

**TINJAUAN TEKNIK DASAR DAN KONDISI FISIK BOLAVOLI ATLET
CLUB PORDUSER KECAMATAN LEMBAH MELINTANG
KABUPATEN PASAMAN BARAT**

SKRIPSI

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



**Oleh
RESKY ANDRYAN
NIM. 18086464**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OALHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2025**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

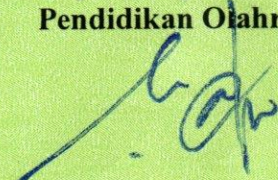
SKRIPSI

Judul : Tinjauan Teknik Dasar Dan Kondisi Fisik Bolavoli Atlet
Club Porduser Kecamatan Lembah Melintang Kabupaten
Pasaman Barat
Nama : Resky Andryan
NIM : 18086464
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



Dr. Sepriadi, S.Si., M.Pd
NIP. 19890901 201404 1 002

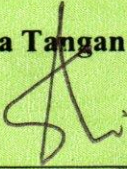
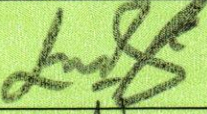
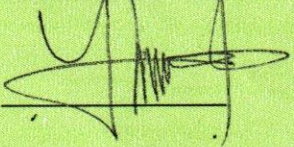
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Resky Andryan
NIM : 18086464

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

Tinjauan Teknik Dasar Dan Kondisi Fisik Bolavoli Atlet Club Porduser
Kecamatan Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat

Padang, Agustus 2025

- | | Nama | Tanda Tangan |
|------------|--------------------------------|--|
| 1. Ketua | : Dr. Sepriadi, S.Si., M.Pd | 1.  |
| 2. Anggota | : Drs. Deswandi, M.Kes. AIFO | 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 Tinjauan Teknik Dasar Dan Kondisi Fisik Bolavoli Atlet Club Porduser Kecamatan Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat, 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 kepastakaan.
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, Agustus 2025
Yang membuat pernyataan,



Resky Andryan
NIM. 18086464

ABSTRAK

Resky Andryan. 2025. Tinjauan Teknik Dasar Dan Kondisi Fisik Bolavoli Atlet Club Porduser Kecamatan Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat

Permasalahan penelitian ini adalah diduga masih rendahnya teknik dasar dan kondisi fisik khusus atlet bolavoli Club Porduser Kecamatan Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat teknik dasar dan kondisi fisik atlet bolavoli Club Porduser Kecamatan Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni 2025 di lapangan Club Porduser Kecamatan Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bolavoli Club Porduser Kecamatan Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat yang berjumlah 12 orang atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 12 orang atlet. Instrumen yang digunakan adalah 1) tes kemampuan servis bolavoli, 2) tes kemampuan passing bawah, 3) vertical jump test, dan 4) medicine ball put. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif persentatif

Hasil penelitian ini adalah: 1) Teknik dasar servis Atlet bolavoli Club Porduser Kecamatan Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat berada pada kategori sedang. 2) Teknik dasar passing bawah Atlet bolavoli Club Porduser Kecamatan Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat berada pada kategori sedang, 3) Daya ledak otot tungkai Atlet bolavoli Club Porduser Kecamatan Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat berada pada kategori kurang 4) Daya ledak otot lengan Atlet bolavoli Club Porduser Kecamatan Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat berada pada kategori baik.

Kata kunci: Teknik Dasar, Kondisi Fisik, Bolavoli

KATA PENGANTAR`



Puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahnya sehingga skripsi yang berjudul "**Tinjauan Teknik Dasar Dan Kondisi Fisik Bolavoli Atlet Club Porduser Kecamatan Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat**". Diselesaikan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan. Disadari bahwa tanpa bantuan dan berbagai pihak skripsi ini tidak dapat terwujud. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini jauh dari kesempurnaan, untuk itu kritik dan saran yang sifatnya membangun sangat diharapkan dimasa yang akan datang. Semoga skripsi ini memberikan manfaat baik untuk penulis sendiri maupun untuk kemajuan ilmu pengetahuan.

