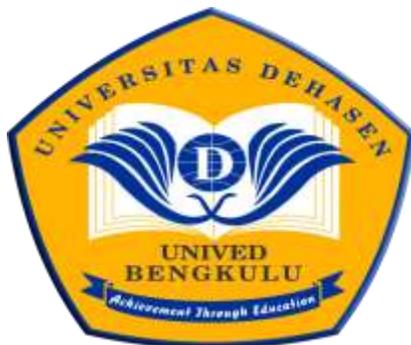


**ANALISIS KETERAMPILAN DASAR BOLA VOLI ATLET SMA  
NEGERI 2 MUKO-MUKO**



Disusun Oleh :

**SUKRON ABDI PUTRA**

**19190089**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS DEHASEN BENGKULU  
2024**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**ANALISIS KETERAMPILAN DASAR BOLA VOLI ATLET  
SMA NEGERI 2 MUKO-MUKO**

**SKRIPSI**

**OLEH**  
**SUKRON ABDI PUTRA**  
**NPM. 19190089**

**Dosen Pembimbing I**



**Feby Elra Perdima, M.Pd**  
**NIDN. 0227079001**

**Dosen Pembimbing II**



**Azizatul Banat, SS.,M.TPd**  
**NIDN. 0226118501**

Mengetahui,  
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Dehasen Bengkulu



**Martiani, M.TPd**  
**NIK. 1703153**

**LEMBAR PENGESAHAN**

**ANALISIS KETERAMPILAN DASAR BOLA VOLI ATLET  
SMA NEGERI 2 MUKO-MUKO**

**SKRIPSI**

**OLEH**

**SUKRON ABDI PUTRA**

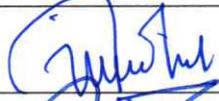
**19190089**

*Telah dipertahankan di depan dewan penguji*

*Pada tanggal 17 Januari 2024*

*Dan dinyatakan Lulus*

**SUSUNAN DEWAN PENGUJI**

No	Nama dan Kedudukan	Tanda Tangan	Tanggal
1	Feby Elra Perdima, M.Pd Ketua		24 Januari 2024
2	Azizatul Banat, SS.,M.TPd Sekretaris		24 Januari 2024
3	Martiani, M.TPd Penguji I		24 Januari 2024
4	Ajis Sumatri, M.Pd Penguji II		24 Januari 2024

Bengkulu, Januari 2024

Mengetahui

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Dehasen Bengkulu

  
**Dra. Asnawati, M.Kom**

NIK.0221066601

## PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Sukron Abdi Putra  
NPM : 19190089  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar karya saya sendiri dan bukan merupakan plagiasi baik sebagian atau seluruhnya. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah di tuliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah, dan etika penulisan ilmiah.

Apa bila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil plagiasi, baik sebagian atau seluruhnya, maka saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi-sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Bengkulu, 17 Januari 2024

Yang membuat pernyataan



Sukron Abdi Putra

NPM. 19190089

## ABSTRAK

# ANALISIS KETERAMPILAN DASAR BOLA VOLI ATLET SMA NEGERI 2 MUKO-MUKO

### Oleh:

Sukron Abdi Putra  
NPM. 19190089

Skripsi S1 Program Studi Pendidikan Jasmani  
UNIVED Bengkulu, 2024 : 50 Halaman

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan dasar bola voli atlet SMA Negeri 2 Moko-Muko. Penelitian ini adalah penelitian Kuantitatif dengan menggunakan teknik Analisis, Populasi dalam penelitian ini adalah atlet SMA Negeri 2 Mujo-Muko yang berjumlah 22 orang putra. Untuk mendapatkan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik *total sampling*. Hal ini dapat dilihat dari tes servis, passing bawah dan passing atas. Hasil Berdasarkan data hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat keterampilan dasar **bola voli Atlet SMA Negeri 2 Muko-Muko dalam kategori “Baik Sekali” dengan rata rata “Skor 14.03”**

Kata Kunci : Keterampilan Dasar Bola Voli, SMA Negeri 2 Muko-Muko

**ABSTRACT**

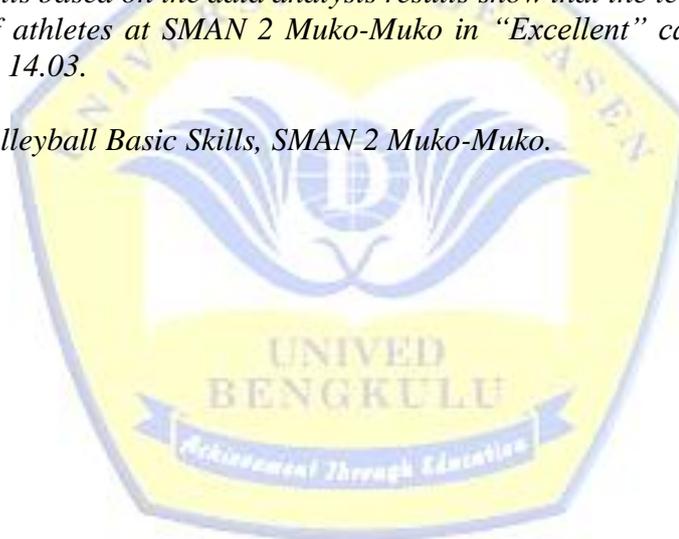
**AN ANALYSIS OF VOLLEYBALL BASIC SKILLS OF ATHLETES AT  
SMAN 2 MUKO-MUKO**

**By:**  
**SUKRON ABDI PUTRA**  
**Student Reg. Id. 19190089**

**Thesis S1 of Physical Education Study Program**  
**UNIVED Bengkulu, 2024: 50 Pages**

*This study aims to determine the level of volleyball basic skills of athletes at SMAN 2 Muko-Muko. This research is Quantitative research using Analysis techniques, the population in this study were athletes of SMAN 2 Muko-Muko which amounted to 22 student. To obtain a sample in this study was done with total sampling technique. This can be seen from the service test, underhand pass and overhand pass. The results based on the data analysis results show that the level of volleyball basic skills of athletes at SMAN 2 Muko-Muko in “Excellent” category with an average score 14.03.*

*Keywords: Volleyball Basic Skills, SMAN 2 Muko-Muko.*



## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga penyusunan skripsi yang berjudul “Analisis Keterampilan Dasar Bola Voli Atlet SMA Negeri 2 Muko-Muko” dapat selesai tepat pada waktunya. Dalam penyusunan Skripsi ini peneliti banyak mendapat bimbingan dan petunjuk dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dra. Asnawaty, M.Kom selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Dehasen Bengkulu
2. Feby Elra Perdima, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Dehasen Bengkulu dan Sekaligus Pembimbing Utama yang dengan penuh kesabaran dan ketekunan memberikan dorongan, perhatian, bimbingan, pengarahan, serta saran dalam pembuatan Skripsi Penelitian ini.
3. Azizatul banat, M.TPd. selaku Pembimbing Pendamping yang dengan penuh kesabaran dan ketekunan memberikan dorongan, perhatian, bimbingan, pengarahan, serta saran dalam pembuatan Skripsi ini.
4. Martiani, M.TPd. selaku Penguji pertama yang dengan penuh kesabaran dan ketekunan memberikan dorongan, perhatian, bimbingan, pengarahan, serta saran dalam pembuatan Skripsi ini
5. Ajis Sumantri, M.Pd. selaku Penguji kedua yang dengan penuh kesabaran dan ketekunan memberikan dorongan, perhatian, bimbingan, pengarahan, serta saran dalam pembuatan Skripsi ini
6. Kedua Orang tua dan seluruh keluarga atas dukungan dan doa yang selalu diberikan sehingga Skripsi penelitian ini selesai pada waktunya.
7. Rekan - rekan dan semua pihak yang telah banyak membantu dalam penelitian ini.

Peneliti menyadari dalam penyusunan Skripsi Penelitian ini masih belum sempurna, maka saran dan kritik yang konstruktif sangat peneliti harapkan demi

perbaikan penulisan selanjutnya. Akhirnya peneliti berharap semoga penelitian ini bermanfaat.

Bengkulu, Januari 2024

Sukron Abdi Putra

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	ii
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	iii
<b>PERNYATAAN KEASLIAN</b> .....	iv
<b>ABSTRAK</b> .....	v
<b>ABSTRACT</b> .....	vi
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vii
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	ix
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	x
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Perumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Kegunaan Hasil Penelitian .....	6
<b>BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN</b>	
A. Kajian Teori .....	8
1. Hakikat Bola voli Pantai .....	8
2. Teknik Dasar Dalam Permainan Bola Voli Pantai .....	18
B. Kerangka Berfikir .....	29
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	30
B. Waktu dan Tempat Penelitian .....	30
C. Populasi dan Sampel .....	30
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	31
E. Teknik Analisis Data .....	38
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b>	
A. Deskripsi Data .....	39
B. Pembahasan .....	45
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	48
B. Saran .....	48
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	49
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
3.1 Populasi .....	30
3.2 Nilai Butis Tes .....	37
3.3 Normas Tes .....	38
4.1 Normas Tes Keterampilan Dasar Bola voli .....	39
4.2 Hasil Analisis tes Keterampilan <i>Service</i> Bawah.....	40
4.3 Hasil Analisis tes Keterampilan <i>Passing</i> Bawah.....	41
4.4 Hasil Analisis tes Keterampilan <i>Passing</i> Atas.....	43

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
2.1 Urutan Teknik <i>Underhand Service</i> .....	21
2.2 Urutan Gerak Passing Bawah .....	23
2.3 Posisi Siap .....	23
2.4 Urutan Gerak Passing Atas .....	25
2.5 Bentuk Tangan Saat Kotak Dengan Bola .....	26
2.6 Gerakan Spike .....	28
3.1 Tes Passing Bawah .....	33

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan bagian yang sangat penting dalam pembentukan sumber daya manusia yang berkualitas. Manusia yang sehat merupakan prasyarat pertumbuhan kecerdasan intelektual, fisikal, emosional dan sosial. Oleh karena itu, program olahraga sesungguhnya menempati posisi penting dalam program pendidikan, baik di sekolah maupun di luar sekolah. Pengembangan olahraga harus digalakkan dengan memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, karena aktivitas berolahraga memiliki beberapa tujuan khusus dalam aplikasinya, sehingga hal tersebut membuat kedudukan olahraga menjadi penting dalam kehidupan masyarakat. Adapun tujuan khusus tersebut yaitu (1) rekreasi, (2) pendidikan, (3) kesegaran jasmani, (4) prestasi. (Sajoto, 1988:1-2)

Olahraga mempunyai peran yang sangat penting dalam kehidupan. Dalam kehidupan modern saat ini manusia tidak dapat dipisahkan dari kegiatan olahraga, baik meningkatkan prestasi maupun kebutuhan dalam menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat dengan olahraga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani maka akan terbentuk manusia yang berkualitas (Giriwijoyo & Sidik, 2013). Terdapat banyak jenis olahraga yang dapat dilakukan oleh masyarakat untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap bugar. Berbagai jenis olah raga yang dapat dilakukan seperti jalan kaki, jogging, lari, basket, bola voli, badminton, dan sebagainya. Salah sata

cabang olahraga yang digemari dikalangan masyarakat saat ini yaitu cabang olahraga bola voli, karena olahraga ini dapat dilakukan oleh semua kalangan, baik laki-laki maupun perempuan. Seperti yang dikemukakan oleh Muthoir bahwa “olahraga adalah salah satu aktivitas jasmani yang dilakukan sekelompok orang dengan tujuan untuk mencapai kebugaran jasmani” (Mutohir et al., 2011)

Pembinaan olahraga yang memfokuskan salah satu faktor atau hanya memberikan perhatian khusus pada faktor - faktor tertentu, tidak akan menghasilkan prestasi yang optimal, begitu juga pada cabang olahraga bola voli. Di Indonesia olahraga bola voli merupakan olahraga prestasi yang mampu membawa bangsa Indonesia ke prestasi tingkat internasional, terbukti dari laga-laga Indonesia melawan negara lain di pertandingan internasional, bola voli sudah mengharumkan nama Indonesia di kancah internasional dari dahulu sampai sekarang. Pembinaan agar mencapai hasil yang optimal harus ditunjang oleh disiplin ilmu dan teori pendukung yang diaplikasikan dalam bentuk latihan yang sesuai dengan teori penunjang tersebut. Pembinaan merupakan dasar pembentukan prestasi dan dalam pencapaian prestasi diperlukan target dan tujuan yang jelas seperti yang dicantumkan dalam Undang-Undang No. 3 Tahun 2005.

