

**STUDI KETERAMPILAN TEKNIK DASAR BERMAIN BOLAVOLI MINI
SISWASD NEGERI 08 SILONGO KECAMATAN LUBUK TAROK
KABUPATEN SIJUNJUNG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

**ADI DAMHURI
NIM. 53489**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

PERSETUJUAN SKRIPSI

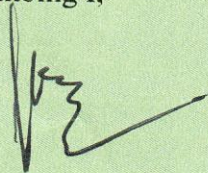
STUDI KETERAMPILAN TEKNIK DASAR BERMAIN BOLAVOLI MINI SISWA SD NEGERI 08 SILONGO KECAMATAN LUBUK TAROK KABUPATEN SIJUNJUNG

Nama : Adi Damhuri
NIM : 53489
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2014

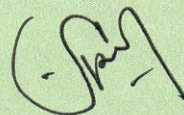
Disetujui Oleh:

Pembimbing I,



Drs.Nirwandi, M.Pd
NIP.195809141981021001

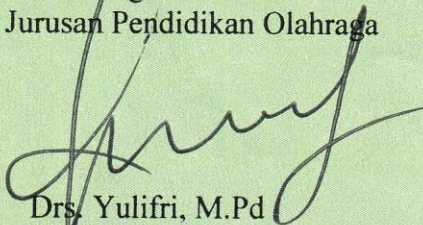
Pembimbing II,



Dra. Erianti, M.Pd
NIP.196207051987112001

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 195907051985031002

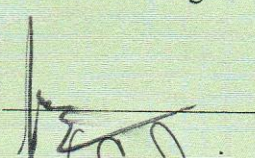
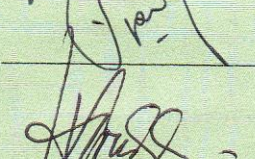
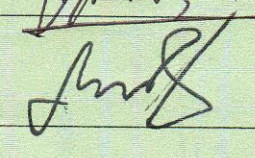
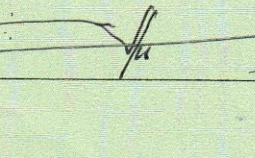
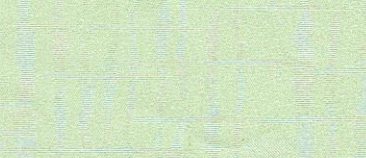
PENGESAHAN

**Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan
Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

Judul : Studi Keterampilan Teknik Dasar Bermain Bolavoli Mini
Siswa SD Negeri 08 Silongo Kecamatan Lubuk Tarok
Kabupaten Sijunjung
Nama : Adi Damhuri
NIM : 53489
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2014

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs.H. Nirwandi, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	: Dra. Erianti, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Prof.Dr. Syafruddin, M.Pd	3. 
4. Anggota	: Drs. Deswandi, M.Kes. AIFO	4. 
5. Anggota	: Drs. Edwarsyah, M.Kes	5. 

ABSTRAK

**Adi Damhuri : Studi Keterampilan Teknik Dasar Bermain Bolavoli Mini
Siswa SD Negeri 08 Silongo Kecamatan Lubuk
Tarok Kabupaten Sijunjung**

Masalah dalam penelitian ini belum diketahui secara pasti keterampilan teknik dasar bermain bolavoli mini siswa SD Negeri 08 Silongo Kecamatan Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui keterampilan dasar bermain bolavoli mini dalam kegiatan ekstrakurikuler siswa SD Negeri 08 Silongo Kecamatan Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung.

Jenis penelitian adalah *deskriptif*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SD Negeri 08 Silongo Kecamatan Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang berjumlah sebanyak 35 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 22 orang siswa putera. Untuk memperoleh data dilakukan pengukuran terhadap kemampuan teknik dasar bolavoli mini siswa yang terpilih menjadi sampel/ Data dianalisis dengan menggunakan persentase.

Berdasarkan hasil penelitian menyatakan bahwa keterampilan teknik dasar bolavoli mini dari 22 orang siswa, kategori baik 10 orang (45,45%) skornya di atas kelompok rata-rata, kategori sedang 1 orang (4,55%) skornya dalam kelompok rata-rata, dan kategori kurang 11 orang (50%) skornya di bawah kelompok rata-rata. Artinya sebagian siswa yang masih rendah keterampilan teknik dasar bolavoli mini.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunianya kepada penulis, sehingga dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Studi Keterampilan Teknik Dasar Bermain Bolavoli Mini Siswa SD Negeri 08 Silongo Kecamatan Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung".

Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas belajar selama perkuliahan dan penyelesaian skripsi ini.
2. Drs. Yulifri, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberi kesempatan dan mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian ini.
3. Drs. H. Nirwandi, M.Pd dan Dra. Erianti, M.Pd selaku pembimbing I dan pembimbing II, yang telah banyak sekali memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan yang sangat berarti kepada penulis.

4. Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd Drs. Deswandi, M.Kes Drs. Edwarsyah, M.Kes. selaku tim penguji yang telah memberikan masukan, saran, dan koreksi di dalam penyusunan skripsi ini, sehingga skripsi ini bisa lebih baik lagi.
5. Kepada Ayahanda dan Ibunda serta seluruh keluarga ku tercinta yang selalu memberikan semangat dan motivasi yang begitu berarti bagi penulis dalam penyusunan skripsi ini.
6. Kepala sekolah dan guru yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melibatkan siswanya dalam penelitian ini.
7. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Pada kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan penyusunan skripsi ini. Akhir kata penulis ucapkan terima kasih untuk semua pihak yang telah memberikan bantuan.

Padang, Agustus 2014

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Kegunaan Penelitian	7
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	8
1. Permainan Bolavoli Mini	8
2. Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli.....	10
3. Keterampilan Teknik Passing Bawah.....	12
4. Keterampilan Teknik Passing Atas	17
5. Keterampilan Teknik service Bawah.....	22
6. Kondisi Fisik	25
7. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli	30
B. Kerangka Konseptual	33
C. Pertanyaan Penelitian	35

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	36
B. Tempat dan Tempat Penelitian.....	36
C. Populasi dan Sampel	36
D. Jenis dan Sumber Data	38
E. Defenisi Operasional	38
F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	39
G. Teknik Analisa Data.....	42

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	43
B. Pembahasan.....	50

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan.....	58
B. Saran.....	59

DAFTAR PUSTAKA	60
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	62
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	37
2. Distribusi Frekuensi Hasil Data Keterampilan Teknik <i>Passing</i> Bawah.....	43
3. Distribusi Frekuensi Hasil Data Keterampilan Teknik <i>Passing</i> Atas	45
4. Distribusi Frekuensi Hasil Data Keterampilan Teknik Servis Bawah	47
5. Distribusi Frekuensi Hasil Data Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli Mini	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Latihan Penguasaan Bolavoli	14
2. <i>Passing</i> Bawah	17
3. <i>Passing</i> Atas	20
4. Rangkaian Latihan Pertama <i>Passing</i> Atas.....	21
5. Rangkaian Latihan Kedua <i>Passing</i> Atas	21
6. Servis Bawah	24
7. Kerangka Konseptual	34
8. Bentuk dan Ukuran Instrumen Tes Keterampilan <i>Passing</i> Bawah dan <i>Passing</i> Atas	41
9. Instrumen Tes <i>Service</i>	42
10. Histogram Keterampilan Teknik <i>Passing</i> Bawah	44
11. Histogram Keterampilan Teknik <i>Passing</i> Atas	46
12. Histogram Keterampilan Teknik Servis Bawah.....	47
13. Histogram Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli Mini.....	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rekap Data Tes Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli.....	62
2. Dokumentasi Penelitian.....	64
3. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan.....	66
4. Surat Izin Penelitian Dari UPTD Pendidikan	67
5. Surat Keterangan Telah Melakukan	68

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan unsur yang sangat penting dalam kehidupan manusia, tanpa adanya pendidikan maka manusia akan berada dalam kebodohan dan keterbelakangan. Kemajuan yang dicapai oleh suatu bangsa sangat tergantung dari mutu pendidikan bangsa. Pentingnya pendidikan dapat kita lihat dengan adanya tujuan pendidikan nasional yang dinyatakan dalam Permen No.22 Tahun 2006 menyebutkan bahwa:

“(1) Terbentuknya sikap dan perilaku seperti: disiplin, kejujuran, kerjasama mengikuti peraturan dan ketentuan yang berlaku; (2) Mempunyai kemampuan untuk menjelaskan tentang manfaat pendidikan jasmani dan kesehatan, serta mempunyai kemampuan, penampilan, keterampilan gerak yang benar dan efisien; (3) Meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan serta daya tahan tubuh terhadap penyakit”.

