah merencanakan memberikan pilihan yang tidak terduga pastinya terbaik buat dirimu. Berbahagialah selalu dimanapun kapanpun kamu berada, Elis. Rayakan selalu kehadiranmu jadilah bersinar dimanapun kamu meminjakkan kaki. Semoga langkah kebaikan terus berada pada mu dan semoga Tuhan selalu memberkati setiap perbuatanmu dan selalu dalam lindungan-Nya, Amin.

Akhir kata, semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermafaat dan mendapatkan balasan dari Tuhan Yang Maha Esa. Namun penulis berharap tugas akhir skripsi ini semoga menjadi informasi

bagi pembaca atau pihak yang membutuhkan.

Bandar Lampung, 21 Maret 2025

Penulis,



Elisabet Ramawangi

NPM. 2113051032



DAFTAR ISI

Halaman

DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	3
1.3 Batas Masalah	3
1.4 Rumusan Masalah	3
1.5 Tujuan Penelitian.....	3
1.6 Manfaat Penelitian.....	6
II. TINJAUAN PUSTAKA.....	5
2.1 Pengertian Keterampilan	5
2.2 Permainan Bola Voli.....	6
2.2.1 Pengertian Permainan Bola Voli.....	6
2.2.2 Teknik Dasar Servis	8
2.2.3 Teknik Dasar <i>Passing</i> Bawah.....	13
2.2.4 Teknik Dasar <i>Passing</i> Atas	15
2.2.5 Teknik Dasar <i>Smash</i>	16
2.2.6 <i>Block</i>	18
2.3 Hakikat Latihan.....	18
2.3.1 Pengertian Latihan.....	18
2.3.2 Sasaran Latihan	21
2.3.3 Latihan Fisik.....	23
2.3.4 Tujuan Latihan.....	23
2.3.5 Prinsip-Prinsip Latihan	25
2.4 Karakteristik Atlet <i>Club</i> Bina Mitra Clasical.....	28
2.5 Penelitian yang Relevan	30
2.6 Kerangka Berpikir	31
III. METODE PENELITIAN	32
3.1 Jenis Penelitian.....	32
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian.....	32
3.3 Definisi Operasional dan Variabel Penelitian.....	33
3.4 Subjek Penelitian.....	33
3.5 Instrumen Penelitian.....	33

3.6 Teknik Pengumpulan Data	34
3.6.1 Petunjuk Pelaksanaan Tes Servis	35
3.6.2 Petunjuk Pelaksanaan Tes <i>Passing</i> Bawah	36
3.6.3 Petunjuk Pelaksanaan Tes <i>Passing</i> Atas.....	37
3.6.4 Petunjuk Pelaksanaan Tes <i>Smash</i>	38
3.7 Teknik Analisis Data	39
IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	40
4.1 Deskripsi Waktu, Tempat, dan Subyek Penelitian	40
4.2 Hasil Penelitian	40
4.2.1 Kemampuan Keterampilan Dasar Bola Voli <i>Club</i> Bina Mitra Clasical.....	40
4.2.2 Kemampuan Teknik Dasar <i>Passing</i> Bawah <i>Club</i> Bina Mitra Clasical	42
4.2.3 Deskripsi Kemampuan Teknik Dasar <i>Passing</i> Atas <i>Club</i> Bina Mitra Clasical.....	44
4.2.4 Deskripsi Kemampuan Teknik Dasar <i>Smash</i> Dalam Permainan Bola Voli <i>Club</i> Bina Mitra Clasical.....	45
4.2.5 Deskripsi Kemampuan Teknik Dasar <i>Servis</i> Atas Dalam Permainan Bola Voli <i>Club</i> Bina Mitra Clasical.....	47
4.3 Pembahasan	48
4.4 Implikasi Hasil Penelitian.....	50
V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	52
5.1 Kesimpulan	52
5.2 Saran.....	52
DAFTAR PUSTAKA	53

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Daftar Validitas dan Reliabilitas Tes (M. Yunus 1991/1992).....	34
2. Batas Norma Anas Sudjono (2009: 453).....	40
3. Deskripsi Kemampuan Keterampilan Dasar Bermain Bola Deskripsi Kemampuan Keterampilan Dasar Bermain Bola Voli <i>Club</i> Bina Mitra Clasical	41
4. Deskripsi Kemampuan Teknik Dasar <i>Passing</i> Bawah dalam Permainan Bola Voli <i>Club</i> Bina Mitra Clasical	43
5. Deskripsi Kemampuan Teknik Dasar <i>Passing</i> Atas dalam Permainan Bola Voli <i>Club</i> Bina Mitra Clasical	44
6. Deskripsi Kemampuan Teknik Dasar <i>Smash</i> dalam Permainan Bola Voli <i>Club</i> Bina Mitra Clasical	46
7. Deskripsi Kemampuan Teknik Dasar <i>Servis</i> Atas dalam Permainan Bola Voli <i>Club</i> Bina Mitra Clasical	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Gerakan <i>Servis</i>	13
2. Teknik <i>Passing</i> Bawah.....	15
3. Teknik <i>Passing</i> Atas	16
4. Teknik <i>Smash</i>	18
5. Penilaian <i>Servis</i> AAHPER	35
6. <i>Brumbach Forearm Pass Wall-volley Test</i>	36
7. <i>AAHPER Face Pass Wall-volley Test</i>	37
8. <i>Stanley Spike Test</i>	39
9. Diagram Keterampilan Dasar Bermain Bola Voli <i>Club</i> Bina Mitra Clasical .	42
10. Diagram Kemampuan Teknik Dasar <i>Passing</i> Bawah Dalam Permainan Bola Voli <i>Club</i> Bina Mitra Clasical	43
11. Diagram Kemampuan Teknik Dasar <i>Passing</i> Atas Dalam Permainan Bola Voli <i>Club</i> Bina Mitra Clasical	45
12. Diagram Kemampuan Teknik Dasar <i>Smash</i> Dalam Permainan Bola Voli <i>Club</i> Bina Mitra Clasical	46
13. Diagram Kemampuan Teknik Dasar <i>Servis</i> Atas Dalam Permainan Bola Voli <i>Club</i> Bina Mitra Clasical	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Penelitian.....	56
2. Surat Balasan Izin Penelitian	57
3. Hasil Tes <i>Passing</i> Bawah	58
4. Hasil Tes <i>Passing</i> Atas	59
5. Hasil Tes <i>Servis</i> Atas	60
6. Hasil Tes <i>Smash</i>	61
7. Kemampuan Keterampilan Dasar Bola Voli <i>Club</i> Bina Mitra Clasical.....	62
8. Melakukan Tes <i>Servis</i>	63
9. Melakukan Tes <i>Smash</i>	64
10. Melakukan Tes <i>Passing</i> Bawah	65
11. Melakukan Tes <i>Passing</i> Atas	66
12. Foto Bersama.....	67

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan jasmani merupakan suatu upaya pendidikan yang dilakukan terhadap anak-anak agar mereka dapat belajar bergerak dan belajar melalui gerak, memiliki kepribadian yang tangguh, serta sehat jasmani dan rohani. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah, siswa merupakan subyek dan sekaligus titik sentral yang harus mendapatkan perhatian sungguh-sungguh.

Pendidikan jasmani mampu memberikan manfaat dalam perkembangan aspek-aspek penting bagi siswa. Dalam hal ini pendidikan jasmani dapat membantu mengembangkan berbagai aspek, antara lain psikologis dan psikomotor. Pendidikan jasmani juga merupakan pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan pengembangan jasmani, mental, sosial serta emosional yang selaras, serasi dan seimbang. Bahan kajian pendidikan jasmani adalah untuk membentuk karakter peserta didik agar sehat jasmani dan rohani, dan menumbuhkan rasa sportivitas.

Olahraga bola voli merupakan cabang olahraga yang membutuhkan penguasaan teknik dasar yang baik untuk mencapai hasil optimal dalam setiap pertandingan. Teknik dasar seperti *passing*, servis, *smash*, dan *blocking* sangat berpengaruh terhadap kualitas permainan baik secara individu maupun tim. Oleh karena itu, penting bagi setiap atlet untuk menguasai keterampilan teknik bola voli dengan baik agar dapat bersaing di berbagai level kompetisi.

Club Bina Mitra Clasical Lampung Timur, yang berdiri resmi pada tahun 2010, namun sudah aktif sejak tahun 1980, merupakan salah satu klub bola voli yang berkembang di wilayah Lampung Timur. Klub ini beralamat di Desa 41 A, Batangharjo, Kecamatan Batanghari, Kabupaten Lampung Timur. Meskipun baru resmi berdiri pada tahun 2010, klub ini telah menunjukkan eksistensinya dalam dunia olahraga, menghasilkan atlet yang tidak hanya berkompetisi di tingkat lokal tetapi juga di tingkat regional dan nasional.

Keberhasilan *Club Bina Mitra Clasical* dalam beberapa *event* menunjukkan potensi besar yang dimilikinya. Salah satu pencapaian terbaru adalah perolehan Juara 3 pada Gubernur Cup 2023 untuk kategori U-17. Selain itu, beberapa atlet klub ini juga pernah mengikuti seleksi PON (Pekan Olahraga Nasional) dan PRAPON (Pekan Olahraga Pelajar Nasional), serta beberapa kejuaraan di luar provinsi seperti Padang, Bengkulu, dan Jambi.

Klub ini memiliki sekitar 30 anggota yang berasal dari jenjang pendidikan SMP dan SMA, dengan usia rata-rata atlet berada di tingkat senior, yakni para siswa SMA. Latihan dilakukan secara intensif, setiap hari mulai pukul 15:00 hingga 18:00, dengan sesi latihan tambahan pada akhir pekan yang berlangsung dari pukul 06:30 hingga 10:00. Kegiatan latihan yang rutin ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan teknik bola voli para atlet agar dapat tampil maksimal di berbagai kompetisi.

