

**ANALISIS GERAK *JUMP SERVICE* DAN SERVIS ATAS PADA
KEGIATAN *EKSTRAKURIKULER* BOLAVOLI
DI SMK NEGERI 2 SIJUNJUNG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepelatihan Olahraga
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1)*



**ARMON
NIM. 2014/14087166**

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

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Analisis Gerak *Jump Service* Dan Servis Atas Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Bolavoli di SMK N 2 Sijunjung

Nama : Armon

Nim/BP : 14087166/2014

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan : Kepelatihan

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2018

Disetujui Oleh:

Pembimbing



Drs. Aryadie Adnan, M.Si
NIP. 19581020 198403 1 003

Ketua Jurusan



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

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Armon

NIM : 14087166/2014

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

*Analisis Gerak Jump Service Dan Servis Atas Pada Kegiatan
Ekstrakurikuler Bolavoli di SMK N 2 Sijunjung*

Padang , Agustus 2018

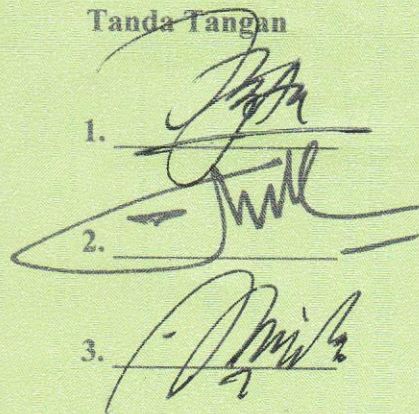
	Nama
1. Ketua	: Drs. Aryadie Adnan, M.Si
2. Anggota	: Dr. Alnedral, M.Pd
3. Anggota	: Drs. Hermanzoni, M.Pd

Tanda Tangan

1.

2.

3.



ABSTRAK

Armon(2018):Analisis Gerak *Jump Service* Dan Servis Atas Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Bolavoli Di SMK N 2 Sijunjung. Skripsi: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini ketidak mampuan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Bolavoli di SMK N 2 Sijunjung menorehkan prestasi, salah satunya berawal dari pelaksanaan servis, karena servis adalah serangan pertama selain itu juga sebagai salah satu penambahan poin, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa baik analisis gerak *jump service* dan servis atas pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Bolavoli di SMK N 2 Sijunjung, populasi dari penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Bolavoli di SMK N 2 Sijunjung, sampel dari penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Bolavoli sebanyak 15 siswa dengan teknik,

Metode yang digunakan adalah deskriptif dan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran yang dilakukan oleh tiga orang *judges*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Bolavoli di SMK N 2 Sijunjung sebanyak 15 orang. Sampel yang diambil dari hasil total sampling berjumlah 15 siswa. Instrumen yang digunakan adalah indikator penilaian analisis gerak *jump service* dan servis atas. Teknik analisis data menggunakan deskripsi persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa analisis gerak *jump service* 15 orang sampel yang diteliti, (15) siswa (100%) mencapai kategori kurang. sedangkan analisis gerak servis atas (15) siswa (100%) kategori baik,

KATA PENGANTAR



Puji Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi tentang “Analisis gerak *jump service* dan servis atas pada kegiatan ekstrakurikuler Bolavoli di SMK N 2 Sijunjung”. Sholawat beserta salam untuk Nabi besar Muhammad SAW, semoga kita semua memperoleh syafaatnya. Skripsi ini dibuat untuk memenuhi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan dorongan serta kemudahan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Kedua orang tua yang teristimewa dalam hidup peneliti, Ayahanda Sabirudin dan Ibunda Saleha yang selalu memberikan semangat, doa dan dukungan baik secara moril dan materil.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK UNP).
3. Bapak Dr. Umar, MS, AIFO selaku Ketua Jurusan Kepelatihan.
4. Bapak Drs. Aryadie Adnan M.Si selaku Penasehat Akademik sekaligus pembimbing I.
5. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd, bapak Drs. Witarsyah, M.Pd selaku dosen penguji.
6. Bapak/Ibu Staf Pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.