Olahraga prestasi dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa. Olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi yang

dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Prestasi olahraga bukan hanya merupakan kumpulan setiap faktor atau komponen, melainkan juga hasil koordinasi gerak yang optimal setiap komponen tersebut. Struktur prestasi olahraga sangat berbeda dan tergantung dari tingkat kesulitan dan kekomplekan sebuah cabang olahraga. Sehingga dapat dipahami bahwa prestasi merupakan tolak ukur pelaksanaan sebuah latihan dalam olahraga.

Menurut informasi dari pelatih dan asisten pelatih SMA Negeri 2 Muko-Muko dan pengamatan peneliti, para atlet sudah dapat menguasai teknik dasar permainan bola voli Tapi ada sedikit Kekurangan keterampilan itu dapat dilihat melalui keterampilan atlet pada waktu melakukan *service*, yaitu: (a) sentuhan bola pada tangan atau jari tidak bisa dikendalikan ke arah sasaran yang diinginkan, (b) bola dipukul tidak terkontrol, (c) terkadang bola keluar. Kekurangan atau kesalahan dalam melakukan *Passing* atas, yaitu: (a) bola di passing terlalu rendah, (b) bola ditarik atau dibawa terlalu jauh sehingga banyak terjadi kesalahan dalam atlet dalam melakukan *passing* atas. Selanjutnya kesalahan dalam melakukan *passing* bawah, yaitu: penerimaan bola tidak terkontrol (bola melenceng).

Dalam permainan bola voli salah satu kesulitan yang dialami atlet adalah pematangan dalam penguasaan teknik dasar, khususnya dalam keterampilan passing dan service. Kedua teknik dasar inilah yang penting

dikuasai karena teknik ini yang banyak digunakan dalam permainan bola voli tingkat dasar. Untuk melakukan *passing* dan *service* dibutuhkan ketangkasan, gerakan yang cepat, koordinasi mata, dibutuhkan koordinasi mata dan tangan yang baik, kekuatan lengan dan tangan serta kesiapan mental.

Bila diperhatikan dengan seksama, beberapa faktor yang menyebabkan lemahnya keterampilan dasar bola voli antara lain: (a) kondisi fisik, (b) frekuensi latihan, (c) sarana dan prasarana, (d) metode pembelajaran dan latihan, (e) motivasi. Faktor-faktor yang mempengaruhi itulah yang menjadi pertimbangan bagi guru untuk memilih metode latihan yang paling tepat. Metode adalah cara, yang di dalam fungsinya merupakan alat untuk mencapai tujuan. Makin baik suatu metode makin efektif pula pencapaian tujuan. Untuk menetapkan metode mana yang dapat disebut baik, diperlukan patokan yang bersumber dari beberapa faktor yang telah dikemukakan di atas. Tetapi faktor yang utama menentukan adalah tujuan yang akan dicapai.

Pembinaan dan perkembangan olahraga bola voli perlu di upayakan dengan optimal, baik dikalangan sekolah maupun klub-klub bola voli yang telah ada. Hal ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam membina serta melahirkan atlet bola voli yang dapat meraih prestasi, baik kejuaraan daerah maupun nasional. Di saat atlet tersebut melakukan teknik *passing* atas, *passing* bawah dan *service* mengakibatkan cedera pada tangan karna tidak melakukan dengan teknik yang benar tanpa pemanasan terlebih

dahulu, sehingga hal seperti itu sangat mempengaruhi keterampilan dalam olahraga bola voli. Di samping itu kendala yang dihadapi pelatih adalah tidak adanya lapangan bola voli yang standart, sehingga atlet tersebut susah untuk latihan sendiri dan mesti pergi ke lapangan bola voli yang berada di Sport Center Muko-Muko yang jaraknya jauh. Berdasarkan data dan pernyataan di atas maka peneliti berminat untuk melakukan penelitian deskriptif kuantitatif yaitu Analisis Keterampilan Dasar Bola voli atlet SMA Negeri 2 Muko-Muko.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan Latar Belakang masalah di atas maka berikut akan diuraikan identifikasi Masalah sebagai berikut

1. Kurang koordinasi mata dan kaki mempengaruhi keterampilan teknik dasar bola voli
2. Kurangnya Motivasi dari pelatih bola voli SMA Negeri 2 Muko-Muko
3. Kurangnya Kecepatan mempengaruhi keterampilan teknik dasar bola voli
4. Kurangnya tingkat keterampilan teknik dasar bola voli
5. Kurangnya Motivasi latihan Atlet SMA Negeri 2 Muko-Muko.
6. Kurangnya Penguasaan Teknik Dasar Atlet SMA Negeri 2 Muko-Muko.

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, Penelitian ini dibatasi dengan melihat tingkat keterampilan dasar bola voli Atlet SMA Negeri 2

Muko-Muko. Dengan penelitian deskriptif kuantitatif dan instrument tes sumber dari Departemen Pendidikan Nasional, Pusat Kesegaran Jasmani Dan Rekreasi (1999)

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, untuk lebih terfokusnya masalah yang akan diteliti, maka dapat dirumuskan permasalahan yaitu Bagaimanakah tingkat keterampilan dasar bola voli Atlet SMA Negeri 2 Muko-Muko?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan pokok permasalahan yang akan diteliti maka tujuan penelitian ini adalah untuk melihat tingkat keterampilan dasar bola voli Atlet SMA Negeri 2 Muko-Muko

#### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan berguna untuk menambah wawasan pembinaan prestasi olahraga yang ditujukan pada:

1. Para pemain bola voli sebagai acuan untuk intropeksi atau penilaian diri dalam rangka meningkatkan proses latihan, sebagai upaya untuk meningkatkan keterampilan bermain bola voli untuk mendapatkan prestasi gemilang.
2. Para guru, pelatih dan pengurus bola voli sebagai bahan rujukan teori dan masukan dalam meningkatkan keterampilan bermain bola voli.
3. Peneliti dapat memperkaya ilmu pengetahuan tentang cara meningkatkan keterampilan bermain bola voli.

4. Perpustakaan sebagai bahan bacaan untuk menambah wawasan pengetahuan
5. Peneliti lain, memberikan motivasi untuk mengembangkan hasil penelitian ini.

## **BAB II**

### **TINJAUAN KEPUSTAKAAN**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Hakikat Bola voli**

Menurut Nugraha (2010: 21) “bola voli adalah cabang olahraga permainan yang di mainkan oleh dua grup berlawanan masing-masing grup memiliki enam orang pemain”. Tujuan dari permainan bola voli ini adalah memenangkan permainan dengan cara mematikan bola di daerah lawan dan menjaga bola agar tidak mati di wilayah sendiri. Sedangkan (Pardijono, 2011:1) menyatakan Permainan Bola Voli adalah permainan lempar bola dari tim satu ke tim lawan dan begitupun untuk tim lawan juga harus melempar bola yang datang lewat net ke tim lawan. Sedangkan (Pardijono, 2011:1) menyatakan Permainan Bola Voli adalah permainan lempar bola dari tim satu ke tim lawan dan begitupun untuk tim lawan juga harus melempar bola yang datang lewat net ke tim lawan.

Tujuan dari permainan bola voli adalah setiap regu yang bermain berusaha untuk melewati bola secara baik melalui net sampai bola tersebut menyentuh lantai atau tanah di daerah lawan, dan mencegah agar bola yang dilewatkan tidak menyentuh lantai atau tanah dalam lapangan sendiri. Hal ini biasanya dapat dicapai lewat kombinasi tiga pukulan yang terdiri dari operan lengan depan pada pengumpan, yang selanjutnya diumpankan kepada penyerang, dan sebuah spike yang diarahkan ke bidang lapangan lawan (Viera, 2000: 2).

Jadi dapat diartikan Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang membutuhkan keterampilan yang baik, olahraga ini tidak asing lagi bagi masyarakat Indonesia baik yang bertempat tinggal dikota maupun di pedesaan, permainan ini tidak mengenal usia, lapisan sosial masyarakat, dari orang dewasa maupun remaja bahkan sampai pada anak usia sekolah dasar. Dalam permainan bola voli terdiri atas beberapa teknik, diantaranya teknik dengan menggunakan bola yang merupakan teknik dasar dalam bermain bola voli meliputi service atas, service bawah, passing atas, passing bawah, spike, dan block (Suharno, 1994: 34). Penguasaan teknik dasar sangat penting agar bias bermain bola voli. Untuk menguasai teknik-teknik dasar tersebut diperlukan latihan-latihan teknik dasar secara terus menerus dan dilakukan pengulangan dari tingkat dasar dan sampai benar-benar menguasai

Aturan dalam permainan bola voli dimainkan dengan cara memainkan bola dengan seluruh ujung jari ataupun dengan lengan, memukul bola yang melewati jarring atau net. Dimainkan dilapangan yang berukuran 16 x 8 meter pada bahagian tengahnya dibatasi dengan net/jarring dengan ketinggian 2,43 meter untuk putra dan 2,24 meter untuk putri. Lapangan dibagi dalam dua daerah, yang masing-masing daerah di tempati oleh satu tim yang berjumlah 2 orang pemain.

