

**TINJAUAN KEMAMPUAN TEKNIK PEMAIN BOLAVOLI
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1 PAYAKUMBUH**

SKRIPSI

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



Oleh:

**DONY SUKMAJAYA
NIM. 21086157**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

2025

PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : TINJAUAN KEMAMPUAN TEKNIK PEMAIN
BOLAVOLI SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI
1 PAYAKUMBUH.

Nama : Dony Sukmajaya

NIM/TM : 21086157/2021

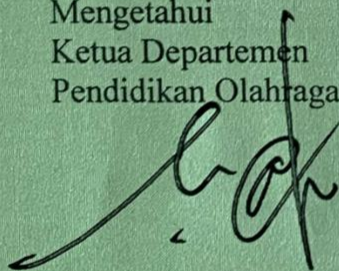
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

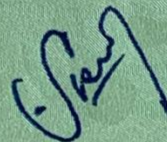
Padang, 24 Juli 2025

Mengetahui
Ketua Departemen
Pendidikan Olahraga



Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198909012018031001

Disetujui
Pembimbing



Dra. Erianti, M.Pd
NIP. 196207051987112001

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 : **TINJAUAN KEMAMPUAN TEKNIK PEMAIN
BOLAVOLI SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI
1 PAYAKUMBUH.**

Nama : Dony Sukmajaya

NIM/TM : 21086157/2021

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 24 Juli 2025

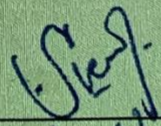
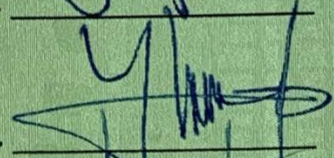
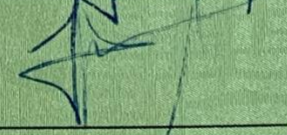
Tim Penguji

1. Dra. Erianti, M.Pd

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

3. Haripah Lawanis, 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 "Tinjauan Kemampuan Teknik Pemain Bolavoli Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Payakumbuh" adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan kontributor.
3. Dalam karya ilmiah ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas di cantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan di dalam kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dapat penyimpangan dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pembatalan gelar yang telah di peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum berlaku.

Padang, Agustus 2025
Yang Membuat Pernyataan



Dony Sukmajaya
Nim. 21086157

ABSTRAK

Dony Sukmajaya (2025) : Tinjauan Kemampuan Teknik Pemain Bolavoli Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Payakumbuh

Kemampuan teknik bolavoli siswa di SMA Negeri 1 Payakumbuh Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui bagaimana kemampuan teknik bolavoli pada siswa SMA Negeri 1 Payakumbuh.

Jenis penelitian ini yaitu deskriptif, menurut Yusuf (2005:62) menyatakan “Penelitian deskriptif adalah salah satu jenis penelitian yang bertujuan mendeskripsikan secara sistematis, faktual, dan akurat, mengenai fakta dan sifat populasi tertentu, atau mencoba menggambarkan fenomena secara detail”. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 20 orang, pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *Purposive Sampling* yaitu pengambilan sampel berdasarkan pada maksud yang telah ditetapkan sebelumnya atau dengan pertimbangan-pertimbangan tertentu yaitu berjumlah 14 orang. Untuk mendapatkan data penelitian, menggunakan tes kemampuan teknik bolavoli yaitu, servis, *passing* atas, *passing* bawah, dan *smash*.

Hasil penelitian dari 14 orang kemampuan teknik pemain bolavoli SMA Negeri 1 Payakumbuh, untuk kategori baik sekali ada 1 orang (7,14%), kemampuan teknik bolavoli kategori baik ada 3 orang (21,43%), kemampuan teknik bolavoli kategori sedang 4 orang (28,57%), kategori kurang ada 6 orang (42,86%) dan kategori kurang sekali 0.