7. Keluarga besar yang selalu memberikan semangat dan dukungan.
8. Rekan-rekan seperjuangan yang turut memberikan dukungan dalam penulisan proposal penelitian ini.
9. Teman – teman kepelatihan olahraga bp 2014 yang memberi suport dan bantuan
10. Kakak – kakak racana dang tuanku dan bundo kanduang, pramuka unp dan angkatan 32 pramuka unp yang membimbing dan juga seperjuangan

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada peneliti mendapat pahala dan balasan dari Allah SWT. Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini nantinya bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata peneliti ucapkan terima kasih.

Padang, Agustus 2018

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
 BABI PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	8
 BABII KERANGKA TEORI	
A. Kajian Teori.....	9
1. Permainan Bolavoli.....	9
2. Kondisi Fisik.....	11
3. servis	14
4. <i>Jump Service</i>	14
5. Servis Atas	18
6. Body Mekanik dan Sudut Geometri	22
B. Pertanyaan Penelitian	22
 BABIII METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	23
B. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	23
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	23
D. Definisi Operasional	24
E. Jenis Dan Sumber Data.....	25
F. Instrumentasi Penelitian.....	26
G. Teknik Pengumpulan Data.....	28
H. Teknik Analisis Data	29

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	30
1. Analisis Gerak <i>jump service</i>	30
2. Analisi Gerak Servis Gerak Servis Atas	32
B. Pembahasan.....	35
C. Keterbatasan Penelitian	38

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	39
B. Saran.....	39

DAFTAR PUSTAKA	41
-----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Format Penilaian Keterampilan Bolavoli (<i>Jump Service</i> dan Servis Atas)	27
2. Distribusi Frekuensi Analisis gerak <i>jump service</i> Judges 1	30
3. Distribusi Frekuensi Analisis gerak <i>jump service</i> Judges 2.....	31
4. Distribusi Frekuensi Analisis gerak <i>jump service</i> Judges 3.....	32
5. Distribusi Frekuensi Analisis <i>Gerak</i> Servis Atas judges 1	32
6. Distribusi Frekuensi Analisis <i>Gerak</i> Servis Atas judges 2	33
7. Distribusi Frekuensi Analisis <i>Gerak</i> Servis Atas judges 3	34

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lapangan Permainan Bolavoli	10
2. Sikap Permulaan <i>Jump Service</i>	15
3. Gerak Pelaksanaan <i>Jump Service</i>	16
4. Gerak Lanjutan <i>Jump Service</i>	16
5. Servis atas floating atau mengambang	21
6. Histogram Distribusi Analisi Gerak <i>Jump Service judges 1</i>	31
7. Histogram Distribusi Analisi Gerak <i>Jump Service judges 2</i>	31
8. Histogram Distribusi Analisi Gerak <i>Jump Service judges 3</i>	32
9. Histogram Distribusi Analisis Gerak Servis Atas <i>Judges 1</i>	33
10. Histogram Distribusi Analisis Gerak Servis Atas <i>Judges 2</i>	34
11. Histogram Distribusi Analisis Gerak Servis Atas <i>Judges 3</i>	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Format Penilaian Analisis Gerak <i>jump service</i> dan servis atas.....	42
2. Tabel Hasil Penilaian Judgement 1	44
3. Tabel Hasil Penilaian Judgement 2	45
4. Tabel Hasil Penilaian Judgement 3	46
5. Dokumentasi	47

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan.

Bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga yang telah populer dan disukai banyak masyarakat, permainan ini sudah berkembang sangat pesat dan menjadi olahraga yang sangat digemari oleh semua lapisan masyarakat, mulai dari masyarakat kota sampai masyarakat desa, dari anak-anak sampai orang dewasa, baik laki-laki maupun perempuan. Hal ini dapat dilihat dari semakin banyaknya klub-klub Bolavoli yang bermunculan, seiring meningkatnya jumlah klub-klub Bolavoli kegiatan kejuaraanpun semakin sering dilakukan baik di tingkat daerah maupun nasional, mulai dari kejuaraan usia dini, kelompok umur, sampai kejuaraan nasional.

Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP) merupakan salah satu lembaga pendidikan tinggi di bidang olahraga dan kesehatan yang mengembangkan tugas untuk mempersiapkan tenaga yang terampil dan profesional dalam mengelola olahraga di masyarakat. Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) mempunyai jurusan kepelatihan yang bertujuan sangat spesifik, dimana mahasiswa yang memilih jurusan ini dituntut selain mampu

menjadi seorang guru, juga dituntut menjadi seorang pelatih yang dapat mempersiapkan pemain untuk berprestasi sesuai dengan bidang yang digelutinya.

Di Indonesia, olahraga dimasyarakat tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang prestasi. Hal serupa dijelaskan dalam Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Pada BAB II Pasal 4 tentang dasar dan fungsi dan tujuan olahraga yaitu:

"Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, prestasi kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, disiplin, sportivitas, mempererat persaudaraan dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa".

Sesuai bunyi pasal di atas, terlihat jelas tujuan nasional dari kegiatan olahraga. Selain untuk membina persatuan bangsa dan Negara, tujuan lain dari kegiatan olahraga ialah untuk mencapai prestasi. Pencapaian prestasi olahraga dimulai dari pembinaan yang dilakukan secara terstruktur dan berkesinambungan yang dilakukan oleh seorang pelatih yang memiliki pengalaman serta pengetahuan dalam cabang olahraga tertentu. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat isi dari UU RI NO 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional, Pasal 27 ayat 1 yang berbunyi: "Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional, dan internasional".

Bolavoli merupakan cabang olahraga permainan beregu, maka antara pemain harus bekerjasama dan saling mendukung agar menjadi regu yang kompak dan tangguh. Kesempurnaan dalam melaksanakan teknik-teknik dasar hanya dapat

dikuasai dengan baik jika melakukan latihan yang teratur dan terprogram secara tepat. Metoda-metoda latihan yang tepat akan dapat mengurangi kesalahan-kesalahan yang dilakukan oleh seorang pemain.

Seperti yang dikemukakan oleh Suharno (1982:12), “Untuk dapat bermain Bolavoli dengan baik sangat dibutuhkan penguasaan teknik Bolavoli, karena kemampuan teknik untuk bermain dapat mendukung seorang pemain dalam bermain Bolavoli”. Untuk dapat meningkatkan mutu permainan kearah prestasi maka masalah teknik merupakan salah satu syarat menentukan. Darwis, (1992:12).

Seperti yang di ungkapkan oleh Suharno, (1982:9) bahwa, “Ciri-ciri permainan Bolavoli pada sekarang ini tidak hanya merupakan olahraga yang bersifat rekreasi sekedar alat untuk meningkatkan kesegaran jasmani saja, tetapi telah menuntut kualitas prestasi yang setinggi tingginya”. Dengan adanya tuntutan prestasi yang setinggi-tingginya, maka permainan Bolavoli sangat perlu adanya pembinaan prestasi secara serius sejak usia dini harus terus dilakukan, salah satunya melalui jalur pendidikan. Lembaga pendidikan dapat digunakan untuk melakukan pembinaan prestasi olahraga dikarenakan muatan kurikulum pendidikan jasmani di sekolah juga memuat pokok bahasan permainan Bolavoli termasuk jalur pembinaan prestasi yang dilakukan melalui kegiatan *ekstrakurikuler*.

“penguasaan teknik dasar permainan Bolavoli harus benar-benar diperhatikan sebab teknik dasar dalam permainan Bolavoli merupakan salah satu unsur yang turut menentukan menang atau kalahnya suatu regu dalam satu

permainan, disamping kondisi fisik, taktik, dan mental. Teknik dasar permainan Bolavoli harus benar benar dipelajari terlebih dahulu guna dapat mengembangkan mutu prestasi dalam permainan Bolavoli.

Menurut Nuril (2007:20) “Dalam permainan Bolavoli ada beberapa bentuk teknik dasar yang harus dikuasai, teknik-teknik dalam permainan Bolavoli terdiri atas servis, *passing* bawah, *passing* atas, *smash*, dan *block*”.

Selain membutuhkan teknik, taktik dan mental yang harus pertama sekali diperhatikan adalah kondisi fisik karena kondisi fisik merupakan salah satu komponen dasar yang dipenuhi, karena tanpa kondisi fisik yang baik maka akan sulit bagi seseorang untuk melaksanakan teknik-teknik dasar dalam permainan Bolavoli, adapun unsur kondisi fisik dalam olahraga Bolavoli yaitu kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, daya ledak, koordinasi, dan ketepatan. Suharno, (1982:12).

Untuk dapat bermain Bolavoli dengan baik, dibutuhkan teknik dasar servis, *passing*, *smash*, dan *block*. Ini sesuai dengan ide permainan Bolavoli yaitu, dapat mematikan bola dipetak lawan dan mempertahankan bola supaya tidak mati dipetak kita. Salah satu teknik yang digunakan untuk dapat mematikan bola dipetak lawan adalah servis. Menurut Erianti (2004:103) “Servis merupakan awalan dari pembukaan untuk memulai suatu permainan”. Sesuai dengan kemajuan permainan, teknik servis saat ini tidak hanya sebagai pembukaan permainan akan tetapi sudah merupakan suatu serangan awal untuk mendapatkan angka, agar suatu regu berhasil meraih kemenangan.

Servis sendiri juga ada bermacam-macam, dan masing-masing memiliki nama dan sifat serta teknik sendiri-sendiri. Menurut Koesyanto, (2004:12-19)

menjelaskan bahwa “Bertolak dari pentingnya kedudukan servis ada bermacam-macam teknik dan variasi servis yaitu”: 1) servis tangan bawah (*underhand service*), 2) servis mengapung tangan bawah (*underhand floating service*), 3) servis dengan lompatan (*jump service*), 4) servis tangan atas (*overhead service*). Servis sangat memerlukan teknik yang baik, terutama saat melakukan *jump service*, sehingga nantinya pada saat bermain atau bertanding bisa jadi salah satu serangan awal untuk mematikan bola di pihak lawan. *Jump service* yang baik adalah *jump service* yang langsung menghasilkan angka atau tidak bisa diterima lawan.

Untuk melakukan teknik *jump service* yang baik tentu tidak terlepas dari faktor kondisi fisik. Syafrudin (1999:32) mengatakan bahwa: “Kemampuan prestasi olahraga manusia ditentukan oleh tingkat penguasaan kemampuan dasar motorik, yaitu daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelentukan, dan keseimbangan”. Dengan demikian jelaslah, bahwa *jump service* harus didukung oleh kondisi fisik, teknik, taktik dan mental yang baik. Sehingga nanti diharapkan pada saat melakukan *jump service* memiliki kecepatan tinggi, akurat dan tidak mampu dikuasai oleh lawan dan langsung menghasilkan angka.

Seperti yang dijelaskan di atas pada cabang olahraga Bolavoli juga membutuhkan kemampuan dasar yang baik untuk dapat memainkannya. Banyak faktor yang mendukung untuk dapat menguasai kemampuan dasar Bolavoli seperti kondisi fisik yang baik dari pemain.

Untuk meraih Bolavoli maksimal yang baik, disamping usaha pembinaan dan pelatihan yang teratur, terarah dan kontiniu hendaknya pembinaan tersebut

diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik sebagai faktor yang paling dominan terhadap keberhasilan dalam meraih prestasi puncak. Adapun menurut Irawadi (2014: 7), “Keberhasilan atau prestasi seseorang dalam olahraga sangat tergantung pada kualitas kemampuan fisik (kondisi fisik) yang dimilikinya”.

Setelah seorang pemain memiliki kondisi fisik yang bagus, juga dibutuhkan penguasaan teknik bermain Bolavoli yang baik, karena kemampuan teknik bermain sangat mendukung seorang pemain dalam meningkatkan keterampilannya.

Diantara keterampilan dalam permainan Bolavoli, salah satu hal yang penting dalam mengembangkan seorang pemain Bolavoli ialah kemampuan teknik servis. Servis merupakan suatu awalan yang paling baik untuk menghasilkan angka atau membuat score.

Masalah dalam penelitian ini ketidak mampuan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Bolavoli di SMK N 2 Sijunjung menorehkan prestasi, salah satunya berawal dari pelaksanaan servis, karena servis adalah serangan pertama selain itu juga sebagai salah satu penambahan poin,

Dengan kemajuan permainan Bolavoli pada saat ini sehingga siswa sudah kebanyakan menggunakan *jump service* dan servis atas dalam permainan Bolavoli, sehingga penulis melakukan penelitian yaitu “Analisis gerak *jump service* dan servis atas pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Bolavoli di SMK N 2 Sijunjung”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, peneliti mengidentifikasi beberapa masalah diantaranya sebagai berikut:

1. Dalam permainan Bolavoli masih banyak pemain yang tidak berkonsentrasi dalam melakukan *jump service*.
2. Lambatnya lecutan pergelangan tangan sehingga menghasilkan pukulan top-spin yang tidak sempurna terhadap *jump service*.
3. Kurangnya ketepatan Lambungan bola pada saat melakukan *jump service*
4. Kurangnya ketepatan Pengenaan telapak tangan dengan bola pada gerak lanjutan servis atas.
5. Kurangnya ketepatan penempatan kaki pada saat melakukan servis atas.

C. Pembatasan masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dikemukakan, penulis fokus untuk mengetahui tentang seberapa baik pelaksanaan gerak *jump service* dan servis atas pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler Bolavoli di SMK Negeri 2 Sijunjung.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan dicari jawaban dalam penelitian ini sebagai berikut: “Bagaimana pelaksanaan gerak *jump service* dan servis atas pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler Bolavoli di SMK N 2 Sijunjung”?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa baik pelaksanaan gerak *jump service* dan servis atas

F. Manfaat Penelitian

1. Sebagai persyaratan bagi penulis dalam menyelesaikan tugas akhir untuk meraih gelar Sarjana Pendidikan.
2. Sebagai bahan pertimbangan bagi pelatih dalam memberikan latihan kepada atlit.
3. Peneliti mendapat informasi yang akurat yang berkaitan dengan gerak *jump service* dan servis atas pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Bolavoli di SMK N 2 Sijunjung
4. Sebagai bahan referensi bagi mahasiswa perpustakaan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Padang (UNP).

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa: hasil penilaian analisis gerak *jump service* dan servis atas pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Bolavoli di SMK N 2 Sijunjung dari 15 orang sampel yang diteliti, yang dinilai oleh 3 orang judges, dari hasil penilaian dari 3 orang judges terhadap jump service siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Bolavoli di SMK N 2 Sijunjung, 15 siswa (100%) mencapai kategori baik, sedangkan penilaian dari 3 orang judges untuk analisis gerak servis atas siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Bolavoli di SMK N 2 Sijunjung, 15 siswa (100%) mencapai kategori sangat baik. Dari kesimpulan di atas maka terlihat siswa lebih bagus menggunakan servis atas supaya menghasilkan poin dari lawan, karena servis selain pikilan pertama juga bisa menghasilkan poin dari tim lawan.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan, yaitu:

1. Bagi pelatih atau guru yang membimbing ekstrakurikuler Bolavoli, hendaknya memperhatikan kinerja teknik *jump service* dan servis atas siswa, karena servis adalah serangan pertama dalam permainan Bolavoli selain itu juga untuk memperoleh poin.

2. Bagi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Bolavoli agar menambah latihan-latihan lain yang mendukung dalam mengembangkan kinerja teknik *jump service* dan servis atas.
3. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan instrument penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnan, Aryadie. 2005. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Padang: FIK UNP
- Ahmadi, Nuril. 2007. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta: Era Pustaka Utama.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bafirman & Agus, Apri. 2008. *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Erianti. 2004. *Buku Ajar Bolavoli*. Padang: Sukabina Press.
- Irawadi, Hendri. 2014. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: UNP PRESS
- M. Nasir. (1998). *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia
- Ridwan. (2008). *Belajar Mudah Penelitian Untuk Guru-Karyawan Dan Peneliti Pemula*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono, (2013). *Cara Mudah Menyusun: Proposal, Tesis, dan Desertasi*. Bandung: Afabeta.
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP PRESS.
- Syafruddin. (1999). *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. Padang: DIP Proyek UNP.
- Suharno, HP. (1982). *Metodik Melatih Permainan Bola Volley*. Yogyakarta: FPOK IKIP.
- Undang-undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 Bab 2 Pasal 4 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. 2005. Jakarta.
- Yunus. (1992). *Olahraga Pilihan Bolavoli*. Jakarta: P2TK, Dirjen Dikti Depdikbud.
- Sumber: www.sarjanaku.com di akses 10 Maret 2017