Dari kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa keberhasilan pendidikan bukan hanya diukur dari kemampuan intelektual semata, namun keseluruhan potensi diri menjadi manusia yang seutuhnya. Untuk mencapai hal tersebut maka lembaga pendidikan sekolah memiliki peran yang sangat penting dalam mencapai tujuan pendidikan sebagaimana yang diharapkan dengan melalui pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes). Mata pelajaran tersebut wajib dipelajari tiap-tiap jenjang pendidikan mulai dari jenjang pendidikan Sekolah Dasar sampai jenjang pendidikan Sekolah Menengah Atas. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di Sekolah Dasar

bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan berbagai keterampilan gerak dan olahraga, ilmu pengetahuan, sikap, dan kesegaran jasmani. Maka seharusnya pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di sekolah perlu ditumbuh kembangkan, sehingga peserta didik tidak hanya sehat jasmani dan rohani, akan tetapi lebih dari itu peserta didik dapat menyalurkan dan mengembangkan minat dan bakat setiap cabang olahraga yang ada pada diri siswa. Akan tetapi 4 (empat) jam waktu yang di alokasikan dalam kurikulum pendidikan untuk mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tahun 2006 di sekolah tidak memungkinkan untuk mengembangkan dan meningkatkan berbagai keterampilan olahraga, terutama olahraga bolavoli mini. Oleh sebab itu sekolah mengadakan kegiatan ekstrakurikuler untuk setiap cabang olahraga yang mungkin untuk di kembangkan dengan sebaik-baiknya.

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang di laksanakan untuk memenuhi kebutuhan dan tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan alokasi waktu yang diatur secara tersendiri berdasarkan kebutuhan, guna untuk mencapai mutu lulusan dan tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, peserta didik harus mampu menguasai berbagai keterampilan olahraga, diantaranya keterampilan olahraga bolavoli mini.

Permainan bolavoli mini merupakan penyerderhanaan dari permainan bolavoli umumnya yang dapat di laksanakan pada setiap satuan pendidikan (sekolah) karena permainan bolavoli mini relatif mudah dilakukan oleh setiap siswa dan tidak memerlukan peralatan yang mewah serta tempat yang luas, olehsebab itu olahraga bolavoli mini sangat terkenal ditingkat Sekolah Dasar.

Dalam pembelajaran dan kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di Sekolah Dasar disajikan dengan merubah beberapa aspek agar sesuai dengan kemampuan anak Sekolah Dasar. Perubahan tersebut dengan tujuan supaya peserta didik bisa memahami dan melakukan teknik dasar bolavoli dengan benar, menarik dan menggembirakan, serta lebih memberikan kesempatan bergerak, keleluasan berfikir. Perubahan itu misalnya berupa ukuran lapangan yang lebih kecil, jaring yang lebih rendah, bola yang lebih ringan, jumlah pemain, serta peraturan permainan yang lebih sesuai, namun sudah mempunyai peraturan resmi dari PBVSI. Kemudian teknik permainan bolavoli mini yang diajarkan pada siswa dalam pembelajaran maupun dalam kegiatan ekstrakurikuler di Sekolah Dasar adalah keterampilan dasar bermain bolavoli mini, mencakup *passing* bawah, *passing* atas, *service*, *smash*, dan teknik *blocking*.

Dalam kegiatan ekstrakurikuler cabang olahraga bolavoli mini juga dilaksanakan di SD Negeri 08 Silongo Kecamatan Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung. Setelah peserta didik belajar bolavoli mini tersebut, diharapkan peserta didik dapat mengembangkan dan memiliki keterampilan bermain bolavoli dengan teknik yang baik, sehingga mereka siap dalam mengikuti pertandingan. Disamping itu olahraga bolavoli mini pada saat ini merupakan salah satu cabang olahraga prestasi yang diperlombakan dalam PORDINI, oleh sebab itu bolavoli mini dalam kegiatan ekstrakurikuler maupun dalam pembelajaran sangat perlu dilakukan semaksimal mungkin sejak dini, sehingga apa yang diharapkan dalam tujuan pendidikan dapat tercapai, karena

belajar merupakan suatu aktifitas yang dilakukan secara sadar atau mendapatkan sejumlah kesan dari bahan yang telah dipelajari, dan nilai-nilai yang terkandung dalam bolavoli mini diharapkan dapat terbawa ke dalam perilaku sehari-hari. Nilai-nilai itu antara lain: pola hidup sehat, disiplin, kerjasama, percaya diri, ketekunan, dan kebiasaan untuk selalu berfikir sehingga terjadilah perubahan dalam diri individu.