Kata Kunci : Kemampuan Teknik, Bolavoli

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini, dengan judul “Tinjauan Kemampuan Teknik Pemain Bolavoli Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Payakumbuh.” Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Karena keterbatasan ilmu dan pengetahuan yang penulis miliki, maka dengan tangan terbuka dan hati yang lapang penulis menerima kritik dan saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak demi kesempurnaan di masa yang akan datang. Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu penyelesaian skripsi, yaitu:

1. Kepada kedua orang tua saya tercinta yaitu bapak Miran Susanto dan ibu Mulya Astuti, yang telah memberikan penuh kasih sayang, doa, dukungan, serta pengorbanan yang tak terhingga, dan juga menjadi sumber inspirasi dan kekuatan bagi penulis untuk menyelesaikan pendidikan sampai sarjana.
2. Bapak Dr. Ir. 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 Dra. Erianti, 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 Dr. Yuni Astuti, S.Pd, M.Pd dan Ibu Haripah Lawanis, 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 dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Kepala sekolah, guru mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, guru-guru yang mengajar di SMA Negeri 1 Payakumbuh dan siswa SMA Negeri 1 Payakumbuh yang telah berpartisipasi memberikan bantuan selama proses penelitian.
9. Adik tersayang yaitu Nabila Dwie Syakilah dan Hana Meisyah Ranti yang selalu memberikan semangat untuk menyelesaikan pendidikan sampai sarjana.
10. Dan seluruh teman dan sahabat seperjuangan penulis yang dari awal kuliah hingga saat ini telah banyak memberikan semangat, dukungan serta sudah banyak membantu serta memberikan motivasi saya 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

Dony Sukmajaya
21086157

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR TABEL.....	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Kajian Teori.....	9
1. Permainan Bolavoli	9
2. Teknik Bolavoli.....	16
3. Jenis – Jenis Teknik Bolavoli Yang Diteliti	20
B. Kerangka Konseptual.....	31
C. Pertanyaan Penelitian.....	33
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	34
A. Jenis Penelitian	34
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	34
C. Populasi dan Sampel.....	34
1. Populasi	34
2. Sampel.....	35
D. Jenis dan Sumber Data.....	35
1. Jenis Data	35
2. Sumber Data	35
E. Definisi Operasional	36
F. Alat dan Teknik Pengumpulan Data.....	36

1. Tes kemampuan servis	37
2. Tes kemampuan <i>passing</i> bawah	39
3. Tes kemampuan <i>passing</i> atas	41
4. Tes kemampuan smash.....	43
G. Teknik Analisis Data	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	46
A. Deskripsi Data	46
1. Variabel Kemampuan Teknik Servis	46
2. Variabel Kemampuan Passing Bawah.....	47
3. Variabel Kemampuan <i>Passing</i> Atas	49
4. Variabel Kemampuan Teknik <i>Smash</i>	50
5. Variabel Kemampuan Teknik Bolavoli.....	52
B. Hasil Penelitian dan Pembahasan	53
1. Kemampuan Teknik Servis	53
2. Kemampuan Teknik <i>Passing</i> Bawah.....	55
3. Kemampuan Teknik <i>Passing</i> Atas	56
4. Kemampuan Teknik <i>Smash</i>	58
5. Kemampuan Teknik Bolavoli	60
BAB V PENUTUP	63
A. Kesimpulan.....	63
B. Saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA	65
Lampiran.....	67

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Lapangan Bolavoli dan ukurannya.....	11
Gambar 2	Net dan Tiang Bolavoli	13
Gambar 3	Servis Atas Bolavoli.....	22
Gambar 4	Latihan Servis A.....	23
Gambar 5	<i>Passing</i> Bawah bolavoli.....	25
Gambar 6	Latihan <i>Passing</i> Bawah	25
Gambar 7	<i>Passing Atas</i> bolavoli.....	27
Gambar 8	Latihan <i>Passing Atas</i>	28
Gambar 9	<i>Smash</i> bolavoli	30
Gambar 10	Kerangka Konseptual	32
Gambar 11	Tes Kemampuan servis	38
Gambar 12	Petak Sasaran Tes <i>Passing Bawah</i>	40
Gambar 13	Petak Sasaran Tes <i>Passing Atas</i>	42
Gambar 14	Tes Kemampuan <i>Smash</i>	44
Gambar 15.	Histogram Hasil Data Kemampuan Teknik Servis	47
Gambar 16.	Histogram Hasil Data Kemampuan Teknik <i>Passing Bawah</i>	48
Gambar 17.	Histogram Hasil Data Kemampuan Teknik <i>Passing Atas</i>	50
Gambar 18.	Histogram Hasil Data Kemampuan Teknik <i>Smash</i>	51
Gambar 19.	Histogram Hasil Data Kemampuan Teknik Bolavoli	53

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Kategori Penilaian	45
Tabel 2. Distribusi hasil data kemampuan teknik servis.....	46
Tabel 3. Distribusi Hasil Data Kemampuan Teknik <i>Passing</i> Bawah	48
Tabel 4. Distribusi Hasil Data Kemampuan Teknik <i>Passing</i> Atas	49
Tabel 5. Distribusi Hasil Data Kemampuan Teknik <i>Smash</i>	51
Tabel 6. Distribusi Hasil Data Kemampuan Teknik Bolavoli.....	52

