Educative Sportive - EduSport,
2025: 6(2), 141-144
Jalan Meranti Raya Nomor 32 Sawah Lebar,
Kota Bengkulu
e-ISSN 2723-4134

Analisis Kemampuan Servis Bawah Dalam Pembelajaran Bola Voli Pada Siswa Kelas XI SMAN 1 Kepahiang

Noria Fitri [1], M. Bangkit Satrio [2], Agung Setiawan [3], Melan Saputra Jaya [4], Alfalif Danesa [5], Feby Elra Perdima [6]

Affiliation:
Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Dehasen Bengkulu
Corresponding Author:
Noriafitri23@gmail.com

Abstract
This study aims to determine the relationship between waist flexibility and smash skills among volleyball extracurricular athletes at SMAN 08 Bengkulu City. This type of research is quantitative with a correlational approach. The population in this study were all members of the volleyball extracurricular at SMAN 08 Bengkulu City, totaling 30 athletes, while the sampling technique used total sampling. The instrument used to measure waist flexibility was the back arch test, and smash skills were measured using the Volleyball Smash Test (AUBERT). The data analysis technique used the Product Moment correlation test and significance test (t-test) at the level of $\alpha = 0.05$. The results showed the correlation coefficient value (r_hitung) of 0.682, which means there is a strong positive relationship between the two variables. The t-test results showed that t_hitung(4.52) > t_table (2.04), which means the relationship is significant. The coefficient of determination (R^2) of 0.465 indicates that waist flexibility provides a real contribution of 46.5% to smash skills. The conclusion of this study is that there is a positive and significant relationship between waist flexibility and smash skills in volleyball extracurricular athletes at SMAN 08 Bengkulu City. Coaches are advised to integrate programmed waist flexibility training to optimize athletes' attack performance.

Keywords: *Waist Flexibility, Smash Skills, Volleyball.*

Pendahuluan

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) memiliki peran strategis dalam membentuk pola hidup sehat dan meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Salah satu cabang olahraga permainan besar yang diajarkan dalam kurikulum PJOK dan sangat diminati oleh siswa adalah bola voli. Permainan bola voli tidak hanya menuntut ketahanan fisik, tetapi juga penguasaan keterampilan teknik dasar yang matang. Kemampuan teknik dasar yang baik menjadi fondasi utama bagi siswa agar dapat menikmati permainan serta mencapai tujuan pembelajaran jasmani secara optimal (Raiola, 2017).

Di antara berbagai teknik dasar dalam bola voli, servis merupakan teknik yang paling krusial karena berfungsi sebagai awal dimulainya suatu permainan. Seiring berkembangnya teori orlahraga modern, servis tidak lagi hanya dipandang sebagai pukulan pembuka permainan, melainkan telah bergeser menjadi serangan pertama untuk mendapatkan poin langsung atau mengacaukan pertahanan lawan (Bangsbo & Mohr, 2015). Bagi siswa kelas XI SMA, teknik servis bawah (*underhand serve*) adalah keterampilan fundamental yang harus dikuasai terlebih dahulu sebelum melangkah ke tingkat kesulitan yang lebih tinggi seperti servis atas (*topspin serve*) atau servis lompat (*jump serve*).

Servis bawah dipilih dalam pembelajaran karena koordinasi gerakannya relatif lebih mudah dipelajari oleh siswa di tingkat pemula. Kendati demikian, fakta di lapangan menunjukkan bahwa banyak siswa kelas XI di SMAN 1 Kepahiang yang masih mengalami kesulitan saat melakukan servis bawah. Permasalahan yang sering muncul meliputi arah bola yang tidak akurat, perkenaan tangan pada bola yang kurang tepat, hingga kekuatan pukulan yang tidak sampai melewati net. Keterampilan motorik kasar dan ketepatan posisi tubuh saat memukul bola sangat memengaruhi keberhasilan teknik ini (Shephard & Astrand, 2013). Kegagalan dalam melakukan servis bawah ini tidak

hanya menghambat alur permainan saat pembelajaran, tetapi juga dapat menurunkan rasa percaya diri siswa dalam mengikuti praktik olahraga.