Meskipun klub ini telah aktif berpartisipasi dalam berbagai kejuaraan, tingkat keterampilan teknik pada atlet *Club Bina Mitra Clasical* masih menunjukkan variasi. Beberapa atlet memiliki kemampuan teknik yang baik, sementara yang lain masih membutuhkan pengembangan lebih lanjut. Oleh karena itu, penting untuk melakukan kajian mengenai tingkat keterampilan teknik bola voli pada atlet *Club Bina Mitra Clasical Lampung Timur*. Penelitian ini bertujuan untuk, menilai tingkat keterampilan teknik bola voli para atlet di *Club Bina Mitra Clasical Lampung Timur*.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah, di antaranya:

1. Tingkat keterampilan teknik dasar bola voli (passing, servis, smash, dan *blocking*) pada atlet *Club Bina Mitra Clasical Lampung Timur* masih bervariasi.
2. Beberapa atlet belum menguasai teknik dasar secara optimal, sehingga memengaruhi performa tim dalam kompetisi.
3. Efektivitas program latihan yang sudah dilakukan belum dievaluasi secara menyeluruh.
4. Belum diketahui faktor-faktor utama yang memengaruhi keterampilan teknik dasar para atlet.

1.3 Batasan Masalah

Dari latar belakang dan mengingat banyaknya permasalahan yang diidentifikasi serta keterbatasan peneliti, agar tidak meluas dan ruang lingkup penelitian lebih jelas. Maka perlu adanya pembatasan masalah. Pokok permasalahan yang akan diteliti yaitu “Tingkat keterampilan teknik bola voli pada atlet *Club Bina Mitra Clasical Lampung Timur*”.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: “Seberapa baik tingkat keterampilan teknik bola voli *Club Bina Mitra Clasical*?”.

1.5 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang dirumuskan diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat keterampilan teknik dasar bola voli

(*passing* atas, *passing* bawah servis, *smash*) pada atlet *Club* Bina Mitra Clasical Lampung Timur.

1.6 Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang identifikasi masalah, batas masalah, rumusan masalah, dan tujuan penelitian yang telah diuraikan di atas, hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk:

1. Teoritis

- a. Memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan di bidang olahraga, khususnya tentang penguasaan teknik dasar bola voli.
- b. Menambah referensi bagi penelitian sejenis yang berkaitan dengan tingkat keterampilan teknik dasar dalam cabang olahraga bola voli.
- c. Sebagai dasar untuk memahami hubungan antara tingkat keterampilan teknik dasar dengan performa atlet dalam pertandingan.

2. Praktis

a. Bagi atlet

Atlet sebagai subjek penelitian dapat mengetahui keterampilan bermain bola voli dalam dirinya dan atlet akan termotivasi untuk giat berlatih meningkatkan keterampilannya dan menjadi bahan evaluasi untuk pengembangan diri.

b. Bagi pelatih

Hasil penelitian ini dapat membantu mengevaluasi program latihan dan metode pembinaan, memberikan data untuk merancang latihan yang lebih fokus dan terarah dan membantu mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan atlet untuk pengembangan.

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pengertian Keterampilan

Keterampilan adalah derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan dengan efektif dan efisien. Semakin tinggi kemampuan seseorang mencapai tujuan yang diharapkan, maka semakin terampil orang tersebut (Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra, 2000: 57).

Untuk memperoleh tingkat keterampilan diperlukan pengetahuan yang mendasar tentang bagaimana keterampilan tertentu dihasilkan atau diperoleh serta faktor-faktor apa saja yang berperan dalam mendorong penguasaan keterampilan. Pada intinya bahwa suatu keterampilan itu baru dapat dikuasai apabila dipelajari dengan persyaratan tertentu, satu diantaranya adalah kegiatan pembelajaran atau latihan keterampilan tersebut dilakukan secara terus menerus dalam jangka waktu tertentu yang memadai. Keterampilan gerak kasar secara khusus dikontrol oleh otot-otot besar atau kelompok otot. Keterampilan ini tidak terlalu menekankan ketepatan (*precission*) dalam pelaksanaannya (Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra, 2000: 58).

Berlari, melompat, melempar dan kebanyakan keterampilan dalam olahraga dimasukkan sebagai keterampilan gerak kasar. Keterampilan gerak halus secara khusus dikontrol oleh otot-otot kecil atau halus. Banyak gerak yang menggunakan tangan dipertimbangkan sebagai gerak halus. Pencapaian suatu keterampilan dipengaruhi oleh banyak faktor yang secara umum dibedakan menjadi tiga hal yang utama, yaitu 1) faktor proses belajar mengajar, 2) faktor pribadi, dan 3) faktor situasional (Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra, 2000: 70).

Keterampilan dasar bermain bola voli dapat disimpulkan adalah sebuah derajat kemampuan untuk melakukan sesuatu teknik dasar permainan bola voli yang dilakukan secara efektif dan efisien yang ditentukan oleh adanya kecepatan, ketepatan, bentuk, dan kemampuan dalam menyesuaikan diri. Keterampilan dapat dikuasai atau diperoleh apabila dipelajari atau dilatihkan dengan persyaratan tertentu, di antaranya adalah kegiatan pembelajaran atau latihan keterampilan tersebut dilakukan secara terus menerus dalam jangka waktu tertentu.

2.2 Permainan Bola Voli

2.2.1 Pengertian Permainan Bola Voli

Permainan bola voli diciptakan oleh William G. Morgan pada tahun 1895 di Kota Holyoke, Massachusetts, Amerika Serikat. Dia adalah seorang guru Pendidikan Jasmani pada *Young Man Christian Association (YMCA)*. Nama permainan ini semula "*Minonette*". Di mana permainannya hampir serupa dengan badminton. Kemudian nama permainan itu dirubah oleh Dr. Halstead menjadi "*Volley-ball*" yang artinya kurang lebih memvoli (melambung bola melintasi net) berganti- ganti.

Menurut Nuril Ahmadi (2007: 20) permainan bola voli merupakan suatu permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan setiap orang. Sebab, dalam permainan bola voli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bola voli. Permainan bola voli adalah sebuah permainan yang mudah dilakukan, menyenangkan dan bisa dilakukan di halaman/lapangan. (Ahmad Rithaudin dan Bernadicta Sri Hartati, 2016: 52).

Permainan bola voli adalah suatu olahraga beregu yang dimainkan oleh 2 regu dalam tiap lapangan dengan dipisahkan net. Sedangkan tujuannya adalah agar setiap regu melewati bola secara teratur (baik) melalui atas net sampai bola tersebut menyentuh lantai (mati) di daerah lawan, dan mencegah agar bola yang dilewatkan tidak menyentuh lantai dalam lapangan sendiri. Permainan bola voli dimainkan oleh 2 tim di mana tiap tim beranggotakan 2 sampai 6 orang dalam suatu lapangan berukuran 30 kaki persegi (9 meter persegi) bagi setiap tim dan kedua tim dipisahkan oleh sebuah net (Barbara L. Viera dan Bonnie Jill Fergusson, 2004: 2).

Menurut Suhadi (2004: 7), permainan bola voli hakikatnya adalah memvoli bola dengan menggunakan seluruh anggota badan dan menyeberangkan melalui net ke lapangan lawan. Permainan bolavoli dimainkan dengan menggunakan bola besar oleh dua regu. Tiap regu hanya boleh memvoli bola sebanyak tiga kali dan tiap pemain tidak melakukan sentuhan dua kali berturut-turut, kecuali *blocking*. Menurut Teguh Sutanto (2016:90), bola voli dimainkan dengan memantulkan bola dari tangan ke tangan, kemudian menjatuhkannya ke area lawan tim yang tidak dapat mengembalikan bola dianggap kalah. Lapangan bola voli berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang 18 meter dan lebar 9 meter dengan tinggi net 2,43 meter untuk putra dan 2,24 meter untuk putri, sesuai dengan standar yang ditetapkan oleh *Fédération Internationale de Volleyball* (FIVB).

Bermain bola voli terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi permainan bola voli, di antaranya: (a) kondisi fisik pemain, (b) penguasaan teknik dasar bermain bola voli, (c) penggunaan taktik yang tepat, (d) mental pemain. Faktor tersebut harus dimiliki oleh setiap pemain bola voli. Faktor tersebut merupakan faktor menjadi pemain bola voli yang baik.

Berdasarkan beberapa pengertian permainan bola voli tersebut di atas, dapat disimpulkan bahwa keterampilan bermain bola voli adalah tingkat kemampuan seseorang dalam melakukan permainan bola voli. Keterampilan bermain bola voli tersebut didukung oleh adanya kemauan dari individu, adanya proses pembelajaran dengan kondisi dan lingkungan belajar yang baik, serta adanya latihan yang terus-menerus

2.2.2 Teknik Dasar Servis

Permainan bola voli adalah cabang olahraga beregu yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 6 orang pemain dan setiap lapangan dipisahkan oleh net. Pantulan bola yang dimainkan boleh menggunakan seluruh anggota badan. Tujuan dari permainan ini adalah minimal agar setiap regu melewati bola secara teratur melewati atas net sampai bola itu menyentuh lantai (mati) di daerah lawan, dan mencegah agar bolanya yang dilewatkan tidak menyentuh lantai dalam lapangan sendiri.

Permainan bola voli termasuk jenis permainan yang memerlukan latihan yang teratur dan terarah, karena permainan bola voli mengandung berbagai macam unsur gerak. Dalam bermain bola voli secara baik dan berprestasi sangat memerlukan penguasaan teknik-teknik dasar secara sempurna dan baik. Teknik dasar dalam permainan bola voli adalah suatu proses melahirkan keaktifan jasmani dan pembuktian suatu praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam permainan bola voli. Teknik dasar dalam permainan bola voli dapat diartikan sebagai cara yang mendasar yang efektif dan efisien sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai hasil yang optimal (Suharno HP, 1979: 12).

Seperti cabang olahraga yang lain, permainan bola voli memerlukan teknik dasar yang harus dikuasai dengan baik dan benar. Teknik adalah proses melahirkan dan pembuktian dalam praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam permainan bola voli. Teknik dasar adalah cara melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efektif dan efisien sesuai dengan peraturan yang berlaku untuk mencapai hasil yang optimal (M. Yunus, 1992: 68). Sedangkan yang dimaksud dengan teknik dasar permainan bola voli adalah suatu proses melahirkan keaktifan jasmani dan pembuktian suatu praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang permainan bola voli (Suharno HP, 1979: 14).