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sekolah merupakan sebuah lembaga pendidikan tempat dimana putera dan puteri bangsa Indonesia mengembangkan segala prestasi yang dimiliki. Melalui aktivitas belajar dan pembelajaran diharapkan semua siswa dan siswi di sekolah memiliki ilmu pengetahuan. Sekolah sebagai lembaga pendidikan formal tidak hanya sebagai tempat untuk membentuk, mengembangkan, dan mengesahkan pengetahuan semata. Namun, keberadaan sekolah juga dapat membentuk, mengembangkan, dan mengasah keterampilan siswa melalui mata pelajaran Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi serta di kegiatan pengembangan diri (ekstrakurikuler). Bagi siswa dan siswi yang memiliki bakat terhadap suatu cabang olahraga maka sekolah menyalurkan bakat dan minat mereka melalui kegiatan pengembangan diri (ekstrakurikuler). Hal ini bertujuan untuk menyalurkan bakat dan minat siswa dan siswi sehingga bakat dan minatnya tersebut menjadi sebuah prestasi dalam bidang olahraga.

Sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 81A Tahun 2013 tentang Implementasi Kurikulum, dijelaskan bahwa "Kegiatan ekstrakurikuler berfungsi untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerja sama, dan kemandirian peserta didik secara optimal untuk mendukung pencapaian tujuan pendidikan."

Di SMA Negeri 1 Payakumbuh, kegiatan ekstrakurikuler olahraga menjadi salah satu kegiatan yang sangat diminati dan memiliki banyak manfaat. Kegiatan ini tidak hanya berfungsi sebagai wadah penyaluran minat

dan bakat siswa dalam berbagai cabang olahraga seperti futsal, bola voli, basket, dan atletik, tetapi juga berperan penting dalam membentuk karakter seperti disiplin, sportivitas, tanggung jawab, dan semangat pantang menyerah. Selain itu, kegiatan ini menunjang kesehatan dan kebugaran jasmani siswa, yang pada gilirannya meningkatkan konsentrasi dan semangat belajar. Dalam aspek sosial dan emosional, olahraga membantu peserta didik belajar bekerja sama, menghargai perbedaan, serta mengelola emosi saat menghadapi kemenangan maupun kekalahan. Keempat aspek ini berpadu dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang terarah dan terstruktur, menjadikannya bagian penting dalam pembentukan siswa yang sehat, berprestasi, dan berkarakter.

Di sekolah siswa tidak hanya dituntut untuk mengetahui tentang kegiatan pembelajaran dari segi formal saja melainkan juga dari segi non-formal yaitu seperti ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler biasanya dilakukan dan diadakan setiap sekolah guna mewadahi dan mengasah bakat atau hobi dari siswa itu sendiri. Contohnya yaitu ekstrakurikuler olahraga cabang bolavoli. Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan diluar jam pembelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimiliki siswa dari berbagai bidang studi (Salunta & Yendrizar, 2019).

Dalam peraturan pemerintah republik Indonesia nomor 17 Tahun 2007 tentang penyelenggaraan pekan dan kejuaraan olahraga pasal 22 ayat 1 tujuan dilaksanakannya kejuaraan Tingkat pelajar khususnya bolavoli adalah meningkatkan prestasi olahraga, menjaring bibit olahragawan potensial,

memberdayakan peran serta satuan Pendidikan, serta memperkuat persatuan dan kesatuan antar pelajar. Untuk mendapatkan prestasi yang tinggi dalam permainan bolavoli tentunya diperlukan pembinaan dan pelatihan yang baik bagi pemain khususnya di kalangan pelajar. Ekstrakurikuler bolavoli merupakan salah satu wadah untuk membina dan melatih siswa atau pelajar untuk memiliki keterampilan yang tinggi dalam bidang bolavoli.

Kemampuan Teknik dasar merupakan suatu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Tanpa penguasaan Teknik dasar maka tidak akan dapat bermain dengan baik untuk penguasaan Teknik dasar itu harus dimiliki dengan baik, maka dapat dipelajari dan dilatih secara continue. Dengan memiliki kemampuan Teknik dasar yang baik seperti servis, passing bawah, passing atas, smash, dan block. Menurut Ahmadi (2007:20) “Servis dalam permainan bolavoli merupakan pukulan awal untuk memulai suatu permainan. Dan servis juga dikatakan sebagai serangan awal untuk memperoleh angka”.

Passing bawah adalah mengoperkan bolavoli kepada teman sendiri dalam suatu teknik tertentu sebagai langkah awal menyusun pola serangan kepada lawan. Passing bawah juga teknik yang efisien dalam bertahan dalam me eksekusi smash dari tim lawan. Passing atas adalah gerakan memberikan bola yang dilakukan diatas depan kepala dengan cara mendorong bola menggunakan kedua tangan. Passing atas memiliki tujuan untuk mengumpan bola ke teman seregu, menyusun serangan, dan terutama persiapan untuk melakukan pukulan serangan. *Smash* adalah pukulan yang utama dalam penyerangan untuk mencapai kemenangan. Pukulan smash ini dilakukan

dengan cepat dan keras untuk mematikan permainan. Block adalah teknik bertahan yang dilakukan diatas net dengan cara melompat dan menjulurkan tangan untuk menahan serangan dari lawan.

SMA Negeri 1 Payakumbuh merupakan salah satu yang melaksanakan pengembangan dan pembinaan olahraga bolavoli melalui kegiatan ekstrakurikuler, bolavoli ini banyak diminati siswa. Kegiatan ekstrakurikuler dilaksanakan diluar jam mata Pelajaran yaitu satu kali seminggu yang jadwal Latihan nya pada hari Jum'at , pukul 15.30 sd 18.00 WIB di lapangan bolavoli SMA Negeri 1 Payakumbuh. Ekstrakurikuler bolavoli ini merupakan program sekolah, yang bertujuan memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, optimal belajar yang berkait dengan kemampuan dan keterampilan serta untuk lebih memantapkan kepribadian siswa. Di samping menyalurkan bakat minat siswa dalam olahraga bolavoli untuk mencapai prestasi.

Berdasarkan informasi yang peneliti peroleh dari guru olahraga SMA Negeri 1 Payakumbuh, prestasi bolavoli sekolah beberapa tahun belakangan ini tergolong rendah. Hal ini dapat dilihat sewaktu mengikuti pertandingan antar sekolah Tingkat kabupaten kota pada tahun 2024 hanya sampai babak penyisihan. Walaupun sudah melakukan latihan dan diwajibkan latihan dua kali dalam satu minggu jelang satu bulan sebelum pertandingan, belum baiknya prestasi kemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor yaitu kondisi fisik, Teknik, taktik, mental dan sarana prasarana program latihan yang belum berjalan dengan baik.

Berdasarkan pengamatan yang telah peneliti lakukan terhadap siswa SMA Negeri 1 Payakumbuh sewaktu latihan di dalam beberapa kali mengikuti pertandingan , kemampuan teknik bolavoli belum terlihat baik. Seperti saat melakukan servis masih belum terarah ada yang bola keluar maupun nyangkut di net. Penerimaan passing yang kurang baik yang dapat menyebabkan mati, dan pada saat melakukan smash masih kurangnya dalam melakukan Teknik tersebut sehingga dapat menimbulkan kesalahan pemain yang kakinya bahkan melewati garis Tengah saat mendarat . daya ledak otot tungkai dan daya ledak otot tangan yang masih belum begitu bagus sehingga pukulannya pun dapat diterima dengan mudah. Kemudian Teknik block nya masih banyak siswa belum mampu membendung serangan lawan dengan baik dan juga melakukan kesalahan saat block yang mengakibatkan point untuk tim lawan.

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan diatas siswa belum menguasai teknik bolavoli dengan baik oleh sebab itu penulis ingin melakukan sesuatu penelitian tentang kemampuan teknik bolavoli pemain putra SMA Negeri 1 Payakumbuh dengan suatu kemampuan hal ini dapat menjadi suatu alasan dalam menyempurnakan program ekstrakurikuler, meningkatkan kualitas pembelajaran bolavoli, dan memberikan rekomendasi yang relevan bagi pengembangan ekstrakurikuler bolavoli di sekolah tersebut.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kemampuan teknik *servis* Atas

2. Kemampuan teknik *passing* bawah
3. Kemampuan teknik *passing* atas
4. Kemampuan teknik *smash*
5. Kemampuan teknik *block*

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan dari identifikasi masalah, ada beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan teknik dasar pemain bolavoli putra SMA Negeri 1 Payakumbuh, permasalahan dalam penelitian ini sangat luas, untuk itu perlu lakukan pembatasan masalah yang menjadi sasaran penelitian yaitu:

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

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah maka dapat diajukan rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana kemampuan teknik *servis* atas pemain bolavoli SMA Negeri 1 Payakumbuh?
2. Bagaimana kemampuan teknik *passing* atas pemain bolavoli SMA Negeri 1 Payakumbuh?
3. Bagaimana kemampuan teknik *passing* bawah pemain bolavoli SMA Negeri 1 Payakumbuh?