Analisis mendalam mengenai kemampuan gerak motorik siswa dalam melakukan servis sangat penting dilakukan untuk memetakan sejauh mana efektivitas pembelajaran yang telah berjalan. Melalui evaluasi dan analisis kemampuan motorik ini, guru dapat mengidentifikasi letak kesalahan biomekanika gerak siswa, mulai dari sikap awal, perkenaan bola, hingga sikap akhir (Stølen et al., 2005). Mengingat pentingnya penguasaan teknik dasar ini, studi mengenai evaluasi performa motorik siswa di sekolah-sekolah daerah seperti Kabupaten Kepahiang masih perlu diperbanyak guna memberikan sumbangsih nyata bagi perbaikan metode pengajaran guru di lapangan.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode **deskriptif**. Metode ini dipilih untuk memberikan gambaran secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai tingkat kemampuan teknik dasar servis bawah dalam pembelajaran bola voli pada siswa kelas XI SMAN 1 Kepahiang tanpa memberikan perlakuan (*treatment*) tertentu kepada sampel.

Hasil Penelitian

Penelitian yang dilaksanakan di SMAN 1 Kepahiang ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kemampuan teknik dasar servis bawah dalam pembelajaran bola voli pada siswa kelas XI. Pengumpulan data dilakukan melalui tes praktik servis bawah sebanyak 10 kali kesempatan untuk setiap sampel dengan total 30 siswa. Penilaian akumulatif mencakup aspek ketepatan (akurasi) jatuhnya bola dan kesesuaian teknik gerak motorik siswa.

Berdasarkan hasil konversi total skor yang diperoleh ke dalam kriteria standar penilaian kemampuan olahraga, berikut adalah tabel distribusi frekuensi dan persentase tingkat kemampuan servis bawah siswa kelas XI SMAN 1 Kepahiang:

Tabel 1. Distribusi Kemampuan Servis Bawah Siswa

No.	Interval	Frekuensi	Persentase
1	81-100%	3	10%
2	61-80%	8	26,7%
3	41-60%	11	36,7%
4	21-40%	6	20%
5	0-20%	2	6,6%
Total		30	100%

Analisis Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel distribusi di atas, gambaran mengenai tingkat kemampuan servis bawah dalam pembelajaran bola voli siswa kelas XI SMAN 1 Kepahiang dapat dijabarkan sebagai berikut:

- Siswa yang masuk dalam kategori **Sangat Baik** hanya sebanyak 3 siswa (10.0%). Kelompok siswa ini mampu menguasai kesesuaian biomekanika gerak secara konsisten dan memiliki akurasi penempatan bola yang tinggi di area lawan.
- Siswa dalam kategori **Baik** tercatat sebanyak 8 siswa (26.7%). Siswa pada kelompok ini umumnya memiliki teknik gerak yang cukup matang, meskipun sesekali arah bola masih melenceng dari target utama.
- Kategori **Cukup** menjadi kelompok dengan jumlah siswa terbanyak, yaitu 11 siswa (36.7%). Pada kategori ini, sebagian besar siswa mampu menyeberangkan bola melewati net, namun konsistensi teknik gerakan—terutama pada aspek perkenaan tangan dan kekuatan ayunan—masih sering berubah-ubah.
- Siswa yang tergolong dalam kategori **Kurang** sebanyak 6 siswa (20.0%), dan kategori **Sangat Kurang** sebanyak 2 siswa (6.6%). Siswa pada kedua kelompok ini masih mengalami kendala mendasar, seperti kegagalan bola melewati net, bola keluar dari garis lapangan, atau salah dalam melakukan perkenaan tangan saat memukul bola.

Secara kumulatif, nilai rata-grained tingkat kemampuan servis bawah siswa kelas XI SMAN 1 Kepahiang berada pada kategori **Cukup** (dengan persentase rata-rata sampel berkisar di angka 53.5%). Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar siswa sudah mampu melakukan teknik dasar servis bawah, peningkatan kualitas gerak psikomotorik dan akurasi pukulan masih memerlukan latihan yang

lebih terstruktur dan intensif dalam proses pembelajaran PJOK di sekolah.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang disajikan pada bagian sebelumnya, secara umum tingkat kemampuan servis bawah dalam pembelajaran bola voli pada siswa kelas XI SMAN 1 Kepahiang berada pada kategori Cukup dengan akumulasi persentase terbesar berada pada rentang nilai 41% – 60% (diikuti oleh 11 siswa dari total 30 sampel). Meskipun sebagian besar siswa telah mampu melakukan servis bawah hingga melewati net, temuan ini mengindikasikan bahwa penguasaan teknik gerak motorik yang benar dan tingkat akurasi penempatan bola siswa masih belum optimal dan memerlukan perhatian lebih lanjut.

Dominasi kategori "Cukup" dan adanya 26.6% siswa yang berada dalam kategori "Kurang" hingga "Sangat Kurang" menunjukkan adanya kendala pada aspek biomekanika gerak siswa. Berdasarkan observasi di lapangan saat pengambilan data, kesalahan yang paling sering dilakukan oleh siswa terletak pada tahap pelaksanaan (eksekusi) dan perkenaan tangan pada bola. Banyak siswa yang mengayunkan lengan tidak lurus dari belakang ke depan, melainkan agak menyamping, sehingga arah bola menjadi melenceng. Selain itu, kekuatan ayunan yang tidak stabil menyebabkan bola sering kali membentur net atau justru keluar dari garis lapangan lawan. Keterampilan motorik kasar dan ketepatan posisi tubuh saat memukul bola sangat memengaruhi keberhasilan teknik ini (Shephard & Astrand, 2013). Jika perkenaan tangan pada bola tidak tepat di bagian tengah bawah bola, maka bola tidak akan melambung dengan parabola yang sempurna.

Selain faktor teknis perorangan, karakteristik tugas gerak servis bawah itu sendiri turut memengaruhi hasil belajar siswa. Servis bawah memang dipandang sebagai teknik dasar yang paling sederhana untuk pemula karena koordinasinya tidak sekompleks servis atas atau servis lompat. Namun, servis tetaplah sebuah serangan pertama untuk memulai permainan (Bangsbo & Mohr, 2015). Di tingkat sekolah menengah seperti kelas XI SMA, tantangan utama guru PJOK adalah mengubah persepsi siswa bahwa servis bawah bukan sekadar asal memukul bola asal lewat, melainkan sebuah keterampilan terarah yang membutuhkan kontrol motorik halus (akurasi).

Faktor lingkungan pembelajaran di SMAN 1 Kepahiang juga memegang peranan penting. Proses pembelajaran PJOK yang dilakukan secara klasikal dengan jumlah siswa yang banyak dalam satu kelas sering kali membatasi waktu *active learning time* (waktu aktif bergerak) bagi setiap individu. Keterbatasan jumlah bola voli yang tersedia menyebabkan repetisi (pengulangan) latihan servis bawah yang dilakukan siswa menjadi minim. Padahal, dalam proses adaptasi motorik, pengulangan gerak secara konsisten merupakan kunci utama agar gerak tersebut menjadi otomatis dan efisien (Stølen et al., 2005).

Secara keseluruhan, temuan ini memberikan refleksi penting bagi perbaikan mutu pembelajaran olahraga di sekolah. Untuk menaikkan tingkat kemampuan siswa dari kategori "Cukup" menjadi "Baik" atau "Sangat Baik", guru PJOK di SMAN 1 Kepahiang disarankan untuk menerapkan variasi model pembelajaran yang lebih inovatif. Strategi seperti modifikasi ukuran lapangan, penggunaan bola yang lebih ringan untuk siswa yang kekurangan tenaga, serta penerapan metode *peer teaching* (tutor sebaya) dapat digunakan untuk meningkatkan motivasi serta efektivitas waktu latihan siswa di lapangan. Kemampuan teknik dasar yang baik menjadi fondasi utama bagi siswa agar dapat menikmati permainan serta mencapai tujuan pembelajaran jasmani secara optimal.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan servis bawah dalam pembelajaran bola voli pada siswa kelas XI SMAN 1 Kepahiang secara umum berada pada kategori Cukup.

Temuan lapangan menunjukkan bahwa mayoritas siswa, yaitu sebanyak 11 siswa (36.7%), menempati kategori cukup, diikuti oleh kategori baik sebanyak 8 siswa (26.7%), dan kategori kurang sebanyak 6 siswa (20.0%). Sementara itu, siswa yang mampu mencapai kategori sangat baik hanya sebesar 10.0% (3 siswa) dan sisanya berada di kategori sangat kurang sebesar 6.6% (2 siswa).

Meskipun sebagian besar siswa telah mampu melakukan servis bawah hingga menyeberangi net, konsistensi biomekanika

gerak (terutama aspek akurasi arah bola dan ketepatan perkenaan tangan pada bola) masih perlu dioptimalkan. Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa proses pembelajaran bola voli di sekolah masih memerlukan variasi pendekatan atau strategi mengajar yang lebih inovatif serta peningkatan repetisi latihan agar keterampilan motorik siswa dapat berkembang ke arah yang lebih baik.

Daftar Pustaka

Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.

Bangsbo, J., & Mohr, M. (2015). Fitness testing in football: From laboratory to the field. *Journal of Sport and Health Science*, 4(4), 312-320.

Beutelstahl, D. (2017). *Belajar bermain bola voli*. Remaja Rosdakarya.

Destriana, D., Destriani, D., & Matapa, L. (2020). Pembelajaran teknik dasar servis bawah bola voli menggunakan media bola modifikasi. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 5(2), 122-128.

Gharbi, A., Masmoudi, L., Chtourou, H., Chaouachi, A., & Chamari, K. (2015). Effect of a futsal training program on physical fitness and VO2max in adolescents. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 55(11), 1289-1296.

Hayward, L. F., McKenna, M. A., & McCulloch, L. K. (2017). The physiological demands of futsal: A review of the literature. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 31(10), 2705-2714.

Kobayashi, H., Ohira, T., & Harada, T. (2016). Effects of futsal on cardiovascular and muscular fitness in adolescents. *Journal of Sports Science and Medicine*, 15(1), 14-19.

Milanović, Z., Sporiš, G., Weston, M., Filipović, N., & Vučković, G. (2013). Effectiveness of high-intensity interval training in relation to exercise intensity in soccer players: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 47(11), 712-719.

Nurhasan, N. (2018). *Tes dan pengukuran dalam pendidikan jasmani: Prinsip-prinsip dan penerapannya*. Kejuaraan Olahraga Indonesia.

Raiola, G. (2017). Physical education and sport in the development of healthy lifestyle among adolescents. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(1), 145-149.

Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2019). *Motor control and learning: A behavioral emphasis* (6th ed.). Human Kinetics.

Shephard, R. J., & Astrand, P. O. (2013). *Endurance in sport*. Oxford University Press.

Stølen, T., Chamari, K., Castagna, C., & Wisløff, U. (2005). Physiology of soccer: An update. *Sports Medicine*, 35(6), 501-536.

Sugiyono, S. (2020). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Suharno, H. (2016). *Metodik dan taktik bermain bola voli*. PT. Tiga Serangkai.

Yusuf, M., & Bengkulu, A. (2023). Analisis Kondisi Fisik Atlet Ekstrakurikuler Bola Voli Tingkat Sekolah Menengah Atas di Kota Bengkulu. Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, 7(2), 88-96.