
ANALISIS TINGKAT KETERAMPILAN DASAR BERMAIN BOLA VOLI PADA KLUB SISWI DI SMP NEGERI 19 BENGKULU SELATAN

R. Wulandari^{1,a)}, Supriyanto¹⁾, F. E. Perdima¹⁾

Affiliation:1. Pendidikan Jasmani FKIP
UNIVED Bengkulu**Corresponding Author:**dandiegosaputra@gmail.com**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimanakah Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Bola Voli Siswi Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP Negeri 19 Bengkulu Selatan. Jenis penelitian ini adalah Penelitian diskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 19 Bengkulu Selatan. Sampel di ambil melalui teknik *Total Sampling/* sampling jenuh, dimana dalam penelitian ini semua populasi dijadikan sampel yaitu sebanyak 20 siswi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Tingkat keterampilan dasar bermain bola voli putri yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 19 Bengkulu Selatan berada pada kategori “cukup” sebanyak 3 orang dengan presentase sebesar 15%, kategori “sangat baik” sebanyak 2 orang dengan presentasi sebesar 10%, kategori “baik” sebanyak 9 orang dengan presentase sebesar 45%, kategori “cukup” sebanyak 3 orang dengan presentase sebesar 15%, dan kategori “kurang” sebanyak 3 orang dengan presentase sebesar 15% pada kategori sangat kurang. Sedangkan Tes Keterampilan *Passing* bawah Bola Voli Siswa-siswi ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 19 Bengkulu Selatan berada pada kategori “cukup” sebanyak 5 orang dengan presentase sebesar 25%, kategori “sangat baik” sebanyak 3 orang dengan presentasi sebesar 15%, kategori “baik” sebanyak 3 orang dengan presentase sebesar 15%, kategori “cukup” sebanyak 4 orang dengan presentase sebesar 20%, dan kategori “kurang” sebanyak 5 orang dengan presentase sebesar 25% pada kategori sangat kurang



Kata Kunci : Keterampilan *Passing* Atas dan *Passing* Bawah Bola Voli

Pendahuluan

Bola voli menjadi cabang olahraga permainan yang menyenangkan karena dapat beradaptasi dengan berbagai kondisi yang mungkin timbul di dalamnya, dapat dimainkan dengan jumlah pemain bervariasi seperti voli pantai dengan jumlah pemain 2 orang, dan permainan dengan jumlah 6 orang yang biasa digunakan. Selain itu olahraga bola voli dapat dimainkan oleh berbagai usia dari anak-anak sampai dewasa. Olahraga bola voli dapat dimainkan di segala bentuk lapangan seperti rumput, kayu, pasir, ataupun permukaan lantai buatan, dan dapat dilakukan di dalam ataupun di luar gedung.

Bola voli merupakan olahraga permainan yang ditemukan oleh William G. Morgan pada tanggal 9 Februari 1895 di Holyoke Massachusetts (Amerika Serikat). Pada awal penemuannya, olahraga permainan bola voli ini

diberi nama Mintonette. Permainan ini dimainkan oleh dua grup berlawanan. Masing-masing grup memiliki 6 orang pemain. Terdapat pula variasi permainan. Morgan juga menjelaskan bahwa permainan tersebut adalah permainan yang dapat dimainkan oleh banyak pemain. Sedangkan sasaran dari permainan ini adalah mempertahankan bola agar tetap bergerak melewati net yang tinggi, dari satu wilayah ke wilayah lain (wilayah lawan), (One Najib, 2012).

Pembinaan serta pengembangan olahraga sebagai bagian dari usaha peningkatan kesehatan jasmani dan rohani. Seluruh masyarakat guna pembentukan watak, disiplin dan sportifitas dan pengembangan prestasi olahraga dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional. Peningkatan prestasi olahraga untuk menuju pencapaian sasaran yang diharapkan dalam pembinaan olahraga diperlukan proses dan waktu yang lama.

Permainan bola voli dijadikan suatu kegiatan belajar dan dapat dilakukan sebagai suatu kegiatan pendidikan yang dilaksanakan di waktu senggang, kini bola voli tidak hanya sebagai rekreasi, namun sudah menjadi bagian dari olahraga pendidikan. Sebagai olahraga pendidikan selain sebagai sarana pencapaian tujuan pendidikan, hal yang utama adalah sebagai penunjang pembinaan dan pemeliharaan kesegaran jasmani, dan berperan dalam pembentukan kerjasama pada anak, serta pembinaan sportifitas dan pengembangan sifat-sifat lainnya.