4. Bagaimana kemampuan teknik *smash* pemain bolavoli SMA Negeri 1 Payakumbuh?
5. Bagaimana kemampuan teknik pemain bolavoli SMA Negeri 1 Payakumbuh?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tentang :

1. Kemampuan teknik servis atas pemain bolavoli SMA Negeri 1 Payakumbuh.
2. Kemampuan teknik *passing* bawah pemain bolavoli SMA Negeri 1 Payakumbuh.
3. Kemampuan teknik *passing* atas pemain bolavoli SMA Negeri 1 Payakumbuh.
4. Kemampuan teknik *smash* pemain bolavoli SMA Negeri 1 Payakumbuh.
5. Kemampuan teknik pemain bolavoli SMA N 1 Payakumbuh.

F. Manfaat Penelitian

Dengan tercapainya tujuan diatas , maka manfaat yang diharapkan adalah sebagai berikut:

1. Peneliti, menjadi salah satu syarat bagi penulis untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih, untuk pedoman dan bahan masukan dalam meningkatkan

kemampuan teknik dasar pemain.

3. Pemain, bisa menjadi pedoman dalam peningkatan kemampuan teknik dasar.
4. Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan, menjadi bahan referensi untuk mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Peneliti selanjutnya, bisa untuk jadi bahan masukan dalam meneliti kajian yang sama dalam suatu penelitian yang menyangkut dengan permainan bolavoli.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang kemampuan teknik bolavoli pemain SMA Negeri 1 Payakumbuh, maka pada bab ini dapat ditarik kesimpulan dari 14 orang pemain bolavoli SMA N 1 Payakumbuh dengan 4 instrumen tes antara lain, kemampuan *servis* atas pemain bolavoli SMA N 1 Payakumbuh berada di kategori “sedang” dengan presentase (50%). Kemampuan teknik *passing* bawah pemain bolavoli SMA N 1 Payakumbuh berada di kategori “sedang” dengan presentase (35,71%). Kemampuan *passing* atas pemain bolavoli SMA N 1 Payakumbuh berada di kategori “sedang” dengan presentase (42,86%). Kemampuan teknik *smash* pemain bolavoli SMA N 1 Payakumbuh berada di kategori “sedang” dengan presentase (14,29%). Dan kemampuan teknik pemain bolavoli SMA N 1 Payakumbuh berada di kategori “sedang” dengan presentase (28,57%).

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan teknik bolavoli pemain masih perlu ditingkatkan, terutama pada teknik *smash* dan *passing* bawah. 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 hasil kesimpulan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran yang dapat membantu mengatasi permasalahan yang ditemui dalam kemampuan teknik bolavoli diantaranya:

1. Latihan Fisik: Sertakan latihan kekuatan seperti squat, push-up, dan lunge untuk meningkatkan performa.
2. Latihan Teknik: Fokus pada teknik dasar seperti passing, servis, dan smash.
3. Latihan Taktik: Simulasikan pertandingan untuk meningkatkan pemahaman strategi tim.
4. Evaluasi Berkala: Lakukan evaluasi rutin untuk memantau perkembangan dan menyesuaikan program latihan.
5. Perlu disampaikan kepada pemain untuk melatih teknik diluar jam latihan sekolah.
6. Pembelajaran bolavoli di SMA Negeri 1 Payakumbuh sebaiknya lebih difokuskan pada peningkatan kemampuan teknik dasar melalui latihan yang terstruktur dan berulang, khususnya pada aspek servis, *passing* bawah, *passing* atas, dan *smash*.
7. Sekolah juga diharapkan menyediakan fasilitas latihan yang memadai serta memberikan motivasi dan bimbingan intensif kepada pemain yang masih memiliki keterbatasan dalam penguasaan teknik bolavoli.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad, I., Ardhika, D., Darwisprasetyo.(2020). *Pembelajaran Dasar Permainan Bola Voli*. (N.D.). (N.P.) Penerbit CV. Sarnu Untung.
- Adnan, A. (2019). Contribution Of Leg Muscle Explotion Power, Arm Muscle Explotion Power And Waist Flexibility Against Smash Ability. *Jurnal Performa Olahraga*.
- Ahmadi, N. 2007. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta: Era Pustaka Utama.
- Anggara, D., & Yudi, A. A. (2019). Latihan Pliometrik Berpengaruh Terhadap Kemampuan Smash Atlet Bolavoli. *Jurnal Patriot*.
- Asiva Noor Rachmayani. (2015). *Studi Tentang Tingkat Kemampuan Teknik Dasar Pemain Bolavoli Putri*. 6.
- Asnaldi, A. (2020). Meningkatkan Keterampilan Passing Atas Bola Voli Melalui Media Pembelajaran Menggunakan Alat Bantu. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 2(1), 23–35.
- Dieter Beutelath. (2012). *Belajar Bermain Bolavoli*. Bandung. CV. Pientir jaya
- Departemen Pendidikan Nasional.(2006). Peraturan Menteri Pendidikan Nasional No.22 Jakarta. Depdiknas.
- Erianti & Yuni Astuti. (2019). *Bola Voli. Padang*: Sukabina Press.
- Ismail, M., & Tunggul, E. (2020). Pengaruh Latihan Bench Step Terhadap Kemampuan Smash Semi Dalam Permainan Bola Voli Pada Club Hmbs. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 8(1), 131-136.
- Kardiyanto, D. W. dan Sunardi. 2020. *Kepelatihan Bolavoli*. Sidoarjo Jawa Timur: Zifatama Jawara.
- Mentri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 81A (2013). Implementasi Kurikulum (2013:1)
- Mulya Lesmana. (2019). *Hubungan Emosional Dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Kemampuan Passing Atas Bolavoli Imam*. 810–819.
- Nomor, P. P. R. I. (17). Tahun 2007 Tentang Penyelenggaraan Pekan dan Kejuaraan Olahraga.
- PBVSI. 2005. *Peraturan Permainan Bolavoli*. Jakarta: PP PBVSI.

- Pranata, D. (2023). *Pembelajaran Bola Voli*. Banyumas: Pena Persada Kerta Utama.
- Pratiwi, D. Y. (2020). *Pembelajaran Bola Voli*. Palembang: Bening Media Publishing.
- Purnomo, D. H., Sir, I., & Amir, A. (2022).
- Rifki, M. S., Mario, D. T., & Ariston, A. (2021). *Jump Serve: Serangan Pertama dalam Permainan Bola Voli*. Depok: PT Rajagrafindo Persada.
- Rohendi Aep, H. S. E. (2018). *Metode Latihan dan Pembelajaran Bola Voli untuk Umum* (Mulyana (ed.)). ALFABETA, cv.
- Saputra, D. I. M., & Gusniar, G. (2019). Meningkatkan hasil belajar passing bawah bola voli melalui bermain melempar bola. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(1), 64-73.
- Subroto & Yudiana. (2010). *Permainan Bolavoli*. FPOK Pendidikan Universitas Indonesia : Bandung.
- Sudrajat Wiradihardja dan Syarifudin. (2017). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (Revisi, Vol. 25)*. Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Syafruddin. (2017). *Perangkat Pembelajaran Ilmu Melatih Dasar*. Padang: FIK.
- 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>
- Wicaksono, D. W., Hidayatullah, F., Kristiyanto, A., & Purnama, S. K. (2022). The Effect of Training Based on Part And Whole Combinations on Smash Techniques Improvement in Volleyball Sports for 11-12 Year Old Athletes. Skip to Main ContentSkip to Main Navigation MenuSkip to Site Footer Physical Education Theory and Methodology, 22(1), 62–69.
- Winarno, M.E. (2006). *Tes Keterampilan Olahraga*. Laboratorium Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang.

- Winarno, M.E. Tomi, A. Sugiono, I. Shandy. D.(2013). *Teknik dasar Bermain Bolavoli*. Laboratorium Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang.
- Yusmar, A. (2017). Upaya peningkatan teknik permainan bola voli melalui modifikasi permainan siswa kelas X SMA Negeri 2 Kampar. *Jurnal Pajar (pendidikan dan pengajaran)*, 1(1), 143-152.
- Yusuf. (2005). *Metodologi Penelitian*. Padang. UNP Press.
- Yunus, M. (1992). Olahraga pilihan bola voli. *Jakarta: Depdikbud*