Teknik dasar bola voli harus dipelajari terlebih dahulu guna pengembangan mutu prestasi pembinaan bola voli. Penguasaan teknik dasar bola voli merupakan salah satu unsur yang turut menentukan menang atau kalahnya suatu regu dalam permainan disamping unsur-unsur kondisi fisik dan mental (Suharno, HP., 1979: 15). Teknik dasar tersebut harus benar-benar dikuasai terlebih dahulu, sehingga dapat mengembangkan mutu permainan. Namun keterampilan teknik saja belum dapat mengembangkan permainan untuk penguasaan teknik yang benar perlu diterapkan suatu taktik. Taktik adalah suatu siasat yang diperlukan dalam bola voli untuk mencari kemenangan secara sportif. Jadi untuk dapat mengembangkan dan memenangkan suatu diperlukan teknik dan taktik yang benar. Teknik dasar permainan bola voli selalu berkembang sesuai dengan perkembangan pengetahuan dan teknologi dan ilmu-ilmu yang lain. Adapun teknik-teknik dalam permainan bola voli meliputi: (1) servis, (2) *passing*, (3) umpan, (4) *smash*, dan (5) bendungan (M. Yunus, 1992: 68).

Teknik adalah suatu proses melahirkan dan pembuktian dalam praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam

cabang permainan bola voli. Dalam mempertinggi prestasi bola voli, teknik ini erat hubungannya dengan kemampuan gerak, kondisi fisik, taktik dan mental. Teknik dasar bola voli harus betul-betul dikuasai terlebih dahulu guna dapat mengembangkan mutu prestasi permainan bola voli. Penguasaan teknik dasar permainan bola voli merupakan salah satu unsur yang ikut menentukan menang atau kalahnya suatu regu di dalam suatu pertandingan di samping unsur-unsur kondisi fisik, taktik dan mental.

Gerakan servis bawah lebih alamiah dan tenaga yang dibutuhkan tidak terlalu besar. Jadi servis ini sesuai diajarkan terutama untuk pemain yang masih dalam taraf belajar/berlatih seperti anak sekolah. Menurut M. Yunus (1992: 69), servis merupakan pukulan pembukaan untuk memulai suatu permainan sesuai dengan kemajuan permainan, teknik saat ini hanya sebagai permukaan permainan, tapi jika ditinjau dari sudut taktik sudah merupakan suatu serangan awal untuk mendapat nilai agar suatu regu berhasil meraih kemenangan. Menurut Nuril Ahmadi (2007: 20), servis adalah pukulan pertama yang dilakukan dari belakang garis akhir lapangan permainan melampaui net ke daerah lawan. Pukulan servis dilakukan pada permulaan dan setiap terjadinya kesalahan. Pukulan servis sangat berperan besar untuk memperoleh poin, maka pukulan servis harus meyakinkan, terarah, keras dan menyulitkan lawan. Servis dapat disimpulkan adalah pukulan pertama yang dilakukan dari belakang garis untuk memulai sesuatu permainan melampaui net ke daerah lawan.

Servis dalam permainan bola voli merupakan suatu pukulan yang digunakan untuk memulai setelah bola mati. Servis yang cepat, keras dan terarah dapat dijadikan sebagai senjata yang ampuh dalam melakukan serangan yang pertama. Sehingga pukulan servis dapat memberikan manfaat yang cukup besar dalam menghasilkan point atau angka di dalam permainan. Dan tidak jarang bahwa servis yang

terarah akan mendapatkan kemenangan dalam pertandingan (Juari, dkk., 2010: 74).

Ditinjau dari sudut taktik servis sudah merupakan suatu serangan awal untuk memperoleh nilai agar suatu regu berhasil meraih kemenangan (M. Yunus, 1992: 68). Pendapat serupa juga dinyatakan Beutelstahl, bahwa mulanya servis hanya dipandang sebagai pukulan permulaan saja, cara melempar bola untuk memulai permainan (Beutelstahl, 2005: 9). Tetapi servis saat kemudian berkembang menjadi suatu senjata yang ampuh untuk menyerang. Servis adalah pukulan bola yang dilakukan dari daerah belakang garis lapangan melalui net ke daerah lawan. Pukulan servis dilakukan pada permulaan dan setelah terjadinya suatu kesalahan. Pukulan servis dapat berupa serangan bila bola dipukul dengan keras dan terarah (Suharno HP, 1979:114).

Pada umumnya servis hanya merupakan pukulan pembukaan untuk memulai suatu permainan sesuai dengan kemajuan permainan, teknik servis saat ini hanya sebagai permukaan permainan, tapi jika ditinjau dari sudut taktik sudah merupakan suatu serangan awal untuk mendapatkan nilai agar suatu regu berhasil meraih kemenangan. Servis merupakan salah satu teknik dalam permainan bola voli. Pada mulanya servis hanya merupakan pukulan awal untuk dimulainya suatu permainan, tetapi jika ditinjau dari sudut taktik sudah merupakan suatu serangan awal untuk diperoleh nilai agar suatu regu berhasil diraih kemenangan (M. Yunus, 1992: 68). Pendapat serupa yaitu mulanya servis hanya dipandang sebagai pukulan permulaan saja, cara melempar bola untuk memulai permainan (Beutelstahl, 2005: 9).

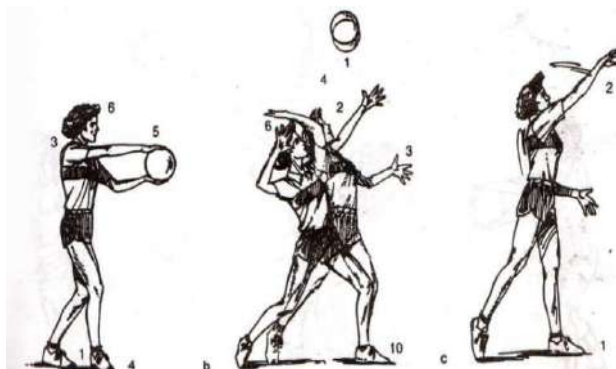
Servis adalah pukulan bola yang dilakukan dari daerah belakang garis lapangan melampaui net ke daerah lawan. Pukulan servis dilakukan pada permulaan dan setelah terjadinya setiap kesalahan (M. Maryanto,

1993: 114). Servis sangat penting diberikan, karena merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan permainan bola voli (Agus Margono, dkk., 1993: 192).

Secara teknis, pukulan servis harus memungkinkan adanya variasi. Pukulan servis hendaknya harus: 1) Meyakinkan: Pemukul harus yakin akan keberhasilan servis, karena servis yang tepat dapat merintis jalan untuk meraih angka. 2) Terarah: Servis yang salah akan kehilangan kesempatan meraih angka, maka bola harus diarahkan dengan tepat, penguasaan pukulan servis yang terarah merupakan suatu unsur yang sangat penting dalam taktik. Setiap pemain harus dapat mengarahkan bola secara praktis, untuk itu maka bola servis diarahkan ke bidang yang kosong di lapangan lawan, yaitu dekat net, di penjuru belakang atau diantara dua pemain, bola servis diarahkan kepada pemain yang jelek daya terimanya, pengumpan atau pemain yang baru saja melakukan kesalahan, mengubah arah teknik servis misalnya dengan servis panjang ke pendek, arah kiri belakang ke kanan belakang, jalannya bola tinggi ke rendah dan sebagainya. 3) Keras: Pukulan servis yang keras dapat merupakan unsur yang mengejutkan bagi pihak lawan yang berupa serangan dan dimungkinkan menghasilkan suatu perolehan angka atau pindah servis karena bola kurang keras dan bola keluar lapangan permainan. Maka diusahakan agar pukulan bola masuk di lapangan permainan lawan. 4) Jalannya bola menyulitkan: Pukulan servis dengan bola yang berputar (spin) atau sama sekali bola tidak berputar (float) menyulitkan pihak lawan untuk mengembalikannya (M. Maryanto, 1993: 114).

Servis juga mempunyai kedudukan penting maka diciptakanlah macam-macam teknik dan variasi servis ialah: 1) Servis tangan bawah yang terdiri atas servis tangan membuka dan servis tangan menggenggam, 2) Servis mengambang yang terdiri atas *Floating*

Overhand Service dan Overhand Change-Up Service, 3) Overhand Round Service dan 4) Jumping Service (M. Yunus, 1992:68).



Gambar 1. Gerakan Servis

Sumber: (Amung Ma'mun & Toto Subroto, 2001:62)

2.2.3 Teknik Dasar *Passing* Bawah

Passing bawah ini merupakan teknik dalam permainan bola voli yang mempunyai banyak fungsi dan kegunaan. *Passing* bawah merupakan teknik dasar permainan bola voli. Teknik ini bisa digunakan untuk memulai penyerangan, mengantisipasi bola datang tidak terduga, dan usaha-usaha penyelamatan di luar lapangan bola voli.

Menurut Nuril Ahmadi (2007: 23) memainkan bola dengan lengan bagian bawah merupakan teknik bermain yang cukup penting. Kegunaan *passing* bawah antara lain:

- 1) Untuk penerimaan servis.
- 2) Untuk penerimaan bola dari lawan yang berupa smash atau serangan.
- 3) Untuk pengambilan bola setelah terjadi block atau bola dari pantulan net.
- 4) Untuk menyelamatkan bola yang kadang-kadang terpental jauh dari lapangan permainan.
- 5) Untuk pengambilan bola yang rendah dan mendadak datangnya.

Adapun teknik *passing* bawah adalah sebagai berikut:

1) Persiapan

- a. Bergerak ke arah datangnya bola dan atur posisi tubuh.
- b. Genggam jemari tangan.
- c. Kaki dalam posisi meregang dengan santai, bahu terbuka lebar.
- d. Tekuk lutut, tahan tubuh dalam posisi rendah.
- e. Bentuk landasan dengan lengan sikut terkunci.
- f. Lengan sejajar dengan paha.
- g. Pinggang lurus.
- h. Pandangan ke arah bola.

