

**TINJAUAN TENTANG KEMAMPUAN TEKNIK BOLAVOLI ATLET
SMA NEGERI 01 LEBONG UTARA
KABUPATEN LEBONG**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh:

**ZOKI JABENDRO
NIM. 15086123**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **Tinjauan Tentang Kemampuan Teknik Bolavoli Atlet
SMA Negeri 01 Lebong Utara Kabupaten Lebong**

Nama : **Zoki Jabendro**

Nim : **15086123**

Program Studi : **Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**

Jurusan : **Pendidikan Olahraga**

Fakultas : **Ilmu Keolahragaan**

Padang, Maret 2019

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611230 198803 1 003

Disetujui Oleh,
Pembimbing



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

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

**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 : **Tinjauan Tentang Kemampuan Teknik Bolavoli Atlet
SMA Negeri 01 Lebong Utara Kabupaten Lebong**

Nama : **Zoki Jabendro**

Nim : **15086123**

Program Studi : **Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**

Jurusan : **Pendidikan Olahraga**

Fakultas : **Ilmu Keolahragaan**

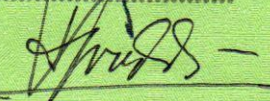
Padang, Maret 2019

Tim Penguji:

Nama

- 1. Ketua : Dra. Erianti, M.Pd**
- 2. Sekretaris : Dr. Kamal Firdaus, M.Kes. AIFO**
- 3. Anggota : Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd**

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 

PERNYATAAN

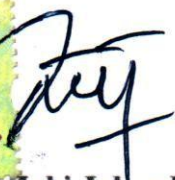
Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Tinjauan Tentang Kemampuan Teknik Bolavoli Atlet SMA Negeri 01 Lebong Utara Kabupaten Lebong”, adalah hasil saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di tulis atau di publikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas di cantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan pada kepustakaan.
4. pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah di peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Maret 2019

Yang membuat pernyataan




Zoki Jabendro
NIM. 15086123

ABSTRAK

Zoki Jabendro (15086123) : Tinjauan Tentang Kemampuan Teknik Bolavoli Atlet SMA Negeri 01 Lebong Utara Kabupaten Lebong

Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahui kemampuan teknik bolavoli Atlet SMA Negeri 01 Lebong Utara Kabupaten Lebong. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan teknik bolavoli atlet SMA Negeri 01 Lebong Utara.

Jenis penelitian adalah *deskriptif*. Populasi dalam penelitian adalah seluruh atlet bolavoli SMA Negeri 01 Lebong Utara Kabupaten Lebong yang aktif mengikuti latihan, berjumlah 30 orang atlet, atlet putra 17 orang dan putri 13 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Total Sampling*. Dengan sampel berjumlah 30 atlet. Untuk memperoleh data dilakukan pengukuran terhadap kemampuan teknik bolavoli meliputi *smash*, *passing* atas, *passing* bawah dan servis atas. Data dianalisis menggunakan teknik persentase.

Hasil penelitian ditemukan bahwa: Dari 17 orang atlet putra, ditemukan atlet putra yang memiliki kemampuan teknik bolavoli kategori baik sekali ada 1 orang (5,88%), kategori baik 6 orang (35,29%) dan kategori sedang 3 orang (17,64%). Selanjutnya untuk kategori kurang sebanyak 7 orang (41,18%) dan kategori kurang sekali tidak ada satu orangpun yang memilikinya. Sedangkan dari 13 orang atlet putri, ditemukan kemampuan teknik bolavoli kategori baik sekali ada 1 orang (7,69%), kategori baik 3 orang (23,08%) dan kategori sedang 2 orang (15,38%). Selanjutnya untuk kategori kurang sebanyak 7 orang (53,84%) dan kategori kurang sekali tidak ada satu orangpun yang memilikinya.

Kata Kunci: Kemampuan Teknik Bolavoli

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunianya kepada penulis, sehingga dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Analisis Tentang Kemampuan Teknik Bolavoli Atlet SMA Negeri 01 Lebong Utara Kabupaten Lebong”.

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. Prof. Drs. H. Ganefri, Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah menerima saya melakukan pendidikan di Universitas Negeri Padang.
2. Dr. H. Zalfendi, M.Kes.AIFO selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas belajar selama perkuliahan dan penyelesaian skripsi ini.
3. Drs. Zarwan, M.Kes selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberi kesempatan dan mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian ini.

4. Dra. Erianti, M.Pd selaku pembimbing, yang telah banyak sekali memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan yang sangat berarti kepada penulis.
5. Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd. selaku tim penguji yang telah memberikan masukan, saran, dan koreksi di dalam penyusunan skripsi ini, sehingga skripsi ini bisa lebih baik lagi.
6. Dr. Kamal Firdaus, 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 dan bermanfaat.
7. Pihak Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, khususnya dosen mengajar yang telah mengizinkan untuk melakukan penelitian dan mahasiswa yang telah berkenan untuk berpartisipasi membantu dalam pengambilan data penelitian.
8. Ibu saya Nilwati yang selalu mendukung selama saya melakukan pendidikan di UNP dan dengan doa yang dia sampaikan saya bisa menyelesaikan pendidikan saya.
9. Alm. Ayah saya Hotman yang di surga telah mendukungku lewat doa yang amat mulia, sehingga saya bisa mencapai ke titik terakhir masa pendidikan ini.
10. Kakak ku Fitri Oktavia yang mensupport selama aku di Universitas Negeri Padang.
11. Kakak ku Widra Nita yang selalu memotivasi, memberi, dan mendukung saya melakukan pendidikan di Universitas Negeri Padang.

12. Dan kemponakan saya (Rifa Latifatun Nisa, Afna Arsyah Pratama dan Raysha) yang membuat saya selalu semangat mengerjakan tugas-tugas di masa kuliah hingga saat ini.
13. Via Agrestia yang selalu mendengarkan keluhan-keluhanku pada saat revisi skripsi, dan dia selalu memotivasi agar selalu lebih sabar dan lebih semangat lagi.
14. Seluruh keluarga ku tercinta yang selalu memberikan semangat dan motivasi yang begitu berarti bagi penulis dalam penyusunan skripsi ini, dengan do'a yang selalu mereka lontarkan kepada Allah SWT.
15. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang membantu proses perjalanan skripsi saya.

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

Padang, Februari 2019

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	7
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	8
1. Kemampuan Smash	8
2. Kemampuan Passing Atas	11
3. Kemampuan Passing Bawah	16
4. Kemampuan Servis	20
5. Kemampuan Teknik Bolavoli	24
6. Sistem Energi	25
B. Kerangka Konseptual	27
C. Pertanyaan Penelitian	28

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	29
B. Tempat dan Waktu Penelitian	29
C. Populasi dan Sampel	30
D. Defenisi Operasional	31
E. Jenis dan Sumber Data	32
F. Instrumen Penelitian	33
G. Teknik Analisa Data.....	39

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	41
B. Hasil Penelitian dan Pembahasan.....	58
1. kemampuan teknik smash	60
2. kemampuan teknik passing atas	63
3. kemampuan teknik passing bawah	65
4. kemampuan teknik Servis atas	67
5. kemampuan teknik bolavoli	68

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	71
B. Saran.....	72

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	30
2. Daftar Tenaga Pelaksana dan Pengawas	39
3. Distribusi Frekuensi Hasil Data Teknik <i>Smash</i> Putra	41
4. Distribusi Frekuensi Hasil Data Teknik <i>Smash</i> Putri	43
5. Distribusi Frekuensi Hasil Data Teknik <i>Passing</i> Atas Putra	45
6. Distribusi Frekuensi Hasil Data Teknik <i>Passing</i> Atas Putri	46
7. Distribusi Frekuensi Hasil Data Teknik <i>Passing</i> Bawah Putra	48
8. Distribusi Frekuensi Hasil Data Teknik <i>Passing</i> Bawah Putri	50
9. Distribusi Frekuensi Hasil Data Teknik Servis Atas Putra	51
10. Distribusi Frekuensi Hasil Data Teknik Servis Atas Putri	53
11. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kemampuan Teknik Putra	55
12. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kemampuan Teknik Putri	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Gerakan Teknik <i>Smash</i> dan Posisi Badan	9
2. Sikap Siap Untuk Melakukan <i>Passing</i>	12
3. Urutan Gerakan <i>Passing</i> Atas	13
4. Sikap Tangan dan Jari-jari <i>Passing</i> Atas	13
5. Posisi Siku Perkenaan Bola <i>Passing</i> Atas	14
6. Urutan Pelaksanaan <i>Passing</i> Atas	15
7. Posisi Tangan dan Gerakan <i>Passing</i> Bawah	17
8. Urutan Gerakan Servis Tangan Atas	21
9. Kerangka Konseptual	27
10. Bentuk Lapangan Tes Kemampuan <i>Smash</i>	34
11. Bentuk Target Tes Kemampuan <i>Passing</i> Atas	35
12. Bentuk Target Tes Kemampuan <i>Passing</i> Bawah	37
13. Bentuk Lapangan Tes Kemampuan Servis Atas	38
14. Histogram Teknik <i>Smash</i> Putra	42
15. Histogram Teknik <i>Smash</i> Putri	44
16. Histogram Teknik <i>Passing</i> Atas Putra	45
17. Histogram Teknik <i>Passing</i> Atas Putri	47
18. Histogram Teknik <i>Passing</i> Bawah Putra	49
19. Histogram Teknik <i>Passing</i> Bawah Putri	50
20. Histogram Teknik Servis Atas Putra	52
21. Histogram Teknik Servis Atas Putri	54
22. Histogram Kemampuan Teknik Bolavoli Putra	56
23. Histogram Kemampuan Teknik Bolavoli Putri	58

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Tes Kemampuan Teknik <i>Smash</i> Putra.....	76
2. Data Tes Kemampuan Teknik <i>Smash</i> Putri	77
3. Data Tes Kemampuan Teknik <i>Passing</i> Atas Putra	78
4. Data Tes Kemampuan Teknik <i>Passing</i> Atas Putri	79
5. Data Tes Kemampuan Teknik <i>Passing</i> Bawah Putra	80
6. Data Tes Kemampuan Teknik <i>Passing</i> Bawah Putri	81
7. Data Tes Kemampuan Teknik Servis Atas Putra	82
8. Data Tes Kemampuan Teknik Servis Atas Putri	84
9. Rekap Data Kemampuan Teknik Bolavoli Putra	85
10. Rekap Data Kemampuan Teknik Bolavoli Putri	86
11. Rekap Data Kemampuan Teknik Keseluruhan Bolavoli Putra	87
12. Rekap Data Kemampuan Teknik Keseluruhan Bolavoli Putri	88
13. Dokumentasi Penelitian	89
14. Surat Izin Penelitian Dari Universitas Negeri Padang	95
15. Surat Rekomendasi Dari Dinas Pendidikan dan Kebudayaan	95
16. Surat Keterangan Dari Sekolah Telah Melaksanakan Penelitian	96
17. Surat Keterangan Dari Sekolah Telah Selesai Melakukan Penelitian	97

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam bidang pembangunan nasional ialah bidang yang bertujuan mencerdaskan kehidupan bangsa dan meningkatkan kualitas manusia Indonesia dalam mewujudkan masyarakat yang adil dan makmur. Olahraga merupakan bagian dari proses dan pencapaian tujuan pembangunan nasional sehingga keberadaan dan peranan olahraga dalam kehidupan masyarakat, berbangsa dan bernegara harus ditempatkan pada kedudukan yang jelas dalam hukum nasional. Sebagaimana yang tercantum dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional UU No. 3 Th. 2005 Bab I :

“Keolahragaan adalah suatu aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan dan pengawasan (pada Pasal 1). Pada Bab II Pasal 4 : Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempercepat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.

Perkembangan berbagai cabang olahraga di Indonesia saat ini semakin menggairahkan, hal ini dapat terlihat besarnya perhatian masyarakat dan pemerintah terhadap perkembangan olahraga di Indonesia. sehingga nantinya dapat mengharumkan nama bangsa Indonesia di mata dunia internasional karena olahraga merupakan salah satu sarana pengembangan diri manusia dan melalui olahraga mampu meningkatkan prestasi.

Dalam dunia olahraga di kenal berbagai macam cabang olahraga, salah satunya adalah permainan bolavoli. Permainan bolavoli merupakan salah satu banyak cabang olahraga yang di gemari oleh masyarakat. Hal ini terbukti bahwa bolavoli tidak hanya dimainkan di nasional, tetapi juga di sekolah-sekolah, kantor-kantor, maupun di suatu pedesaan. Permainan bolavoli adalah permainan regu yang sangat menarik dan termasuk ke dalam kelompok permainan menyerang dan bertahan, permainan bolavoli mempunyai karakter-karakter tertentu dan dimainkan oleh dua regu yang berlawanan.

Permainan ini menawarkan untuk seluruh keluarga suatu rekreasi (pemulihan) yang aktif, karena permainan ini tidak bergantung dari usia dan jenis kelamin. Kemudian bahaya cidera yang di timbulkan sedikit sekali, karena tidak ada kontra fisik langsung dengan lawan. Permainan ini bukanlah menuntut biaya yang besar hanya, *net*, bola dan pakaian yang sederhana sudah cukup untuk memperoleh kegembiraan pada cabang olahraga ini.

Adapun ide dalam permainan bolavoli adalah mematikan bola di kawasan lawan sebanyak - banyaknya dan mempertahankan bola tidak mati di daerah kita sendiri, sehingga kita dapat menghasilkan point. Untuk mendapatkan itu kita harus mengetahui cara – cara atau teknik – teknik bisa kita lakukan dalam bermain bolavoli di antaranya *smash*, *service*, *passing* dan *block*. Di antara teknik tersebut *smash* adalah salah satu teknikan andalan yang merupakan serangan utama dalam permainan bolavoli, dengan melakukan *smash* yang baik maka lawan akan sulit untuk mengembalikan bola. Dan di dorong oleh dengan teknik *passing* yang baik. Maka kita harus menguasai

semua teknik tersebut termasuk teknik block dan servis, block untuk kita melakukan pertahanan oleh tim lawan dan servis adalah modal utama kita menciptakan point, maka dari itu kita harus lebih mendalami teknik tersebut.

Menurut Blume (2004:55), latihan teknik mempunyai arti yang penting dalam permainan bolavoli. Tanpa teknik yang baik taktik permainan tidak bisa dikembangkan secara bervariasi. Menurut Bachtiar (1999:44), teknik adalah proses melahirkan kegiatan jasmani yang ditampilkan dalam bentuk gerakan untuk mencapai sesuatu secara efisien dan efektif. Teknik dalam permainan bolavoli dapat diartikan sebagai proses kegiatan jasmani atau cara memainkan bola yang ditampilkan dalam bentuk gerakan secara efisien dan efektif untuk mencapai tujuan yang diinginkan serta sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Berdasarkan hasil observasi penulis dilapangan. Kemampuan teknik atlet bolavoli sekolah SMA Negeri 01 Lebong Utara Kabupaten Lebong, masih ada yang belum mencapai sasaran atau kriteria atlet yang sebenarnya dan ada juga yang sudah mencapai kriteria atlet bolavoli tetapi teknik yang kurang baik. Dan di dalam pengamatan saya dalam observasi ke lapangan banyak yang melakukan teknik yang asal melakukannya saja padahal yang mereka lakukan itu kurang baik. Contohnya teknik passing, pada saat mereka melakukan passing mereka belum menerapkan proses yang ditentukan misalnya, pada saat melakukannya dengan cara kaki dibuka selebar bahu, lutut sedikit ditekuk, badan sedikit dicondongkan ke depan, dan gerakan tangan yang tidak sempurna. sedangkan setiap mereka melakukan *smash*, *passing* atas, *passing* bawah dan servis atas ada beberapa siswa yang sudah menguasai teknik

bolavoli karena ada beberapa dari mereka merupakan atlet daerah kabupaten lebong di seusianya. Dan ada juga yang belum menguasai teknik dalam bolavoli karena ada beberapa atlet yang merupakan atlet sekolahnya saja. Dan maka dari itu saya akan mencoba mengambil uji coba teknik dalam bola voli supaya mereka tahu batas kemampuannya masing-masing.

Di dalam pengamatan hasil observasi setelah mereka melakukan suatu permainan atau *game* yang sering terjadi pada mereka adalah suatu teknik yang kurang baik pada saat bertanding karena kurangnya latihan terproses. Maksudnya pada saat mereka melakukan suatu latihan para atlet hanya melakukan pemanasan fisik saja yang di utamakan, dan mereka kurang mendalami latihan teknik dalam bolavoli. Dan juga hasil pengamatan saya mereka hanya mendalami kemampuan teknik bolavoli hanya pada saat waktu latihan saja seharusnya para atlet lebih banyak menambah keterampilan di rumah, dengan latihan kondisi fisik, latihan kordinasi dan item-item lainnya yang berpengaruh terhadap kemampuan teknik bolavoli.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Belum terlaksananya teknik *smash* yang baik
2. Belum terlaksananya teknik *block* yang baik
3. Belum terlaksananya teknik servis atas yang baik
4. Belum terlaksananya teknik servis bawah yang baik
5. Belum terlaksananya teknik *jumping* Servis yang baik

6. Belum terlaksananya teknik *passing* bawah yang baik
7. Belum terlaksananya teknik *passing* atas yang baik

C. Pembatasan Masalah

Karena adanya keterbatasan waktu, dana, tenaga, teori-teori, dan supaya penelitian dapat di lakukan dengan lebih mendalam maka tidak semua masalah yang di identifikasikan yang di teliti, Untuk itu maka peneliti memberi batasan. Berdasarkan identifikasi masalah di atas, terlihat permasalahan yang akan di bahas dalam penelitian dan demi untuk memfokuskan perhatian penulis, maka penulis membatasi masalah yaitu:

1. Pelaksanaan teknik *smash* yang benar pada atlet SMA Negeri 01 Lebong Utara Kabupaten Lebong.
2. Pelaksanaan teknik *passing* atas yang benar pada atlet SMA Negeri 01 Lebong Utara Kabupaten Lebong.
3. Pelaksanaan teknik *passing* bawah yang benar pada atlet SMA Negeri 01 Lebong Utara Kabupaten Lebong.
4. Pelaksanaan teknik *service* atas yang benar pada atlet SMA Negeri 01 Lebong Utara Kabupaten Lebong.
5. Pelaksanaan kemampuan teknik yang benar pada atlet SMA Negeri 01 Lebong Utara Kabupaten Lebong.

D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah di kemukakan di atas, maka rumusan yang akan di angkat dalam penelitian ini adalah :

- 1) Bagaimana pelaksanaan teknik *smash* bolavoli atlet SMA Negeri 01 Lebong Utara Kabupaten Lebong?
- 2) Bagaimana pelaksanaan teknik *passing* Atas bolavoli atlet SMA Negeri 01 Lebong Utara Kabupaten Lebong?
- 3) Bagaimana pelaksanaan teknik *passing* Bawah bolavoli atlet SMA Negeri 01 Lebong Utara Kabupaten Lebong?
- 4) Bagaimana pelaksanaan teknik *service* bolavoli atlet SMA Negeri 01 Lebong Utara Kabupaten Lebong?
- 5) Bagaimana pelaksanaan kemampuan teknik bolavoli atlet SMA Negeri 01 Lebong Utara Kabupaten Lebong?

E. Tujuan Penelitian

- 1) Untuk menganalisis Pelaksanaan teknik *smash* pada atlet bolavoli SMA Negeri 01 Lebong Utara Kabupaten Lebong.
- 2) Untuk menganalisis Pelaksanaan teknik *passing* Atas pada atlet bolavoli SMA Negeri 01 Lebong Utara Kabupaten Lebong.
- 3) Untuk menganalisis Pelaksanaan teknik *passing* Bawah pada atlet bolavoli SMA Negeri 01 Lebong Utara Kabupaten Lebong.
- 4) Untuk menganalisis Pelaksanaan teknik *service* pada atlet bolavoli SMA Negeri 01 Lebong Utara Kabupaten Lebong.
- 5) Untuk menganalisis pelaksanaan kemampuan teknik bolavoli SMA Negeri 01 Lebong Utara Kabupaten Lebong.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, pembatasan masalah dan rumusan masalah diatas, maka manfaat dari hasil penelitian ini adalah :

1. Untuk mengembangkan ilmu pengetahuan.
2. Membantu memecahkan dan mengantisipasi masalah yang ada pada objek yang di teliti.
3. Sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Sebagai informasi atau masukan bagi para pelatih bolavoli dalam melatih kemampuan teknik bolavoli.
5. Sebagai salah satu pedoman bagi atlet agar dapat melakukan teknik bolavoli dengan baik.
6. Untuk pustakaan sebagai perbendaharaan referensi.
7. Berguna untuk jurusan pendidikan olahraga

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 kesimpulan tentang kemampuan teknik bolavoli siswa di SMA Negeri 01 Lebong Utara Kabupaten Lebong:

1. Berdasarkan hasil analisis data dan hasil penelitian dari 17 orang atlet bolavoli putra SMA Negeri 01 Lebong Utara Kabupaten Lebong tentang kemampuan *smash*, yang memiliki teknik *smash* bolavoli dengan kategori baik sekali tidak ada satupun yang memilikinya, kategori baik ada 7 orang dan untuk kategori sedang ditemukan 3 orang. Selanjutnya untuk kategori kurang yaitu ada 6 orang dan kategori kurang sekali ada 1 orang. Sedangkan atlet bolavoli putri yang memiliki teknik *smash* bolavoli dengan kategori baik sekali hanya 2 orang, kategori baik juga ada 2 orang dan untuk kategori sedang ditemukan 3 orang Selanjutnya untuk kategori kurang yaitu ada 6 orang dan kategori kurang sekali tidak ada yang memilikinya.
2. Berdasarkan hasil data kemampuan *passing* atas atlet SMA Negeri 01 Lebong Utara Kabupaten Lebong. Dari atlet putra tidak ada satupun yang memiliki kategori baik sekali, bahkan ada 1 orang putra yang memiliki kategori kurang sekali, sedangkan atlet voli putri ada 1 orang yang memiliki

kategori baik sekali, 3 orang kategori baik, 3 orang kategori sedang, 6 orang termasuk kategori kurang dan kategori kurang sekali bahkan tidak ada yang memilikinya.

3. Berdasarkan hasil penelitian tentang kemampuan teknik *passing* bawah bolavoli dari 30 orang atlet SMA Negeri 01 Lebong Utara Kabupaten Lebong, baik atlet putra maupun atlet putri ditemukan masih banyak yang belum memiliki kemampuan teknik *passing* bawah dengan baik. Hal ini dapat dilihat hasil data kemampuan passing bawah atlet pada halaman lampiran pada bagian selanjutnya.
4. Berdasarkan analisis data tentang kemampuan servis atas, dari 17 orang atlet putra di SMA Negeri 01 Lebong Utara Kabupaten Lebong, dapat di simpulkan ada 1 orang yang memiliki kategori baik sekali, 3 orang kategori baik, kategori sedang ada 5 orang, termasuk kategori kurang ada 8 orang dan tidak ada yang memiliki kategori kurang sekali, sedangkan atlet putri tidak ada satupun yang memiliki kategori baik sekali dan juga tidak ada yang memiliki kategori kurang sekali.
5. Dari 17 orang atlet putra, maka ditemukan atlet putra yang memiliki kemampuan teknik bolavoli untuk kategori baik sekali ada 1 orang, kategori baik adalah 6 orang dan kategori sedang juga ada 3 orang. Selanjutnya untuk kategori kurang adalah sebanyak 7 orang dan kategori kurang sekali tidak ada satu orangpun yang memilikinya. Sedangkan dari 13 orang atlet putri, ditemukan kemampuan teknik bolavoli kategori baik sekali ada 1 orang, kategori baik adalah 3 orang dan kategori sedang juga ada 2

orang. Selanjutnya untuk kategori kurang adalah sebanyak 7 orang dan kategori kurang sekali tidak ada satu orangpun yang memilikinya.

B. Saran

Adapun beberapa saran yang dapat dikemukakan yang ditujukan kepada:

1. Pelatih bolavoli SMA Negeri 01 Lebong Utara Kabupaten Lebong :
 - a. Agar lebih banyak lagi memberikan latihan-latihan teknik bolavoli dengan cara yang benar untuk masing-masing teknik seperti teknik smash, *passing* atas, *passing* bawah dan servis atas.
 - b. Sebelum memberikan latihan teknik terlebih dahulu memberikan latihan-latihan kondisi fisik sesuai dengan tuntutan atau yang dibutuhkan dalam melakukan teknik, misalnya teknik smash dominan dibutuhkan kemampuan daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, kelentukan dan koordinasi mata-tangan.
2. Atlet bolavoli agar lebih tekun dan sungguh mengikuti latihan, baik latihan kondisi fisik maupun teknik bolavoli sehingga kemampuan teknik bolavoli menjadi lebih baik.
3. Pihak sekolah SMA Negeri 01 Lebong Utara Kabupaten Lebong agar memberikan dukungan secara moril dan materil, misalnya saja memberikan kesempatan pada atlet untuk mengikuti pertandingan yang ada, dan memberikan hadiah apa bila mereka meraih kemenangan, serta lain-lain sebagainya.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, Dkk. 2014. “Kemampuan Daya Tahan Anaerobik dan Daya Tahan Aerobik Pemain Hoki Putra Universitas Negeri Yogyakarta”. *Jurnal Medikora*. 12 (1).
- Anung, Probo. 2017. “Tingkat Kebugaran Aerobik Atlet Bolavoli Yuniior Sleman United Volleyball Club”. *Jurnal Pendidikan Jasmani*. 1(1). 42-49.
- Astuti, Dkk. 2015. “Pengaruh Kemampuan dan Minat Terhadap Prestasi Belajar”. *Jurnal Formatif*. 5 (1), 67-75.
- Bachtiar. 1999. *Pengetahuan Dasar Permainan Bola Voli*. Padang: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Padang.
- Blume, Guntur. 2004. *Permainan Bola Voli*. Ed. Padang: FIK UNP.
- Durrwachter, G. 1990. *Bola voli*. Ed. Jakarta: Gramedia.
- Erianti. 2004. *Buku Ajar Bola Voli*. Ed. Padang: FIK UNP
- Hendri, Irawadi. 2018. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Ed. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Ishak, Aziz. 2016. *Dasar-Dasar Penelitian Olahraga*. Ed. Jakarta: Kencana.
- Iskandar. 2014. “Hubungan Kordinasi Mata Tangan Dengan Servis Atas Bolavoli Mahasiswa Putra Penjaskes IKIP-PGRI Pontianak”. *Jurnal Pendidikan Olahraga*. 3 (2), 149.
- Ismaryati. 2006. *Tes Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Muri, Yusuf. 2016. *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif dan Penelitian Gabungan*. Ed. Jakarta: Prenadamenia Group.
- Noor, Juliansyah. 2015. *Metode Penelitian*. Ed. Jakarta: Kencana
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan*. Ed. Bandung: Alfabeta.
- Syafruddin. 1999. *Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga*. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Ed. Padang : FIK UNP.