Berdasarkan pengamatan yang penulis lakukan di SD Negeri 08 Silongo Kecamatan Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung. Penulis melihat bahwa siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli minibanyak yang belum bisa bermain bolavoli dengan baik, hal ini mungkin disebabkan karena peserta didik kurang memiliki keterampilan *passing* bawah, *passing* atas, *service*, *smash* dan *block*. Hal tersebut terlihat pada saat melakukan *passing* bawah siswa kurang mampu melakukan dengan benar sehingga bola tidak sampai pada teman atau menyeberangkan bola ke lapangan lawan dengan melalui atas net, begitu juga pada saat melakukan *passing* atas bola sering tertahan ada yang takut jari tangannya sakit, ada juga yang tidak ingin mencoba sama sekali, kemudian saat melakukan *service* bola sering tidak melewati net, arah bola tidak terarah, dan kadang-kadang saat melakukan *service* tangan tidak mengenai bola. Kalau dilihat dari gerakan pelaksanaan ketiga teknik dasar bolavoli di atas tidaklah terlalu sulit, karena guru telah mengajarkan sesuai dengan teknik dan kemampuan untuk siswa Sekolah Dasar. Selanjutnya saat melakukan *smash* bola sering keluar lapangan, pukulan tidak mengenai bola, dan ada juga yang tidak bisa melompat dengan dua kaki,

dan terakhir saat melakukan *block* siswa sering menyentuh net, kaki sering melewati garis tengah. *Smash* dan *block* mungkin sulit untuk dilakukan siswa sekolah dasar dengan benar, walaupun sulit untuk dilakukan siswa dengan benar setidaknya siswa harus mengerti teknik-teknik pelaksanaan gerakan *smash* dan *block*. Namun untuk melakukan keterampilan bolavoli mini tersebut tidak bisa lepas dari kondisi fisik peserta didik, karena kondisi fisik merupakan faktor yang mempengaruhi dalam penguasaan teknik.

Penjelasan diatas hanya merupakan pengamatan sepintas, sehingga untuk memastikan tentang keterampilan dasar bermain bolavoli siswa SD Negeri 08 Silongo Kecamatan Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung, diperlukan suatu penelitian sehingga dengan adanya penelitian tersebut penulis mendapatkan hasil dan gambaran yang nyata.

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis ingin melakukan suatu penelitian yang berjudul "Studi Keterampilan Dasar Bermain Bolavoli Mini Siswa di SD Negeri 08 Silongo Kecamatan Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang permasalahan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah-masalah sebagai berikut:

1. Keterampilan teknik *passing* bawah bolavoli mini siswa belum baik.
2. Keterampilan teknik *passing* atas bolavoli mini siswa masih rendah.
3. Keterampilan teknik *service* bawah bolavoli mini siswa belum begitu baik.
4. Keterampilan teknik *smash* bolavoli mini siswa masih perlu ditingkatkan.
5. Keterampilan teknik *block* bolavoli mini siswa masih rendah.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya cakupan permasalahan di atas, maka peneliti membatasi masalah yang akan diteliti diantaranya:

1. Keterampilan teknik *passing* bawah
2. Keterampilan teknik *passing* atas
3. Keterampilan teknik *service* bawah

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka masalah pada penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat keterampilan teknik *passing* bawah bolavoli siswa di SD Negeri 08 Silongo Kecamatan Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung?
2. Bagaimana tingkat keterampilan teknik *passing* atas bolavoli siswa di SD Negeri 08 Silongo Kecamatan Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung?
3. Bagaimana tingkat keterampilan teknik *service* bawah bolavoli siswa di SD Negeri 08 Silongo Kecamatan Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk:

1. Mengetahui keterampilan teknik *passing* bawah bolavoli siswa di SD Negeri 08 Silongo Kecamatan Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung.
2. Mengetahui keterampilan teknik *passing* atas bolavoli siswa di SD Negeri 08 Silongo Kecamatan Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung.

3. Mengetahui keterampilan teknik *service* bawah bolavoli siswa di SD Negeri 08 Silongo Kecamatan Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung.