2) Pelaksanaan

- a. Terima bola di depan badan.
- b. Kaki sedikit diulurkan.
- c. Berat badan dialihkan ke depan.
- d. Pukullah bola jauh dari badan.
- e. Pinggul bergerak ke depan. Perhatikan bola saat menyentuh lengan. Perkenaan pada lengan bagian dalam pada permukaan yang luas di antara pergelangan tangan dan siku.

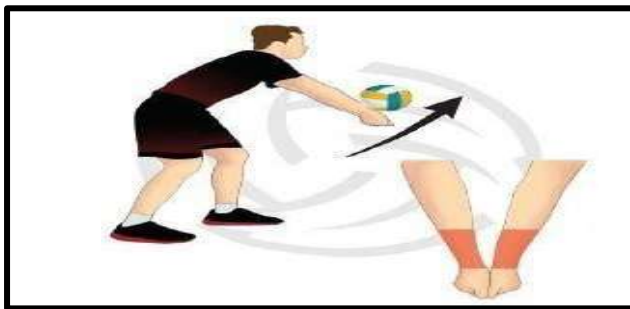
3) Gerakan lanjutan

- a. Jari tangan tetap terkunci.
- b. Sikut tetap terkunci.
- c. Landasan mengikuti bola ke sasaran.
- d. Pindahkan berat badan ke arah sasaran.
- e. Perhatikan bola bergerak ke sasaran.

Dalam permainan bola voli, memainkan bola dengan Teknik *passing* bawah ada kalanya harus menggunakan satu lengan apabila posisi bola tidak memungkinkan dengan kedua tangan. Dalam hal ini,

biasanya bola jatuh jauh dari posisi pemain baik disamping atau didepan.

Passing dapat disimpulkan upaya seseorang pemain untuk mengoperkan bola dengan teknik tertentu kepada teman sendiri untuk memulai serangan ke daerah lawan.

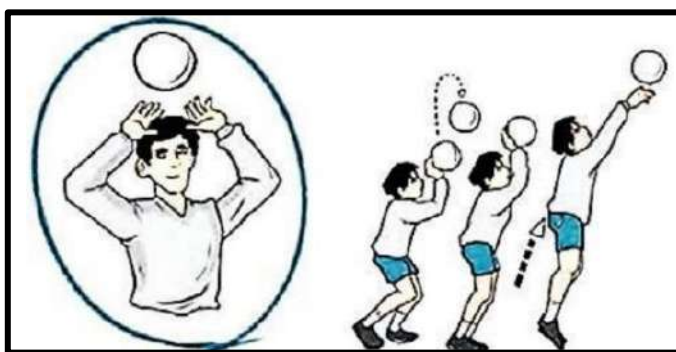


Gambar 2. Teknik *Passing Bawah*
Sumber: (Rosyid & Wicaksono, 2016)

2.2.4 Teknik Dasar *Passing Atas*

Cara melakukan teknik passing atas adalah jari-jari tangan terbuka lebar dan kedua tangan membentuk mangkuk hampir saling berhadapan. Sebelum menyentuh bola, lutut sedikit ditekuk hingga berada di muka setinggi hidung. Sudut antara sikut dan badan kurang lebih 45 derajat. Bola disentuh dengan cara meluruskan kedua kaki dengan lengan.

Menurut Nuril Ahmadi (2007: 26-27) memainkan bola dengan teknik *passing* atas dapat dilakukan dengan berbagai variasi yaitu antara lain: a) *passing* atas ke arah belakang lewat atas kepala, b) *passing* atas ke arah samping pemain, c) *passing* atas sambil melompat ke atas, d) *passing* sambil menjatuhkan diri kesamping, e) *passing* atas sambil menjatuhkan diri ke belakang.



Gambar 3. Teknik *Passing Atas*

Sumber: (Kharisma, 2019:43)

2.2.5 Teknik Dasar *Smash*

Menurut Yunus (1992:108) smash adalah pukulan yang utama dalam penyerangan dalam usaha mencari kemenangan. *Smash* adalah pukulan bola yang dari atas ke bawah, jalannya bola menukik Ahmadi Nuril (2007:31). Menurut M. Yunus (1992:108) smash dibagi menjadi lima macam, yaitu: 1) *smash* menurut ketinggian umpan, 2) *smash* menurut kurve jalannya bola, 3) *smash* menurut tolakannya, 4) *smash* menurut arahnya *smash*, 5) *smash* menurut melakukan *smash*.

Urutan melakukan smash adalah sebagai berikut:

a. Awalan

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

b. Tolakan

Langkahkan kaki selanjutnya hingga kedua telapak kaki hampir sejajar dan salah satu kaki agak kedepan untuk sedikit untuk mengeremgerak ke depan dan sebagai persiapan meloncat ke arah vertikal. Ayunkan kedua tangan ke belakang atas sebatas

kemampuan untuk melompat dengan berat badan lebih banyak bertumpu pada kaki depan.

c. Melompat

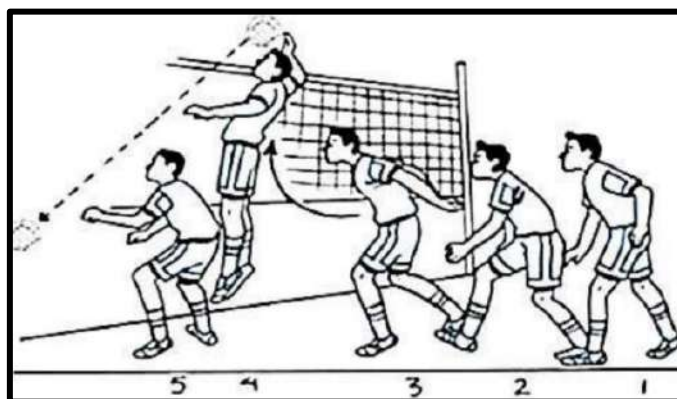
Mulailah lompatan dengan tumit dan jari kaki menghentak lantai dan mengayunkan kedua tangan kedepan atas saat kedua kaki mendorong naik ke atas. Telapak kaki, pergelangan tangan, pinggul yang sempurna. Gerakan eksplosif dan lompat vertikal.

d. Memukul bola

Jarak bola di depan atas sejangkauan lengan pemukul, segera lecutkan lengan belakang kepala dan dengan cepat lecutkan ke depan sejangkauan lengan terpanjang dan tertinggi terhadap bola. Pukul secepat dan setinggi mungkin, perkenaan bola dengan telapak tangan tepat di atas tengah bola bagian atas, pergelangan tangan aktif menghentak kedepan dengan telapak tangan dan jari menutup bola. Setelah perkenaan bola lengan pemukul membuat gerakan lanjutan kearah garis tengah badan diikuti dengan gerak tubuh membungkuk. Gerak lecutan lengan, telapak tangan, badan, tangan yang tidak memukul dan kaki harus harmonis dan eksplosif untuk menjaga keseimbangan saat berada di udara. Pukulan yang benar akan menghasilkan bola keras dan akan cepat turun kelantai.

e. 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 melompat.



Gambar 4. Teknik Smash
Sumber: (Kharisma, 2019: 68)

2.2.6 *Block*

Block merupakan benteng pertahanan yang utama untuk menangkis serangan lawan (M. Yunus, 1992 : 119). Dalam permainan bola voli *block* merupakan alat pertahanan yang paling efektif. *Block* dapat dilakukan oleh satu orang pemain, dua orang pemain, bahkan tiga orang pemain dari posisi depan. Presentase keberhasilan suatu *block* relatif kecil karena arah bola *smash* yang akan di *block*, dikendalikan oleh lawan. Keberhasilan melakukan *block* sangat ditentukan oleh ketinggian lompatan dan jangkauan tangan pada bola yang sedang di pukul lawan. *Block* dapat dilakukan dengan pergerakan tangan aktif (saat melakukan *block* tangan digerakkan ke kanan atau ke kiri) atau juga pasif, tangan hanya dijulurkan ke atas tanpa di gerakkan. (Nuril Ahmadi, 2007: 30).

2.3 Hakikat Latihan

2.3.1 Pengertian Latihan

Latihan adalah penerapan rangsangan fungsional secara sistematis dalam ukuran semakin tinggi dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi. Pada prinsipnya latihan menurut Sukadiyanto (2010: 1), menyatakan latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang

lebih baik, yaitu untuk meningkatkan: kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas *psikis* anak latih. Jadi untuk pencapaian suatu prestasi dibutuhkan suatu program latihan yang sistematis, sehingga adanya adaptasi dalam tubuh.

Menurut Sukadiyanto (2010: 5), menyatakan latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *practice*, *exercices*, dan *training*. Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Artinya, selama dalam proses kegiatan berlatih melatih agar dapat menguasai keterampilan gerak cabang olahraganya selalu dibantu dengan menggunakan berbagai peralatan pendukung. Dalam proses berlatih melatih *practice* sifatnya sebagai bagian dari proses latihan yang berasal dari kata *exercises*. Artinya, dalam setiap proses latihan yang berasal dari kata *exercises* pasti ada bentuk latihan *practice*.

Irianto (2002: 11-12), menyatakan latihan adalah proses pelatihan dilaksanakan secara teratur, terencana, menggunakan pola dan sistem tertentu, metodis serta berulang seperti gerakan yang semula sukar dilakukan, kurang koordinatif menjadi semakin mudah, otomatis, dan reflektif sehingga gerak menjadi efisien dan itu harus dikerjakan berkali-kali. Hariono (2006: 1), menyatakan bahwa latihan adalah suatu proses berlatih yang dilakukan dengan sistematis dan berulang-ulang dengan pembebanan yang diberikan secara progresif. Selain itu, latihan merupakan upaya yang dilakukan seseorang untuk mempersiapkan diri dalam upaya untuk mencapai tujuan tertentu. Sukadiyanto (2010: 5), menyatakan bahwa perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga memudahkan olahragawan dalam menyempurnakan gerakannya. Latihan *exercises* merupakan materi

latihan yang dirancang dan disusun oleh pelatih untuk satu sesi latihan atau satu kali tatap muka dalam latihan. Misalnya, susunan materi latihan dalam satu kali tatap muka pada umumnya berisikan materi yang antara lain:

- 1) Pembukaan/pengantar latihan,
- 2) Pemanasan (*warming up*),
- 3) Latihan inti,
- 4) Latihan tambahan (*suplemen*), dan
- 5) *Cooling down*/penutup.

Latihan yang dimaksud dari kata *exercises* adalah materi dan bentuk latihan yang ada pada latihan inti dan latihan tambahan (*suplemen*). Sedangkan materi dan bentuk latihan dalam pembukaan, pemanasan, dan penutupan pada umumnya sama, bagi istilah *practice* maupun *exercises*. Perencanaan latihan yang berasal dari kata *training* adalah penerapan dari suatu perencanaan untuk meningkatkan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, metode, dan aturan pelaksanaan sesuai dengan tujuan dan sasaran yang akan dicapai (Sukadiyanto, 2010: 6). Salah satu ciri latihan, baik yang berasal dari kata *practice*, *exercises*, maupun *training*, adalah adanya beban latihan. Oleh karena diperlukannya beban latihan selama proses berlatih agar hasil latihan dapat berpengaruh terhadap peningkatan kualitas fisik, psikis, sikap, dan sosial olahragawan, sehingga puncak prestasi dapat dicapai dalam waktu yang singkat dan dapat bertahan relatif lebih lama.

Prinsip-prinsip latihan menurut Bompa (2003: 321), adalah sebagai berikut:

- 1) Prinsip partisipasi aktif mengikuti latihan,
- 2) Prinsip pengembangan menyeluruh,
- 3) Prinsip spesialisasi,
- 4) Prinsip individual,
- 5) Prinsip bervariasi,

- 6) Model dalam proses latihan, dan
- 7) Prinsip peningkatan beban.

Selanjutnya Sukadiyanto (2005: 12), menjelaskan prinsip-prinsip latihan yang menjadi pedoman agar tujuan latihan dapat tercapai, antara lain:

- 1) Prinsip kesiapan,
- 2) Individual,
- 3) Adaptasi,
- 4) Beban lebih,
- 5) Progresif,
- 6) Spesifik,
- 7) Variasi,
- 8) Pemanasan dan pendinginan,
- 9) Latihan jangka panjang,
- 10) Prinsip berkebalikan,
- 11) Tidak berlebihan, dan
- 12) Sistematis.

Setiap proses latihan yang dilakukan memerlukan tujuan dan sasaran yang hendak dicapai, Sasaran latihan diperlukan sebagai pedoman dan arah yang menjadi acuan oleh pelatih maupun atlet dalam menjalankan program latihan.

2.3.2 Sasaran Latihan

Sasaran latihan menurut Ambarukmi (2007: 1), meliputi :

- 1) Perkembangan *multilateral* yaitu atlet memerlukan pengembangan fisik secara menyeluruh berupa kebugaran (*fitness*) sebagai dasar pengembangan aspek lainnya yang diperlukan untuk mendukung prestasinya.
- 2) Perkembangan fisik khusus cabang olahraga yaitu setiap atlet

yang memerlukan fisik khusus sesuai cabang olahraganya, misal seorang *sprinter* memerlukan *power* otot tungkai yang baik, pesenam memerlukan kelenturan yang sempurna.

- 3) Faktor teknik, kemampuan *biomotor* seorang atlet dikembangkan berdasarkan kebutuhan teknik cabang olahraga tertentu untuk meningkatkan efisiensi gerakan, misalnya untuk menguasai teknik berlari, seorang pelari harus memiliki *power* tungkai dan keseimbangan tubuh yang baik.
- 4) Faktor taktik, siasat memenangkan pertandingan merupakan bagian dari tujuan latihan dengan mempertimbangkan kemampuan lawan, kekuatan dan kelemahan lawan dan kondisi lingkungan.
- 5) Aspek psikologis, kematangan psikologis diperlukan untuk mendukung prestasi atlet. Latihan psikologis bertujuan meningkatkan disiplin, semangat, daya juang kepercayaan diri dan keberanian.
- 6) Faktor kesehatan merupakan bekal yang perlu dimiliki seorang atlet, sehingga perlu pemeriksaan secara teratur dan perlakuan (*treatment*) untuk mempertahankannya.

Menurut Bompa (2003: 29-38), bahwa untuk mencapai tujuan utama dalam latihan, yaitu memperbaiki prestasi tingkat terampil maupun unjuk kerja dari atlet, diarahkan oleh pelatihnya untuk mencapai tujuan umum latihan. Cedera merupakan peristiwa yang paling ditakuti oleh atlet, karena akan memerlukan waktu, energi, dan biaya tambahan untuk bisa mengembalikan kondisi fisik, kondisi mental, psikologis, dan juga stamina agar kembali kepada kondisi yang prima. Untuk itu perlu upaya pencegahan melalui peningkatan kelenturan sendi, kelenturan dan kekuatan otot.

2.3.3 Latihan Fisik

Perkembangan kondisi fisik yang menyeluruh sangatlah penting. Oleh karena tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan dapat mengikuti latihan- latihan dengan sempurna. Latihan merupakan suatu proses yang sistematis, dalam mempersiapkan olahragawan pada tingkat tertinggi penampilannya, dilakukan secara berulang-ulang dengan beban yang semakin meningkat (Nosseck, 1982: 15).

Menurut Nosseck dalam Suharjana (2004: 13), latihan adalah proses untuk pengembangan penampilan olahraga yang kompleks dengan memakai isi latihan, metode latihan, tindakan organisasional yang sesuai dengan tujuan

2.3.4 Tujuan Latihan

Latihan merupakan suatu proses kegiatan yang sistematis dalam waktu yang relatif lama makin meningkat dan meningkatkan potensi individu yang bertujuan membentuk fungsi psikologi yang fisiologi manusia untuk memenuhi persyaratan tugas. Sedangkan sasaran latihan secara umum adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan olahragawan dalam mencapai puncak prestasi. Rumusan tujuan dan sasaran latihan dapat bersifat untuk yang jangka panjang maupun yang jangka pendek. Untuk yang jangka panjang merupakan sasaran dan tujuan yang akan datang dalam satu tahun di depan atau lebih. Sasaran ini umumnya merupakan proses pembinaan jangka panjang untuk olahragawan yang masih junior. Tujuan utamanya adalah untuk pengayaan keterampilan berbagai gerak dasar dan dasar gerak serta dasar-dasar teknik yang benar.

Sedangkan tujuan dan sasaran jangka pendek, waktu persiapan yang dilakukan kurang dari satu tahun. Sasaran dan tujuan utamanya langsung diarahkan pada peningkatan unsur-unsur yang mendukung

kinerja fisik, di antaranya seperti kekuatan, kecepatan, ketahanan, *power*, kelincahan, kelentukan, dan keterampilan teknik cabang olahraga (Sukadiyanto, 2010: 8). Menurut Sukadiyanto (2010: 8), pada setiap sesi latihan harus memiliki sasaran yang jelas agar tujuan latihan dapat tercapai seperti yang direncanakan.

Dengan penentuan tujuan latihan diharapkan akan membantu olahragawan agar memiliki kemampuan *konseptual* dan keterampilan gerak untuk diterapkan dalam upaya meraih puncak prestasi. Tujuan latihan secara umum adalah untuk membantu para pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat mengembangkan keterampilan dan membantu olahragawan untuk mencapai puncak prestasi. Sedangkan sasaran latihan secara umum adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan olahragawan dalam mencapai puncak prestasi.

Adapun sasaran dan tujuan latihan secara garis besar, menurut Sukadiyanto (2010: 9), antara lain untuk:

- 1) Meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh,
- 2) Mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus,
- 3) Menambah dan menyempurnakan keterampilan teknik,
- 4) Mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola bermain,
- 5) Meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding.

Menurut Bomp (2003: 29-38), bahwa untuk mencapai tujuan utama dalam latihan, yaitu memperbaiki prestasi tingkat trampil maupun unjuk kerja dari si atlit, diarahkan oleh pelatihnya untuk mencapai tujuan umum latihan. Adapun tujuan-tujuan latihan menurut Bomp (2003: 20,127,225), antara lain:

- 1) Untuk mencapai dan memperluas perkembangan fisik secara

menyeluruh,

- 2) Untuk menjamin dan memperbaiki perkembangan fisik khusus,
- 3) Untuk memoles dan menyempurnakan teknik olahraga yang dipilih,
- 4) Memperbaiki dan menyempurnakan strategi yang penting yang dapat diperoleh dari belajar taktik lawan,
- 5) Menanamkan kualitas kemauan,
- 6) Menjamin dan mengamankan persiapan tim secara optimal,
- 7) Untuk mempertahankan keadaan kesehatan setiap atlet,
- 8) Untuk mencegah cedera,
- 9) Untuk menambah pengetahuan setiap atlet dengan sejumlah pengetahuan teoritis yang berkaitan dengan dasar-dasar fisiologis dan psikologis latihan, perencanaan gizi dan regenerasi.

2.3.5 Prinsip-Prinsip Latihan

Pada dasarnya latihan beban dilaksanakan untuk meningkatkan kekuatan otot, peningkatan ini apabila otot dirangsang secara berulang-ulang dapat mengatasi beban yang dihadapi atau diberikan. Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis olahragawan. Dengan memahami prinsip-prinsip latihan, akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan.

Pada dasarnya latihan olahraga adalah merusak, tetapi proses perusakan yang dilakukan agar berubah menjadi lebih baik, tetapi dengan syarat pelaksanaan latihan harus mengacu dan berpedoman pada prinsip-prinsip latihan (Sukadiyanto, 2010: 13).

Sedangkan prinsip latihan menurut Bompa (2003: 321), adalah sebagai berikut:

- 1) Prinsip partisipasi aktif mengikuti latihan,
- 2) Prinsip pengembangan menyeluruh,

- 3) Prinsip spesialisasi,
- 4) Prinsip individual,
- 5) Prinsip bervariasi,
- 6) Model dalam proses latihan,
- 7) Prinsip peningkatan beban.

Selanjutnya Sukadiyanto (2005: 12), menjelaskan prinsip-prinsip latihan yang menjadi pedoman agar tujuan latihan dapat tercapai, antara lain:

- 1) Prinsip kesiapan,
- 2) Individual,
- 3) Adaptasi,
- 4) Beban lebih,
- 5) Progresif,
- 6) Spesifik,
- 7) Variasi,
- 8) Pemanasan dan pendinginan,
- 9) Latihan jangka panjang,
- 10) Prinsip berkebalikan,
- 11) Tidak berlebihan,
- 12) Sistematis.

Prinsip-prinsip latihan yang dikemukakan di sini adalah prinsip yang paling mendasar, akan tetapi penting dan yang dapat diterapkan pada setiap cabang olahraga serta harus dimengerti dan diketahui benar-benar oleh pelatih maupun atlet. Menurut Harsono (1988: 102-122), untuk memperoleh hasil yang dapat meningkatkan kemampuan atlet dalam perencanaan program pembelajaran harus berdasarkan pada prinsip-prinsip dasar latihan, yaitu:

- 1) Prinsip beban lebih (*over load principle*),
- 2) Prinsip perkembangan menyeluruh (*multilateral development*),
- 3) Prinsip kekhususan (*spesialisasi*),

- 4) Prinsip individual,
- 5) Intensitas latihan,
- 6) Kualitas latihan,
- 7) Variasi latihan,
- 8) Lama latihan,
- 9) Prinsip pulih asal.

Menurut Kumar (2012: 100), prinsip latihan antara lain:

“Prinsip ilmiah (*scientific way*), prinsip individual (*individual difference*), latihan sesuai permainan (*coaching according to the game*), latihan sesuai dengan tujuan (*coaching according to the aim*), berdasarkan standar awal (*based on preliminary standard*), perbedaan kemampuan atlet (*difference between notice and experienced player*), observasi mendalam tentang pemain (*all round observation of the player*), dari dikenal ke diketahui (*from noticed to known*) dari sederhana ke kompleks (*from simple to complex*), tempat melatih dan literatur (*coaching venue and literature*), memperbaiki kesalahan atlet (*rectify the defects of the player immediately*), salah satu keterampilan dalam satu waktu (*one skill at a time*), pengamatan lebih dekat (*close observation*)”.

Sedangkan menurut Singh (2012: 12), prinsip latihan antara lain:

“Prinsip latihan berkelanjutan (*principles of continuity of training*), prinsip peningkatan beban latihan (*principle of increasing of training load*), prinsip individual (*principles of individual matter*), prinsip partisipasi aktif (*principles of active participation*), prinsip latihan terencana dan sistematis (*principle of planned and systematic training*), prinsip latihan umum dan spesifik (*principle of general and specific training*), prinsip latihan kompetitif dan spesialisasi (*principles of competitive and specialised training*), prinsip kejelasan (*principles of clarity*), prinsip berkesinambungan (*principle of continuity*), prinsip memastikan hasil (*principles of ensuring results*), prinsip beban

latihan kritis (*principle of critical training load*), prinsip kemampuan adaptasi (*principle of adaptability*), prinsip kesamaan dan diferensiasi (*principle of uniformity and differentiation*), prinsip kesadaran (*principle of awareness*), prinsip presentasi visual (*principle of visual presentation*), prinsip kemungkinan (*principle of feasibility*)”.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa prinsip latihan antara lain prinsip kesiapan (*readiness*), prinsip kesadaran (*awareness*) prinsip individual, prinsip adaptasi, prinsip beban lebih (*over load*), prinsip progresif, prinsip spesifikasi, prinsip variasi, prinsip latihan jangka panjang (*long term training*), prinsip berkebalikan (*reversibility*), prinsip sistematis, dan prinsip kejelasan (*clarity*).

2.4 Karakteristik Atlet *Club Bina Mitra* Klasikal

Menurut Yudrik Jahja (2011: 236), masa usia menengah itu bertepatan pada masa usia remaja. Masa remaja merupakan masa yang banyak menarik perhatian karena sifat-sifat yang khas dan peranannya yang menentukan dalam kehidupan individu dalam masyarakat orang dewasa. Masa ini dapat diperinci lagi menjadi:

a. Masa praremaja (remaja awal)

Masa ini ditandai oleh sifat negative seperti tidak tenang, kurang suka bekerja, pesimistis. Sifat negatif tersebut yaitu:

- 1) Negatif dalam prestasi, baik prestasi jasmani maupun mental.
- 2) Negatif dalam sikap sosial, baik dalam bentuk menarik diri dalam masyarakat maupun dalam bentuk agresif masyarakat.

b. Masa remaja (remaja madya)

Pada masa ini dalam diri tumbuh dorongan untuk hidup, kebutuhan akan adanya teman yang dapat memahami dan menolongnya dan juga dapat merasakan suka maupun duka bersama. Pada masa ini juga mencari sesuatu yang dapat dipandang bernilai, pantas dijunjung tinggi dan dipuja-

puja sehingga masa ini disebut dengan masa merindu puja, yaitu sebagai gejala remaja.

c. Masa remaja akhir

Pada masa ini remaja dapat menentukan pendirian hidupnya, pada dasarnya telah tercapailah masa remaja akhir dan telah tercapailah tugas-tugas perkembangan masa remaja yaitu menemukan pendirian hidup dan masuklah individu ke dalam masa dewasa.

Menurut Rita Eka Izzaty (2013 :128), membagi masa remaja ke dalam tahapan-tahapan perkembangan, yaitu:

a. Perkembangan kognitif

Seorang remaja termotivasi untuk memahami dunia karena perilaku adaptasi secara biologis mereka. Remaja secara aktif membangun dunia kognitif mereka, dimana informasi yang di dapatkan tidak langsung diterima begitu saja, tetapi mereka mampu membedakan hal-hal yang di anggap lebih penting. Kemampuan berpikir tersebut tercakup dalam aspek kognitif yang sering disebut kecerdasan atau inteligensi.

b. Perkembangan afektif

Ada beberapa sikap yang ditampilkan remaja dari proses tersebut, yaitu : menarik perhatian dengan cara menonjolkan diri dan menaruh perhatian pada orang, sering menolak aturan dan campur tangan dengan orang dewasa untuk urusan pribadinya. Dari semua perubahan yang terjadi dalam sikap dan perilaku, yang paling menonjol adalah di bidang heteroseksual. Mereka mengalami perkembangan dari yang tidak suka lawan jenis menjadi suka. Terkait dengan sikap hubungan heteroseksual ada beberapa tujuan yang dicapai oleh remaja yaitu remaja dapat berinteraksi dengan lawan jenis, dimana akan mempermudah perkembangan sosial mereka. Kedua, remaja akan dapat melatih diri untuk jadi lebih mandiri. Ketiga, remaja akan mendapatkan status tersendiri dalam kelompok dan yang terakhir, remaja dapat belajar melakukan memilih teman.

c. Perkembangan psikomotorik

Menurut Yudrik Jahja (2011: 231), perkembangan fisik adalah perubahan-perubahan pada tubuh, otak, kapasitas sensoris, keterampilan motorik. Perubahan pada tubuh ditandai dengan perubahan bentuk tubuh, penambahan tinggi dan berat tubuh, proporsi muka dan badan, pertumbuhan tulang dan otot, kematangan organ seksual dan fungsi reproduksi. Tubuh remaja itu mulai beralir dari masa kanak-kanak menjadi tubuh orang dewasa yang cirinya ialah kematangan. Perubahan fisik otak strukturnya semakin sempurna untuk meningkatkan kemampuan kognitif.

Pertumbuhan berat badan dan panjang badan berjalan paralel dipengaruhi oleh hormon mamotropik dan gonadotropik, yang mempengaruhi peningkatan kegiatan pertumbuhan dan perkembangan ciri-ciri khas primer dan sekunder. Pertumbuhan pada laki-laki bertambah berat karena kuatnya urat daging dan wanita karena jaringan pengikat dibawah kulit terutama dibawah paha, lengan dan dada. Percepatan pertumbuhan pada wanita berakhir pada usia 13 tahun dan pada laki-laki pada usia 15 tahun (Rita Eka Izzaty, 2013: 125)

2.5 Penelitian yang Relevan

Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Kusbono, Universitas Negeri Semarang (2013) dengan judul “*Survey Keterampilan Servis Bawah Siswa Putri Usia 9-13 tahun Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SD 2 Tanjungrejo Tahun pelajaran 2012/2013*”. Populasi dalam penelitian ini seluruh siswa putri peserta ekstrakurikuler bola voli mini di SD 2 Tanjungrejo yang berjumlah 20 siswa. Pengambilan sampel menggunakan total sampling, dengan tujuan semua siswa putri peserta ekstrakurikuler bola voli mini di SD 2

Tanjungrejo yang berjumlah 20 siswa dijadikan sampel penelitian. Instrumen penelitian menggunakan tes, dan analisis data dengan deskripsi persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 20 siswa peserta ekstrakurikuler bola voli mini dalam kategori sangat tinggi 4 siswa (20%), kategori tinggi 14 siswa (70%), kategori sedang 2 siswa (10%). Keberhasilan pembelajaran servis bawah pada permainan bola voli mini tersebut, karena dalam pembelajaran bola voli mini peneliti menciptakan pembelajaran dalam suasana permainan dan kompetisi

2. Penelitian dari Niken Arista Wardani dengan judul “Tingkat keterampilan bermain bola voli siswa kelas X SMK PIRI 3 Yogyakarta tahun ajaran 2011/2012”. Hasil penelitian menunjukkan tingkat keterampilan bermain bola voli siswa kelas X SMK PIRI 3 Yogyakarta, berkategori kategori sangat baik 8,3 %, diikuti kategori baik 27,1 %, kategori cukup 22,9 %, kategori kurang 37,5 %, dan kategori sangat kurang 4,2 %. Dengan demikian dapat disimpulkan tingkat keterampilan bermain bola voli siswa kelas X SMK PIRI 3 Yogyakarta adalah kurang.

2.6 Kerangka Berpikir

Berdasarkan kajian teoritik di atas bahwa untuk dapat bermain bola voli yang baik, seseorang dituntut untuk mempunyai kemampuan atau keterampilan dalam bermain bola voli, khususnya keterampilan dasar dalam melakukan teknik bola voli. Hal ini dikarenakan teknik dasar merupakan faktor yang sangat penting untuk meningkatkan keterampilan gerak. Selain itu penguasaan teknik dasar merupakan salah satu unsur yang ikut menentukan menang atau kalahnya suatu tim dalam pertandingan di samping unsur fisik, mental dan taktik.

III. METODE PENELITIAN

3.1 Jwnis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut Sugiyono (2016: 7), “disebut metode kuantitatif karena data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik”. Lebih lanjut Sugiyono (2016: 35) menjelaskan, penelitian deskriptif adalah penelitian yang tidak membuat perbandingan variabel itu pada sampel lain dan mencari hubungan variabel itu dengan variabel yang lain. Jadi dapat disimpulkan bahwa penelitian deskriptif kuantitatif adalah penelitian yang menggambarkan variabel yang berdiri sendiri dan data yang diperoleh berupa angka-angka yang kemudian dianalisis menggunakan statistik. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey dan teknik pengumpulan datanya menggunakan tes dan pengukuran sehingga memberikan gambaran mengenai apa yang akan diteliti berupa angka-angka dan diukur secara pasti. Penelitian ini merupakan penelitian yang dilakukan terhadap variabel mandiri yaitu tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan dengan variabel lain.

3.2 Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian di Desa 41 A, Batangharjo, Kecamatan Batanghari, Kabupaten Lampung Timur. Serta waktu yang dilakukan pada hari Minggu tanggal 24 November 2024.

3.3 Definisi Operasional dan Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini merupakan variabel tunggal yaitu tingkat keterampilan bermain bola voli. Tingkat keterampilan bermain bola voli adalah derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan dengan efektif dan efisien siswa. Dalam keterampilan bola voli yang terdiri dari servis, *passing* bawah, *passing* atas, *smash* dan *block*. Tetapi dalam penelitian ini, untuk mengukur keterampilan bermain bola voli hanya menggunakan empat unsur tanpa mengukur keterampilan dasar teknik *block*, karena tanpa adanya teknik dasar *block* dan hanya menggunakan empat teknik dasar yang lain suatu permainan bola voli sudah bisa dilaksanakan. Empat unsur yang akan diukur yaitu: (1) *Passing* atas dengan memantulkan bola ke tembok selama 1 menit, (2) *Passing* bawah dengan memantulkan bola ke tembok selama 1 menit, (3) *smash* sebanyak 10 kali kesempatan, (4) servis sebanyak 10 kali kesempatan.

3.4 Subjek Penelitian

Sugiyono (2006: 90) populasi adalah suatu kelompok yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Atlet Bina Mitra Clasical. Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti Suharsimi Arikunto (2010: 174). Sampel penelitian yang digunakan adalah 20 Atlet.

3.5 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan peneliti pada saat menggunakan suatu metode (Suharsimi Arikunto, 1991: 104). Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya dapat lebih mudah dan juga hasilnya dapat lebih lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah untuk diolah.

Adapun instrumen yang digunakan untuk mengukur keterampilan bermain bola voli di Bina Mitra Clasical. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini meliputi instrumen penelitian tentang *passing* atas, *passing* bawah, servis bawah dan *smash*. Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat keterampilan bermain bola voli di Bina Mitra CLasical adalah instrumen yang sudah terbukti valid, dan dapat digunakan untuk mengukur tingkat keterampilan bermain bola voli untuk tingkat pemula maupun professional.

Tabel 1. Daftar Validitas dan Reliabilitas Tes

	Tes	Validitas	Reliabilitas
	<i>AAHPER face wall-volley test</i> (Test <i>Passing</i> Atas)	0,86	0,93
	<i>Brumbach forearm pass wall-volley test</i> (Tes <i>Passing</i> Bawah)	0,80	0,896
	<i>Stanley spike test</i> (Tes <i>Smash</i>)	0,37	0,58
	<i>AHHPER serving accuracy test</i>	0,94	0,89

Sumber: (M, Yunus: 1991/1992)

3.6 Teknik Pengumpulan Data

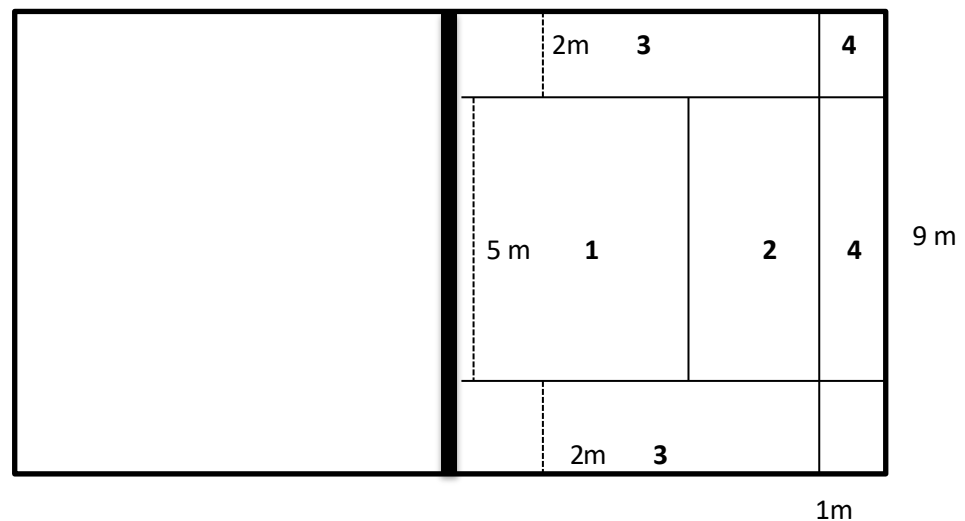
Adapun teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan tes. Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah *AAHPER face pass wall-volley test*, *Brumbach forearm pass wall-volley test*, *Stanley spike test*, dan *AAHPER serving accuracy test*.

Proses pengambilan data di awali dengan memberikan pemanasan kepada siswa, setelah itu peneliti memberi penjelasan dan contoh melakukan *AAHPER face pass wall-volley test*, *Brumbach forearm pass wall-volley test*, *Stanley spike test*, dan *AAHPER serving accuracy test*, semua itu dilakukan supaya siswa paham dalam pelaksanaan tes dan tidak terjadi kesalahan. Masing-masing siswa mempunyai 1 kali kesempatan untuk tes *passing* atas selama 1 menit, tes *passing* bawah selama 1 menit dan tes *smash* sambil melompat dan mengarah pada sasaran yang paling tinggi selama 10 kali, kemudian tes ketepatan servis melewati net dilakukan sebanyak 10 kali

kesempatan. Masing-masing siswa mempunyai kesempatan 1 kali tes, ini dilakukan dengan tujuan untuk memperoleh hasil yang benar-benar sesuai dengan kondisi keterampilan bermain bola voli siswa sesungguhnya dengan tanpa adanya perbaikan.

3.6.1 Petunjuk Pelaksanaan Tes Servis

Instrumen untuk servis dalam penelitian ini adalah *AAHPER Serving Accuracy Test*, yaitu cara melaksanakan tes dengan masing-masing anak melakukan servis sebanyak 10 kali. Tinggi net untuk siswa putra 243 cm dan untuk siswa putri 224 cm.



Gambar 5. Penilaian Servis AAHPER
Sumber: (Richard H Cox, 1980: 103)

Alat-alat yang dibutuhkan dalam tes ini antara lain:

1. Lima buah bola voli
2. Lapangan dan net bola voli
3. Alat tulis
4. Blangko skor tes

Cara Pelaksanaan tes:

Testi berdiri di belakang garis lapangan kemudian melakukan servis sebanyak 10 kali. Bola yang jatuh di lapangan yang sudah diberi angka pada setiap kotak kemudian dihitung berdasarkan skor yang ada

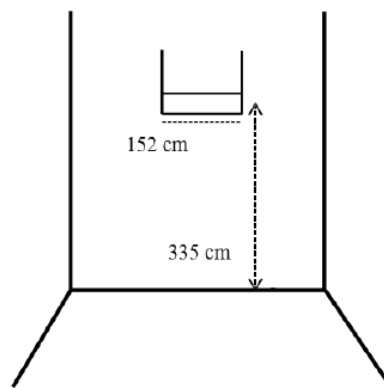
di masing-masing kotak. Para penghitung menghitung bola yang tepat sasaran, apabila bola jatuh di luar lapangan maka tidak dihitung.

Penilaian:

Setiap bola yang jatuh ke lapangan dihitung berdasarkan skor yang ada di masing-masing kotak.

3.6.2 Petunjuk Pelaksanaan Tes *Passing Bawah*

Instrumen untuk tes passing bawah dalam penelitian ini adalah *Brumbach forearm pass wall-volley test*, yaitu cara melaksanakan tes dengan memantulkan bola ke sasaran tembok selama 60 detik.



Gambar 6. *Brumbach Forearm Pass Wall-volley Test*

Alat-alat yang dibutuhkan dalam tes ini antara lain:

1. Dua buah bola voli
2. Tembok sasaran
3. Stopwatch
4. Alat tulis.
5. Blangko skor tes

Cara Pelaksanaan tes:

Testi berdiri menghadap sasaran dengan memegang bola, setelah ada aba aba peluit tanda mulai, testi mulai melempar bola ke tembok, bola

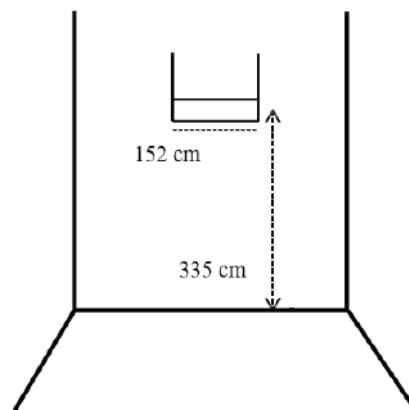
lemparan pertama tidak dihitung. Bola yang memantul ke tembok di passing ke kotak sasaran menggunakan *passing* bawah. Apabila bola terlepas (luncas), bola dapat dipegang lagi dengan melempar bola ke tembok untuk dipukul kembali sampai waktu habis. Waktu pelaksanaan tes selama 60 detik.

Penilaian:

Setiap bola yang memantul ke tembok, yang menggunakan seluruh bagian yang ada di tubuh kita yang sesuai dengan peraturan permainan, bola tersebut masuk ke daerah sasaran serta mengenai garis batas daerah sasaran diberi skor 1. Skor tes adalah jumlah skor selama 60 detik.

3.6.3 Petunjuk Pelaksanaan Tes *Passing Atas*

Instrumen untuk tes passing atas dalam penelitian ini adalah *AAHPER face pass wall-volley test*, yaitu cara melaksanakan tes dengan memantulkan bola ke sasaran tembok selama 60 detik.



Gambar 7. AAHPER Face Pass Wall-volley Test

Alat-alat yang dibutuhkan dalam tes ini antara lain:

1. Dua buah bola voli
2. Tembok sasaran
3. Stopwatch

4. Alat tulis.
5. Blangko skor tes

Cara Pelaksanaan tes:

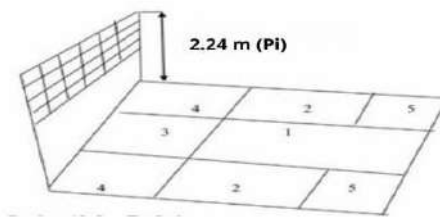
Testi berdiri menghadap sasaran dengan memegang bola, setelah ada aba aba peluit tanda mulai, testi mulai melempar bola ke tembok, bola lemparan pertama tidak dihitung. Bola yang memantul ke tembok di passing ke kotak sasaran menggunakan passing bawah. Apabila bola terlepas (luncas), bola dapat dipegang lagi dengan melempar bola ke tembok untuk dipukul kembali sampai waktu habis. Waktu pelaksanaan tes selama 60 detik.

Penilaian:

Setiap bola yang memantul ke tembok, yang menggunakan seluruh bagian yang ada di tubuh kita yang sesuai dengan peraturan permainan, bola tersebut masuk ke daerah sasaran serta mengenai garis batas daerah sasaran diberi skor 1. Skor tes adalah jumlah skor selama 60 detik.

3.6.4 Petunjuk Pelaksanaan Tes *Smash*

Instrumen untuk smash dalam penelitian ini adalah *Stanley Spike Test*, yaitu cara melaksanakan tes dengan masing-masing anak melakukan *smash* sambil melompat dan mengarah pada sasaran yang paling tinggi.



Gambar 8. Stanley Spike Test

Alat-alat yang dibutuhkan dalam tes ini antara lain:

1. Lima buah bola voli
2. Lapangan dan net bola voli
3. Alat tulis
4. Blangko skor tes

Cara pelaksanaan tes:

Peserta tes berdiri di garis serang, pengumpan berdiri di tengah dekat net dan melambungkan bola untuk dismash peserta test. Pada saat bersamaan peserta tes melakukan smash sambil melompat dan mengarah pada sasaran yang paling tinggi. Melakukan smash sebanyak 10 kali. Apabila bola lambung tidak sempurna maka dapat diulang. Peserta dianjurkan untuk mengarahkan bola pada area sasaran nilai tertinggi.

Penilaian:

Setiap bola yang jatuh ke lapangan dihitung berdasarkan skor yang ada di masing-masing kotak.

3.7 Teknik Analisis Data

Analisis data adalah cara-cara ilmiah yang telah dipersiapkan untuk menganalisis data, menyusun data, menyajikan data, dan menganalisa data penelitian. Analisis data merupakan salah satu langkah yang paling penting dalam penelitian. Sebab analisis yang salah akan mengakibatkan pengambilan

data simpulan yang salah juga. Dalam penelitian ini menggunakan analisis data deskriptif kuantitatif, dengan menggunakan analisa deskriptif atau statistik deskriptif. Menurut Sugiyono (2005: 21) bahwa statistik deskriptif adalah statistik berfungsi untuk mendeskripsikan atau memberi gambaran terhadap obyek yang akan diteliti melalui data sampel atau populasi sebagaimana adanya, tanpa melakukan analisa atau membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum.

Setelah semua data yang dibutuhkan terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga data tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan dan mencari nilai tengah (median), nilai rata-rata (mean), nilai tertinggi (maksimum), nilai terendah (minimum), dan standar deviasi (SD). Setelah diperoleh data dalam bentuk 1 skor maka data dapat dikategorikan sesuai kategori yang telah ditentukan. Pengkategorian dikelompokkan menjadi 5 kategori yaitu:

Tabel 2. Batas Norma

No.	Pengkategorian	Kategori
1	$> M + 1,5 SD$	Baik Sangat
2	$> M + 0,5 SD - M + 1,5 SD$	Baik
3	$> M - 0,5 SD - M + 0,5 SD$	Cukup
4	$> M - 1,5 SD - M - 0,5 SD$	Kurang
5	$< M - 1,5 SD$	Kurang Sekali

Sumber: (Anas Sudjono 2009: 453)

Setelah data dikelompokkan dalam setiap kategori, kemudian mencari presentase masing-masing data dengan rumus persentase. Menurut Anas Sudjono (2006: 43) rumus persentase yang dipakai adalah:

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

Keterangan:

P : Angka presentase

f : Frekuensi yang sedang dicari presentase

N : Jumlah responden

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa tingkat keterampilan teknik dasar bola voli para atlet Club Bina Mitra Clasical Lampung Timur sebagian besar berada pada kategori "cukup baik." Namun, terdapat beberapa teknik dasar, seperti *passing* atas, *passing* bawah, *smash*, dan servis, yang masih memerlukan peningkatan untuk mencapai kategori "baik" atau "sangat baik." Program latihan yang terstruktur, intensif, dan disesuaikan dengan kebutuhan atlet sangat diperlukan untuk mendukung peningkatan ini.

5.2 Saran

1. Untuk Pelatih:

- a) Pertahankan jadwal latihan yang rutin, namun mulai lebih memperhatikan kebutuhan individu setiap atlet.
- b) Lakukan penguatan pada teknik yang masih lemah, seperti *passing bawah* atau *servis* dengan pendekatan latihan yang lebih spesifik.
- c) Berikan evaluasi berkala agar pelatih dan atlet sama-sama mengetahui perkembangan yang dicapai.

2. Untuk Atlet:

- a) Atlet diharapkan dapat meningkatkan intensitas latihan secara mandiri di luar sesi yang sudah dijadwalkan, seperti melakukan latihan individual untuk servis dan *passing*.
- b) Meningkatkan disiplin dan konsistensi dalam latihan untuk mencapai hasil yang optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, N. (2007). Panduan Olahraga Bola Voli. Surakarta: Era Pustaka Utama.
- American Alliance for Health, Physical Education, and Recreation. (1969). *Volleyball Skill Tests Manual*. Washington, DC: AAHPER.
- Amung Ma'mun & Toto Subroto. (2001). Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran Bola Voli. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Amung Ma'mun dan Yudha M Saputra. (2000). Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak. Jakarta: Depdikbud
- Arikunto, Suharsimi. (2013). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. Prosedur Penelitian, Jakarta: Rineka Cipta
- Atlet dan Peningkatan Kesegaran Jasmani. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia. Jurusan Pendidikan Olahraga. Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Barbara L Viera dan Bonnie Jill Ferguson. (2004) .Bola Voli Tingkat Pemula. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Beutelstahl, Dieter. (2005). Belajar Bermain Bola Voli. Bandung: CV. PIONIR JAYA.
- Bompa, T.O. (2003). Periodisasi: Teori dan Metodologi Latihan. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Desmita. Psikologi Perkembangan Peserta Didik. Remaja Rosdakarya, 2009.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). Dasar Kepelatihan. Yogyakarta : FIK UNY.
- Ferguson. (2000). Bola Voli untuk Pemula. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Hariono. (2006). Hakikat Latihan. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Harsono. (1988). Prinsip-prinsip latihan. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

- Hastuti, T.A (2008). Kontribusi Ekstrakurikuler Bolabasket Terhadap Pembibitan Jakarta: Depdiknas.
- Jahja, Y. (2011). Psikologi Perkembangan. Kencana.Jakarta.
- Kelik Wibawa (2010) Tingkat keterampilan Bermain Bola Voli Siswa Kelas X dan XI SMA Padmawijaya di kabupaten Klaten. Skripsi. FIK UNY.
- Kharisma, (2019). Pembelajaran Teknik Dasar Bola Voli. Jurnal Kependidikan Jasmani Dan Olahraga.
- Kusbono. (2013). Survey Keterampilan Servis Bawah Siswa Putri Usia 9-13 Tahun
- Ningsih, I. S. (2024). Analisis Kemampuan Servis Atas dalam Permainan Bola Voli pada Siswa SMPN 31 Bulukumba. Global Science Journal, 7(2), 160-164.
- Nossek, Josef. (1982). Teori Umum tentang Latihan. Lagos: Pan African Press Ltd.
- Nuril Ahmadi. (2007). Panduan Olahraga Bola Voli. Solo: Era pustakan utama Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SD 2 Tanjungrejo Tahun pelajaran 2012/2013. Skripsi. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- PP. PBVSI. (2005). Peraturan Permainan Bola Voli. Jakarta: PP.PBVSI.
- Sudjana. (2005).Metode Statistika.Bandung: PT. Tarsito.
- Sugiarto, Rahmat. 2012. Lari. Diakses pada tanggal 21 November 2014, dari: <http://rahmat.blog.fisip.uns.ac.id/category/sport>).
- Sugiyono. (2015). Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.
- Suharno H.P (1979) Dasar-Dasar Permainan Bola Volley. Yogyakarta. FPOK IKIP.Yogyakarta.
- Sukadiyanto. (2005). Pengantar teori dan metodologi melatih. Yogyakarta: Lubuk Agung.
- Sutanto Teguh (2016). Pengertian Bolavoli. Buku Pintar Olahraga. Yogyakarta.
- Syamsu Yusuf LN. 2007. Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Yunus, M (1992). Olahraga Pilihan Bola Voli. Depdikbud, dirjen Dikti : Proyek.