

**STUDI KEMAMPUAN TEKNIK BOLAVOLI ATLET
KLUB KILAT KOTA PADANG**

SKRIPSI

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



Oleh

**HUSNUL FURQAN
NIM. 1107140**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARAHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2015**

PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI

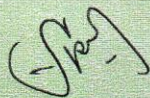
STUDI KEMAMPUAN TEKNIK BOLAVOLI KLUB KILAT KOTA PADANG

Nama : Husnul Furqan
NIM : 1107140
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaaan

Padang, Agustus 2015

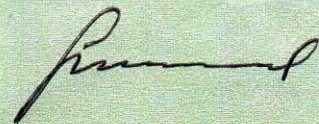
Disetujui Oleh

Pembimbing I



Dra. Erianti, M.Pd
NIP. 19620705 198711 2 001

Pembimbing II



Dr. Damrah, M.Pd
NIP.19610607 198803 1 001

Menyetujui
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Drs.Yulifri, M.Pd
NIP.19590705 198503 1 002

PENGESAHAN

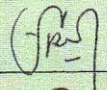
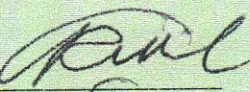
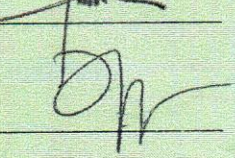
**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan
dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

Judul : Studi Kemampuan Teknik Bolavoli Klub Kilat Kota Padang

Nama : Husnul Furqan
NIM : 1107140
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2015

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dra. Erianti, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	: Dr. Damrah, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Dr. Erizal Nurmai, M.Pd	3. 
4. Anggota	: Drs. Syafrizar, M.Pd	4. 
5. Anggota	: Drs. Hendri Neldi, M.Kes.,AIFO	5. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang di tulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, September 2015
Yang menyatakan



HUSNUL FURQAN
NIM. 1107140

ABSTRAK

Husnul Furqan : Studi Kemampuan Teknik Bolavoli Atlet Klub Kilat Kota Padang

Masalah dalam penelitian ini yaitu kemampuan teknik bolavoli atlet klub Kilat Kota Padang atlet belum begitu baik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mengungkapkan kemampuan teknik bolavoli atlet Klub Kilat Kota Padang.

Jenis penelitian adalah *deskriptif*. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh atlet bolavoli Klub Kilat Kota Padang yang aktif mengikuti latihan yang berjumlah sebanyak 18 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 18 orang. Untuk memperoleh data dilakukan pengukuran terhadap kemampuan teknik bolavoli yang terdiri dari kemampuan servis, *passing* atas dan *passing* bawah. Data dianalisis dengan menggunakan teknik persentase.

Hasil penelitian ditemukan bahwa: (1) Kemampuan teknik servis atas, kategori baik sekali 5 orang (27,78%), kategori baik dan sedang ditemukan masing-masing 6 orang (33,33%), serta kategori kurang 1 orang (5,56%). (2) Kemampuan teknik *passing* atas, kategori baik sekali tidak ada, kategori baik dan kategori sedang masing-masing 7 orang (38,89%) dan kategori kurang 3 orang (16,67%) serta kategori kurang sekali hanya 1 orang (5,56%). (3) Kemampuan teknik *passing* bawah, kategori baik sekali 2 orang (11,11%), kategori baik 6 orang (33,33%), kategori sedang 4 orang (22,22%), kategori kurang 5 orang (27,78%) dan kategori kurang sekali 1 orang (5,56%). (4) Kemampuan teknik *smash* kategori baik sekali 2 orang (11,11%), kategori baik 4 orang (22,22%), kategori sedang 6 orang (33,33%), kategori kurang 5 orang (27,78%) dan kategori kurang sekali hanya 1 orang (5,56%).

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karuniaNya kepada penulis, sehingga dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Studi Kemampuan Teknik Bolavoli klub Kilat Kota Padang”.

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. 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. Dra. Erianti, M.Pd dan Dr. Damrah, M.Pd selaku pembimbing I dan pembimbing II, yang telah banyak sekali memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan yang sangat berarti kepada penulis.

4. Dr. Erizal Nurmai, M.Pd, Drs. Syafrizal, M.Pd dan Drs. Hendri Neldi, M.Kes.
AIFO selaku tim penguji yang telah memberikan masukan, saran, dan koreksi di dalam penyusunan skripsi ini, sehingga skripsi ini bisa lebih baik lagi.
5. Pelatih yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian dan atlet klub Kilat Kota Padang yang telah berkenan untuk berpartisipasi membantu dalam pengambilan data penelitian.
6. Kepada Ayahanda Darmalis dan Ibunda Irefridayeni serta seluruh keluarga ku tercinta yang selalu memberikan semangat dan motivasi yang begitu berarti bagi penulis dalam penyusunan skripsi ini.
7. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Akhir kata penulis ucapkan terima kasih untuk semua pihak yang telah memberikan bantuan.

Padang, September 2015

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.....	5
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Kegunaan Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori	
1. Permainan Bolavoli	8
2. Teknik Bolavoli	10
B. Kerangka Konseptual	20
C. Pertanyaan Penelitian.....	21
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	23
B. Tempat dan Waktu Penelitian	23
C. Populasi dan Sampel	23

D. Jenis dan Sumber Data	24
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	24
F. Teknik Analisa Data.....	27
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	28
B. Pembahasan.....	36
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	48
B. Saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA	50

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Distribusi Frekuensi Hasil Data Teknik Kemampuan Teknik Servis Atas .	28
2. Distribusi Frekuensi Hasil Data Teknik <i>Passing</i> Atas	30
3. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kemampuan Teknik <i>Passing</i> Bawah.....	32
4. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kemampuan Teknik <i>Smash</i>	33
5. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kemampuan Teknik Bolavoli	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Servis Atas (<i>Floating Overhand service</i>).....	13
2. Cara Melakukan <i>Passing</i> Atas	15
3. Teknik <i>Passing</i> Bawah (Operan Lengan Depan).....	17
4. Smash Normal.....	19
5. Kerangka Konseptual.....	21
6. Tes Kemampuan <i>Smash Diagonal</i> dan <i>Frontal</i>	26
7. Histogram Kemampuan Teknik Servis Atas.....	29
8. Histogram Kemampuan Teknik <i>Passing</i> Atas	31
9. Histogram Kemampuan Teknik <i>Passing</i> Bawah	32
10. Histogram Kemampuan Teknik <i>Smash</i>	34
11. Histogram Kemampuan Teknik Bolavoli	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rekap Data Tes Servis Atas, Passing Atas dan Passing Bawah	51
2. Rekap Data Tes Kemampuan Smash.....	52
3. Rekap Data Kemampuan Teknik Bolavoli	53
4. Dokumentasi Penelitian	54
5. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan.....	
6. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian Dari Klub Kilat Kota Padang.....	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang dipertandingkan, mulai ditingkat daerah sampai ketingkat nasional dan internasional. Tujuan bermain bolavoli bukan lagi sekedar mengisi waktu luang dan meningkatkan kesegaran jasmani, serta memelihara kesehatan tubuh akan tetapi saat ini sudah merupakan ajang untuk meningkatkan prestasi yang tinggi. Dalam Undang-Undang Republik Indonesia No 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 27 ayat 4 menyatakan bahwa “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, serta menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Sesuai dengan pernyataan yang telah dikemukakan di atas, maka jelaslah bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dapat dilakukan melalui perkumpulan olahraga. Artinya melalui kegiatan pembinaan pada klub-klub yang ada di daerah seseorang dapat mengembangkan bakat dan minatnya dalam cabang olahraga permainan bolavoli tersebut, sehingga mereka memiliki prestasi bolavoli yang dapat meningkatkan prestise diri, mengharumkan nama daerah, bangsa dan Negara. Di Kota Padang Provinsi Sumatera Barat pembinaan dan pengembangan olahraga bolavoli telah lama berkembang dan banyak perkumpulan olahraga seperti berdirinya klub-klub bolavoli, diantaranya adalah klub bolavoli Kilat.

Pembinaan dan pembinaan olahraga bolavoli pada Klub Kilat Kota Padang telah berlangsung beberapa tahun ini, dan sudah beberapa kali mengikuti turnamen dan beberapa kali juara. Adapun prestasi yang pernah diraih klub Kilat Kota Padang yaitu juara 1 pada tahun 2012 yang diadakan di Kota Pariaman, kemudian juara 2 pada turnamen yang dilaksanakan di Bukittinggi pada tahun 2013, dan juga juara 2 pada turnamen pada tahun yang sama di Tanah Datar. Selanjutnya pada tahun 2014 juara 3 di Sawahlunto dan pada tahun yang sama yaitu pada turnamen di Payakumbuh tidak mendapat juara. Semua data ini diperoleh dari informasi atau hasil observasi awal yang diberikan oleh pelatih klub Kilat Kota Padang.

Berdasarkan uraian di atas atau gambaran tentang prestasi yang pernah diraih oleh atlet klub Kilat Kota Padang, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa prestasi atlet klub kilat semakin lama semakin menurun. Dalam arti lain dapat dikatakan bahwa tahun-tahun terakhir ini prestasi atlet bolavoli tersebut tidak lagi berprestasi seperti yang diinginkan. Para ahli mengatakan bahwa prestasi merupakan hasil perbuatan, pelaksanaan dan proses (*performance output*), serta juga yang mengartikan sebagai penyelesaian terbaik dari suatu tugas gerakan berdasarkan pertimbangan-pertimbangan normative.

Penyelesaian terbaik tersebut dapat dilihat pada kemampuan seorang atlet atau sekelompok atlet menampilkan hasil yang maksimal, seperti atlet bolavoli dalam meraih kemenangan dalam suatu pertandingan untuk mengalahkan regu lawan. Menurunnya prestasi atlet bolavoli pada klub Kilat Kota Padang tentunya banyak faktor yang mempengaruhinya, Syafruddin (2012:54) mengatakan ada 4 faktor kemampuan yang harus dimiliki atlet dalam

menghadapi suatu kompetisi atau pertandingan yaitu “(1) Faktor kondisi fisik, (2) teknik, (3) taktik, dan (4) faktor mental”. Artinya keempat faktor inilah yang sering disebut sebagai unsur-unsur prestasi olahraga yang ditampilkan atau diperagakan atlet, baik secara perorangan maupun berkelompok (tim).

Berpedoman pada pendapat yang telah dikemukakan di atas, maka atlet bolavoli klub Kilat Kota Padang harus juga memiliki keempat faktor tersebut, kondisi fisik merupakan kemampuan dasar yang harus dimiliki atlet bolavoli. Kemampuan kondisi fisik menunjukkan keadaan atau kemampuan fungsi (faal) tubuh secara menyeluruh. Hal ini sangat penting dalam penyempurnaan teknik olahraga bolavoli, menurut Erianti (2011) teknik bolavoli adalah “suatu cara untuk melakukan atau melaksanakan sesuatu dalam mencapai tujuan tertentu secara efektif dan efisien”. Penguasaan teknik bolavoli memerlukan latihan secara berulang-ulang. Kemudian faktor taktik, penerapan taktik tersebut membutuhkan kemampuan mental yang baik, sehingga keberhasilan dapat diraih sesuai dengan tujuan yang diinginkan.

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan beberapa di lapangan terhadap atlet bolavoli klub Kilat Kota Padang, baik dalam latihan maupun bermain penulis melihat penguasaan teknik bolavoli atlet belum begitu baik. Hal ini terlihat dari penampilan atlet dalam menyelesaikan tugas gerakan, misalnya dalam melakukan servis atas, pukulan pada bola tidak terlalu lemah dan mudah diterima, kadang-kadang bola nyangkut di net atau membentur net. Pada hal servis merupakan pukulan untuk memulai permainan dan sekali gus sebagai serangan awal untuk mendapatkan poin/angka. Begitu juga dengan penguasaan teknik *pasing* atas, ada atlet melakukan kesalahan secara berulang-

ulang dalam melakukan umpan kepada spiker sehingga bola tidak dapat dipukul di atas net untuk diarahkan kelapangan permainan lawan. Kemudian cara mengambil bola selalu dibawah dagu, yang seharusnya didepan atas dahi, sikap jari-jari tangan terlalu kaku, sikunya terlalu melebar dan ibu jari, jari telunjuk dan jari tengah tidak mengenai bola dan sebagainya

Kemampuan atlet dalam penerimaan servis sering gagal, hal ini disebabkan belum begitu baik penguasaan *passing* bawah. teknik atau cara melakukannya banyak yang salah seperti lengan tidak harus ke depan, ayunan terlalu tinggi akibatnya bola sering jatuh ke belakang, perkenaan bola tangan dengan tangan terlalu ke atas, kadang pergelangan tangan tidak di kunci dan ibu jarinya tidak sejajar. Sehingga *passing* bawah yang dilakukan tidak sampai pada teman atau sasaran yang diinginkan. Selanjutnya atlet bolavoli klub Kilat Kota Padang sepertinya belum memiliki kemampuan *smash* dengan baik, hal ini terlihat dari pukulan bola *smash* di atas net dengan mudah diblock dan artinya atlet sering gagal melakukan *smash* dengan baik karena tidak mampu mematikan bola di lapangan permainan lawan. Pada hal *smash (spike)* dalam permainan bolavoli dapat diartikan sebagai pukulan utama dalam penyerangan yang dilakukan pemain penyerang di atas net dengan pukulan yang sangat kuat, sehingga hal ini merupakan salah satu upaya untuk memperoleh angka/poin dalam meraih kemenangan. Begitu juga dengan teknik block, atlet harus memilikinya karena teknik block merupakan salah satu teknik untuk membendung serangan lawan, atau dalam arti lain dapat dikatakan sebagai teknik untuk mengantisipasi serangan pukulan *smash* yang mematikan.

Berdasarkan uraian di atas, maka jelaslah bahwa permasalahan yang dialami oleh atlet bolavoli Klub Kilat Kota Padang dan yang menjadi masalah dalam penelitian ini adalah diduga bahwa kemampuan teknik bolavoli belum baik. Teknik dalam permainan bolavoli menurut Yunus (1992:107) adalah “1) servis, 2) *passing*, 3) *umpan*, 4) *smash*, 5) *blok* (bendungan). Untuk mengetahui benar atau salah dugaan penulis tentang kemampuan teknik bolavoli atlet klub Kilat Kota Padang yang belum baik, maka pada kesempatan ini penulis ingin melakukan suatu penelitian atau studi tentang kemampuan teknik bolavoli klub Kilat Kota Padang dengan suatu harapan penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu solusi untuk mengatasi permasalahan yang terjadi pada atlet klub Kilat Kota Padang tersebut.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat dikemukakan identifikasi masalah yakni sebagai berikut:

1. Kemampuan teknik servis atas
2. Kemampuan teknik *pasing* atas
3. Kemampuan teknik *pasing* bawah
4. Kemampuan teknik *smash*
5. Kemampuan teknik *block*

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dikemukakan di atas banyak jenis kemampuan teknik dalam permainan bolavoli, maka peneliti membatasi pada kemampuan teknik yaitu sebagai berikut:

1. Teknik servis atas
2. Teknik *passing* atas
3. Teknik *passing* bawah
4. Teknik *smash*

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka dapat dirumuskan masalah yaitu sebagai berikut:

1. Bagaimana kemampuan servis atas atlet bolavoli klub Kilat Kota Padang?
2. Bagaimana kemampuan *passing* atas atlet bolavoli klub Kilat Kota Padang?
3. Bagaimana kemampuan *passing* bawah atlet bolavoli klub Kilat Kota Padang?
4. Bagaimana kemampuan *smash* atlet bolavoli klub Kilat Kota Padang?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Kemampuan teknik servis atas atlet bolavoli klub Kilat Kota Padang
2. Kemampuan *passing* atas atlet bolavoli klub Kilat Kota Padang
3. Kemampuan *passing* bawah atlet bolavoli klub Kilat Kota Padang
4. Kemampuan *smash* atlet bolavoli klub Kilat Kota Padang

F. Kegunaan Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian, maka hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi:

1. Peneliti sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih bolavoli pada klub Kilat Kota Padang sebagai masukan yang berkaitan dengan kemampuan teknik atlet bolavoli yang dilatihnya.
3. Pengurus klub Kilat Kota Padang sebagai masukan gambaran kemampuan atlet dalam penguasaan teknik bolavoli.
4. Peneliti selanjutnya sebagai bahan referensi dalam penelitian yang relevan dalam meneliti kajian yang sama secara mendalam dengan sampel yang berbeda.
5. Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang sebagai bahan bacaan mahasiswa.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan kepada hasil analisis dan dan pembahasan yang telah diuraikan pada bagian terdahulu, maka pada bab ini dapat ditarik kesimpulan dan saran yakni sebagai berikut:

A. Kesimpulan

Dari 18 orang atlet bolavoli Klub Kilat Kota Padang, sesuai hasil penelitian, maka dapat dikemukakan beberapa kesimpulan yakni sebagai berikut:

1. Kemampuan servis atas, 5 orang kategori baik sekali, 6 orang kategori baik, 6 orang kategori sedang, dan 1 orang kategori kurang. Artinya masih ada sebanyak 7 orang yang masih rendah kemampuan servis atasnya.
2. Kemampuan *passing* atas, tidak ada kategori baik sekali, 7 orang kategori baik, 7 orang kategori sedang, 3 orang kategori kurang, dan 1 orang kategori kurang sekali. Artinya ada sebanyak 11 orang yang masih belum baik kemampuan teknik *passing* atasnya.
3. Kemampuan teknik *passing* bawah 2 orang kategori baik sekali, 6 orang kategori baik, 4 orang kategori sedang, 5 orang kategori kurang, dan 1 orang kategori kurang sekali. Artinya masih ada sebanyak 10 orang yang masih rendah *passing* bawahnya.
4. Kemampuan teknik *smash* hanya 2 orang kategori baik sekali, 4 orang kategori baik, 6 orang kategori sedang, 5 orang kategori kurang, dan 1 orang kategori kurang sekali. Artinya masih ada sebanyak 12 orang yang masih rendah kemampuan *smash*nya.

5. Kemampuan teknik bolavoli tidak satu orangpun kategori baik sekali, 5 orang kategori baik, 8 orang kategori sedang, 3 orang kategori kurang, dan 2 orang kategori kurang sekali. Artinya masih ada sebanyak 13 orang atlet yang masih rendah kemampuan teknik bolavolinya.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yaitu ditujukan kepada:

1. Pelatih bolavoli Klub Kilat Kota Padang untuk lebih banyak lagi memberikan latihan teknik dasar bolavoli seperti teknik servis bawah, passing atas, passing bawah, dan teknik *smash*, serta terlebih dahulu memberikan latihan unsur-unsur kondisi fisik yang mendukung kemampuan teknik tersebut .
2. Atlet bolavoli Klub Kilat Kota Padang agar melakukan latihan teknik dasar bolavoli dengan cara yang benar dan terlebih dahulu melakukan latihan kondisi fisik sehingga kemampuan teknik dapat ditingkatkan.
3. Pembina Klub Kilat Kota Padang agar dapat memberikan pengawasan dan perhatian pada atlet dalam melakukan latihan, sehingga atlet betul-betul serius dalam latihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Bachtiar. 1999. *Pengetahuan Dasar Permainan Bola Voli*. Padang. FIK UNP.
- , 2001. *Permainan Besar II Bolavoli dan Bola Tangan*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Barbara L. Viera, M.S dkk. 1996. *Bolavoli Tingkat Pemula*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Erianti. 2011. *Buku Ajar Bolavoli*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang: Sukabina Press.
- Feri Kurniawan. 2012. *Buku Pintar Pengetahuan Olahraga*. Jakarta: Laskar Aksara.
- Khairul Hadziq. 2013. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Yrama Widya.
- Mukholid Agus. 2007 *Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan*. Surakarta: Yudhistira.
- Sri Wahyuni. 2013. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Solo. PT Tiga Serangkai Pustaka Mandiri.
- Sugiyono, 2008. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Surtiyo. 2013. *PJOK (Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan SMP/MTs)*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Syafruddin. 2012. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: FIK UNP Padang.
- Undang-undang Republik Indonesia No. 3, Tahun 2005 Jakarta: Depdiknas.
- Yusuf, 2005. *Metodologi Penelitian*. Padang: UNP Press.