Dalam permainan bola voli ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain antara lain servis, passing, smash, dan block (Kardiyanto & Sunardi, 2020). Keempat teknik dasar tersebut merupakan

modal yang harus dipelajari sebelum bermain bola voli jika ingin berprestasi banyak atlet yang mengabaikan teknik dasar tersebut padahal teknik yang ada dalam bola voli saling berkaitan satu sama lain. Sehingga seorang atlet tidak akan maksimal saat melakukan teknik dasar bola voli saat bermain atau bertanding, hal ini akan menghambat prestasi atlet untuk berkembang

Permainan bola voli berlangsung saat bola pertama atau *service* dilakukan pemain yang berada di daerah *service*, setelah/juri wasit meniup peluit untuk memulai permainan. Ditengah-tengah permainan disaat bola mati (*time out*), dapat dilakukan pertukaran pemain dengan pemain cadangan yang berjumlah antara 2 orang pemain sesuai dengan peraturan yang disepakati. Suatu regu dinyatakan menang atau satu set apabila regu yang pertama mendapatkan angka 25 dengan selisih minimal 2 angka. Pertandingan dapat dimenangkan oleh satu regu apabila telah memenangkan 3 set. Permainan dapat berlangsung sampai dengan 5 set, namun pada set 5 dimainkan dengan angka 15 dengan selisih angka minimal 2 angka.

Istilah keterampilan sendiri memiliki berbagai pengertian yang dipakai dalam beberapa versi dalam literatur tentang perilaku gerak. Keterampilan menurut Lutan (1988:95) dapat dipahami sebagai indikator tingkat kemahiran atau penguasaan suatu hal yang memerlukan gerak tubuh. Jika dicermati berdasarkan pemaparan di atas ternyata penguasaan suatu keterampilan gerak merupakan sebuah proses dimana seseorang mengembangkan seperangkat respon kedalam suatu pola gerak yang

terkoordinasi dan terpadu sehingga setiap keterampilan gerak membutuhkan pengorganisasian gerakan otot yang baik.

Kiram (1992:11) mengatakan bahwa keterampilan adalah tindakan yang memerlukan aktivitas gerak yang harus dipelajari agar mendapatkan bentuk gerakan yang benar. Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa keterampilan berkaitan dengan bentuk-bentuk keterampilan gerak dasar yang ditampilkan dalam bentuk nyata. Maksudnya, bagaimana kualitas gerak yang ditampilkan si anak, apakah sudah tepat, efektif, efisien, lancar dan sebagainya.

Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang membutuhkan keterampilan yang baik, olahraga ini tidak asing lagi bagi masyarakat Indonesia baik yang bertempat tinggal dikota maupun di pedesaan, permainan ini tidak mengenal usia, lapisan sosial masyarakat, dari orang dewasa maupun remaja bahkan sampai pada anak usia sekolah dasar.

Keterampilan dasar permainan bola voli adalah kemampuan penguasaan teknik dasar bola voli meliputi *passing* atas, *passing* bawah dan *service*". Bola voli adalah sebuah permainan yang menggunakan bola, permainan dengan menggunakan bola yang dimainkan dengan cara memainkan bola dengan seluruh ujung jari ataupun dengan lengan, memukul bola yang melewati jarring atau net. Dimainkan dilapangan yang berukuran 16 x 8 meter pada bahagian tengahnya dibatasi dengan net/jarring dengan ketinggian 2,43 meter untuk putra dan 2,24 meter untuk putri.

Lapangan dibagi dalam dua daerah, yang masing-masing daerah di tempati oleh satu tim yang berjumlah 2 orang pemain.

Permainan bola voli berlangsung saat bola pertama atau *service* dilakukan pemain yang berada di daerah *service*, setelah/juri wasit meniup peluit untuk memulai permainan. Ditengah-tengah permainan disaat bola mati (*time out*), dapat dilakukan pertukaran pemain dengan pemain cadangan yang berjumlah antara 4-6 orang pemain sesuai dengan peraturan yang disepakati. Suatu regu dinyatakan menang atau satu set apabila regu yang pertama mendapatkan angka 25 dengan selisih minimal 2 angka. Pertandingan dapat dimenangkan oleh satu regu apabila telah memenangkan 3 set. Permainan dapat berlangsung sampai dengan 5 set, namun pada set 5 dimainkan dengan angka 15 dengan selisih angka minimal 2 angka.

Permainan akan lebih menarik apabila pemain menguasai keterampilan dasar bola voli, seperti *passing* atas, *passing* bawah dan *service*. *Passing* merupakan salah satu usaha seorang pemain untuk menerima bola, mengoper bola, menahan bola dari serangan lawan serta dapat mematikan bola dengan cara mengecoh lawan pada daerah sasaran yang luput dari pantauan pemain lawan. Sedangkan *service* merupakan keterampilan teknik untuk memulai permainan yang dilakukan dengan cara *service* atas dan *service* bawah. *Service* juga dapat berfungsi untuk mematikan bola ke daerah lawan apabila dilakukan dengan baik. Dalam

menguasai teknik permainan bola voli pada Hakekatnya siswa harus mempelajari gerak-gerak dasar untuk menuju keterampilan yang lebih baik.

Waharsono (1999:111) menyimpulkan gerak dasar sebagai berikut: Komponen gerak dasar dalam permainan bola voli terutama meliputi *service* menerima bola atau mengumpan *passing atas* dan *passing bawah*. Pada gerakan menyerang yang diawali dari gerak awal bertumpu dan mengayunkan tangan untuk memukul keras. Hal ini diperlukan koordinasi yang tinggi serta timing (ketepatan waktu) memukul dilakukan secara tepat sehingga dapat dihasilkan serangan maksimal.

Keterampilan dasar permainan bola voli adalah bagian dari keterampilan motorik yang di arahkan pada berbagai bentuk gerak sehingga tercipta gerakan-gerakan gabungan antara satu komponen gerak dengan komponen gerak yang lain. Dalam permainan bola voli dapat dilihat terjadi proses gerak yang cukup banyak dari gerakan yang kecil sampai pada gerakan yang cukup berat terjadi ketika seseorang akan mengambil bola dengan *passing* bawah yang datangnya keras dan melebar ke samping, sehingga perlu koordinasi gerak secara tiba-tiba.

Syarifudin (1997:4) menyimpulkan, dalam belajar keterampilan gerak terjadi tahapan-tahapan sebagai berikut: (a) tahap kognisi, (b) tahap fiksasi, (c) tahap otomatisasi". Tahapan-tahapan pembelajaran perlu dijelaskan untuk mencapai tujuan pelajaran. Tahap kognisi merupakan tahap dimana siswa sedang mendapat informasi tentang bentuk

keterampilan gerak yang kelak harus dilakukan. Dalam tahap ini ada tiga aspek, yaitu tujuan tugas, gerakan-gerakan yang diinginkan.

Tahap fiksasi adalah dimana siswa sedang merealisasikan pola gerak yang telah terbentuk dalam memorinya. Siswa harus dapat mempratekkannya dengan baik dan sungguh-sungguh dengan meletakkan penekanan untuk mengulang-ulang pola tersebut. Pada tahap ini, kegiatan praktik menyita waktu yang cukup lama. Waktu yang ditentukan melalui analisis tentang kemampuan, perhatian, keinginan, serta keuletan siswa untuk menghasilkan kebiasaan menyelesaikan tugas yang diberikan. Tahap ini menekankan kebenaran gerakan serta perhatian pada perbaikan keterampilan. Kemampuan untuk mengoreksi kesalahan dalam pengulangan gerakan pada berbagai rangkaian latihan sangat diperlukan, sehingga dapat menghasilkan koordinasi gerakan yang benar dan akhirnya menguasai keterampilan gerak yang dipelajari.

Tahap otomatisasi adalah perkembangan gerakan yang menuju kepada gerakan yang otomatis gerakan tersebut adalah gerakan yang tidak lagi membutuhkan tingkat konsentrasi yang tinggi. Secara langsung siswa mampu melakukan seluruh rencana program pelaksanaan gerakan dengan hampir tidak menyadarinya. Kehalusan dan ketepatan gerakan akan makin berkembang melalui latihan yang berulang-ulang dan akhirnya dapat melakukan seluruh pola gerakan secara otomatis dengan hasil yang memuaskan.

Berdasarkan beberapa tahapan di atas jika dikaitkan dengan penguasaan keterampilan dasar permainan bola voli maka penjelasan tentang teknik-teknik bermain bola voli dan gerakan-gerakan perlu dilakukan agar siswa paham terhadap kemampuan dirinya bahwa siswa itu sanggup melakukannya dan mengerti tujuan serta manfaatnya dalam permainan bola voli. Dengan demikian akan muncul minat dan dorongan dari dalam dirinya untuk menguasai gerakan dasar permainan bola voli. Keterampilan gerak permainan bola voli bila dihubungkan dengan komponen gerak, maka dapat dikategorikan menjadi: (1) keterampilan gerak simplek, (2) keterampilan gerak kompleks, dan (3) keterampilan gerak multiflek.

Keterampilan gerak simplek merupakan keterampilan yang memiliki komponen gerak yang sederhana. Biasanya hanya terdiri atas satu atau dua komponen, seperti mengangkat kedua tangan ke atas. Keterampilan gerak kompleks merupakan keterampilan gerak yang terdiri atas beberapa komponen gerak. Sebelum dapat melakukan keterampilan gerak ini, seseorang dituntut untuk menguasai komponen-komponen keterampilan yang membentuk keterampilan gerak tersebut, seperti menguasai *service*, *passing* atas, *passing* bawah. Keterampilan gerak multiflek merupakan keterampilan gerak yang memiliki komponen gerak yang lebih rumit dari pada keterampilan gerak kompleks. Dalam proses pembelajarannya, untuk menguasai keterampilan gerak multiflek relative lebih sulit dibandingkan dengan keterampilan gerak simpleks dan kompleks, seperti kelincihan

menggabungkan gerak *passing* atas, *passing* bawah yang dimulai dari tahap awal sampai akhir.

Kiram (2001:170) dalam kesimpulannya membagi tahap belajar keterampilan dalam beberapa tahap, yaitu: (a) tahap pembentukan rencana, (b) tahap latihan dan, (c) tahap pelaksanaan. Pada tahap pembentukan rencana, siswa harus memahami sesuatu yang diperlukan untuk melakukan keterampilan seperti sifat dan tujuan dari keterampilan tersebut. Setelah mempunyai konsep verbal yang cukup siswa sudah memahami keterampilan yang akan dilakukan. Perencanaan proses pembentukan gerakan juga harus memahami urutan komponen-komponen gerakan. Demonstrasi gerakan guru pada tahap ini sangat membantu siswa dalam memahami sifat dan tujuan serta urutan dan bagian-bagian keterampilan pada permainan bola voli dapat dilakukan pembagian atau sub-sub gerakan.

Belajar keterampilan gerak menurut Sayuti (2009:62)” Pembelajaran keseluruhan dan bagian diartikan sebagai tindakan atau pembelajaran keterampilan gerak secara utuh atau dalam bentuk bagian-bagian gerak, yang selanjutnya digabungkan menjadi keterampilan yang lebih sulit”. Keterampilan gerak dalam permainan bola voli sangat bervariasi, ada gerakan yang mudah dan ada gerakan yang paling sulit dilakukan. Oleh karena itu dapat dilakukan latihan dengan menguasai bagian-bagian dari gerakan yang mudah terlebih dahulu.

