

**STUDI KEMAMPUAN TEKNIK BOLAVOLI SISWA
SMAS ADABIAH PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan kepada tim penguji skripsi Departemen Pendidikan Olahraga sebagai
salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan*



**FARHAN ASLAM SETIAWAN
NIM 20086399**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2025**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

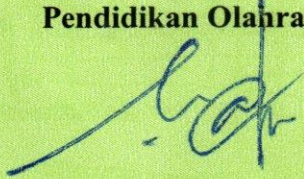
SKRIPSI

Judul : Studi Kemampuan Teknik Bolavoli SMAS Adabiah
Padang
Nama : Farhan Aslam Setiawan
NIM : 20086399
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2025

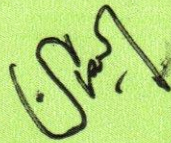
Disetujui Oleh:

**Kepala Departemen
Pendidikan Olahraga**



Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd., M.Pd
NIP. 19890901 201803 1 001

Pembimbing



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

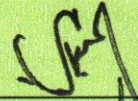
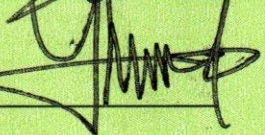
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Farhan Aslam Setiawan
NIM : 20086399

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

Studi Kemampuan Teknik Bolavoli SMAS Adabiah Padang

Padang, Agustus 2025

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Dra. Erianti, M.Pd	1. 
2. Anggota : Hilmainur Syampurma, S.Pd., M.Pd. AIFMO-P	2. 
3. Anggota : Dr. Yuni Astuti, S.Pd., M.Pd	3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “**Studi Kemampuan Teknik Bolavoli SMAS Adabiah Padang**”, adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian sayasendiri, 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 sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Juli 2025
Yang membuat pernyataan



Farhan Aslam Setiawan
NIM 20086399

ABSTRAK

Farhan Aslam Setiawan. 2025. "Studi Kemampuan Teknik Bolavoli SMAS Adabiah Padang" Skripsi. Padang: Program Studi Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Departemen Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.

Permasalahan penelitian ini adalah menduga kemampuan teknik bolavoli pemain SMAS Adabiah Padang belum begitu baik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan teknik bolavoli SMAS Adabiah Padang.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain putra SMAS Adabiah Padang sebanyak 36 pemain. Sampel dalam penelitian ini diambil secara *sampling jenuh*, yaitu sebanyak 18 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan tes kemampuan teknik dasar bolavoli seperti: 1) tes servis atas, 2) tes *passing* bawah, *passing* atas dan 3) tes *smash*. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif persentatif.

Hasil penelitian ini adalah: dari 18 orang maka diperoleh data kemampuan teknik dasar bolavoli siswa SMAS Adabiah Padang, maka diperoleh data siswa yang memiliki kemampuan teknik dasar bolavoli di atas skor kelompok rata-rata adalah 7 orang (38,89%), dalam skor kelompok rata-rata adalah 1 orang (5,56), dan siswa yang memiliki kemampuan teknik smash di bawah skor kelompok rata-rata adalah 10 orang (55,55%).

Kata Kunci : Kemampuan Teknik Dasar Bolavoli

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya, Sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul: **“Studi Kemampuan Teknik Bolavoli SMAS Adabiah Padang”**. Shalawat serta salam kita sampaikan buat Nabi Besar Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari zaman jahiliah ke zaman yang kita rasakan pada saat sekarang ini.

Dalam pembuatan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Allah SWT yang telah mempermudah penulis dalam menyusun laporan skripsi ini. Kepada semua pihak yang telah membantu dan mendoakan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Skripsi ini dibuat melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Dr. Ir. Krismadinata, S.T, M.T sebagai Rektor Universitas Negeri Padang beserta staf yang telah memberikan izin dalam pemakaian atau fasilitas yang ada untuk menyelesaikan skripsi ini.

2. Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd., M.Pd sebagai dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd., M.Pd sebagai Kepala Departemen Pendidikan Olahraga yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Dra. Erianti, M.Pd sebagai pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, nasehat serta dukungan moral kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Hilmainur Syampurma, S.Pd., M.Pd., AIFMO-P dan Dr. Yuni Astuti, S.Pd., M.Pd sebagai dosen penguji yang telah memberikan masukan, kritik dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Kepada kedua orangtua ku atas dukungan moral, materi dan doa dalam setiap sujudnya sehingga skripsi penelitian ini dapat terselesaikan.
7. Kepada seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu yang tidak dapat penulis sebutkan nama satu persatu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Juli 2025

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN	i
SURAT PERNYATAAN	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	7
B. Kerangka Konseptual	23
C. Pertanyaan Penelitian	24
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis, Waktu, dan Tempat Penelitian	25
B. Populasi dan Sampel	25
C. Defenisi Operasional	26
D. Jenis dan Sumber Data	27
E. Teknik dan Pengumpulan Data	27
F. Instrumen Penelitian.....	28
G. Teknik Analisis Data.....	33

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	35
B. Pembahasan.....	44

BAB IV KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	50
B. Saran.....	50

DAFTAR PUSTAKA	51
-----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kategori Kemampuan Teknik Dasar Pemain	34
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Teknik Servis Atas Bolavoli Siswa SMAS Adabiah Padang	35
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Teknik Passing Bawah Bolavoli Siswa SMAS Adabiah Padang	37
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Teknik Passing Atas Bolavoli Siswa SMAS Adabiah Padang	39
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Teknik Smash Bolavoli Siswa SMAS Adabiah Padang	41
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Teknik Dasar Bolavoli Siswa SMAS Adabiah Padang	42

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Lapangan Bola Voli	11
Gambar 2. Ukuran Net Bola Voli	12
Gambar 3. Pelaksanaan Servis atas.....	16
Gambar 4. Pelaksanaan Passing bawah	21
Gambar 5. Pelaksanaan Passing atas.....	22
Gambar 6. Kerangka konseptual	24
Gambar 7. Tes Servis atas.....	30
Gambar 8. Tes Passing bawah	31
Gambar 9. Tes Passing atas.....	32
Gambar 10. Petak sasaran smash.....	33
Gambar 11. Histogram Batang Teknik Servis Atas Siswa SMAS Adabiah Padang.....	36
Gambar 12. Histogram Batang Teknik Passing Bawah Siswa SMAS Adabiah Padang	38
Gambar 13. Histogram Batang Teknik Passing Atas Siswa SMAS Adabiah Padang.....	40
Gambar 14. Histogram Batang Teknik Smash Siswa SMAS Adabiah Padang.....	41
Gambar 15. Histogram Batang Teknik Dasar Bolavoli Siswa SMAS Adabiah Padang	43
Gambar 16. Tes Servis Atas	62
Gambar 17. Tes Passing Bawah	62
Gambar 18. Tes Passing Atas	63
Gambar 19. Tes Smash	63
Gambar 20. Foto Bersama	64

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Mentah Teknik Servis Atas	53
Lampiran 2. Data Mentah Teknik <i>Passing</i> Bawah.....	54
Lampiran 3. Data Mentah Teknik <i>Passing</i> Atas	55
Lampiran 4. Data Mentah Teknik <i>Smash</i>	56
Lampiran 5. Tabulasi Data Teknik Servis Atas.....	57
Lampiran 6. Tabulasi Data Teknik <i>Passing</i> Bawah	58
Lampiran 7. Tabulasi Data Teknik <i>Passing</i> Atas	59
Lampiran 8. Tabulasi Data Teknik <i>Smash</i>	60
Lampiran 9. Tabulasi Data Teknik Dasar Bolavoli.....	61
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian.....	62
Lampiran 11. Surat Izin Penelitian	65
Lampiran 12. Surat Balasan Penelitian	66

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Permainan bolavoli merupakan permainan prestasi yang di pertandingkan, dalam mengembangkan permainan bolavoli ini salah satunya di lakukan disekolah dalam kegiatan ekstrakurikuler. dalam peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62 Tahun 2014 Tentang Kegiatan Ekstrakurikuler Pada Pendidikan Dasar Dan Pendidikan Menengan Pasal 1 yaitu “Kegiatan Ekstrakurikuler adalah kegiatan kurikuler yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam belajar kegiatan intrakurikuler dan kegiatan kokurikuler, di bawah bimbingan dan pengawasan satuan Pendidikan”.

Hal ini terbukti, di setiap sekolah-sekolah sebagian besar memiliki lapangan bolavoli. Dengan adanya lapangan bolavoli di sekolah, maka tentunya terdapat materi permainan bolavoli yang diajarkan di sekolah tersebut, baik dalam mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan maupun dalam bentuk ekstrakurikuler bolavoli. Selain itu, di indonesia juga sering meng-adakan kejuaraan bolavoli antar pelajar mulai dari tingkat kabupaten atau kota, provinsi, wilayah bahkan nasional. Dalam Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2007 tentang Penyelenggaraan Pekan dan Kejuaraan Olahraga pasal 22 ayat 1 tujuan dari 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 baik dalam permainan bolavoli tentunya diperlukan pembinaan dan pelatihan yang baik bagi pemain khususnya di kalangan pelajar.

Dari sekian banyak cabang olahraga prestasi yang digemari dan dilaksanakan yaitu bola basket, futsal, badminton, karate, pencak silat, pramuka, dan bolavoli. pengembangan serta pembinaannya dari tingkat daerah sampai tingkat nasional salah satunya adalah cabang olahraga bolavoli. Cabang olahraga bolavoli merupakan olahraga yang dimainkan secara beregu yang menuntut kerja sama tim.

Kegiatan Ekstrakurikuler bolavoli cukup diminati di sekolah, Untuk meraih dan mencapai prestasi yang tinggi tentu dibutuhkan pembinaan dan program latihan agar kegiatan ekstrakurikuler berjalan lancar. Ekstrakurikuler merupakan salah satu wadah untuk membina dan melatih pemain atau pelajar untuk memiliki keterampilan yang tinggi dalam berbagai kegiatan olahraga. Sebab dengan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 81A Tahun 2013 tentang Implementasi Kurikulum (2013:1) menjelaskan bahwa “melalui partisipasinya dalam kegiatan ekstrakurikuler peserta didik dapat belajar dan mengembangkan kemampuan berkomunikasi, bekerja sama dengan orang lain, serta menemukan dan mengembangkan potensinya”. Kegiatan ekstrakurikuler juga memberikan manfaat sosial yang besar. Dengan demikian pemain yang ikut serta dalam ekstrakurikuler bolavoli dapat mengembangkan potensinya dalam bermain bolavoli. Kegiatan ekstrakurikuler juga memberikan manfaat sosial yang besar, salah satu kegiatan ekstrakurikuler SMAS Adabiah Padang adalah bolavoli.

Permainan bolavoli adalah permainan yang menggunakan bola besar. Permainan bolavoli dimainkan oleh dua grup yang masing-masing grup berjumlah

enam orang yang dibatasi oleh net, tujuan dari permainan ini untuk mencapai skor 25, maka masing-masing grup harus mampu menjatuhkan bola kedalam lapangan lawan. Menurut Erianti & Astuti,Y., (2019) “Ide dasar permainan bolavoli adalah memasukkan bola ke daerah lawan melewati suatu rintangan berupa tali atau net kemudian untuk memenangkan suatu permainan dengan cara mematikan bola di daerah lawan”. Bolavoli merupakan cabang olahraga yang banyak digemari masyarakat mulai dari usia anak-anak sampai dewasa, baik laki-laki maupun perempuan.

Mengingat teknik bolavoli merupakan syarat utama yang harus dikuasai dalam permainan bolavoli. Menurut Erianti (2019), teknik yang harus dikuasai dalam permainan bolavoli adalah “Teknik *Servis*, *passing* bawah, *passing* atas, *smash* dan *block*”. Jika kemampuan teknik dasar dilakukan dengan baik maka akan mudah untuk melakukan serangan maupun menahan serangan dari lawan. Teknik dasar adalah sesuatu gerakan yang sesuai aturan atau penetapan yang semestisnya yang dapat menghasilkan gerakan yang sempurna dalam hal ini teknik dasar bermain voli. Permainan bola voli ini memerlukan penguasaan yang baik dalam teknik-teknik dasarnya. Teknik dasar bola voli terbagi menjadi empat yaitu *Servis*, *passing* terbagi menjadi dua yaitu *passing* bawah dan *passing* atas, *spike (smash)*, dan *blocking*, jadi penguasaan teknik dasar bolavoli sangat berperan penting dalam permainan bolavoli.

Berdasarkan Informasi dan observasi peneliti saat melakukan praktek lapangan terlihat bahwa kemampuan teknik bolavoli pemain SMAS Adabiah Padang belum begitu baik. Hal ini terlihat dari ketika pemain melakukan teknik

Servis atas sering bola tidak sampai kesasaran, kemudian ketika melakukan teknik *passing* bawah dan atas bola sering tidak sampai ke rekan satu tim, dan ketika melakukan teknik *smash* bola sering tidak tepat ke sasaran.

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan di atas tentang berbagai teknik bolavoli di SMAS Adabiah Padang maka pada kesempatan ini penulis ingin melakukan suatu penelitian yang berkaitan dengan kemampuan teknik bolavoli di SMAS Adabiah Padang dengan suatu harapan dapat dijadikan suatu solusi dalam memecahkan suatu permasalahan tentang kemampuan teknik bolavoli di SMAS Adabiah Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan sebelumnya, identifikasi masalah penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Teknik *Servis*
2. Teknik *passing* bawah
3. Teknik *passing* atas
4. Teknik *smash*
5. Teknik *blok*

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi diatas, banyak teknik-teknik dibatasi beberapa teknik saja. Maka terdapat begitu banyak faktor yang mempengaruhi prestasi bolavoli. Mengingat hal tersebut maka penelitian ini dibatasi pada kemampuan teknik pemain bolavoli yang meliputi :

1. Teknik *Servis* atas

2. Teknik *passing* bawah
3. Teknik *passing* atas
4. *Smash*

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka dapat di rumuskan sebagai berikut :

1. Bagaimana kemampuan teknik *Servis* atas pemain bolavoli SMAS Adabiah Padang?
2. Bagaimana kemampuan teknik *passing* bawah pemain bolavoli SMAS Adabiah Padang?
3. Bagaimana kemampuan teknik *passing* atas pemain bolavoli SMAS Adabiah Padang?
4. Bagaimana kemampuan teknik *smash* pemain bolavoli SMAS Adabiah Padang?
5. Bagaimana kemampuan teknik bolavoli pemain SMAS Adabiah Padang?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Kemampuan *Servis* atas pemain bolavoli SMAS Adabiah Padang.
2. Kemampuan *passing* bawah pemain bolavoli SMAS Adabiah Padang.
3. Kemampuan *passing* atas pemain bolavoli SMAS Adabiah Padang.
4. Kemampuan teknik *smash* pemain bermain bolavoli pemain bolavoli SMAS Adabiah Padang.

5. Kemampuan teknik bolavoli pemain SMAS Adabiah Padang.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan berguna bagi:

1. Peneliti sebagai salah satu syarat untuk mendapat gelar sarjana Pendidikan Strata Satu (S1) Jurusan Pendidikan Olahraga Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Guru PJOK(pelatih bolavoli) sebagai masukan dalam mengembangkan bentuk latihan komponen kondisi fisik yang dapat meningkatkan kemampuan *passing* bawah.
3. Kepala sekolah sebagai pengambil kebijakan dalam pengembangan dan kemajuan bolavoli.
4. Sebagai masukan untu teknik yang dimilikinya.
5. Peneliti selanjutnya, sebagai gambaran dalam meneliti kajian secara mendalam.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian tinjauan kemampuan teknik dasar siswa SMA Negeri 1 Pancung Soal Kabupaten Pesisir Selatan, dapat diambil kesimpulan: Dari 18 orang maka diperoleh data kemampuan teknik dasar bolavoli siswa SMAS Adabiah Padang, maka diperoleh data siswa yang memiliki kemampuan teknik dasar bolavoli di atas skor kelompok rata-rata adalah 7 orang (38,89%), dalam skor kelompok rata-rata adalah 1 orang (5,56), dan siswa yang memiliki kemampuan teknik smash di bawah skor kelompok rata-rata adalah 10 orang (55,55%).

B. Saran

Sesuai kesimpulan hasil penelitian, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi pelatih disarankan untuk memberikan metode latihan sebagai cara untuk meningkatkan teknik dasar pada siswa SMAS Adabiah Padang.
2. Siswa Bolavoli, agar sering melakukan latihan dalam rangka meningkatkan kemampuan teknik dasar bolavoli.
3. Disarankan untuk lebih memperhatikan faktor yang juga dapat mempengaruhi kemampuan teknik dasar seperti, minat, kualitas sarana-prasara dan sebagainya.
4. Bagi peneliti yang berminat meneliti lebih lanjut disarankan untuk dapat memperbanyak jumlah sampel.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmadi, R. E., & Mansur, A. (2018). *Design mitigation of blood supply chain using supply chain risk management approach*. IEOM Society International, 1763-1772.
- Ahmadi. (2013). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Solo: Era Pustaka Utama.
- Anas Sudijono. (2006). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada.
- Arikunto, Suharsimi, (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, edisi revisi VI, Cetakan ke 13, PT. Asdi Mahasatya, Jakarta.
- Arikunto, S. (2017). *Pengembangan Instrumen Penelitian dan Penilaian Program*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Asnaldi, A. (2020). Hubungan Kelentukan dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Ketepatan *Smash* Bolavoli. *Jurnal : Menssana*, Vol 1 No 2:20-26.
- Bachtiar, dkk. (2017). "Permainan Besar II Bolavoli dan Bola Tangan."
- Barbara L.Viera & Bonnie Jill Ferguson. 2004. *Bola Voli Tingkat Pemula*. Jakarta: Dahara Prize
- Beutelstahl, Dieter (2008). *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung : CV Pionir Jaya.
- Departemen Pendidikan dan kebudayaan. (1999). *Kamus Besar bahasa Indonesia (Edisi Kedua)*. Balai Pustaka: Jakarta.
- Destiani dkk. (2020). *Teknik Pembelajaran Permainan Bola Voli Mix*. Palembang: Bening Media Publishing
- Durrwachter. (2006). *Bola Volley: Belajar dan Berlatih sambil Bermain*. Jakarta: Gramedia
- Erianti. (2004) . *Buku Ajar Bolavoli*. Padang : FIK-UNP
- Erianti. (2011). *BolaVoli*. Padang: Sukabina Press.
- Erianti, Yuni Astuti. (2019). Bola Voli. Padang: Sukabina Press. *Jurnal JPDO*, 6(5), 74-80.
- FIVB. (2013). *Sport Regulations Volleyball*. Jakarta: FIVB.
- Harsono, dkk. (1988). *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Olahraga*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.
- Hidayat, E. N., & Ariwibowo, Y. (2019). Profil Kondisi Fisik Pemain Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP Negeri 1 Muntilan Tahun 2018. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 8(2).

- Hidayat, Witono. 2017. Buku Pintar Bola Voli. Jakarta: Anugrah.
- Lestari, N. (2007). Melatih Bolavoli Remaja. Australia. *Human Kinetics, Inc.*
- Muhajir. (2004). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jilid 1. Jakarta: Erlangga.
- Nuril Ahmadi. (2007). Panduan Olahraga Bola Voli. Solo: Era Pustaka Utama
- Pion, J. A., Fransen, J., Deprez, D. N., Segers, V. I., Vaeyens, R., Philippaerts, R. M. and Lenoir, M. (2015). *Stature and Jumping Height Are Required in Female Volleyball, but Motor Coordination is a Key Factor for Future Elite Success. The Journal of Strength & Conditioning Research.* 29(6): 1480-1485.
- PP PBVSI. (2004). Peraturan Permainan Bola Voli. Jakarta
- Soemantri & Sujana. (2009). Permainan Net. Sumedang: Upi Kampus Sumedang
- Sugiyono. (2015). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D, penerbit Alfabeta, Bandung
- Suhadi. (2004). Pengaruh Pembelajaran Bola Voli. Yogyakarta: FIK UNY Yogyakarta.
- Suhadi, (2009). Volleyball for all. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
- Syafruddin. (2012). Ilmu Kepelatihan Olahraga. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Syafruddin. (2013). Ilmu Kepelatihan Olahraga, Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga. Padang: UNP Press.
- Syafruddin. (2019). Perangkat Pembelajaran Ilmu Melatih Dasar. Padang: FIK UNP.
- Widhiasto, R. W. W., Alsaudi, A. T. B. D., & Suyatno, S. (2020). Meningkatkan Hasil Belajar *Servis* Bawah Bola Voli Mini melalui Pembelajaran Secara Bertahap. *Jurnal Ilmu Pendidikan (JIP) STKIP Kusuma Negara*, 11(2).
- Winarno, (2013). Teknik Dasar Bermain Bola Voli. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Malang.
- Yanti, A. F., Pitnawati, P., Erianti, E., & Sari, D. N. (2023). Studi Kondisi Fisik Pemain yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli di SMA N 11 Padang. *Jurnal JPDO*, 6(5), 74-80.