F. Kegunaan Penelitian

Adapun hasil penelitian yang akan dilakukan diharapkan berguna bagi:

1. Penulis, salah satu syarat untuk meraih gelar Sarjana pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Siswa, Sebagai bahan bacaan dalam meningkatkan keterampilan olahraga bolavoli.
3. Guru pendidikan jasmani, sebagai bahan masukan dalam mengajardi SD Negeri 08 Silongo Kecamatan Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung.
4. Peneliti selanjutnya, sebagai bahan masukan yang ingin meneliti permasalahan yang lebih mendalam.
5. Mahasiswa, sebagai bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bagian terdahulu, maka dalam bab ini akan dikemukakan kesimpulan dan saran. Adapun kesimpulan dan saran tersebut adalah:

A. Kesimpulan

Berikut ini akan dikemukakan beberapa kesimpulan tentang penguasaan teknik dasar bolavoli mini dari 22 orang siswa SD Negeri 08 Silongo Kecamatan Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung, yang meliputi keterampilan:

1. Teknik *passing* bawah, ditemukan 9 orang (40,91%) skornya di atas kelompok rata-rata, 2 orang (9,09%) di dalam kelompok rata-rata, dan 11 orang (50%) skor di bawah kelompok rata-rata. Artinya masih ada sebagian siswa yang masih rendah keterampilan teknik *passing* bawah.
2. Teknik *passing* atas, ditemukan 12 orang (54,55%) skor di atas kelompok rata-rata, 2 orang (9,09%) dalam kelompok rata-rata, dan 8 orang (36,36%) di bawahkelompok rata-rata. Artinya masih ada beberapa siswa yang perlu ditingkatkan keterampilan teknik *passing* atasnya.
3. Teknik servis bawah, ditemukan 9 orang (40,91%) skornya di atas kelompok rata-rata, 2 orang (9,09%) dalam kelompok rata-rata, dan 11 orang (50%) di bawah kelompok rata-rata. Artinya lebih dari sebagian siswa masih rendah keterampilan servis bawah.

4. Keterampilan teknik dasar bolavoli mini, ditemukan 10 orang (45,45%) skornya di atas kelompok rata-rata, 1 orang (4,55%) dalam kelompok rata-rata, dan 11 orang (50%) di bawah kelompok rata-rata. Artinya sebagian siswa yang masih rendah keterampilan teknik dasar bolavoli mini.

B. Saran

Adapun beberapa saran yang dapat dikemukakan yang ditujukan kepada:

1. Guru penjas agar lebih meningkatkan keterampilan teknik bolavoli mini, dengan cara menambah jadwal latihan, dan mengembangkan latihan dalam bentuk-bentuk permainan yang menarik bagi siswa.
2. Siswa, agar lebih rajin dan tekun dalam berlatih, sehingga keterampilan teknik dasar bolavoli mini dapat ditingkatkan.
3. Kepala sekolah sebagai pimpinan dapat menambah dan melengkapi sarana dan prasarana untuk penunjang latihan kegiatan ekstrakurikuler bolavoli mini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. (2007). *Panduan Olahraga Bolavoli*. Jakarta: Era Pustaka Utama.
- Arsil. (2008). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Universitas Negeri Padang.
- Bachtiar. (1999). *Pengetahuan Dasar-dasar Permainan Bolavoli*. Padang: FIK UNP.
- Erianti. (2011). *Buku Ajar Bolavoli*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang: Sukabina Press.
- Heryana, Dadan. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Kementrian Pendidikan Nasional.
- Khairuddin. (2001). *Pedoman Permainan Bulutangkis*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
- Krisno B. (2004). *Dasar-Dasar Ilmu Gizi*. Malang unum Press
- Kurniadi, Deni. (2010). *Penjas Orkes*. Solo: Kementrian Pendidikan Nasional.
- Margiyani. (2008). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Musfiqon. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Prestasi Pustakaraya
- PBVSU. (2005). *Peraturan Permainan Bolavoli*. Jakarta: Gedung Voli Senayang.
- Peraturan Menteri No. 22 Tahun 2006 *Tentang Standar Mutu dan Isi*, Jakarta, 2006
- Sugiyono, (2008). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Supriyasa, dkk (2002). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta:EGC
- Suwirman. (2006). *Dasar-dasar Penelitian*. Padang: UNP.
- Syafruddin.(2011).*Ilmu Keolahragaan Olahraga*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
- Syahril, riska ahmad (1988). *Bimbingan dan konseling*. Angkasa, Padang
- Syarizar. (2009).*Gizi Olahraga*. Padang : Fik Universitas Negeri Padang