

**TINJAUAN KEMAMPUAN TEKNIK DASAR
PEMAIN BOLAVOLI MAN 2 PADANG**

SKRIPSI

**Untuk memenuhi persyaratan untuk memperoleh
gelar Sarjana Pendidikan**



**MAIZUL
NIM.1107371/2011**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

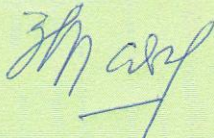
Judul : Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Bolavoli MAN 2 Padang

Nama : Maizul
Nim/BP : 1107371/2011
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2018

Disetujui Oleh:

Pembimbing I



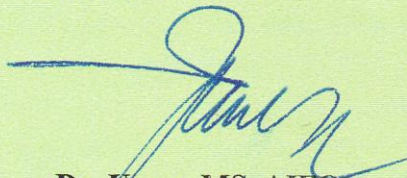
Drs. Masrun, M.Kes AIFO
NIP. 19631104 198703 1 002

Pembimbing II



Drs. Hermanzoni, M.Pd
NIP. 19610414198603 1 007

Ketua Jurusan



Dr. Umar, MS. AIFO
NIP. 19610615 198703 1 003

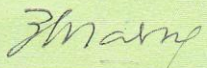
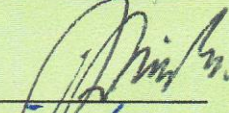
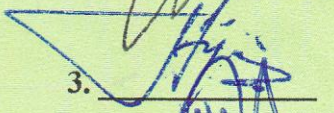

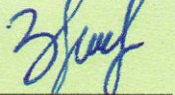
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Maizul
NIM : 1107371/2011

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Bolavoli
MAN 2 Padang

Padang , Mei 2018

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Drs. Masrun, M.Kes AIFO	1. 
2. Sekretaris : Drs. Hermanzoni, M.Pd	2. 
3. Anggota : Dr. Argantos, M.Pd	3. 
4. Anggota : Dr. Ronni Yenes, S.Pd, M.Pd	4. 
5. Anggota : Eval Edmizal, S.Pd, M.Pd	5. 

ABSTRAK

Maizul. 2018/1107371. Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Pemain Bolavoly Man 2 Padang. Masalah penelitian ini adalah ketidakmampuan pemain bolavoly man 2 padang untuk menoreh prestasi pada setiap pertandingan yang diikuti. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan teknik dasar (*Passing Atas*, *Passing Bawah*, *Servis* dan *Smash*) Bolavoly MAN 2 Padang.

Sulitnya tim Bolavoly MAN 2 Padang untuk meraih prestasi puncak dalam berkompetensi diduga disebabkan oleh rendahnya penguasaan teknik bermain dasar. Dalam kompetensi yang diikuti seringkali tim Bolavoly MAN 2 Padang mengalami kekalahan dari tim lawan. Kekalahan tersebut umumnya disebabkan dari kegagalan pemain untuk menampilkan teknik permainan yang baik dan benar. Penelitian yang dilakukan bertujuan untuk mengetahui tingkat teknik dasar pemain Bolavoly MAN 2 Padang.

Penelitian yang dilakukan adalah penelitian deskriptif. Populasi penelitian adalah pemain Bolavoly MAN 2 Padang yang berjumlah 24 orang yaitu 15 putra dan 9 putri. Sampel penelitian adalah keseluruhan jumlah populasi. Untuk mengukur tingkat kemampuan teknik dasar Bolavoly maka digunakan tes Kemampuan Bolavoly dari AAHPERD (*American Association For Health, Physical Education Recreation And Dance*). Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis statistik deskriptif dengan menggunakan tabulasi frekuensi.

Hasil penelitian ini menyatakan bahwa (1) *Passing Atas* dengan persentase pemain putra dan putri yang tertinggi adalah sebesar 66% dan 55% jadi dapat disimpulkan bahwa kategori pemain putra dan putri untuk melakukan *Passing Atas* berada, (2) *Passing Bawah* dengan persentase pemain putra dan putri yang tertinggi adalah sebesar 46% dan 55% jadi dapat disimpulkan kategori pemain putra dan putri untuk melakukan *Passing Bawah*, (3) *Servis* dengan persentase pemain putra dan putri yang tertinggi adalah 13% dan 55% jadi dapat disimpulkan kategori pemain putra dan putri untuk melakukan *Servis*, (4) *Smash* dengan persentase pemain putra dan putri yang tertinggi adalah sebesar 53% dan 44%.

KATA PENGANTAR

Puji syukur beserta syukur atas kehadiran Allah Yang Maha Esa, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya. Sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Pemain Bolavoli MAN 2 Kota Padang”**.