Adang (2001:75), menyatakan bahwa: Keterampilan bila ditinjau dari aspek prestasi belajar, terdapat dua jenis keterampilan. Pertama,

keterampilan gerak tertutup, keterampilan tertutup adalah keterampilan yang dilaksanakan dalam lingkungan yang menetap. Ketika melakukan gerak tertutup, siswa dapat berkonsentrasi pada gerakannya sendiri dan mengatur temponya sendiri pada saat permainan bola voli berlangsung. Kedua, keterampilan terbuka ditampilkan dalam lingkungan yang berubah-ubah selama penampilannya. Pada saat keterampilan terbuka ini siswa yang terampil dapat memahami kondisi lingkungan dan dapat menyesuaikan keterampilan permainan bola voli pada kondisi yang berubah-ubah.

Permainan bola voli termasuk olahraga yang mempunyai banyak gerakan dan banyak terjadi pada gerakan *service*, *passing* atas, *passing* bawah. Setiap saat gerakan berubah-ubah sesuai menurut datangnya arah bola. Keterampilan tertutup dan terbuka apabila sudah sering dilakukan pengulangan maka akan menuju ke otomatisasi yang sesuai dengan perbuatan dan materi yang telah dipelajari. Pada akhirnya keterampilan gerak terbuka dan tertutup pada permainan bola voli menjadi gerak-gerak otomatisasi yang multiplek dan cepat ketika digabungkan pada seluruh teknik permainan, sehingga menjadi ciri-ciri permainan bola voli modern.

Menurut Syafruddin (2006:19) bahwa: Perpindahan bola dalam pertandingan bola voli modern yang berlangsung dengan sangat cepat baik dari seorang pemain ke pemain lainnya dalam satu regu maupun perpindahan ke daerah lawan, menjadi permainan bola voli sebagai gerak

cepat dan penuh tenaga. Kekuatan loncatan dan pukulan serta kecepatan bergerak tubuh maupun kaki dan tangan merupakan ciri gerakan dalam permainan bola voli. Kecepatan bergerak tubuh bagian tubuh dan kecepatan memindahkan bola dalam permainan bola voli tidak hanya dilihat sebatas menggerakkan atau memindahkan dalam ruang.

Dengan demikian keterampilan gerak dalam permainan bola voli dapat dikatakan merupakan hasil dari latihan keterampilan gerak dasar yang direncanakan untuk menuju pada tingkat keterampilan yang matang dengan kecepatan tinggi. Artinya keterampilan tersebut menjadi keterampilan gerak cepat yang reflek, dimana siswa tidak perlu memikirkan rencana kombinasi gerakan atau tahapan gerakan, namun gerakan terjadi secara otomatis untuk penguasaan *teknik service* dan *passing*.

Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Ma'mun dan subroto (2001:53) bahwa teknik dasar dalam permainan bola voli yaitu (1) *service*, (2) *Passing*, (3) *Umpan*, (4) *Smash*, (5) *block (bendungan)*. Terkait dalam penelitian ini akan dikaji 3 item keterampilan yaitu *Service bawah*, *passing bawah dan passing atas*.

## **2. Teknik-teknik dasar dalam permainan bola voli**

Dalam Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Ma'mun dan subroto (2001:53) bahwa teknik dasar dalam permainan bola voli yaitu (1) *service*, (2) *Passing*, (3) *Umpan*, (4) *Smash*, (5) *block (bendungan)*. Terkait dalam penelitian ini akan dikaji 2 item keterampilan yaitu *Service bawah dan passing*

a. *Service*

Pada awalnya servis hanya digunakan sebagai pukulan pembuka permainan akan tetapi sesuai dengan kemajuan permainan, teknik servis saat ini sudah merupakan suatu serangan pada awal permainan bola voli hal ini sependapat dengan (Yunus, 1992:69) “teknik servis saat ini hanya sebagai pembuka permainan, tetapi ditinjau dari sudut taktik sudah merupakan suatu serangan awal untuk mendapat nilai agar sesuatu regu berhasil meraih kemenangan”.

Servis merupakan serangan awal oleh karena itu servis merupakan dasar untuk memperoleh angka atau poin. Servis harus dipukul sebaik mungkin, sehingga menyulitkan bagi lawan untuk membangun serangan. Syafruddin (2004:85) secara taktis servis yang di pukul betul sebagai berikut

- 1) Servis kearah pemain lawan yang lemah menerima servis.
- 2) Servis dengan jarak jauh dari penyerangan utama.
- 3) Jauhkan servis dari penerima servis terbaik pihak lawan.
- 4) Servis kearah pemain lawan yang melakukan pertukaran posisi
- 5) Servis yang sulit bagi lawan bila lawan tidak mampu melakukan serangan yang membahayakan.,

Suharno (1985:160) mengkategorikan servis menjadi empat, yaitu: (a) *servis tangan bawah*, (b) *tennis servis*, (c) *floating*, (d) *cekis*. Selanjutnya Gerhard (1990:105) membagi servis menjadi dua bagian, yaitu: (a) servis tangan bawah, (b) servis tangan samping. Kedua servis ini dinamakan servis

untuk anak sekolah disarankan untuk pemain pemula karena masih mudah memulai belajar servis dengan menggunakan servis tangan bawah.

Berdasarkan *uraian* di atas, menurut pertumbuhan dan perkembangan *service* yang lebih baik untuk dipelajari lebih dahulu adalah *service* tangan bawah, karena teknik pelaksanaan *service* tangan bawah tidak begitu sulit. Namun dalam penelitian ini yang dibahas hanya meliputi tiga teknik dasar saja yaitu:

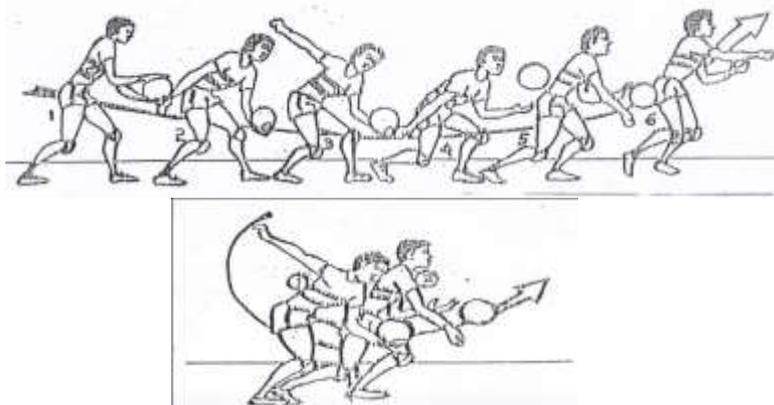
1) Servis Tangan Bawah (*Underhand Service*)

Servis ini adalah servis yang sangat mudah untuk dilakukan dan diajarkan terutama untuk pemula. Gerakannya lebih alamiah dan tenaga yang dibutuhkan tidak terlalu besar.

Teknik pelaksanaan servis Tangan Bawah adalah sebagai berikut:

- a) **Sikap permulaan**, Berdiri didaerah servis menghadap ke lapangan, bagi yang tidak kidal kaki kiri berada di depan dan bagi yang kidal sebaliknya. Bola dipegang dengan tangan kiri, tangan kanan boleh menggenggam atau dengan telapak tangan terbuka, lutut agak ditekuk sedikit dan berat badan berada ditengah.
- b) **Gerakan pelaksanaan**, Bola dilambungkan di depan pundak kanan, setinggi 10-20 cm, pada saat yang bersamaan tangan kanan ditarik kebelakang, kemudian diayunkan ke arah depan atas dan mengenai bagian belakang bawah bola. Lengan diluruskan dan telapak tangan atau genggam tangan ditegangkan.

c) **Gerakan lanjutan**, Setelah memukul diikuti dengan memindahkan berat badan kedepan, dengan melangkahkan kaki kanan kedepan dan segera masuk kelapangan untuk mengambil posisi dengan sikap siap normal, siap untuk menerima pengembalian atau serangan dari pihak lawan. Teknik urutan gerak servis tangan bawah dapat dilihat pada gambar dibawah ini



**Gambar 2.1. Urutan Teknik *Underhand Service***  
(Sumber: Yunus, 1992:73)

b. *Passing*

1) *Passing Bawah*

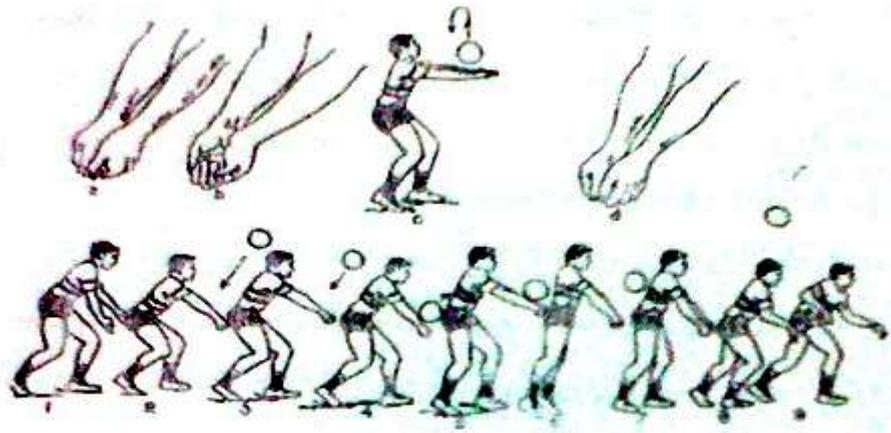
*Passing bawah* digunakan untuk menerima servis, *spike* yang diarahkan dengan keras (*hard driven*) bola-bola jauh, dan bola yang mengarah ke jaring. Selain itu, di tingkat remaja (dan dalam situasi darurat disemua tingkat), *passing bawah* bisa digunakan untuk memberikan umpan ke penyerang. Khususnya ketika *passing* ke pengumpan terlalu rendah untuk diumpankan dengan menggunakan *passing atas*. Menurut Lestari (2008:82) "*Passing bawah* merupakan jenis *passing* umum yang digunakan dalam permainan bola voli, dan semua pemain harus mempelajari cara melakukan *passing bawah* karena mereka akan berotasi melewati semua

posisi dilapangan”. Elemen dasar bagi pelaksanaan *passing* bawah adalah gerakan mengambil bola, mengatur posisi tubuh memukul bola dan mengarahkan bola ke sasaran..