Oleh karena itulah pada kesempatanini dengan segala kerendahan hati, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Ir. Krismadinata, M.T, Ph.D, Rektor beserta staf Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin dalam pemakaian atau fasilitas yang ada untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Prof Dr. Nurul Ihsan, M.Pd, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang besera staf yang telah memberikan kemudahan dalam penyelesaian skripsi ini.
3. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd, Kepala Departemen Pendidikan Olahraga yang telah memberikan kelancara berupa proses administrasi dalam lingkup Departemen Pendidikan Olahraga

4. Bapak Dr. Sepriadi, S.Si, M.Pd selaku Dosen Pembimbing yang memberikan bimbingan, masukan dan perbaikan dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak Drs. Deswandi, M.Kes. AIFO dan Ibuk Dr. Yuni Astuti, S.Pd, M.Pd, selaku Tim Penguji yang telah memberikan bimbingan, masukan dan perbaikan dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Pelatih dan atlet Club Porduser Kecamatan Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat yang telah meluangkan waktu bagi peneliti dalam melakukan pengumpulan data penelitian.
7. Seluruh sivitas akademika Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dorongan, motivasi dan saran dalam pembuatan skripsi ini.
8. Kedua Orang tua, ayah dan ibu beserta seluruh keluarga yang telah memberikan dukungan moril maupun materil selama penulis dalam masa pendidikan.

Terakhir terima kasih penulis ucapkan kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan skripsi ini, semoga mendapatkan balasan yang setimpal oleh Allah SWT.

Padang, Juli 2025

Resky Andryan

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABLE.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Kajian Teori	8
1. Permainan Bolavoli	8
2. Penegetian Teknik Dalam Olahraga	9
3. Teknik Dasar Bolavoli	10
4. Kondisi Psik	20
B. Penelitian Relevan.....	30
C. Kerangka Konseptual	31
D. Pernyataan Penelitian	32
BAB III METODE PENELITIAN	33
A. Jenis Penelitian	33
B. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	33
C. Populasi Dan Sampel.....	33
D. Definisi Operasional Variabel	34
E. Instrumen Penelitian	36
F. Teknik Analisis Data	43

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	44
1. Teknik Dasar.....	44
2. Kondisi Fisik.....	47
B. Pembahasan.....	50

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	65
B. Saran	66

DAFTAR PUSTAKA	67
-----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Kategori Penilaian Vertical Jump Test	41
2. Kategori Penilaian Medicine Ball Put Test.....	42
3. Norma Skala 5.....	43
4. Distribusi Frekuensi Data Teknik dasar servis	44
5. Distribusi Frekuensi Data Teknik Dasar Passing Bawah.....	46
6. Distribusi Frekuensi Data Daya ledak otot tungkai	47
7. Distribusi Frekuensi Data Daya ledak otot lengan.....	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Servis Atas.....	13
2. <i>Passing</i> Bawah	14
3. <i>Passing</i> Atas	16
4. Teknik Dasar <i>Smash</i>	18
5. Teknik Dasar <i>Blocking</i>	19
6. Kerangka Konseptual Penelitian	32
7. Lapangan Untuk Tes Servis.....	38
8. Lapangan Untuk Tes <i>Passing</i> Bawah.....	39
9. Ilustrasi Vertical Jump Test.....	41
10. Tes Medicine ball put	42
11. Histogram Data Teknik dasar servis.....	45
12. Histogram Data Teknik Dasar <i>Passing</i> Bawah.....	47
13. Histogram Data Daya ledak otot tungkai	48
14. Histogram Data Daya ledak otot lengan.....	50

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Data Kemampuan <i>Servis</i>	70
2. Data Kemampuan <i>Passing</i> Bawah.....	71
3. Data Daya Ledak Otot Tungkai	72
4. Data Daya Ledak Otot Lengan.....	73
5. Dokumentasi Penelitian	74

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesadaran berolahraga pada masyarakat kita sekarang ini kian hari kian meningkat. Hal ini dapat kita lihat dengan banyaknya masyarakat yang beraktivitas olahraga baik di pagi hari maupun di sore hari. Sebagian besar masyarakat kita ikut aktif berolahraga sesuai dengan kebutuhan dan tujuan masing-masing.. Salah satu olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat yaitu bolavoli, tidak terkecuali masyarakat Indonesia khususnya Pasaman Barat. Hal ini disebabkan karena banyak kompetisi baik yang bersifat antar club,sekolah, mahasiswa, nasional, asia dan internasional yang dilaksanakan oleh organisasi masyarakat, mahasiswa dan induk organisasi dari masing-masing kompetisi tersebut.

Perkembangan bolavoli ini cukup maju, ditandai dengan digemarinya olahraga ini oleh masyarakat umum, baik dikalangan tua maupun muda, pria maupun wanita perkembangan bolavoli ditandai dengan bertambahnya perkumpulan-perkumpulan atau klub-klub bolavoli baik sekolah, pusdiklat, instansi dan lainnya sesuai tujuan prestasi yang dijelaskan dalam UU. RI. NO 11 Tahun 2022 Pasal 28 Ayat (1) dan (2) tentang Pembinaan dan Pengembangan Olahraga Prestasi. ”(1) pembinaan dan perkembangan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah , nasional, internasional. (2) pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi sebagaimana yang dimaksud pada ayat (1)

dilakukan oleh induk organisasi cabang olahraga tingkat kabupaten/kota, provinsi dan nasional.

Berdasarkan kutipan di atas, dapat disimpulkan bahwa lembaga pendidikan memiliki peranan penting dalam memajukan pendidikan, terutama dibidang olahraga. Karena banyak kita lihat masyarakat melakukan olahraga selain untuk menjaga Kesehatan, menyalurkan hobi dan juga untuk mencapai prestasi. Tujuan pengembangan olahraga prestasi salah satu sarannya adalah untuk meningkatkan prestasi olahraga di klub atau pada prestasi atlet yang berbakat, dilihat dari proses latihan secara kontinue yang memiliki program terpadu.

Apabila bermain bolavoli bertujuan untuk memperoleh prestasi, maka dalam bermain harus dilakukan dengan sungguh-sungguh dan dibutuhkan koordinasi gerak yang baik dari setiap pemain. Untuk menghasilkan suatu koordinasi dan kerjasama yang baik melalui kombinasi teknik, setiap tim bola voli membutuhkan latihan organisasi tim yang sesuai dengan taktik dan strategi yang diterapkan.

Kemudian untuk memperoleh hasil yang memuaskan dalam permainan bola voli, diperlukan penguasaan teknik dasar. Sarumpaet (1991: 133) menyatakan bahwa penguasaan teknik dasar bola voli merupakan unsur yang menentukan kalah dan menangnya regu dalam pertandingan. Oleh karena itu, teknik dasar permainan harus benar-benar dikuasai lebih dahulu agar dapat mengembangkan untuk pertandingan lancar dan teratur. Penguasaan teknik teknik dasar yang baik merupakan awal dari taktik permainan yang baik pula.

Teknik dasar bola voli yang harus dikuasai oleh setiap pemain adalah teknik dasar servis, teknik dasar *passing*, teknik dasar *smash*, dan teknik dasar *blocking*.

Keempat teknik dasar tersebut merupakan modal dasar yang harus dipelajari dan dilatih bagi pemain pemula jika ingin berprestasi. Banyak atlet pemula yang mengabaikan teknik tersebut dan maunya hanya berlatih *smash* saja, padahal dari teknik yang ada tersebut semuanya saling berkaitan dari teknik yang paling sederhana yaitu teknik dasar *passing* sampai teknik yang paling sulit yaitu *blocking*. Tentu hal itu harus pula didukung dengan penanganan seorang pelatih yang baik dan kerja keras atlet yang selalu menjunjung tinggi kedisiplinan dalam berlatih.

Klub bolavoli Porduser Kecamatan Lembah Melintang adalah salah satu klub bola voli berdiri pada tahun 2015 Yang dibentuk oleh bung dan pelatih Julika sebagai wadah untuk menyalurkan bakat, minat serta untuk memperdalam kemampuan dalam bermain bola voli. Adapun sarana dan prasarana untuk mendukung proses latihan seperti lapangan bola voli, bola, net, jaring keliling lapangan serta pelatih yang didatangkan dari kecamatan Lembah Melintang kabupaten Pasaman Barat. Prestasi pertama klub tersebut selama proses latihan selama satu tahun mampu meraih juara II dalam turnamen open bola voli putra/putri BBC CUP 1 Se kabupaten Pasaman Barat.

Berdasarkan pantauan peneliti, prestasi yang diraih klub Porduser belum optimal serta masih memiliki kualitas yang rendah, dikarenakan seluruh atlet yang berlaga pada saat itu bukan murni dari anggota klub tersebut,

melainkan 3 orang pemain yang didatangkan langsung dari provinsi Sumatera Utara. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor pada atlet seperti minimnya pengalaman yang memengaruhi mental para atlet, serta program latihan yang belum berjalan seluruhnya.

Setelah peneliti melakukan observasi baik pada saat latihan, latihan tanding, maupun pertandingan resmi peneliti melihat dan pelatih menyatakan bahwa masih rendahnya teknik dasar seperti *servis*, *passing*, *block*, *smash* atlet bolavoli Porduser rendah baik pada saat melakukan servis misalnya *servis* yang menyangkut di net, bola yang tidak melewati lapangan lawan, maupun bola keluar lapangan. Hal ini diduga karena salah satu faktor yang memengaruhi *servis*, *passing*, *block*, maupun *smash* tidak sempurna dan rendahnya teknik seorang atlet tersebut.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat dilihat permasalahan yang akan diteliti, bahwa dalam olahraga bolavoli seperti servis, passing, block, smash dapat memengaruhi kemampuan prestasi atlet Club Bolavoli Porduser Kecamatan Lembah Melintang. Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk mengetahui Tinjauan kemampuan teknik dasar pemain bola voli di desa Porduser Kecamatan Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang di atas penulis mengangkat permasalahan yang perlu diteliti adalah

1. Masih rendahnya teknik dasar servis atlet bolavoli club porduser kecamatan lembah melintang kabupaten pasaman barat

2. Masih rendahnya teknik dasar passing bawah atlet bolavoli club porduser kecamatan lembah melintang kabupaten pasaman barat
3. Masih rendahnya kemampuan vertical jump atlet bolavoli club porduser kecamatan lembah melintang kabupaten pasaman barat
4. Masih rendahnya kemampuan daya otot lengan atlet bolavoli club porduser kecamatan lembah melintang kabupaten pasaman barat

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya masalah yang akan diteliti, maka masalah dalam penelitian ini dibatasi hanya pada variabel tinjauan teknik dasar bola voli atlet Porduser Kecamatan Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat yang terdiri dari:

1. Servis Atas
2. Passing Bawah
3. Vertical Jump » Daya Ledak Otot Tungkai
4. Medicine Ball Put » Daya Ledak Otot Lengan

D. Rumusan Masalah

Dari latar belakang di atas permasalahan yang perlu diteliti meliputi :

1. Bagaimanakah tingkat kemampuan *servis atas* dalam permainan bolavoli pada atlet Porduser Kecamatan Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat?
2. Bagaimanakah tingkat kemampuan *passing atas* dalam permainan bolavoli pada atlet Porduser Kecamatan Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat?

3. Bagaimanakah tingkat kemampuan *vertical jump* dalam permainan bolavoli pada atlet Porduser Kecamatan Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat?
4. Bagaimana tingkat kemampuan *medicine ball put* dalam permainan bola voli pada atlet Porduser Kecamatan Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui tingkat kemampuan teknik dasar *servis atas* pada atlit Porduser Kecamatan Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat
2. Untuk mengetahui tingkat kemampuan teknik dasar *passing bawah* pada atlit Porduser Kecamatan Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat
3. Untuk mengetahui tingkat kemampuan *vertical jump* pada atlit Porduser Kecamatan Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat
4. Untuk mengetahui tingkat kemampuan *medicine ball put* pada atlit Porduser Kecamatan Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat

F. Manfaat Penelitian

Penulisan makalah ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan. Selain itu makalah ini dapat memberikan manfaat, sebagai berikut:

1. Bagi penulis penelitian ini bermanfaat untuk menyelesaikan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.

2. Sebagai bahan masukan bagi siswa dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar bolavoli.
3. Sebagai bahan masukan bagi pihak sekolah, guru terutama guru penjas, pelatih dan masyarakat dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar bolavoli
4. Sebagai sumbangan bahan bacaan di perpustakaan.
5. Dinas Pendidikan sebagai acuan untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar bolavoli.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan terdahulu maka dapat disimpulkan:

1. Kondisi fisik Atlet bolavoli Club Porduser Kecamatan Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat dengan perincian unsur kondisi fisik sebagai berikut
 - a. Teknik dasar servis Atlet bolavoli Club Porduser Kecamatan Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat berada pada kategori sedang.
 - b. Teknik dasar passing bawah Atlet bolavoli Club Porduser Kecamatan Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat berada pada kategori sedang
2. Kondisi fisik Atlet bolavoli Club Porduser Kecamatan Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat dengan perincian unsur kondisi fisik sebagai berikut
 - a. Daya ledak otot tungkai Atlet bolavoli Club Porduser Kecamatan Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat berada pada kategori kurang
 - b. Daya ledak otot lengan Atlet bolavoli Club Porduser Kecamatan Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat berada pada kategori baik

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka ada beberapa saran yang peneliti ingin sampaikan:

1. Atlet agar berlatih dengan bersungguh-sungguh dan mengikuti semua latihan yang di berikan oleh pelatih
2. Pengurus Club Porduser Kecamatan Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat, agar lebih memberikan dukungan secara moril dan materilagar atlet lebih bersemangat untuk berlatih.
3. Bagi Pelatih agar memberikan latihan dengan berbagai metode yang efektif, sehingga kondisi fisik pemain dan penguasaan teknik dasar servis, passing bawah dan teknik dasar lain akan bisa meningkat sesuai dengan yang diharapkan.
4. Pelatih harus tau bagaimana postur seorang atlet tersebut apakah meyakinkan dia menjadi seorang atlet bolavoli atau menyarankan atlet tersebut memilih cabor lainnya karna di bolavoli ini sangat dibutuhkan postur yang tinggi

DAFTAR PUSTAKA

- Abdil Haq., & Hermanzoni, H. (2019). Analisis Tingkat Kemampuan Teknik Dasar Atlet Bolavoli Putra Klub Ikatan Pemuda Tanjung Betung Kabupaten Pasaman. *Jurnal JPDO*, 2(1), 294-299..
- Rangga Dwi Oktayona. (2019). Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Atlet Bola Voli. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1259-1273.
- Adi, edo, & Irawan, R. (2019). Modifikasi Bentuk Teknik dasar Berpengaruh Terhadap Kemampuan Servis Atas Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1053-1063.
- Afdi, R., Zulman, Z., & Asmi, A. (2019). Pengaruh Model Latihan Passing Terhadap Kemampuan Passing Bawah Dan Passing Atas Pemain Bolavoli. *Sport Science*, 19(1), 33-40.
- Ahmadi, N. (2007). Panduan Olahraga Bolavoli. Surakarta: Era Pustaka Utama.
- Anpolu, doni, & Barlian, E. (2019). Metode Latihan Teknik dasar Berpengaruh Terhadap Kemampuan Passing Bawah Pemain Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1147-1159.
- Ardiiana, P., & Wilastra, D. (2020). Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli Dalam Ekstra Kurikuler Di Sma Negeri 1 Tanah Merah Kabupaten Indragiri Hilir Pero. 2019(2132), 235–238.
- Arsil.(2010). Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Malang. Wineka Media.
- Arikunto, S. (2013). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta
- Beutelstahl.(2005). Belajar Permainan Bola Volley. Bandung: CV Pionir Jaya.
- Bule, J., & _, D. (2020). Perbedaan Latihan Passing Target dan Rangkaian Latihan Passing terhadap Kemampuan Passing Bawah Atlet Bolavoli SMAN 8 Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 26-31.
- Devi, S., & rifki, muhamad. (2019). Pengaruh Metode Drills Under Simplified Conditions Terhadap Kemampuan Servis Atas Bolavoli Klub Gesimpo Pasaman Barat. *JURNAL STAMINA*, 2(9), 87-92.
- Devit Wilastra, P. A. (2020). Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli Dalam Ekstra Kurikuler Di Sma Negeri 1 Tanah Merah Kabupaten Indragiri Hilir. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 6(01), 30-50. Retrieved from
- Erianti. (2014). Bolavoli (Bahan Ajar). Padang: FIK UNP
- Deswandi. 2021. *Buku Ajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan : Fisiologi dan Olahraga Kesehatan*. Universitas Negeri Padang

- Hariato, B., & Syafruddin, S. (2020). Tinjauan Tingkat Daya Tahan Kardiovaskular Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Klas II B Muaro Sijunjung. *Jurnal JPDO*, 3(3), 7-13. Retrieved from
- Haq, A., & Hermanzoni, H. (2019). Analisis Tingkat Kemampuan Teknik Dasar Atlet Bolavoli Putra Klub Ikatan Pemuda Tanjung Betung Kabupaten Pasaman. *Jurnal JPDO*, 2(1), 294-299. Retrieved from
- Hendriani, U., & Donie, D. (2019). Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan, Otot tungkai dan Koordinasi Mata Tangan dengan Kemampuan Smash Atlet Bolavoli. *Jurnal JPDO*, 2(1), 119-125
- Herlina, J., & Irawan, R. (2018). Pengaruh Metode Latihan Teknik dasar Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 200-205.
- Hermanzoni, Hermanzoni. (2017). Kontribusi Motivasi Berprestasi Dan Iq Dengan Keterampilan Teknik dasar Atlet Bolavoli Putri Unp. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(02), 120-125.
- Rahmadani F (2021). Hubungan Medicine Ball Throw Dengan Power Otot Lengan Siswa
- Seaterbekken, A.H. et al. (2011) Effect of Resistsnce and Medicine Ball Training On Throwing Velocity and Power
- Lubis, R., & -, W. (2020). Pengaruh Rangkaian Latihan terhadap Kemampuan Passing Bawah dan Passing Atas Atlet Bolavoli Putera The Legend. *Jurnal Patriot*, 2(2), 477-489.
- Mapato, M. S., Nasuka, & Soenyoto, T. (2018). The Effect of Leg Length Plyometric Exercise on Increasing Volleyball Jump Power at Public Senior High School 1 Parigi Motong. *Journal of Physical Education and Sports*, 7 (3), 274 – 279.
- Mulya, Lesmana, I., & Sin, T. (2019). Korelasi Emosional Dan Koordinasi Mata-Tangan Dengan Kemampuan Passing Atas Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 1(2), 810- 819.
- Mulya, U., & -, P. (2019). Studi Tentang Tingkat Kemampuan Teknik Dasar Pemain Bolavoli Putri. *Jurnal Patriot*, 1(3), 951-962.
- Oktayona, R., & Aziz, I. (2019). Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Atlet Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1259-1273.
- Pero Ardiansa. 2020. Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli Dalam Ekstra Kurikuler Di Sma Negeri 1 Tanah Merah Kabupaten Indragiri Hilir. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 6(01), 30-50.
- Pratama, E. P., & Alnedral. (2018). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Tangan Dengan Kemampuan Smash Bolavoli. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1 (1), 135-140.

- Pranopik, M. R. (2017). Pengembangan Variasi Latihan Smash Bolavoli. *Jurnal Prestasi* , 1 (1), 31-33.
- Richard Cox (1980) *Teaching Volleyball*. America: Moris Lundin.
- Rizal, Andi. (2011). “Kontribusi Daya ledak Otot Lengan dan Kontribusi Mata tangan terhadap Kemampuan Passing Atas Bolavoli Siswa SMA Negeri 3 Makassar”. *Jurnal Penelitian Pendidikan. Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*. Vol II. No 2, September 2011. Hal 1-167.
- Samsul Azhar, 2017. Pengaruh Metode Latihan Dan Motivasi Berprestasi Terhadap Kemampuan Passing Atas Bolavoli. *Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 6 (1), DOI:
- Sari, Yohana Bela Christian dan G, Guntur. 2017. “Pengaruh Metode Latihan dan Koordinasi Mata-Tangan dengan Keterampilan Service Atas Bolavoli”. *Jurnal Keolahragaan*. Vol 5. No 1 Januari. ISSN 2339-0662. Hal 100-110.
- Sovens, E. (2018). Kemampuan Smash Pemain Bolavoli Siswa Sma Ditinjau Dari Koordinasi Mata-Tangan Dan Extensi Togok. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga* , 2 (1), 129-139.
- Subekti. (2017). Pengaruh Model Pembelajaran Konstruktivisme Terhadap Ketepatan Servis Bawah Dalam Permainan Bolavoli Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Mataram*. 4 (1), Hal 54–61, DOI
- Timur, A., & -, M. (2019). Pengaruh Metode Latihan Teknik dasar Terhadap Kemampuan Passing Atas. *Jurnal Patriot*, 1(1), 100-105.
- UU RI No.V Tahun 2022. Tentang Sistem Keolahragaan. Presiden Republik Indonesia; 2022.