Skripsi ini dibuat untuk dijadikan skripsi, guna melengkapi salah satu persyaratan memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam penyusunan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang konstruktif dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Drs. Masrun, M. Kes., AIFO sebagai pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan kemudahan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Drs. Hermanzoni, M.Pd selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan kemudahan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Drs.Argantos, M.Pd, bapak Dr.Ronny yenes M.Pd, bapak Eval Edmizal, S.Pd,M.Pd selaku dosen tim penguji yang telah meluangkan waktu,memberikan saran dan koreksian demi kesempurnaan penulisan skripsi ini.

4. Bapak Dr.Umar,MS.AIFO selaku ketua jurusan kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan kemudahan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Teristimewa kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang senasib dan seperjuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dalam penyusunan skripsi ini.
7. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama mengikuti perkuliahan.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah Yang Maha Esa memberikan balasan yang setimpal dan propsal ini dapat dilanjutkan untuk dijadikan skrpsi.

Padang, Februari 2018

Peneliti

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	8
A. Kajian Teori	8
1. Permainan Bolavoli	8
2. Teknik Dasar Permainan Bolavoli.....	11
B. Penelitian Relevan	27
C. Kerangka Konseptual	28
D. Pernyataan Penelitian	29
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	30
A. Desain Penelitian	30
B. Definisi Operasional	30
C. Populasi dan Sampel	31
D. Jenis Data dan Sumber Data	32
E. Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen	33
F. Teknik Analisis Data.....	40

BAB IV.HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskriptif Data	41
B. Analisis Data	42
C. Pembahasan	55

BAB V.PENUTUP

A. Kesimpulan	60
B. Saran	60

DAFTAR RUJUKAN	62
-----------------------------	----

LAMPIRAN	63
-----------------------	----

DARTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Populasi dan Sampel	31
Tabel 2. Deskripsi Data dan Kemampuan Teknik Dasar Pemain Bolavoli MAN 2 Padang (Pemain Putera)	41
Tabel 3. Deskripsi Data dan Kemampuan Teknik Dasar Pemain Bolavoli MAN 2 Padang (Pemain Puteri)	42
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Teknik Passing Atas Pemain Bolavoli MAN 2 Padang (Pemain Putera)	43
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Teknik Passing Atas Pemain Bolavoli MAN 2 Padang (Pemain Puteri)	44
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Teknik Passing Bawah Pemain Bolavoli MAN 2 Padang (Pemain Putera)	46
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Teknik Passing Bawah Pemain Bolavoli MAN 2 Padang (Pemain Puteri)	47
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Teknik Servis Pemain Bolavoli MAN 2 Padang (Pemain Putera)	49
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Teknik Servis Pemain Bolavoli MAN 2 Padang (Pemain Puteri)	50
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Teknik Smash Pemain Bolavoli MAN 2 Padang (Pemain Putera)	52
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Teknik Smash Pemain Bolavoli MAN 2 Padang (Pemain Puteri)	53

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Bentuk dan Ukuran lapangan	10
Gambar 2. Teknik Tangan dan Gerakan Teknik <i>Servis</i>	14
Gambar 3. Teknik Tangan dan Gerakan Teknik Passing Bawah	18
Gambar 4. Perkenaan jari-jari Tangan pada Bola teknik <i>Passing</i> Atas	22
Gambar 5. Pelaksanaan Teknik Passing atas Pemain Bolavoli	22
Gambar 6. Bentuk Pelaksanaa Smash	26
Gambar 7. Kerangka Konseptual Tinjauan Keterampilan Teknik Dasar Pemain Bolavoli MAN 2 Kota Padang	28
Gambar 8. Bentuk Ukuran intrumen Bentuk Ukuran Instrument Tes <i>Passing</i> (bawah dan atas) Bolavoli	35
Gambar 9. Bentuk Ukuran Intrumen Servis	37
Gambar 10. Tes Ketepatan Tes Smash.....	39
Gambar 11. Histogram Batang Kemampuan Teknik Passing Atas Pemain Bolavoli MAN 2 Padang (Pemain Putera)	43
Gambar 12. Histogram Batang Kemampuan Teknik Passing Atas Pemain Bolavoli MAN 2 Padang (Pemain Puteri).....	44
Gambar 13. Histogram Batang Kemampuan Teknik Passing Bawah Pemain Bolavoli MAN 2 Padang (Pemain Putera)	46
Gambar 14. Histogram Batang Kemampuan Teknik passing Bawah Pemain bolavoli MAN 2 Padang (Pemain Puteri).....	47
Gambar 15. Histogram Batang Kemampuan Teknik Servis Pemain Bolavoli MAN 2 Padang (Pemain Putera)	49
Gambar 16. Histogram Batang Kemampuan Teknik Servis Pemain Bolavoli MAN 2 Padang (Pemain Puteri).....	50
Gambar 17. Histogram Batang Kemampuan Teknik Smash Pemain Bolavoli MAN 2 Padang (Pemain Putera)	52
Gambar 18. Histogram Batang Kemampuan Teknik Smash Pemain Bolavoli MAN 2 Padang (Pemain Puteri)	54