*Menurut Yunus (1992:79) passing bawah adalah mengoperkan bola kepada teman sendiri dalam satu regu dengan suatu teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan. Selanjutnya Yunus (1992:79) mengungkapkan pelaksanaan teknik passing bawah secara normal adalah sebagai berikut:*

- a) **Sikap permulaan**, Ambil sikap siap normal dalam permainan bola voli yaitu: kedua lutut ditekuk dengan badan sedikit dibengkokkan ke depan, berat badan menumpu pada telapak kaki bagian depan untuk mendapatkan suatu keseimbangan labil agar lebih mudah dan lebih cepat bergerak kesegala arah. Kedua tangan saling berpegangan yaitu: punggung tangan kanan diletakkan diatas telapak tangan kiri kemudian saling berpegangan.
- b) **Gerak pelaksanaan**, Ayunkan kedua lengan ke arah bola, dengan sumbu gerak pada persendian bahu dan siku betul-betul dalam keadaan lurus. Perkenaan bola pada proximal dari lengan diatas dari pergelangan tangan pada waktu lengan membentuk sudut sekitar 45 derajat dengan badan, lengan diayunkan dan diangkat hampir lurus.
- c) **Gerak lanjutan**, Setelah ayunan lengan mengenai bola, kaki belakang melangkah kedepan untuk mengambil posisi siap kembali dan ayunan lengan untuk *passing* bawah kedepan tidak melebihi sudut 90 derajat

dengan bahu/badan. Urutan gerak passing bawah dapat dilihat pada gambar dibawah ini



**Gambar 2.2 Urutan Gerak *Passing Bawah***  
(Sumber: Yunus, 1992:83)

**Gambar 2.3. Posisi Siap Dalam Permainan Bola voli**  
(Sumber: Yunus, 1992:72)

Menurut Durraccter (1982:54) kesalahan yang sering terjadi dalam melakukan passing bawah adalah sebagai berikut:

- a) Bola dipukul keatas dengan gerakan lengan terayun
- b) Lengan bengkok karena siku ditekuk, lengan bawah terlalu renggang. Tubuh atas membungkuk kedepan, punggung melengkung
- c) Lengan sudah dirapatkan dalam sikap siaga

- d) Start dengan sikap tubuh tegak dan lengan tergantung ke bawah, dengan sikap kaki dirapatkan atau mengangkang terlalu lebar.

Dalam bukunya Viera dan Fergusson (1996:21-25) juga menambahkan beberapa bentuk latihan dalam meningkatkan kemampuan passing bawah, yaitu: “1) melakukan operan tanpa bergerak, 2) operan dari kawan, 3) memukul bola secara terus menerus, 4) mengoper kearah sasaran, 5) mengoper dan bergerak, 6) keakuratan operan lengan depan”.

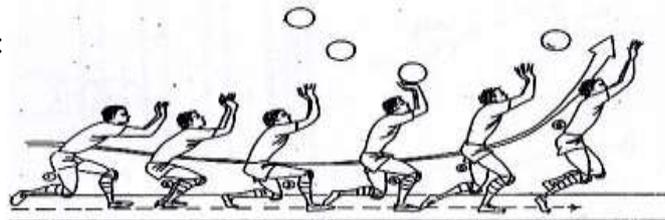
Pada saat melakukan *passing* bawah dalam situasi permainan, jarak bola dengan lengan tidak selalu dalam keadaan ideal untuk dapat melakukan passing bawah dengan posisi normal, oleh karena itu menurut Yunus (1992:79) berpendapat secara garis besar variasi *passing* terdiri dari: a) *Passing* bawah ke depan pada bola rendah, b) *Passing* bawah bergeser diagonal 45 derajat kedepan, c) *Passing* bawah pada bola jauh di samping badan, d) *Passing* bawah dengan bergerak mundur, e) *Passing* bawah dengan bergerak mundur diagonal 45 derajat, f) *Passing* bawah kebelakang.

## 2) *Passing* atas

Sama halnya dengan *passing* bawah dalam permainan bola voli passing atas memiliki peran dalam mengumpan bola kepada spiker, bila dibandingkan dengan *passing* bawah, *passing* atas lebih efektif dalam memberikan umpan kepada spiker. Dalam bukunya Yunus (1992:79) mengungkapkan pelaksanaan teknik *passing* atas secara normal adalah sebagai berikut:

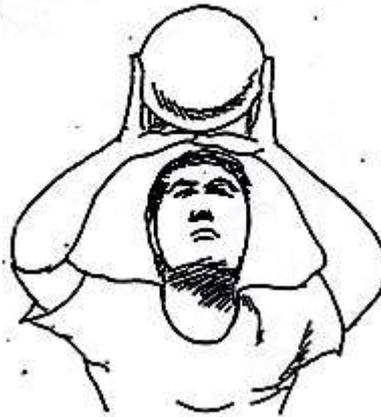
- a) Sikap permulaan,** Ambil posisi sikap siap normal yaitu: kedua kaki berdiri selebar dada, berat badan menumpu pada kaki bagian depan, lutut ditekuk dengan badan merendah, tempatkan badan secepat mungkin di bawah bola, dengan kedua tangan di angkat lebih tinggi dari dahi dan jari-jari tangan terbuka lebar membentuk cekungan seperti setengah lingkaran bola.
- b) Gerakan pelaksanaan,** Tepat bola berada di atas dan sedikit di depan dahi, lengan diluruskan dengan gerakan agak eksplosif untuk mendorong bola. Perkenaan bola pada permukaan jari-jari ruas pertama dan kedua, dan yang dominan mendorong bola adalah ibu jari, jari telunjuk dan jari tengah. Pada waktu perkenaan dengan bola, jari-jari agak ditegangkan, kemudian diikuti dengan gerakan pergelangan tangan agar bola dapat memantul dengan baik.
- c) Gerak lanjutan,** Setelah bola memantul dengan baik, lanjutkan dengan meluruskan lengan kedepan atas sebagai suatu gerakan lanjutan, diikuti dengan memindahkan berat badan ke depan dengan melangkahakan kaki belakang ke depan dan segera mengambil sikap siap dalam posisi normal kembali.

Urutan gerak *passing* atas atas dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 2.4. Urutan Gerak Passing Atas**

(Sumber: Yunus, 1992:92)



**Gambar 2.5. Bentuk Tangan Saat Kontak dengan Bola**

(sumber: Yunus, 1992:91)

Sama halnya dalam melakukan passing bawah, posisi dan jarak bola *dengan* badan tidak selalu dalam keadaan yang ideal untuk melakukan *passing* atas dengan posisi normal. Dalam Yunus (1992:92) dari situasi bola yang bermacam-macam *passing* atas dapat dibagi sebagai berikut:

- a) *Passing* atas pada bola rendah
- b) *Passing* atas dengan bola disamping badan
- c) *Passing* atas dengan bergeser mundur
- d) *Passing* atas dengan bergerak mundur diagonal 45 derajat
- e) *Passing* atas dengan meloncat
- f) *Passing* atas kebelakang
- g) *Passing* atas kebelakang dengan berputar 180 derajat

Dalam Viera dan Fergusson (1996:55) ada bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan *passing* atas yaitu:

- a) Oper–Memantul-oper
- b) Rekan mengumpul dan melakukan operan
- c) Operan bola bebas

- d) Operan pendek, operan belakang, operan panjang
- e) Oper, oper, bergerak
- f) Mengoper berputar dan kembali
- g) Umpan tinggi di luar
- h) Umpan tinggi ke belakang
- i) Umpan cepat

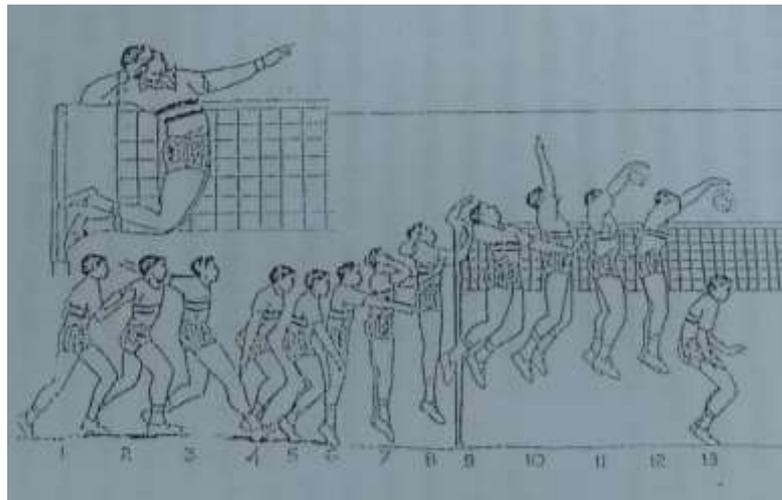
Dengan demikian keterampilan dalam bermain bola voli yang baik dan benar, maka bola akan sulit untuk mati di dalam daerah sendiri dan bola akan mudah dimatikan di daerah lawan. Karena pada prinsipnya *passing* bawah tidak hanya digunakan untuk mengumpan bola kearah teman akan tetapi dapat digunakan sebagai pertahanan (*drigling*). Kemampuan *passing* bawah yang baik dapat dengan mudah mengantisipasi serangan dari daerah lawan baik itu berupa servis atas atau pukulan spike yang laju bolanya sangat cepat dan tajam menusuk ke daerah sendiri. Dengan demikian, skor lawan dalam permainan tidak dapat bertambah. Dengan adanya kemampuan servis dan smash yang baik akan memudahkan dalam mematikan bola di daerah lawan.

#### c. *Smash*

*Smash* adalah pukulan yang utama dalam penyerangan dalam usaha mencapai kemenangan. Untuk mencapai keberhasilan yang baik dalam melakukan *spike* ini diperlukan raihan yang tinggi dan kemampuan dalam lompatan.

Adapun *smash* menurut macamnya umpan menurut Yunan (2009:97-103) terdiri dari: a) *smash normal (open smash)*, b) *smash semi*, c) *smash semi* jalanan, d) *smash push*, e) *smash pull (quick)*, f)

*smash pull* jalan, g) *smash pul lstraight*, h) *smash ceklis (drive smash)*, i) *smash* langsung, j) *smash* dari belakang, k) *smash* silang dan *smash* lurus.



**Gambar 2.6 : Gerakan *Spike***

**Sumber : Erianti (2011:206)**

Berdasarkan dari beberapa penjelasan para ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa *spike* merupakan salah satu teknik dasar bola voli yang harus dikuasai oleh setiap pemain baik dalam lompatan yang tinggi maupun pukulan yang kuat dan keras, keahlian seorang pemain yang memiliki pukulan utama dalam usaha penyerangan untuk mencapai keberhasilan serta kemenangan di dalam suatu pertandingan. Teknik dasar bolavoli merupakan faktor utama yang harus dikembangkan khususnya teknik *spike*, melalui latihan yang baik dan teratur untuk ke depannya agar mendapatkan hasil yang baik dan sesuai dengan apa yang diharapkan.

## **B. Kerangka Berfikir**

Berdasarkan teori dan pendapat di atas tentang keterampilan dasar atlet bola voli SMA Negeri 2 Muko-Muko merupakan hal penting yang harus ditindak lanjuti mengenai keterampilan dasar dalam olahraga bola voli. Hal ini dapat dilihat dari permainan bola voli yang ditunjukkan Atlet Bola voli SMA Negeri 2 Muko-Muko. Untuk mencapai suatu prestasi, maka lebih ditekankan pada keterampilan dasar Bola voli yang diberikan kepada atlet tersebut

Dengan adanya penelitian mengenai analisis keterampilan dasar bola voli atlet SMA Negeri 2 Muko-Muko ini para pelatih dapat mendapatkan data mengenai tingkatan atau katagori atlet SMA Negeri 2 Muko-Muko dalam cabang olahraga prestasi yaitu olahraga bola voli.

## BAB III

### METODOLOGI PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini termasuk dalam kategori adalah deskriptif Kuantitatif, tujuannya adalah untuk melihat atau menganalisis tingkatan keterampilan dasar bola voli Atlet SMA Negeri 2 Muko-Muko.

#### B. Tempat Penelitian dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian dilaksanakan dilapangan voli SMA Negeri 2 Muko-Muko.

#### C. Populasi dan Sampel

##### 1. Populasi

Menurut Sugiyono (2009:117) “Populasi adalah wilayah *generalisasi* yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang di tetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Populasi penelitian ini adalah atlet SMA Negeri 2 Muko-Muko berjumlah 22 Orang dan 10 Puteri, Terdiri dari siswa 22 Orang putra, untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 3.1. Populasi Penelitian**

No	Kelas	Jenis kelamin		Jumlah
		Putra	Putri	
1	Kelas XII	9	4	13
2	Kelas XI	13	6	19
Jumlah		22	10	32

(Sumber: Pelatih Bola voli SMA Negeri 2 Muko-Muko)

## 2. Sampel

Untuk menentukan besarnya sampel Arikunto (1998:112) mengemukakan “Populasi yang kurang dari seratus lebih baik diambil semuanya menjadi sample sehingga penelitiannya berupa populasi. Berdasarkan dari gambaran populasi yang telah dikemukakan, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *purposive sampling*, dimana teknik *purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel dengan didasarkan ketentuan tertentu, untuk itulah maka dalam penelitian ini penulis hanya mengambil sampel atlet bola voli putra saja. Ini didasarkan dengan pertimbangan adanya perbedaan kemampuan fisik antara atlet putra dengan atlet putri. Sehingga diperoleh sampel dengan jumlah 22 orang pemain putra.

## D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

### 1. Instrumen

Instrumen penelitian untuk mengukur kemampuan keterampilan dasar bola voli adalah tes keterampilan bola voli yang mana di dalamnya sudah terkandung bentuk-bentuk latihan yang terdapat dalam tes keterampilan dasar bola voli atlet SMA Negeri 2 Muko-Muko dengan sumber dari Departemen Pendidikan Nasional, Pusat Kesegaran Jasmani Dan Rekreasi (1999). Kriteria dari pengukuran keterampilan bermain bola voli ini terdiri dari:

- 1) *Passing* bawah (Departemen Pendidikan Nasional, Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi 1999)

a) Tujuan

Untuk mengukur keterampilan dalam melakukan passing bawah selama 60 detik.

b) Alat dan perlengkapan

- (1) Tiang berukuran 2,30 m
- (2) Bola voli
- (3) Stopwatch
- (4) Lapangan dengan bentuk segi empat sama sisi dengan ukuran 4,5 x 4,5 m
- (5) Bangku/box yang bisa diatur tinggi rendahnya agar petugas tes berdiri di atasnya, pandangannya segaris (horizontal) dengan tinggi net.

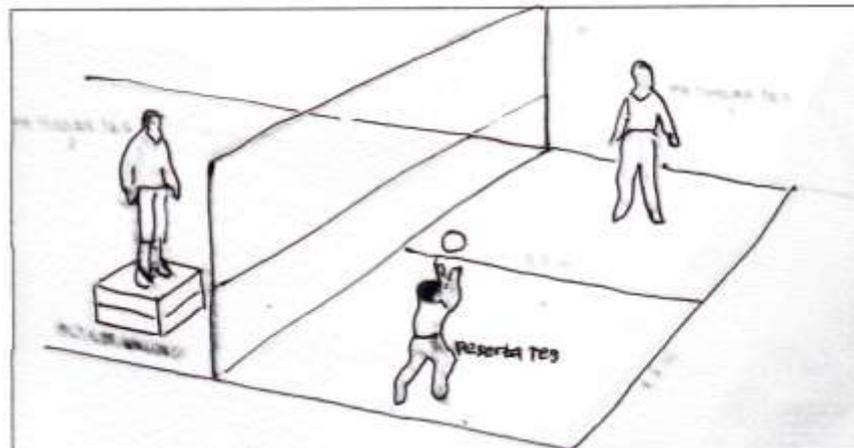
c) Petugas tes

Petugas tes terdiri dari 2 orang yang masing-masing bertugas sebagai berikut:

- (1) Petugas tes I
  - (a) Berdiri bebas didekat area peserta tes.
  - (b) Menghitung waktu selama 60 detik
  - (c) Memberi aba-aba
  - (d) Mengamati kaki peserta tes jika keluar area.
- (e) Petugas tes II
  - (f) Berdiri diatas bangku/box
  - (g) Menghitung *passing* bawah yang benar

d) Pelaksanaan

- (1) Peserta tes berdiri di tengah area ukuran 4,5 x 4,5 m
- (2) Untuk memulai tes, bola dilambungkan sendiri oleh peserta tes, setelah mendengar aba-aba “ya”
- (3) Setelah bola dilambungkan peserta tes melakukan passing bawah dengan ketinggian minimal 2,30 m
- (4) Bila peserta gagal melakukan passing bawah dan bola keluar area, maka peserta tes segera mengambil bola tersebut dan melanjutkan passing bawah kembali.
- (5) Bila kedua kaki peserta tes berada di luar area, maka petugas tes I memerintahkan agar peserta tes segera kembali ke area, dan bola yang terpantul sewaktu kedua kaki berada di luar area tidak dihitung.



**Gambar 3.1. Tes Passing bawah**

e) Pencatatan hasil

*Passing* bawah yang benar dihitung adalah bila bola mencapai ketinggian minimal 2,30 m dan dilakukan dalam area selama 60 detik. Skor *passing* bawah adalah jumlah melakukan *passing* bawah selama satu menit di dalam area dan batasan yang telah dilakukan.

2) *Passing* Atas (Departemen Pendidikan Nasional, Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi 1999)

a) Tujuan Untuk mengukur keterampilan dalam melakukan *passing* atas selama 60 detik

b) Alat dan perlengkapan terdiri dari 2 orang yang masing-masing bertugas sebagai berikut:

(1) Petugas tes I

(a) Berdiri bebas di dekat area peserta tes.

(b) Menghitung waktu selama 60 detik

(c) Memberi aba-aba

(d) Mengamati kaki peserta tes jika keluar area

(2) Petugas tes II

(a) Berdiri diatas bangku atau box

(b) Menghitung *pass* atas yang benar

c) Pelaksanaan Tes

(1) Peserta tes berdiri di tengah area ukuran 4,5x4,5 m

(2) Untuk memulai tes, bola dilambungkan sendiri oleh peserta tes setelah mendengar aba-aba “ya”

- (3) Setelah bola dilambungkan peserta tes melakukan passing atas, dengan ketinggian minimal 2,30 m.
- (4) Bila peserta tes gagal melakukan passing atas dan bola keluar area, maka peserta tes segera mengambil bola tersebut dan melanjutkan passing atas kembali.
- (5) Bila kedua kaki peserta tes berada di luar area, maka petugas tes I memerintahkan agar peserta tes segera kembali ke area. Bola yang terpantul waktu kedua kaki berada diluar tidak di hitung.

d) Pencatatan hasil

*Passing* atas yang dianggap benar dan dihitung adalah bila bola mencapai ketinggian minimal 2,30 m dan dilakukan di dalam area selama 60 detik. Skor *passing* atas adalah jumlah melakukan *passing* atas selama satu menit di dalam area dan batasan yang telah ditentukan.

3) *Service* (Departemen Pendidikan Nasional, Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi 1999)

- a) Tujuan Untuk mengukur keterampilan dalam melakukan service bawah
- b) Alat dan perlengkapan
  - (1) Lapangan bola voli ukuran normal lengkap dengan tiang dan net, dibuat garis-garis yang membatasi sasaran nilai.
  - (2) Tinggi net 2,30 m.
  - (3) Bola voli
- c) Petugas tes, petugas tes terdiri dari 2 orang yang masing-masing bertugas sebagai berikut:

(1) Petugas tes I

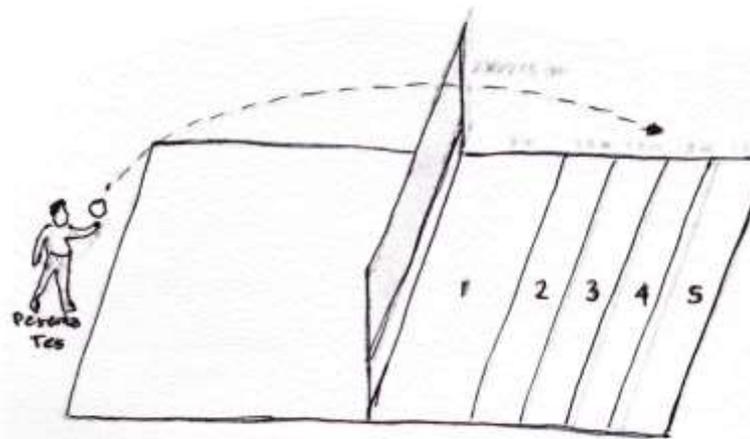
- (a) Berdiri bebas dekat area peserta tes.
- (b) Mengawasi pelaksanaan tes.

(2) Petugas tes II

- (a) Berada tidak jauh dari area sasaran.
- (b) Menghitung dan mencatat hasil tes

d) Pelaksanaan tes

- (1) Peserta tes berdiri di daerah servis dan melakukan servis bawah sebanyak 6 kali.
- (2) Peserta dianjurkan untuk mengarahkan bola pada area sasaran nilai tertinggi.



e) Pencatatan hasil

- (1) Nilai diberikan kepada pelaksanaan servis bawah yang benar.
- (2) Besarnya nilai sesuai dengan jatuhnya bola pada sasaran angka 1,2,3,4,dan 5
- (3) Bila bola yang jatuh digaris batas akan diberikan nilai pada sasaran yang lebh tinggi, misalnya antara angka 2 dan 3 maka dihitung

dengan nilai 3. Skor service bawah adalah jumlah angka yang dikumpulkan dari enam kali melakukan service bawah ke area dan batasan yang telah ditentukan. Skor keterampilan dasar belajar bola voli adalah penjumlahan nilai dari *passing* bawah, *passing* atas, an *service* bawah.

a. Norma penilaian

Tabel nilai dan tabel norma

Cara penilaian dimulai dengan tes dan pengukuran di lapangan dengan petunjuk pelaksanaan dan teknis, dan dinilai dengan tabel nilai dari masing-masing butir tes dan kemudian disesuaikan dengan tabel norma yang tersedia:

**Tabel 3.2 Nilai Butir Tes**

No	Butir tes	Skor	Nilai
1.	<i>Passing</i> bawah	$\geq 47$	5
		40-46	4
		27-39	3
		17-26	2
		$\leq 16$	1
2.	<i>Passing</i> atas	$\geq 56$	5
		43-55	4
		31-42	3
		20-30	2
		$\leq 19$	1
3.	<i>Servis</i> bawah	$\geq 25$	5
		21-24	4
		15-20	3
		10-14	2
		$\leq 9$	1

**Tabel 3.3. Norma tes**

No	Klasifikasi	Nilai
1	Baik sekali	13-15
2	Baik	10-12
3	Sedang	7-9
4	Kurang	4-6
5	Kurang sekali	0-3

(Departemen Pendidikan Nasional, Pusat Kesehatan Jasmani dan Rekreasi 1999)

**E. Teknik Analisa Data**

Penelitian ini merupakan penelitian Kuantitatif, dimana tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan gambaran realita yang ada tentang tingkat keterampilan dasar bola voli atlet SMA Negeri 2 Muko-Muko.

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Deskripsi Data Penelitian

Sampel dalam penelitian ini sebanyak 22 Atlet bola voli. Variabel penelitian ini adalah untuk melihat keterampilan dasar bola voli di SMA Negeri 2 Muko-Muko pada atlet bola voli. Data yang diperoleh dari tes tersebut digunakan untuk mengkategorikan menjadi lima kategori yaitu, baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali, Untuk menentukan kategori tersebut, terlebih dahulu data dikumpulkan, kemudian dikategorikan sesuai dengan norma tes keterampilan dasar bola voli. Adapun hasil tes yang telah dilakukan sesuai dengan item tes.

Tabel 4.1. Norma tes Keterampilan Dasar Bola voli

No	Klasifikasi	Nilai
1	Baik sekali	13-15
2	Baik	10-12
3	Sedang	7-9
4	Kurang	4-6
5	Kurang sekali	0-3

(Departemen Pendidikan Nasional, Pusat Kesegaran Jasmani dan

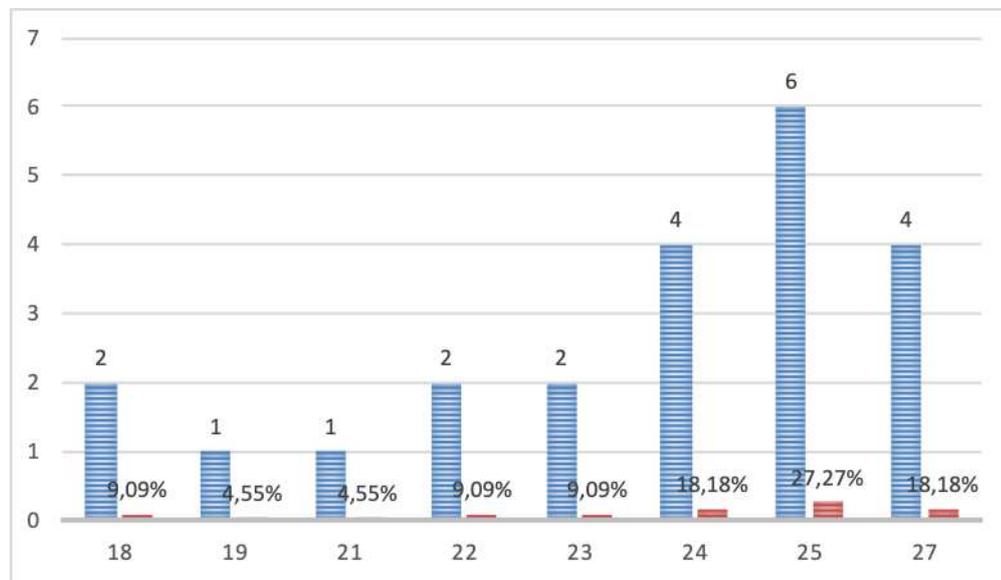
#### 1. Deskripsi Data Hasil Tes Keterampilan *Service Bawah* Atlet Bola voli

Data penelitian untuk skor keterampilan *service bawah* bola voli, didapatkan data bahwa skor tertinggi 27 dan skor terendah 18. Dari analisis data diperoleh harga rata-rata (Mean) sebesar 22.41. Distribusi frekuensi data tunggal keterampilan *service bawah* sebagaimana tampak pada Tabel dibawah ini,

Tabel 4.2 Hasil Analisis tes Keterampilan *Service* Bawah Bola voli pada atlet SMA Negeri 2 Muko-Muko

NO	SKOR	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)	Nilai	Katagori Norma Tes	Jumlah Skor
1	18	2	9.09%	3	Sedang	6
2	19	1	4.55%	3	Sedang	3
3	21	1	4.55%	4	Baik	4
4	22	2	9.09%	4	Baik	8
5	23	2	9.09%	4	Baik	8
6	24	4	18.18%	4	Baik	16
7	25	6	27.27%	5	Baik Sekali	30
8	27	4	18.18%	5	Baik Sekali	20

Berdasarkan perhitungan yang tertera pada Tabel diatas dapat di jelaskan bahwa: 2 orang atau (9.09%) berada pada skor 18, 1 orang atau (4.55%) berada pada skor 19, 1 orang atau (4.55%) berada pada skor 21, 2 orang atau (9.09%) berada pada skor 22, 2 orang atau (9.09%) berada pada skor 23 4 orang atau (18.18%) berada pada skor 24. 5 orang atau (27.27%) berada pada skor 25, 4 orang atau (18.18%) berada pada skor 27, dan dapat dijelaskan juga dengan tabel Histogram di bawah ini



## 2. Deskripsi Data Hasil Tes Keterampilan *Passing Bawah* Atlet Bola voli

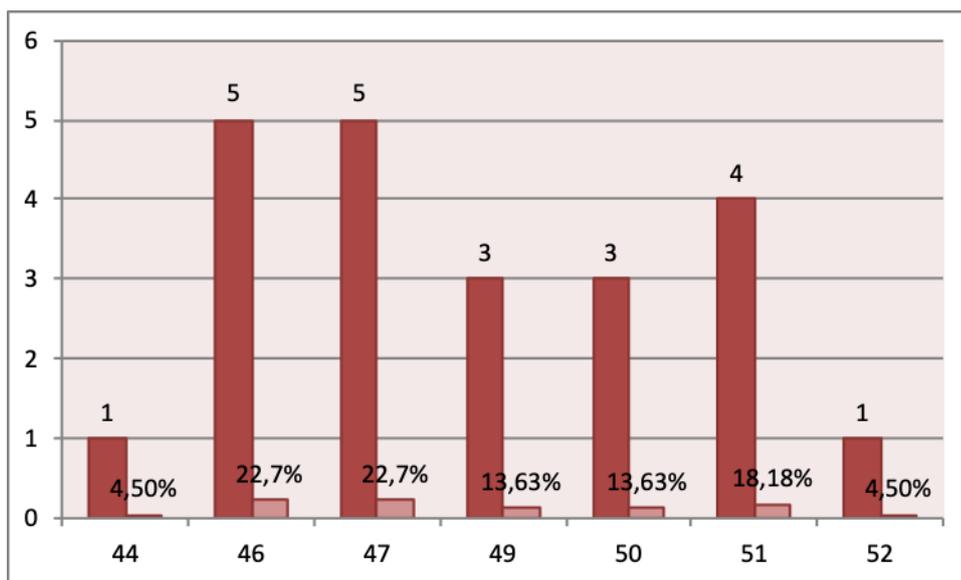
Data penelitian untuk skor keterampilan service bawah bola voli, didapatkan data bahwa skor tertinggi 51 dan skor terendah 46. Dari analisis data diperoleh harga rata-rata (Mean) sebesar 48.16. Distribusi frekuensi data tunggal keterampilan *passing* bawah sebagaimana tampak pada Tabel dibawah ini,

Tabel 4.3 Hasil Analisis tes Keterampilan *passing* Bawah Bola voli pada atlet SMA Negeri 2 Muko-Muko

No	Skor	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)	Nilai	Katagori Norma Tes	Jumlah Skor
1	44	1	4.50%	4	Baik	4
2	46	5	22.7%	4	Baik	20
3	47	5	22.7%	5	Baik Sekali	25
4	49	3	13.63%	5	Baik Sekali	15
5	50	3	13.63%	5	Baik Sekali	15
6	51	4	18.18%	5	Baik Sekali	20
7	52	1	4.50%	5	Baik Sekali	5

Berdasarkan perhitungan yang tertera pada Tabel diatas dapat di jelaskan bahwa: 1 orang atau (4.5%) berada pada skor 44, 5 orang atau (22.7%) berada pada

skor 46, 5 orang atau (22.7%) berada pada skor 47, 3 orang atau (13.63%) berada pada skor 49, 3 orang atau (13.63%) berada pada skor 50 4 orang atau (18.8%) berada pada skor 51. 1 orang atau (4.5%) berada pada skor 52, dan dapat dijelaskan juga dengan tabel Histrogram di bawah ini



### 3. Deskripsi Data Hasil Tes Keterampilan *Passing* Atas Atlet Bola voli

Data penelitian untuk skor keterampilan *Passing* atas bola voli, didapatkan data bahwa skor tertinggi 62 dan skor terendah 50. Dari analisis data diperoleh harga rata-rata (Mean) sebesar 54.91. Distribusi frekuensi data tunggal keterampilan *passing* atas sebagaimana tampak pada Tabel dibawah ini,

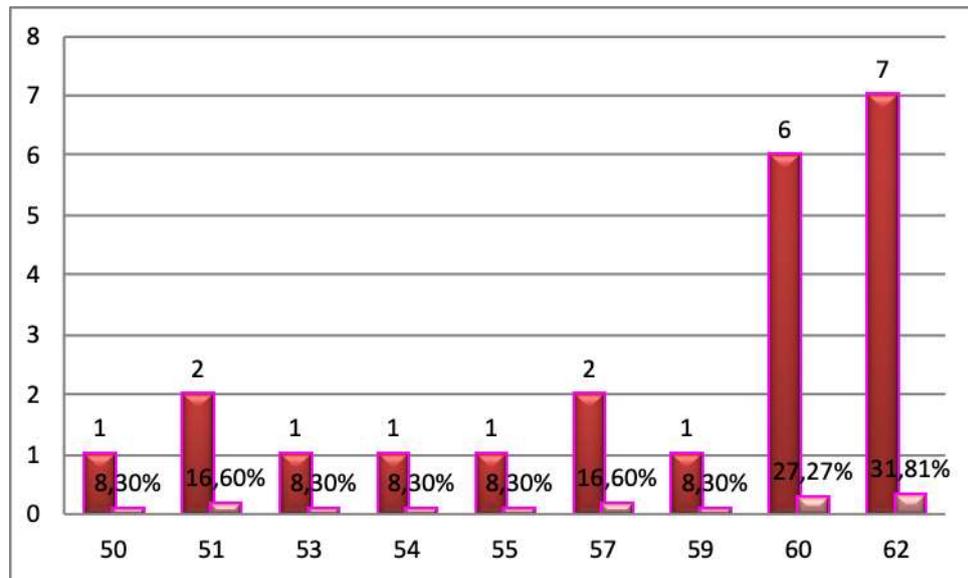
Tabel 4.4 Hasil Analisis tes Keterampilan *Passing* Atas Bola voli pada atlet SMA Negeri 2 Muko-Muko

No	Skor	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)	Nilai	Katagori Norma Tes	Jumlah Skor
1	50	1	8.30%	5	Baik Sekali	5
2	51	2	16.60%	5	Baik Sekali	10
3	53	1	8.30%	5	Baik Sekali	5
4	54	1	8.30%	5	Baik Sekali	5
5	55	1	8.30%	5	Baik Sekali	5
6	57	2	16.60%	5	Baik Sekali	10
7	59	1	8.30%	5	Baik Sekali	5
8	60	6	27.27%	5	Baik Sekali	30
9	62	7	31.81%	5	Baik Sekali	35

Berdasarkan perhitungan yang tertera pada Tabel diatas dapat di jelaskan bahwa: 1 orang atau (8.3%) berada pada skor 50, 2 orang atau (16.6%) berada pada skor 51, 1 orang atau (8.3%) berada pada skor 53,1 orang atau (8.3%) berada pada skor 54, 1 orang atau (8.3%) berada pada skor 55 2 orang atau (16.6%) berada pada skor 57. 1 orang atau (8.3%) berada pada skor 59, 6 orang atau (27.27%) berada pada skor 60. 7 orang atau (31.81%) berada pada skor 62 dan dapat dijelaskan juga dengan tabel Histogram di bawah ini

#### **Distribusi Frekuensi Berdasarkan Katagori atau Normas Tes**

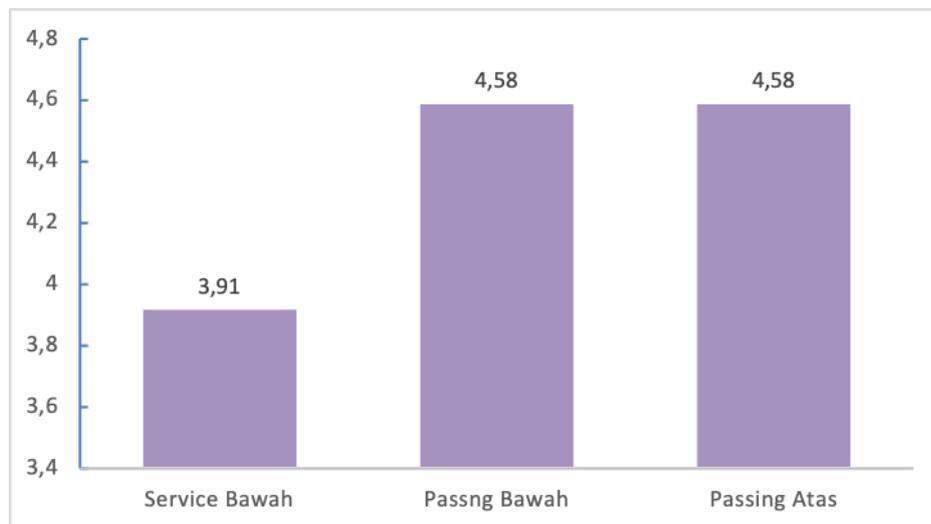
Berdasarkan hasil tes di dapatlah data bahwa terdapat lima kategori yaitu, baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali, lima katagori ini di jelaskan sebagai berikut : Norma tes Keterampilan Dasar Bola voli



No	Klasifikasi	Nilai
1	Baik sekali	13-15
2	Baik	10-12
3	Sedang	7-9
4	Kurang	4-6
5	Kurang sekali	0-3

(Departemen Pendidikan Nasional, Pusat Kesegaran Jasmani dan

NO	Item keterampilan	Skor
1	Service Bawah	4.31
2	Passing Bawah	4.72
3	Passing Atas	5
Jumlah skor		4.67 (katagori Baik Sekali )



Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat di jelaskan bahwa: service bawah atlet bola voli dalam skor 4.31, Pasing bawah atlet bola voli dalam skor 4.72, pasing atas atlet voli dalam skor 5, dan skor keterampilan dasar bola voli dengan skor 4.67 dengan katagori baik sekali.

### C. Pembahasan

Kiram (1992:11) mengatakan bahwa keterampilan adalah tindakan yang memerlukan aktivitas gerak yang harus dipelajari agar mendapatkan bentuk gerakan yang benar. Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa keterampilan berkaitan dengan bentuk-bentuk keterampilan gerak dasar yang ditampilkan dalam bentuk nyata. Keterampilan dasar permainan bola voli adalah kemampuan penguasaan teknik dasar bola voli meliputi *passing* atas, *passing* bawah dan *service*". Bola voli adalah sebuah permainan yang menggunakan bola, permainan dengan menggunakan bola yang dimainkan dengan cara memainkan bola dengan seluruh ujung jari ataupun dengan lengan, memukul bola yang melewati jarring atau net. Dimainkan dilapangan yang berukuran 16 x 8 meter pada bahagian tengahnya dibatasi dengan net/jarring dengan ketinggian 2,43 meter untuk

putra dan 2,24 meter untuk putri. Lapangan dibagi dalam dua daerah, yang masing-masing daerah di tempati oleh satu tim yang berjumlah 2 orang pemain

Dalam Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Ma'mun dan subroto (2001:53) bahwa teknik dasar dalam permainan bola voli yaitu (1) *service*, (2) *Passing*, (3) *Umpan*, (4) *Smash*, (5) *block (bendungan)*. Terkait dalam penelitian ini akan dikaji 2 item keterampilan yaitu *Service bawah dan passing*

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dimana pengambilan data menggunakan tes keterampilan dasar bola voli menggunakan Tes Keterampilan (Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani,). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat keterampilan keterampilan dasar bola voli atlet SMA Negeri 2 Muko-Muko. Berdasarkan data hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat keterampilan dasar **bola voli Atlet SMA Negeri 2 Muko-Muko dalam kategori “Baik Sekali” dengan rata rata “Skor 4.67”**. Keterampilan dasar bola voli dalam katagori **baik sekali** dikarena atlet tersebut lathan seminggu 6 kali dan di latih oleh pelatih yang berlisensi nasional serta pelatih yang bergabung di Pengurus Provinsi Bola voli sehingga latihan secara terstruktur dan secara sisitematis.

Pada saat latihan melibatkan peran aktif dari pelatih di dalam melihat dan mengoreksi apa yang telah dilakukan anak tersebut untuk mencari masalah yang telah diberikan, dalam bentuk latihan membandingkan dengan atlet bagaimana mereka malakukannya, mengatur dan mengelompokkan serta membuat kesimpulan dan mengidentifikasi saat pencarian kecocokan dari sebuah bentuk latihan. Kesalahan dari telaah dikoreksi oleh pelatih dan menunjukkan bagaimana sebenarnya suatu kesempurnaan gerakan dalam latihan. Faktor lain yang juga

memiliki peran penting dalam peningkatan keterampilan dasar dan juga prestasi olahraga adalah motivasi serta kedisiplinan dari dalam diri seseorang. Pada dasarnya suatu aktivitas, kegiatan atau tingkah laku yang dilakukan oleh seseorang selalu didasari oleh adanya kedisiplinan dan motivasi yang tinggi dari dalam diri seseorang. Untuk mendapatkan hasil latihan yang baik tentu dengan metode yang benar. Oleh karena itu kemampuan pelatih, baik pengetahuan maupun keterampilan menjadi hal yang sangat penting yang harus dimiliki, sampai kepada hal-hal terkecil dibidang cabang olahraga yang dilatihnya. Pengetahuan tersebut termasuk penguasaan teknik, taktik, peraturan pertandingan, sistem-sistem atau metode latihan, strategi latihan, psikologi anak, mempunyai motivasi dan hal mendetail lainnya di dalam olahraga khususnya pada bola voli . Semuanya harus dipahami dan dikuasai oleh seorang pelatih tersebut.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat di simpulkan bahwa: Keterampilan dasar bola voli Atlet SMA Negeri 2 Muko-Muko. Dengan 22 orang pada katagori **baik sekali** dengan skor **4.67**

#### **B. Saran – saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti berhrap dan memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi atlet, agar atlet lebih bersemangat dan sungguh-sungguh dalam mengikuti latihan nantinya.
2. Bagi pelatih nantinya, semakin di tingkatkan kemabli bentuk bentuk latihannya
3. Bagi stakeholder olahraga lebih memperhatikan kembali dalam pembinaan bola voli di Provinsi Bengkulu
4. Bagi peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambah unsur-unsur lain yang lebih luas seperti keterampilan dasar bola voli

## DAFTAR PUSTAKA

- Departemen Pendidikan Nasional, Pusat Kesegaran Jasmani Dan Rekreasi (1999).  
Tes Bolavoli Usia 13-15 Tahun. Jakarta: Depdiknas
- Depdibud. 1990. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Rieneka Cipta
- \_\_\_\_\_. 1994. *Garis-Garis Besar Program Pengajaran Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*, Jakarta: Depdikbud.
- Dinas Pendidikan, 1999. *Suplemen Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*.  
Bengkalis:\ Dinas Pendidikan.
- Giriwijoyo, S., & Sidik, D. . (2013). Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga):  
Fungsi Tubuh Manusia Pada Olahraga Untuk Kesehatan Dan Prestasi.  
Remaja Rosdakarya.
- Gerhard.1990. *Keterampilan Gerak Pada Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*.  
Jakarta: Universitas Terbuka
- Durracchter, G.1982. *Bolavoli Belajar Dan Berlatih Sambil Bermain*. Jakarta:  
Gramedia
- Lestari, Novi. 2008. *Melatih Bolavoli Remaja Terjemahan*. Yogyakarta. Citra Aji  
Parama.
- Kardiyanto, D. W., & Sunardi. (2020). *Kepelatihan Bola Voli*. Zifatama Jawara
- Mutohir, T. C., Muhyi, M., & Fenanlampir, A. (2011). *Berkarakter Dengan  
Berolahraga Berolahraga Dengan Berkarakter*. Sport Media.
- Nugraha, R. A. (2010). *Mengenal aneka cabang olahraga*. Bekasi: PT. Cahaya  
Pustaka Raga.
- Pardijono, dkk. (2011). *BolaVoli*. Surabaya. Unesa.
- Sajoto, Muhammad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta:  
P2lptk, Dirjen Dikti Depdikbud.
- Sudjana, S.D. 1996. *Desain Dan Analisis Eksperimen*. Bandung: Tarsito
- \_\_\_\_\_. 1996. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.
- \_\_\_\_\_, 2001. *Metode dan teknik mengajar dalam pembelajaran IPS*. Jakarta:  
Depdikbud Dikti. P2LPTK.
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Pendidikan (pendekatan kuantitatif, kualitatif  
dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Suharno HP.(1991). *Dasar-Dasar Permainan Bola Volley*. Kaliwangi: Yogyakarta

- Syafruddin. 1996, *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang: FIK UNP.
- Syafruddin.1999. *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. Padang: FIK Universitas Negeri Padang.
- Sudjana, S.D (2001). *Metode Dan Teknik Mengajar Dalam Pembelajaran Ips*. Jakarta: Depdikbud Dikti. P2lptk
- Suharno.1982. *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta: FPOK IKIP
- \_\_\_\_\_. 1985. *Bolavoli*. Yogyakarta: Sastra Budaya
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005. *Sistem keolahragaan nasional*. Bandung: Citra umbar
- Viera, Barbara L Dan Fergusson, Bonnie Jill. 1996. *Bolavoli Tingkat Pemula Terjemahan Monty*. Jakarta: Jakarta Raja Grafindo Persada.
- Yunus, M. 1992. *Olahraga Pilihan Bolavoli*. Jakarta Departemen Pendidikan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan