

**TINGKAT KEMAMPUAN TEKNIK BOLAVOLI PUTERI
EKSTRAKURIKULER SMA NEGERI 2
KABUPATEN SOLOK SELATAN**



OLEH:

**EDIL WAHYU PUTRI
NIM. 21086032**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Tingkat Kemampuan Teknik Bolavoli Puteri Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kabupaten Solok Selatan

Nama : Edi Wahyu Putri

NIM/TM : 21086032/2021

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 2 Juni 2025

Mengetahui
Ketua Departemen
Pendidikan Olahraga

Disetujui
Pembimbing

Dr. Aldo Naza Putra, S. Pd. M. Pd.

NIP. 198909012018031001

Dr. Yuni Astuti, S. Pd, M. Pd

NIP. 19880608201932012

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Departemen
Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

Judul : Tingkat Kemampuan Teknik Belavoli Puteri
Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kabupaten Solok Selatan

Nama : Edil Wahyu Putri

NIM/TM : 21086032/2021

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 2 Juni 2025

Tim Penguji

1. Dr. Yuni Astuti, S.Pd., M.Pd
2. Dra. Erianti, M.Pd
3. Weny Sasmitha, S.Pd., M.Pd

Tanda Tangan

1.

2.

3.

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul Tingkat Kemampuan Teknik Bolavoli Puteri Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kabupaten Solok Selatan, adalah asli karya 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 ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Mei 2025

Yang membuat pernyataan,



Edil Wahyu Putri
NIM : 21086032

ABSTRAK

Edil Wahyu Putri, 2025 : Tingkat Kemampuan Teknik Bolavoli Puteri Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kabupaten Solok Selatan

Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya tingkat kemampuan bolavoli puteri ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kabupaten Solok Selatan. Peneliti melalui penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan teknik bolavoli puteri ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kabupaten Solok Selatan.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 7 April tahun 2025. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 15 orang. Teknik penarikan sampel menggunakan teknik sampling jenuh, dengan demikian jumlah sampel yaitu 15 orang. Untuk memperoleh data dilakukan pengukuran terhadap teknik servis menggunakan tes AAHPER, teknik *passing* bawah menggunakan tes AAHPER, tes *passing* atas menggunakan tes AAHPER, dan tes *smash* menggunakan tes pukulan *smash*. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif kuantitatif dengan menggunakan rumus persentase frekuensi relatif.

Hasil penelitian dari 15 orang kemampuan teknik pemain bolavoli SMA Negeri 2 Kabupaten Solok Selatan, untuk kategori baik sekali ada 0, kemampuan Teknik bolavoli kategori baik ada 0, kemampuan Teknik bolavoli kategori sedang 4 orang (27%), kategori kurang ada 9 orang (60%), kategori kurang sekali ada 2 orang (13%).

Kata Kunci: Kemampuan, Teknik, Bolavoli

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT karena berkat rahmat dan karunia-Nya, Penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul **“Tingkat Kemampuan Teknik Bolavoli Puteri Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kabupaten Solok Selatan”**.

Kemudian salawat dan salam penulis kirimkan kepada Nabi besar Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari zaman kebodohan pada zaman yang penuh ilmu pengetahuan seperti sekarang ini, sehingga penulis dapat menuntut ilmu pengetahuan dan menyelesaikan penulisan skripsi ini. Pada penulisan skripsi ini, penulis telah banyak mendapat bantuan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Cinta pertama dan panutanku, Ayahanda Pasli Naldi dan pintu surgaku Ibunda Gusnita. Terimakasih atas segala pengorbanan dan tulus kasih sayang yang di berikan. Beliau tidak sempat merasakan pendidikan bangku perkuliahan, namun mereka mampu senantiasa memberikan yang terbaik, tak kenal lelah mendoakan serta memberikan perhatian dan dukungan hingga penulis kuat dan mampu menyelesaikan studinya sampai meraih gelar sarjana. Semoga ayah dan ibu sehat, panjang umur dan bahagia selalu.
2. Bapak Krismadinata, Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Universitas ini.

3. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan saya kesempatan untuk kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
4. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd selaku ketua Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin dalam melakukan penelitian ini.
5. Ibu Dr. Yuni Astuti, S.Pd, M.Pd sebagai pembimbing yang penuh ketulusan dan kesabaran meluangkan waktu di tengah-tengah kesibukan untuk membimbing dan memberikan arahan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
6. Ibu Dra. Erianti, M.Pd dan Ibu Weny Sasmitha, S.Pd, M.Pd selaku dosen penguji yang telah memberikan kritik dan juga masukan selama pembuatan proposal dan skripsi ini hingga selesai.
7. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama mengikuti perkuliahan.
8. Kepada kepala sekolah, guru yang bertanggung jawab dalam ekstrakurikuler bolavoli di SMA Negeri 2 Kabupaten Solok Selatan yang telah mengizinkan penulis dalam pengambilan data penelitian.
9. Sampel dalam penelitian penulis yang telah meluangkan waktu untuk penulis melakukan pengambilan data penelitian.
10. Kakak, adek-adek, dan keponakan tersayang yang selalu memberikan semangat untuk menyelesaikan pendidikan sampai sarjana.

11. Dan seluruh teman dan sahabat seperjuangan penulis yang dari awal kuliah hingga saat ini telah banyak memberikan semangat, dukungan serta sudah banyak membantu memberikan motivasi penulis untuk lebih bersemangat sehingga akhir proses pengolahan skripsi, sehingga penulis sangat terbantu dalam proses penyelesaian skripsi ini.

Penulis sangat mengharapkan agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu pelaksanaan penelitian ini. Semoga segala bantuan yang diberikan menjadi amal baik dan mendapatkan balasan dari Allah SWT, Amin ya Robbal Alamin.

Padang, Juli 2025

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	9
A. Landasan Teori.....	9
1. Kegiatan Ekstrakurikuler Bolavoli	9
2. Teknik Bolavoli	18
3. Jenis-Jenis Teknik Bolavoli yang Diteliti.....	22
B. Kerangka Konseptual	33
C. Pertanyaan Penelitian	35
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	36
A. Jenis Penelitian.....	36
B. Tempat dan Waktu Penelitian	36
C. Populasi dan Sampel	36
D. Jenis dan Sumber Data	37
E. Instrumen Penelitian.....	38
F. Alat dan Teknik Pengumpulan Data	43
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	45
A. Hasil	45
B. Pembahasan.....	53

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	58
A. Kesimpulan.....	58
B. Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN.....	63

DAFTAR TABEL

Table 1. Daftar Validasi dan Reabilitas	38
Table 2. Rumus Konversi Skala Lima A	44
Tabel 3. Kemampuan Teknik Servis.....	46
Tabel 4. Kemampuan Teknik <i>Passing</i> Bawah	47
Tabel 5. Teknik <i>Passing</i> Atas	49
Tabel 6. Kemampuan Teknik <i>Smash</i>	50
Tabel 7. Kemampuan Teknik Bolavoli	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Lapangan Bolavoli	15
Gambar 2. Ukuran Net	16
Gambar 3. Bolavoli	17
Gambar 4. Pemain Bolavoli	18
Gambar 5. Teknik Servis.....	24
Gambar 6. Latihan Servis Atas	25
Gambar 7. Teknik <i>Passing</i> Bawah.....	27
Gambar 8. Latihan <i>Passing</i> Bawah.....	27
Gambar 9. Teknik <i>Passing</i> Atas.....	29
Gambar 10. Latihan <i>Passing</i> Atas.....	30
Gambar 11. Teknik <i>Smash</i>	32
Gambar 12. Latihan <i>Smash</i>	33
Gambar 13. Kerangka Konseptual	34
Gambar 14. Tes <i>Passing</i> Atas (AAHPER)	38
Gambar 15. Tes <i>Passing</i> Bawah (Aahper).....	39
Gambar 16. Tes Servis Atas (Aahper)	41
Gambar 17. Tes <i>Smash</i>	42
Gambar 18. Kemampuan Servis	46
Gambar 19. Kemampuan <i>Passing</i> Bawah.....	48
Gambar 20. Kemampuan Teknik <i>Passing</i> Atas	49
Gambar 21. Kemampuan Teknik <i>Smash</i>	51
Gambar 22. Kemampuan Teknik Bolavoli	53

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Servis.....	63
Lampiran 2. Data <i>Passing</i> Bawah.....	64
Lampiran 3. Data <i>Passing</i> Atas.....	65
Lampiran 4. Data <i>Smash</i>	66
Lampiran 5. Data Kemampuan Teknik Bolavoli	67
Lampiran 6. Surat Izin Penelitian.....	68
Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian.....	71

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan olahraga adalah bagian dari pendidikan jasmani yang dilaksanakan secara terstruktur dan berkelanjutan, bertujuan untuk mengembangkan pengetahuan, karakter, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran fisik. Peran pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah sangat krusial, karena berkaitan dengan dua aspek penting: aspek edukatif yang fokus pada pendidikan jasmani dan aspek prestasi yang berorientasi pada olahraga. Aspek kedua ini saling berkaitan dalam penjasorkes, dimana peserta didik diharapkan dapat mengembangkan kesehatan fisik dan mental yang baik, serta memiliki potensi untuk meraih prestasi dalam bidang olahraga. Salah satu jenis olahraga pendidikan yang populer di kalangan peserta didik adalah olahraga bolavoli.

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang terkoordinasi terarah dan terpadu dengan kegiatan lain di sekolah, guna menunjang pencapaian tujuan kurikulum. Menurut Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia No. 39 Tahun 2008 tentang pembinaan kesiswaan. Ekstrakurikuler ini diikuti dan dilaksanakan oleh peserta didik baik di sekolah maupun di luar sekolah dengan tujuan agar peserta didik dapat memperkaya dan memperluas diri.

Dengan demikian, kegiatan ekstrakurikuler di sekolah ikut andil dalam menciptakan tingkat kecerdasan peserta didik. Bentuk-bentuk kegiatan ekstrakurikuler juga mempertimbangkan tingkat pemahaman dan kemampuan

peserta didik serta tuntutan-tuntutan lokal di mana sekolah maupun lembaga berada. Sehingga melalui kegiatan ekstrakurikuler diharapkan peserta didik mampu belajar dan memecahkan masalah yang berkembang di lingkungan sekitar.

Kegiatan ekstrakurikuler di bidang olahraga berfungsi sebagai sarana untuk membina peserta didik di dalam lembaga pendidikan atau sekolah. Salah satu tujuannya adalah untuk membentuk generasi muda yang mencintai olahraga dan memahami pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan jasmani dan mental. Kegiatan ekstrakurikuler ini dirancang agar peserta didik dapat mengembangkan kepribadian, bakat, dan keterampilan mereka di berbagai bidang di luar pelajaran akademik. Kegiatan ini merupakan bagian dari pendidikan yang berlangsung di luar mata pelajaran dan layanan konseling, bertujuan untuk mendukung pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat individu masing-masing.

Di SMA Negeri 2 Kabupaten Solok Selatan terdapat beberapa ekstrakurikuler baik akademik atau non-fisik maupun non-akademik, ekstrakurikuler yang akademik atau non-fisik seperti, bahasa Inggris, Matematika, Fisika, dan Kimia. Sedangkan ekstrakurikuler yang non-akademik seperti, organisasi siswa intra sekolah (OSIS), pramuka, usaha kegiatan sekolah (UKS), bola basket, sepak bola, futsal, dan bolavoli. Di sini penulis tertarik pada satu ekstrakurikuler yaitu bolavoli dan penulis akan membahas tentang ekstrakurikuler bolavoli di sekolah tersebut.

Ekstrakurikuler bolavoli di SMA Negeri 2 Kabupaten Solok Selatan memiliki peran yang sangat penting dalam pengembangan diri peserta didik. Kegiatan ini tidak hanya fokus pada peningkatan keterampilan fisik, tetapi juga berkontribusi pada pembentukan karakter, disiplin, dan kerja sama tim. Dalam era mana kesehatan fisik dan mental sangat diperhatikan, ekstrakurikuler ini menjadi salah satu alternatif bagi peserta didik untuk menyalurkan energi dan mengembangkan potensi diri mereka di bidang olahraga. Namun, terdapat tantangan yang perlu di atasi, terutama dalam penguasaan teknik permainan bolavoli.

Banyak peserta didik yang mengikuti kegiatan ini masih belum memiliki pemahaman yang cukup mengenai teknik bolavoli, seperti servis, *passing*, dan *smash*. Hal ini dapat menghambat perkembangan mereka dalam permainan, terutama saat mengikuti kompetisi. Meskipun latihan rutin diadakan setiap minggu, terkadang fokus pada penguasaan teknik dasar kurang mendapatkan perhatian yang memadai, sehingga peserta didik tidak dapat mengoptimalkan kemampuannya. Oleh karena itu, penting bagi pelatih dan pengelola ekstrakurikuler untuk merancang program latihan yang lebih terstruktur, dengan penekanan pada penguasaan teknik, agar peserta didik dapat meningkatkan kemampuan mereka secara bertahap dan efektif.

Partisipasi dalam turnamen antar sekolah juga memberikan kesempatan bagi peserta didik untuk mengembangkan kemampuan mereka dalam situasi kompetitif, kegiatan ini tidak hanya meningkatkan kemampuan bermain bolavoli, tetapi juga membangun rasa percaya diri dan semangat juang yang

tinggi di kalangan siswa. Dukungan dari pihak sekolah sangat signifikan dalam keberhasilan ekstrakurikuler ini. Fasilitas olahraga yang memadai, seperti lapangan bolavoli yang baik, serta pelatihan oleh pelatih yang berpengalaman, menjadi faktor penentu dalam pengembangan peserta didik.

SMA Negeri 2 Kabupaten Solok Selatan merupakan sekolah yang bisa dibilang aktif di setiap pertandingan dalam cabang olahraga bolavoli di Kabupaten Solok Selatan. Pertandingan ini diikuti untuk menyalurkan bakat dan minat pemain putri ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kabupaten Solok Selatan agar menjadi pemain bolavoli yang berprestasi. Untuk menciptakan pemain yang berprestasi banyak upaya yang telah dilakukan sekolah. Seperti latihan 3 kali seminggu, melengkapi sarana dan prasarana yang baik, memilih pelatih yang berkompeten, dan memilih peserta didik yang berbakat dan berminat dalam cabang olahraga bolavoli.

Adapun beberapa kali pemain putri ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kabupaten Solok Selatan mengikuti Event antar sekolah, sehingga hal tersebut merupakan salah satu usaha pemain dalam mengharumkan nama baik sekolah dan nama sekolah di bidang olahraga khususnya bolavoli. Adapun prestasi yang mereka raih yaitu: Pemain putri ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kabupaten Solok Selatan menampilkan prestasi yang mengesankan dalam serangkaian pertandingan antar sekolah. Dalam kompetisi yang diadakan di SMK Negeri 1 Kabupaten Solok Selatan, mereka berhasil meraih posisi 5 besar, menandakan kemampuan tim yang kompetitif. Selanjutnya, di ajang yang berlangsung di SMA Negeri 3 Kabupaten Solok Selatan, mereka juga

tampil solid dengan mencapai 8 besar, menampilkan konsistensi dalam performa mereka. Puncaknya, di pertandingan antar sekolah di SMA Negeri 6 Kabupaten Solok Selatan, mereka meraih juara 3, sebuah prestasi yang kreatif dan menegaskan dedikasi serta kerja keras para pemain.

Sebelum melakukan tindakan untuk meningkatkan kemampuan pemain seorang pelatih perlu mengetahui tingkat kemampuan teknik bolavoli yang dimiliki pemain, dengan mengetahui tingkat kemampuan teknik bolavoli dapat diidentifikasi kekurangan dan dapat menentukan program latihan yang diperlukan untuk meningkatkan kemampuan teknik pemain. Untuk mengetahui tingkat kemampuan teknik pemain bolavoli maka perlu dilakukan tes kemampuan teknik. Dari uraian di atas penulis mempunyai minat untuk melakukan tes kemampuan teknik bolavoli pada pemain putri ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kabupaten Solok Selatan dengan tujuan untuk mengetahui sejauh mana tingkat kemampuan teknik pemain bolavoli di SMA tersebut.

Kemampuan teknik bolavoli apa yang lebih atau kurang dimiliki oleh pemain sehingga dapat membantu pelatih untuk menentukan latihan kemampuan teknik yang harus diperhatikan lebih. Lalu apakah tingkat kemampuan teknik bolavoli pemain tersebut bisa membawa SMA Negeri 2 Kabupaten Solok Selatan memperoleh posisi juara satu. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti “Tingkat Kemampuan Teknik Pemain Bolavoli Putri Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kabupaten Solok Selatan”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi masalah yang terkait dengan latihan olahraga bolavoli sebagai berikut:

1. Teknik servis.
2. Teknik *passing* bawah.
3. Teknik *passing* atas.
4. Teknik *smash*.
5. Teknik block.
6. Pelatihan dan Pembinaan

C. Pembatasan Masalah

Mengingat masalah yang diteliti banyaknya komponen-komponen yang ditinjau dalam teknik bolavoli puteri ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kabupaten Solok Selatan, maka peneliti membatasi masalah pada: Tingkat kemampuan teknik bolavoli yang berkenaan pada komponen:

1. Servis
2. *Passing* bawah
3. *Passing* atas
4. *Smash*

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat kemampuan teknik servis pemain puteri ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kabupaten Solok Selatan.

2. Bagaimana tingkat kemampuan teknik *passing* bawah pemain putri ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kabupaten Solok Selatan.
3. Bagaimana tingkat kemampuan teknik *passing* atas pemain putri ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kabupaten Solok Selatan.
4. Bagaimana tingkat kemampuan teknik *smash* pemain putri ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kabupaten Solok Selatan.
5. Bagaimana tingkat kemampuan teknik bolavoli pemain putri ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kabupaten Solok Selatan.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan di atas maka tujuan penelitian adalah untuk mengetahui:

1. Tingkat kemampuan teknik servis bolavoli pemain putri ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kabupaten Solok Selatan.
2. Tingkat kemampuan teknik *passing* bawah bolavoli pemain putri ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kabupaten Solok Selatan.
3. Tingkat kemampuan teknik *passing* atas bolavoli pemain putri ekstrakurikuler SMA Negeri Kabupaten Solok Selatan.
4. Tingkat kemampuan teknik *smash* bolavoli pemain putri ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kabupaten Solok Selatan.
5. Tingkat kemampuan teknik bolavoli pemain putri ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kabupaten Solok Selatan.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk:

1. Peneliti sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan (stara satu) pada Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih sebagai masukan dalam meningkatkan teknik bolavoli pemain puteri ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kabupaten Solok Selatan.
3. Atlet sebagai masukan dalam melakukan program latihan untuk meningkatkan teknik bolavoli pemain puteri ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kabupaten Solok Selatan.
4. Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan sebagai referensi atau bahan bacaan kepustakaan dalam penulisan karya tulis ilmiah.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang kemampuan teknik bolavoli pemain SMA Negeri 2 Kabupaten Solok Selatan, maka pada bab ini dapat ditarik kesimpulan dari 15 orang pemain bolavoli SMA Negeri 2 Kabupaten Solok Selatan dengan 4 instrumen tes antara lain, kemampuan servis atas pemain bolavoli SMA Negeri 2 Kabupaten Solok Selatan berada di kategori “sedang” dengan presentase (47%). Kemampuan teknik *passing* bawah pemain bolavoli SMA Negeri 2 Kabupaten Solok Selatan berada di kategori “baik” dengan presentase (40%). Kemampuan *passing* atas pemain bolavoli SMA Negeri 2 Kabupaten Solok Selatan berada di kategori “sedang” dengan presentase (40%). Kemampuan teknik *smash* pemain bolavoli SMA Negeri 2 Kabupaten Solok Selatan berada di kategori “kurang” dengan presentase (60%). Dan kemampuan teknik pemain bolavoli SMA Negeri 2 Kabupaten Solok Selatan berada di kategori “sedang” dengan presentase (47%).

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan teknik bolavoli pemain masih perlu ditingkatkan, terutama pada teknik *smash*. Faktor-faktor seperti kondisi fisik (kekuatan, kelentukan, dan koordinasi) serta teknik dasar yang benar menjadi penentu utama keberhasilan dalam penguasaan teknik bolavoli. Pelatihan yang lebih terstruktur, intensif, dan berulang sangat diperlukan untuk membantu pemain mengembangkan kemampuan teknis mereka secara menyeluruh.

B. Saran

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

1. Atlet diharapkan melakukan latihan yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kemampuan teknik, dengan melakukan latihan tambahan diluar jam latihan.
2. Bagi pelatih, agar mengawasi dan meningkatkan program latihan untuk teknik sehingga teknik dasar atlet bisa berkategori sangat baik. Pelatih harus dapat menyeimbangkan porsi latihan fisik, taktik dan teknik sehingga prestasi maksimal akan tercapai.
3. Bagi peneliti berikutnya, penelitian ini hanya membahas tentang tingkat kemampuan *passing* bawah, *passing* atas, servis, dan *smash* pemain putri ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 2 Kabupaten Solok Selatan, peneliti berikutnya diharapkan bisa menambahkan variabel yang bisa membahas hal-hal yang mempengaruhi teknik atlet.

DAFTAR PUSTAKA

- Adrian. (2022). *Survei Kemampuan Teknik Dasar Bola Voli Siswa di SMPN 01 Sarudu*.
- Ajami, N. (2021). Skripsi Peranan Ekstrakurikuler Pramuka. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(February), 2021.
- Ajmal, & Arisman. (2023). Journal Sport Rokania. *Journal Sport Rokanisa*, 3(2), 1–18.
- Asiva Noor Rachmayani. (2015). *Studi Tentang Tingkat Kemampuan Teknik Dasar Pemain Bolavoli Putri*. 6.
- Astuti, S. I., Arso, S. P., & Wigati, P. A. (2020). Pembelajaran Bola Voli. In *Analisis Standar Pelayanan Minimal Pada Instalasi Rawat Jalan di RSUD Kota Semarang* (Vol. 3).
- Beno, J., Silen, A. ., & Yanti, M. (2022). Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Bolavoli Putra yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli SMA N 2 Ngaglik Sleman Tahun Ajaran 2021/2022. *Braz Dent J.*, 33(1), 1–12.
- Erianti. (2004). *Buku Ajar Bola Voli*. Sukabina Press.
- Erianti & Astuti Yuni. (2019). *Bola Voli*. Sukabina Press, Jl. Prof. Dr. Hamka No. 29 Tabing-Padang.
- Evionora, E., Asmawi, M., & Samsudin, S. (2020). Kemampuan Servis Atas Permainan Bola Voli (Studi Eksperimen Model Pembelajaran dan Koordinasi Mata Tangan). *Jurnal Segar*, 8(2), 68–79. <https://doi.org/10.21009/segar/0802.03>
- Hadinata, F. D., Deswandi, D., Erianti, E., & ... (2023). Analisis Kemampuan Teknik Bolavoli Atlet Klub Porpen Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 6(5), 56–62.
- Haifa. (2020). Permainan Bola Voli. *OSF Preprints*. May, 71–94. <https://osf.io/preprints/27nrx/%0Ahttps://osf.io/27nrx/download>
- Irwanto, E. (2021). Buku Ajar Bola Voli; Sejarah, Teknik Dasar, Strategi, Peraturan Dan Perwasitan. *K-Media*, 1–117.
- Keswando, Y., Septi Sistiasih, V., & Marsudiyanto, T. (2022). Survei Keterampilan Teknik Dasar Atlet Bola Voli. *Jurnal Porkes*, 5(1), 168–177. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1.4996>
- Lestari, I. (2019). Pengembangan Bahan Ajar Bola Voli Untuk Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Sains Riset*, 8(2), 28–36. <https://doi.org/10.47647/jsr.v8i2.38>

- Masroni, A. H., & Hariyanto, E. (2021). Survei Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli Ekstrakurikuler Bolavoli Sekolah Menengah Atas. *Sport Science and Health*, 3(5), 284–293. <https://doi.org/10.17977/um062v3i52021p284-293>
- Moh. Nazir, (2009). *Metode Penelitian*. Bogor: Ghalia Indonesia
- Muhajir, M. (2021). *Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan KEMDIKBUDRISTEK*. <http://buku.kemdikbud.go.id>
- Mulya Lesmana. (2019). *Hubungan Emosional Dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Kemampuan Passing Atas Bolavoli Imam*. 810–819.
- Nasuka. (2019). Pemain Bola Voli Prestasi. *LPPM Universitas Negeri Semarang*, 1–101.
- Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*.
- Pratiwi, E. (2021). *Buku Ajar Teori Dan Praktik Bola Voli 1*. Bening media Publishing 2021, Jl. Padat Karya Palembang – Indonesia.
- Putro, D. E., & Ismoko, A. P. (2017). Teknik Dasar Bola Voli: Sebuah Model Pembelajaran. In *LPPM Press STKIP PGRI Pacitan* (Issue 15018).
- Ramadhani, R. A., Tomi, A., & Yudasmar, D. S. (2023). Peningkatan Keterampilan *Passing* Bawah, *Passing* Atas, Dan *Smash* Melalui Metode Bermain Pada Ekstrakurikuler Bola Voli Putra SMP Negeri 2 Pakisaji. *Bersatu: Jurnal Pendidikan Bhinneka Tunggal Ika*, 1(6), 264–277.
- Richard. (1980). *Tes dan Pengukuran Keterampilan Bolavoli*
- Rohendi Aep, H. S. E. (2018). *Metode Latihan dan Pembelajaran Bola Voli untuk Umum* (Mulyana (ed.)). ALFABETA, cv.
- Santoso, D. B. A., Sepriadi, S., Edwarsyah, E., & ... (2023). Analisis Kondisi Fisik Pada Pemain Club Bola Voli Lion Kecamatan Giri Mulya Kabupaten Bengkulu Utara. *Jurnal JPDO*, 6(6), 74–80. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1373%0Ahttp://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/download/1373/627>
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. (p. 334).
- Supriatna, N. S., Indrayogi, I., & Sahudi, U. (2022). Survei Tingkat Pemahaman Peraturan Permainan Bola Voli pada Atlet Kelompok Usia 16 Tahun. *Journal Respecs*, 4(2), 123–137. <https://doi.org/10.31949/respecs.v4i2.2585>
- Suriani, N., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan. *Jurnal*

IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam, 1(2), 24–36.
<https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.55>

Tawakal. (2020). UN PGRI Kediri 2020. *Motivasi Belajar Siswa*, 5.

Topan Arisandi, Indri Susilawati, & Maulidin. (2023). Survey Tingkat Kemampuan Teknik Dasar Bermain Bola Voli. *Journal Sport Science, Health and Tourism of Mandalika (JONTAK)* e-ISSN 2722-3116, 4(1), 31–40. <https://doi.org/10.36312/jontak.v4i1.343>

Winarno, M. E. (2012). Tes Keterampilan Olahraga. In *Statistical Field Theory* (Vol. 53, Issue 9).

Wulandari, R., Supriyanto, S., & Perdima, F. E. (2022). Analisis Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Bola Voli Pada Klub Siswi Di Smp Negeri 19 Bengkulu Selatan. *Educative Sportive*, 3(2), 146–150. <https://doi.org/10.33258/edusport.v3i02.2439>

Yuliawan, F., Indardi, N., & Setyawati, H. (2022). *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*. 5(December), 99–106.

Zellatifanny, C. M., & Mudjiyanto, B. (2018). Tipe Penelitian Deskripsi Dalam Ilmu Komunikasi. *Diakom: Jurnal Media Dan Komunikasi*, 1(2), 83–90. <https://doi.org/10.17933/diakom.v1i2.20>