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Kemampuan Teknik Passing Atas Pemain Bolavoli MAN 2 Padang	63
Lampiran 2. Data Kemampuan Teknik Passing Atas Pemain Bolavoli MAN 2 Padang	65
Lampiran 3. Data Kemampuan Teknik Passing Atas Pemain Bolavoli MAN 2 Padang	67
Lampiran 4. Data Kemampuan Teknik Passing Atas Pemain Bolavoli MAN 2 Padang	69
Lampiran 5. Dokumentasi penelitian	71

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.

Permainan bolavoli merupakan cabang olahraga yang diminati oleh banyak kalangan masyarakat, baik remaja maupun dewasa, baik laki-laki maupun perempuan. Sebagai bukti bahwa olahraga bolavoli adalah olahraga yang banyak disenangi oleh masyarakat, maka permainan bolavoli dapat dilakukan oleh semua lapisan masyarakat tanpa melihat status, bangsa dan agama. Sebagai olahraga yang banyak diminati oleh masyarakat, permainan bolavoli dilakukan oleh masyarakat atas berbagai tujuan. Antara lain sebagai rekreasi, pendidikan, dan prestasi. Sebagai olahraga prestasi, olahraga bolavoli dibina pada klub atau perkumpulan guna melahirkan atlet-atlet yang berprestasi, baik dilingkungan masyarakat maupun di sekolah-sekolah.

Pada saat ini sekolah bukan hanya sebagai tempat mengasah potensi akademik semata, namun keberadaan sekolah juga dapat membentuk dan mengembangkan potensi siswa dalam bidang olahraga untuk mencapai prestasi. Sesuai dengan penjelasan UU RI No 3 Tahun 2005, pasal 25 ayat 6 tentang sistem keolahragaan nasional (2009:16) bahwa: Untuk menumbuhkan kembangkan prestasi olahraga di lembaga pendidikan pada setiap jalur pendidikan dapat di bentuk unit kegiatan olahraga, kelas olahraga, pusat pembinaan dan pelatihan, sekolah olahraga serta di selenggarakan kompetisi olahraga yang berjenjang dan berkelanjutan.

Berdasarkan undang-undang tersebut dapat disimpulkan bahwa sekolah sebagai lembaga pendidikan formal dapat berfungsi sebagai wadah untuk mengembangkan potensi anak didik dibidang olahraga menjadi sebuah prestasi yang membanggakan. Untuk mengembangkan prestasi tersebut maka hal ini dapat dilakukan melalui unit kegiatan olahraga seperti pengembangan diri (ekstra kurikuler). Melalui pengembangan diri para siswa dibina dan dilatih untuk mengembangkan potensi yang ia miliki, salah satunya adalah potensi pada cabang olahraga bolavoli.

MAN 2 Kota Padang merupakan salah satu sekolah di Kota Padang yang terus aktif membina siswa dan siswinya untuk menjadi atlet bolavoli melalui program pengembangan diri. Melalui kegiatan pengembangan diri, MAN 2 Padang memfasilitasi para siswanya untuk mengembangkan potensi yang dimiliki. Apabila potensi tersebut menghasilkan sebuah prestasi yang gemilang, maka hal ini dapat mengangkat harkat dan martabat siswa MAN 2 Padang sebagai atlet dan mengangkat serta mengharumkan nama sekolah

Selama ini prestasi atlet bolavoli MAN 2 Padang cukup membanggakan, meski belum mencapai tingkat nasional. Turnamen yang diselenggarakan oleh departemen agama kota Padang pada tahun 2015, MAN 2 Padang merupakan perwakilan kota Padang untuk mengikuti AKSIOMA tingkat Sumatera Barat. MAN 2 Padang berhasil unggul atas sekolah-sekolah swasta dan negeri yang ada di Kota Padang.

Berdasarkan keterangan pelatih bolavoli MAN 2 Padang, mengatakan bahwa semenjak aksioma 2016 pemain bolavoli MAN 2 Padang tidak dapat

lagi mewakili Kota Padang pada Turnamen AKSIOMA Kota Padang. Dalam hal pencapaian prestasi pada cabang bolavoli, MAN 2 Padang tidak bertanggung memfasilitasi para siswanya untuk berlatih melalui program pengembangan diri. Sekolah menyediakan sarana dan prasarana latihan yang memadai, memiliki perlengkapan cukup dan lapangan yang memadai. Berdasarkan hal tersebut dapat dipahami bahwa pemian bolavoli MAN 2 Padang selama dua periode AKSIOMA ini telah mengalami penurunan prestasi. Oleh sebab itu, maka kepada pelatih mesti dapat mengungkap faktor penyebab dari hal tersebut. Terlebih beberapa orang dari atlet tidak lagi menjadi tim inti, dikarenakan mereka telah menamatkan pendidikan di MAN 2 Padang.

Untuk mencapai prestasi puncak dalam olahraga terdapat berbagai faktor yang dapat mempengaruhinya. Menurut Syafruddin (2011:81) mengatakan:

Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam, yaitu dari diri atlet dengan segala potensinya atau kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental. Faktor eksternal adalah faktor yang mempengaruhi prestasi atlet dari luar diri meliputi pelatih, pembina, iklim dan cuaca, gizi, sarana dan prasarana, organisasi, penonton, wasit, keluarga dan sebagainya.

Berdasarkan pendapat tersebut, maka untuk meraih prestasi bolavoli dengan gemilang dibutuhkan faktor internal dan faktor eksternal yang prima. Dalam pencapaian prestasi bolavoli faktor internal seperti kondisi fisik yang prima, penguasaan teknik yang maksimal, pengaturan taktik, serta kondisi mental yang matang mesti dimiliki oleh semua pemain. Tidak hanya sebatas itu, selain memiliki faktor internal maka seorang pemain bolavoli juga mesti

memiliki faktor eksternal. Kualitas seorang pelatih atau instruktur yang memiliki kompetensi yang handal akan mempengaruhi pencapaian prestasi seorang pemain/atlet. Dalam pencapaian sebuah prestasi, kelengkapan sarana prasarana latihan sangat dibutuhkan oleh seorang atlet. Oleh sebab itu, perhatian atau dukungan orang tua terhadap atlet mesti tercurah, salah satunya melengkapi segala kebutuhan atlet (anaknya).

Dalam permainan bolavoli, setiap pemain mesti memiliki keterampilan teknik dasar permainan bolavoli. Pada dasarnya permainan bolavoli yang dilangsungkan merupakan pengaplikasian dari setiap teknik yang ada dalam permainan bolavoli, antara lain: *passing atas*, *passing bawah*, *servis* dan *smash*. Peranan teknik dalam permainan bolavoli merupakan kunci utama untuk berlangsungnya sebuah permainan (reli) dengan indah. Tanpa memiliki penguasaan teknik dasar yang efektif dan efisien, maka permainan bolavoli tersebut tidak dapat dilangsungkan secara efektif dan efisien. Sebagai contoh, untuk memulai permainan maka seorang pemain dari sebuah tim mesti mampu melakukan servis. Sebaliknya, untuk mengembalikan bola ke daerah tim yang melakukan servis, maka tim yang menerima servis mesti mampu melakukan *passing bawah*, *passing atas* atau *smash* untuk mengembalikan bola tersebut. Oleh sebab itu, agar permainan bolavoli dapat berlangsung dengan efektif dan efisien maka setiap pemain mesti memiliki keterampilan teknik dasar bolavoli yang baik dan benar.

Terkait dengan permasalahan yang dihadapi oleh pelatih dan pemain bolavoli MAN 2 Padang, kuat dugaan bahwa hal ini disebabkan oleh tingkat

kemampuan teknik yang belum maksimal. Dengan demikian sudah tentu sekolah tersebut memiliki beberapa orang pemain inti baru. Berdasarkan hal tersebut diduga pemain inti bolavoli MAN 2 Padang belum memiliki tingkat kemampuan teknik yang maksimal. Apabila hal ini memang terjadi demikian, maka sudah barang tentu pemain MAN 2 Padang tidak kunjung bisa menorehkan prestasinya di Kota Padang. Untuk membuktikan hal tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan sebuah penelitian terkait dengan tingkat kemampuan teknik dasar pemain bolavoli MAN 2 Kota Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi prestasi atlet bolavoli MAN 2 Padang, yakni:

1. Tingkat keterampilan teknik merupakan faktor yang mempengaruhi prestasi pemain bolavoli MAN 2 Padang.
2. Kondisi fisik merupakan faktor yang mempengaruhi prestasi pemain bolavoli MAN 2 Padang.
3. Tingkat kemampuan taktik merupakan faktor yang mempengaruhi prestasi pemain bolavoli MAN 2 Padang.
4. Tingkat kematangan mental merupakan faktor yang mempengaruhi prestasi pemain bolavoli MAN 2 Padang.
5. Kualitas pelatih merupakan faktor yang mempengaruhi prestasi pemain bolavoli MAN 2 Padang.
6. Kelengkapan sarana dan prasarana merupakan faktor yang mempengaruhi prestasi pemain bolavoli MAN 2 Padang.

7. Motivasi merupakan faktor yang mempengaruhi prestasi pemain bolavoli MAN 2 Padang.
8. Dorongan orang tua merupakan faktor yang mempengaruhi prestasi pemain bolavoli MAN 2 Padang.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah, maka terdapat begitu banyak faktor yang mempengaruhi prestasi pemain bolavoli MAN 2 Padang. Mengingat hal tersebut maka penelitian ini dibatasi pada tingkat keterampilan teknik dasar pemain bolavoli MAN 2 Padang sebagai faktor yang mempengaruhi prestasi.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah, maka dapat diajukan rumusan masalah adalah; bagaimanakah tingkat keterampilan teknik dasar pemain bolavoli MAN 2 Padang ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan teknik dasar pemain bolavoli MAN 2 Padang.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini berguna dan bermanfaat bagi:

1. Sebagai masukan bagi atlet bolavoli MAN 2 Padang dalam usaha meningkatkan prestasi.

2. Untuk menambah khasanah ilmu pengetahuan dalam bidang olahraga bolavoli dan ilmu keolaharagaan.
3. Sebagai masukan bagi pelatih dan pembina olahraga Bolavoli dalam usaha meningkatkan prestasi pemain MAN 2 Padang
4. Bagi peneliti sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana strata satu di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengukuran dan analisis data penelitian, maka diperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Rata-rata tingkat kemampuan teknik *passing* atas pemain bolavoli MAN 2 Padang adalah sebesar 23 kali (pemain putera) dan 17 kali (pemain puteri).
2. Rata-rata tingkat kemampuan teknik *passing* bawah pemain bolavoli MAN 2 Padang adalah sebesar 10 point (pemain putera) dan 8 point (pemain puteri).
3. Rata-rata tingkat kemampuan teknik servis pemain bolavoli MAN 2 Padang adalah sebesar 20 (pemain putera) dan 14 point (pemain puteri).
4. Rata-rata tingkat kemampuan teknik *smash* pemain bolavoli MAN 2 Padang adalah sebesar 7 point (pemain putera) dan 4 point (pemain puteri).

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan, peneliti dapat memberikan beberapa saran kepada:

1. Pelatih bolavoli MAN 2 Padang agar dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar (*passing* atas, *passing* bawah, servis, dan *smash*) melalui latihan yang lebih maksimal.

2. Kepada pelatih MAN 2 Padang agar dapat menjadikan informasi ini sebagai bahan informasi untuk mengevaluasi terkait dengan metode, bentuk latihan, dan frekuensi latihan teknik yang dilakukan selama ini.
3. Pemain bolavoli MAN 2 Padang agar dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar (*passing* atas, *passing* bawah, servis, dan *smash*) melalui latihan yang lebih maksimal.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktek (Edisi Revisi)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bactiar. 1999. *Pengetahuan dasar-dasar Permainan Bolavoli*. Padang. Padang: FIK UNP.
- Beutelstahl. 2005. *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung: CV Pionir Jaya.
- Blume, Gunter. 2004. *Permainan Bola Voli*. (diterjemahkan oleh Drs. Syafruddin, M.Pd). Padang: FIK UNP.
- Erianti. 2004. *Buku Ajar Bola Voli*. Padang: FIK UNP.
- Hadeli. 2002. *Metode Penelitian Kependidikan*. Padang: Baitul Hikmah Press.
- <http://dodolanweb.blogspot.com>. *Teknik Cara Servis Bawah Dan Servis Atas Pada Permainan Bolavoli*. (online, diakses 20 Juni 2015).
- Irawadi, Hendri. 2014. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press.
- Nurhasan. 2001. *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani:Prinsip-Prinsip Dan Penerapannya*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas.
- Sarumpet, dkk. 1992. *Permain Besar*. Padang: Depdikbud dan Dirjendikti.
- Sukmadinata, Nana Syaodih. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Program Pascasarjana Uiversitas Pendidikan Indonesai Dengan PT Remaja Rosdakarya.
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Undang-Undang Republik Indonesia. 2005. *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Cemerlang.
- Winarno. 2006. *Tes Kemampuan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Winarno. 2011. *Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: Media Cakrawala Utama Press.