Semangat bertanding dan pembentukan mental dapat dikembangkan melalui pertandingan antar kelompok, antar kelas dan antar sekolah. Sekolah juga dilengkapi dengan kurikulum pendidikan jasmani di dalamnya memuat pembelajaran olahraga bola voli. Faktor-faktor kelengkapan yang harus dimiliki seseorang bila ingin mencapai prestasi yang optimal yaitu: 1) pengembangan fisik, 2) pengembangan teknik, 3) pengembangan mental, dan 4) kematangan juara. Kemudian faktor-faktor penentu pencapaian prestasi olahraga meliputi aspek biologis terdiri dari: 1) potensi atau kemampuan dasar tubuh yang meliputi kekuatan, kecepatan kelincahan tenaga, daya tahan otot, daya kerja jantung dan paru-paru, kelentukan, keseimbangan, ketepatan dan kesehatan olahraga, 2) fungsi organ tubuh yang meliputi daya kerja jantung, daya kerja pernafasan, daya kerja panca indera, 3) struktur dan postur tubuh yang meliputi ukuran tinggi dan panjang tubuh, ukuran besar, lebar dan bentuk tubuh, dan 4) gizi yang meliputi jumlah makanan yang cukup, nilai makanan yang memenuhi kebutuhan, variasi makanan (M. Yunus 2001: 11).

Tingkat keterampilan dasar adalah derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan dengan efektif dan efisien (Amung Ma'mun dan Yudha, (2000:57). Tingkat keterampilan dasar harus dimiliki oleh seseorang untuk melakukan kegiatan olahraga apapun khususnya dalam olahraga bola voli. Seseorang dapat bermain bola voli dengan baik dituntut untuk mempunyai kemampuan atau keterampilan dalam bermain bola voli, khususnya keterampilan dasar dalam bermain bola voli. Tingkat keterampilan dasar bermain bola voli merupakan dasar yang harus dimiliki oleh seseorang untuk dapat bermain bola voli dengan

baik. Hal ini dikarenakan teknik dasar bermain bola voli merupakan faktor yang sangat penting, penguasaan teknik dasar merupakan salah satu unsur yang ikut menentukan menang atau kalahnya suatu regu dalam pertandingan disamping unsur fisik, mental dan taktik. Semakin baik tingkat keterampilan dasarnya, maka semakin besar kesempatan untuk memenangkan pertandingan. Sebaliknya jika tingkat keterampilan dasarnya kurang baik, maka semakin sulit untuk memenangkan pertandingan

Menurut B. Suryosubroto, (2002:271) kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan di luar struktur program dilaksanakan di luar jam pelajaran biasa agar memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan siswa. Kegiatan tersebut bertujuan untuk menggali, mendukung serta menyalurkan minat dan bakat siswa khususnya dalam bidang olahraga. Beberapa ekstrakurikuler yang ada di SMP Negeri 19 Bengkulu Selatan, ekstrakurikuler olahraga bola voli merupakan salah satunya. Kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 19 Bengkulu Selatan dilaksanakan seminggu dua kali pertemuan setiap hari Selasa dan Kamis pada pukul 15.30-17.30 WIB bertempat di lapangan bola voli SMP Negeri 19 Bengkulu Selatan.

Pada tahun 2013 minat siswa sangat bagus dalam mengikuti ekstrakurikuler bola voli dengan berapa prestasi yang sudah di raih seperti dalam rangka HUT Bengkulu Selatan pada tahun 2013 putri mendapat Juara 1 voli putri, dalam rangka turnamen voli tingkat SMP/MTS putri juga mendapatkan juara 1 voli putri pada tahun 2013 dan juara 1 voli putri dalam rangka HUT RI ke 70 Kec. Kedurang Ilir pada tahun 2015. Setelah tahun 2016 sampai sekarang prestasi siswa turun drastis karena faktor kemajuan teknologi yang semakin canggih yang mengalahkan rasa latihan bola voli mereka lebih mementingkan bermain hp dan bermain game. Dengan suport pelatih minat siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 19 Bengkulu Selatan mulai membaik namun prestasi yang di capai belum sesuai dengan apa yang diinginkan. Pelatih kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 19 Bengkulu Selatan adalah Pak Samsu Rizal salah satu atlet bola voli, dengan dilatih salah satu atlet bola voli diharapkan SMP Negeri 19 Bengkulu Selatan dalam bidang bola voli dapat memberikan prestasi yang baik dalam bidang olahraga. Pelatih

selalu mengajarkan untuk disiplin dan tepat waktu dalam mengikuti ekstrakurikuler bola voli, hal itu dapat dilihat jika salah seorang siswi yang telat mengikuti ekstrakurikuler mendapat hukuman lari memutar lapangan sebanyak 3 kali.

Program latihan yang diberikan oleh pelatih yaitu dengan memberikan latihan fisik dan teknik dalam bermain bola voli yang diharapkan agar siswi dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan teknik dalam bermain. Hampir semua cabang olahraga dan pendidikan jasmani memerlukan sarana prasarana yang cukup agar dalam pembelajaran dapat berjalan dengan optimal dan mendapatkan prestasi yang baik. Sarana dan prasarana di SMP Negeri 19 Bengkulu Selatan untuk cabang olahraga bola voli sudah sangat memadai. Kegiatan ekstrakurikuler bola voli putri di SMP Negeri 19 Bengkulu Selatan sudah lama dan rutin dilaksanakan, namun sampai saat ini pembina kegiatan tersebut belum pernah melakukan tes tentang tingkat keterampilan dasar permainan bola voli siswinya, sehingga tingkat keterampilan dasar permainan bola voli di SMP Negeri 19 Bengkulu Selatan belum diketahui.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka peneliti melakukan penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar tingkat keterampilan dasar bermain bola voli siswi yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga bola voli di SMP Negeri 19 Bengkulu Selatan, sehingga penelitian ini dapat dipakai sebagai acuan untuk meningkatkan prestasi SMP Negeri 19 Bengkulu Selatan khususnya dalam kejuaraan olahraga bola voli. Sesuai uraian di atas maka penelitian ini perlu dilakukan dengan judul “Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Bola Voli Siswi Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP Negeri 19 Bengkulu Selatan”.

Metode Penelitian

Penelitian ini termasuk penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif yaitu mengenai tingkat keterampilan dasar bola voli siswi artinya dalam penelitian ini peneliti hanya ingin menggambarkan kemampuan/tingkat keterampilan dasar bermain bola voli siswi pada saat penelitian berlangsung tanpa pengujian hipotesis. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey dengan teknis tes dan pengukuran. Penelitian dilakukan di SMP Negeri 19 Bengkulu Selatan yang

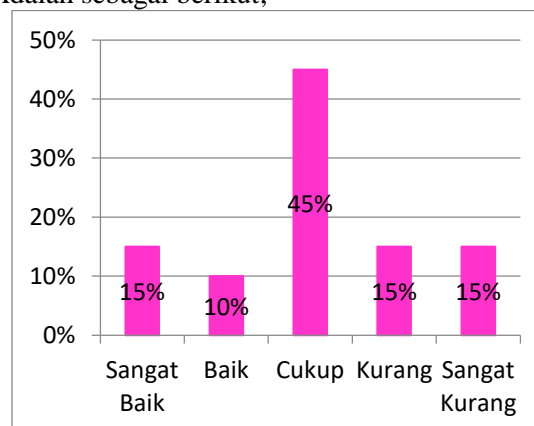
terletak di Jl desa nanjungan kec kedurang ilir dengan subyek penelitian siswi yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Artinya bahwa hanya putri yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sajarah yang mengikuti tes tingkat keterampilan dasar bermain bola voli ini.

Hasil Penelitian

Bola voli adalah olahraga yang dapat dimainkan oleh anak-anak dan orang dewasa baik wanita maupun pria. Permainan bola voli pada dasarnya berpegang pada dua prinsip ialah teknik dan psikis. Prinsip teknis dimaksudkan pemain mempassing bola dengan bagian badan pinggang ke atas, hilir mudik diudara lewat di atas net agar dapat menjatuhkan bola di dalam lapangan lawan secepatnya untuk mencari kemenangan secara sportif. Prinsip psikis adalah bermain dengan senang dan kerjasama dengan baik. Maksud dan tujuan dari permainan ini adalah menjatuhkan bola di lapangan lawan melewati atas net dengan syarat pantulan sempurna dan bersih sesuai dengan peraturan. Permainan dimulai dengan pukulan bola servis. Bola harus dipukul dengan satu tangan ke arah lapangan lawan melewati net.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan dasar bermain bola voli putri yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 19 Bengkulu Selatan, tingkat keterampilan bermain bola voli tersebut dituangkan dalam bentuk penilaian yang berwujud tes dan pengukuran.

Deskripsi hasil tes keterampilan passing atas bola voli SMP Negeri 19 Bengkulu Selatan diklasifikasikan berdasarkan norma tes. Hasilnya Adalah sebagai berikut;

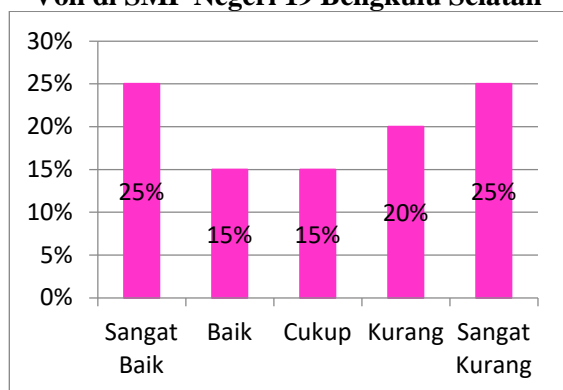


Berdasarkan tabel dan grafik di atas menunjukkan bahwa data Tes Keterampilan Passing Atas Bola Voli siswi ekstrakurikuler

bola voli di SMP Negeri 19 Bengkulu Selatan berada pada kategori “cukup” sebanyak 3 orang dengan presentase sebesar 15%, kategori “sangat baik” sebanyak 2 orang dengan presentasi sebesar 10%, kategori “baik” sebanyak 9 orang dengan presentase sebesar 45%, kategori “cukup” sebanyak 3 orang dengan presentase sebesar 15%, dan kategori “kurang” sebanyak 3 orang dengan presentase sebesar 15% pada kategori sangat kurang.

Deskripsi hasil tes keterampilan passing bawah bola voli SMP Negeri 19 Bengkulu Selatan diklasifikasikan berdasarkan norma tes. Hasilnya Adalah sebagai berikut;

Diagram Batang Tes Keterampilan *Passing* Bawah Bola Voli Siswi Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP Negeri 19 Bengkulu Selatan



Berdasarkan tabel dan grafik di atas menunjukkan bahwa data Tes Keterampilan *Passing* bawah Bola Voli siswi ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 19 Bengkulu Selatan berada pada kategori “cukup” sebanyak 5 orang dengan presentase sebesar 25%, kategori “sangat baik” sebanyak 3 orang dengan presentasi sebesar 15%, kategori “baik” sebanyak 3 orang dengan presentase sebesar 15%, kategori “cukup” sebanyak 4 orang dengan presentase sebesar 20%, dan kategori “kurang” sebanyak 5 orang dengan presentase sebesar 25% pada kategori sangat kurang.

Pembahasan

Untuk dapat bermain bola voli yang baik, seseorang dituntut untuk mempunyai kemampuan atau keterampilan dalam bermain bola voli, khususnya keterampilan dasar. Hal ini dikarenakan teknik dasar merupakan faktor yang sangat penting teknik dasar untuk meningkatkan keterampilan gerak. Selain itu penguasaan teknik dasar merupakan salah satu unsur yang ikut

menentukan menang atau kalahnya suatu regu dalam pertandingan disamping unsur fisik, mental dan taktik.

Keterampilan adalah derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai tujuan dengan efektif dan efisien ditentukan oleh kecepatan, ketepatan, bentuk dan kemampuan menyesuaikan diri. Seseorang dikatakan terampil apabila kegiatan yang dilakukan ditandai oleh kemampuannya untuk menghasilkan sesuatu dengan kualitas yang tinggi (cepat atau cermat) dengan tingkat keajegan yang relatif tepat

Tes keterampilan bermain bola voli yang dilakukan pada siswi yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP Negeri 19 Bengkulu Selatan merupakan salah satu upaya yang dilakukan guru/pelatih untuk mengetahui seberapa besar atau sejauh mana tingkat keterampilan para siswi dalam menguasai keterampilan bermain bola voli, sehingga dapat melancarkan jalannya proses kegiatan agar lebih berhasil dalam mencapai tujuan dan dapat dijadikan sebagai acuan untuk menentukan program latihan agar meningkatkan prestasi olahraga bola voli khususnya di SMP Negeri 19 Bengkulu Selatan dan sekolah lainnya.

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa data tingkat keterampilan dasar bermain bola voli putri yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 19 Bengkulu Selatan berada pada kategori “cukup” sebanyak 3 orang dengan presentase sebesar 15%, kategori “sangat baik” sebanyak 2 orang dengan presentasi sebesar 10%, kategori “baik” sebanyak 9 orang dengan presentase sebesar 45%, kategori “cukup” sebanyak 3 orang dengan presentase sebesar 15%, dan kategori “kurang” sebanyak 3 orang dengan presentase sebesar 15% pada kategori sangat kurang. Sedangkan Tes Keterampilan *Passing* bawah Bola Voli Siswa-siswi ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 19 Bengkulu Selatan berada pada kategori “cukup” sebanyak 5 orang dengan presentase sebesar 25%, kategori “sangat baik” sebanyak 3 orang dengan presentasi sebesar 15%, kategori “baik” sebanyak 3 orang dengan presentase sebesar 15%, kategori “cukup” sebanyak 4 orang dengan presentase sebesar 20%, dan kategori “kurang” sebanyak 5 orang dengan presentase sebesar 25% pada kategori sangat kurang.

Passing adalah upaya seorang pemain dengan menggunakan suatu teknik tertentu untuk mengoperkan bola yang dimainkannya kepada

teman sebangunnya untuk dimainkan dilapangan sendiri (Nuril Ahmadi, 17 2007: 22). Dalam permainan bola voli, passing dapat dilakukan dengan cara *passing* bawah dan *passing* atas.

Kesimpulan

Tingkat keterampilan dasar bermain bola voli putri yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 19 Bengkulu Selatan berada pada kategori “cukup” sebanyak 3 orang dengan presentase sebesar 15%, kategori “sangat baik” sebanyak 2 orang dengan presentasi sebesar 10%, kategori “baik” sebanyak 9 orang dengan presentase sebesar 45%, kategori “cukup” sebanyak 3 orang dengan presentase sebesar 15%, dan kategori “kurang” sebanyak 3 orang dengan presentase sebesar 15% pada kategori sangat kurang. Sedangkan Tes Keterampilan *Passing* bawah Bola Voli Siswi ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 19 Bengkulu Selatan berada pada kategori “cukup” sebanyak 5 orang dengan presentase sebesar 25%, kategori “sangat baik” sebanyak 3 orang dengan presentasi sebesar 15%, kategori “baik” sebanyak 3 orang dengan presentase sebesar 15%, kategori “cukup” sebanyak 4 orang dengan presentase sebesar 20%, dan kategori “kurang” sebanyak 5 orang dengan presentase sebesar 25% pada kategori sangat kurang.

DAFTAR PUSTAKA

- Amung Ma'mun dan Yudha. 2000. *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud
- Aep Rohendi. 2017. *Media Latihan dan Pembelajaran Bola Voli*. Bandung: Alfabeta
- B. Suryosubroto. 2002. *Proses Belajar Mengajar Di Sekolah*, Jakarta: Rineka Cipta
- Bani Tri Umboro. 2009. *Tingkat Keterampilan Bermain Bola Voli Siswa Putra Kelas XI SMA Negeri 1 Pundong Bantul*. Yogyakarta: FIK UNY
- Barbar L. Viera. 2004. *Bola Voli Bimbingan, Petunjuk, dan Teknik Bermain*. Semarang: Dahara Prize Semarang
- Dwi Yulia Mulyadi, Endang Pratiwi. 2020. *Pembelajaran Bola Voli*. Palembang. Indonesia
- Depdikbud. 2000. *Informasi Tentang Kegiatan Ekstrakurikuler Sebagai Salah Satu Jalur*

- Pembinaan Kesiswaan*. Jakarta: Depdikbud RI.
- Encep Saeful Kamal. 2012. *Pengertian Kurikulum dan Jenis Kegiatan Kurikule*. Diakses dari <http://sawfadise.blogspot.co.id/2012/07/pengertiankurikulum-dan-jenis-kegiatan.html>
- Hari Amirullah. 2003. *Alat Evaluasi Keterampilan Bermain Bola Basket*: Jurnal Jakarta: Gramedia
- M. Yunus. 2001. *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta : Depdikbud Dikjen Dikti.
- Nuril Ahmadi. 2007. *Panduan Olah Raga Bolavoli*. Surakarta : Era Pustaka Utama.
- One Najib. 2012. *Sejarah Permainan Bola Voli*. Diakses dari <https://thepelj.wordpress.com/2012/12/11/sejarah-permainan-bolavoli/>
- Suharno HP. 2001. *Dasar-Dasar Permainan Bolavoli*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Suhadi. 2004. *Pengaruh Pembelajaran Bola Voli* Suhadi. Yogyakarta : FIK UNY.
- Sugiyono. 2006. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung : CV Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. 2010. *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara