

**ANALISIS KEMAMPUAN TEKNIK DASAR BOLA VOLI PADA ATLET
KLUB GUNTUR 1000 KOTA PADANG**

SKRIPSI

Disusun untuk Memenuhi Syarat Mendapatkan Gelar Sarjana Olahraga (S.Or)
Departemen Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan



**FIQIH AL RIPSI
NIM. 19089042/2019**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
DEPARTEMEN KESEHATAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2026**

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Judul : **ANALISIS KEMAMPUAN TEKNIK DASAR BOLA VOLI
PADA ATLET KLUB GUNTUR 1000 KOTA PADANG**

Nama : Fiqih Al Ripsi

NIM : 19089042

Pogram Studi : Kesehatan dan Rekreasi

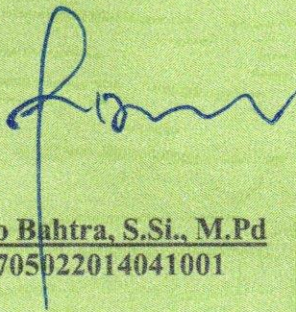
Departemen : Ilmu Keolahragaan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 18 Mei 2026

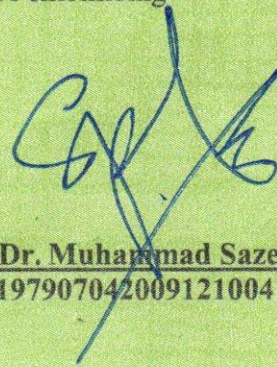
Disetujui Oleh:

Ketua Departemen Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Ridho Bahtra, S.Si., M.Pd
NIP. 198705022014041001

Dosen Pembimbing



Prof. Dr. Muhammad Sazeli Rifki, S.Si., M.Pd
NIP. 197907042009121004

PENGESAHAN TIM PENGUJI

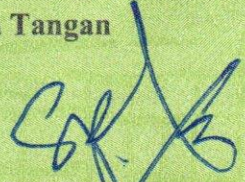
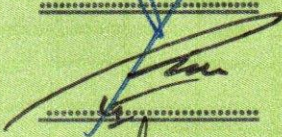
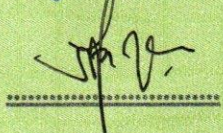
Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi Ini Didepan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Departemen Kesehatan dan Rekreasi Fakultas
Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

ANALISIS KEMAMPUAN TEKNIK DASAR BOLA VOLI PADA ATLET KLUB GUNTUR 1000 KOTA PADANG

Nama : Fiqih Al Ripsi
NIM : 19089042
Pogram Studi : Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Ilmu Keolahragaan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Universitas : Universitas Negeri Padang

Padang, 18 Mei 2026

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Prof. Dr. Muhammad Sazeli Rifki, S.Si., M.Pd	1. 
2. Anggota	: Dr. Fahd Mukhtarsyaf, S.Pd., M.Pd	2. 
3. Anggota	: Sonya Nelson, S.Si., M.Pd	3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul Analisis Kemampuan Teknik Dasar Bola Voli Pada Atlet Klub Guntur 1000 Kota Padang 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 2026
Yang membuat pernyataan,



Fiqih Al Ripsi
NIM. 19089042/2019

ABSTRAK

Fiqih Al Ripsi (19089042). Analisis Kemampuan Teknik Dasar Bola Voli Pada Atlet Klub Guntur 1000 Kota Padang

Kemampuan teknik dasar merupakan faktor penting dalam menentukan prestasi atlet bola voli. Namun, berdasarkan observasi di Klub guntur 1000 Kota Padang, kemampuan teknik atlet masih belum optimal, ditandai dengan kesalahan dalam servis, *passing*, dan *smash*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kemampuan teknik dasar bola voli atlet Klub Guntur 1000 Kota Padang.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif, dengan metode tes dan pengukuran. Populasi penelitian ialah seluruh atlet yang menjadi anggota Klub Guntur 1000 Kota Padang yang berjumlah 65 orang. Teknik yang dilakukan dalam pemilihan sampel pada penelitian ini adalah *purposive sampling* terdiri dari 33 atlet yang aktif mengikuti latihann. Instrumen yang digunakan meliputi *AAHPER Serving Accuracy Test*, *Brumbach forearm pass wall-volley test*, *AAHPER face pass wall-volley test*, dan *Spike Test*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) kemampuan servis atas berada pada kategori cukup, (2) kemampuan *passing* bawah berada pada kategori cukup, (3) kemampuan *passing* atas berada pada kategori cukup, dan (4) kemampuan *smash* berada pada kategori kurang. Secara keseluruhan, tingkat kemampuan teknik dasar bola voli atlet Klub Guntur 1000 Kota Padang berada pada kategori kurang hingga cukup, sehingga masih perlu peningkatan melalui latihan yang lebih terarah dan bertahap.

Kata kunci : bola voli,teknik dasar, servis, *passing*, *smash*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada Penulis sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi, dengan judul “ ANALISIS KEMAMPUAN TEKNIK DASAR BOLA VOLI PADA ATLET CLUB GUNTUR 1000 KOTA PADANG”. Shalawat dan salam tidak lupa pula dihaturkan kepada nabi besar Muhammad SAW, sebagai sosok panutan yang telah membawa umat manusia dari zaman jahilia dan kebodohan menuju ke zaman islamiah serta penuh ilmu pengetahuan. Selanjutnya, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang tak terhingga kepada semua pihak yang membantu dalam kelancaran penulisan skripsi ini, baik berupa dorongan moral dan materil. Disamoin itu, izinkan penulis untuk menyampaikan ucapan terimakasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak Ir. Krismadinata, S.T., M.T., Ph.D. Sebagai Rektor Universitas Negeri Padang. Yang telah menerima saya untuk menimba ilmu di Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd., M. Pd., sebagai Dekan FIK UNP yang telah memberikan izin menulis untuk melaksanakan penelitian dan penyusunan Skripsi ini.
3. Bapak Dr. Ridho Bathra, S.Si, M.Pd., selaku Kepala Departemen Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan izin penulis untuk melaksanakan penelitian dan penyusunan Skripsi ini.

4. Bapak Prof. Dr. Muhammad Sazeli Rifki, S.Si., M.Pd. selaku dosen pembimbing, yang telah membimbing dengan penuh kesabaran, tulus dan ikhlas selama penelitian dan penulisan skripsi ini berlangsung.
 5. Bapak Dr. Fahd Mukhtarsyaf S.Pd., M.Pd dan Ibu Sonya Nelson, S.Si., M.Pd. selaku dosen penguji yang telah memberikan kritik dan saran yang membangun demi kelengkapan skripsi ini.
 6. Teristimewa kepada kedua orang tua penulis menyampaikan terimakasih dan penghargaan yang tulus kepada Ayahanda alm. Suwanto dan Ibunda Israh Kartinah serta istri saya tercinta Armelita D.L Dalimunthe atas doa, dukungan dan pengorbanan baik moril maupun materil selama perkuliahan hingga penyelesaian skripsi ini
 7. Terima kasih saya ucapkan kepada Pelatih dan Atlet Bola voli Guntur 1000 Kota Padang yang telah meluangkan waktunya dalam pengambilan data penelitian ini.
 8. Teman teman saya yang selalu memberikan dukungan selama pembuatan skripsi ini.
 - 9..Kepada staf pengajar fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis dalam mengikuti perkuliahan. Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada penulis menjadi amalan dan pahala di sisi Allah SWT.
- Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu Penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun

dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga hasil skripsi nantinya bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata Penulis ucapkan terimakasih.

Padang, April 2026

Fiqih Al Ripsi
NIM. 19089042

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Kajian Teori	7
1. Kemampuan	7
2. Hakikat Permainan Bola Voli	8
3. Teknik Dasar Bola Voli	10
a. Servis Atas	10
b. <i>Passing</i> Bawah.....	12
c. <i>Passing</i> Atas.....	15
d. <i>Smash</i>	19
4. Program Latihan.....	21
5. Kondisi Fisik	21
B. Penelitian Relevan.....	23
C. Kerangka Konseptual	25
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	27
A. Jenis Penelitian.....	27
B. Tempat dan Waktu Penelitian	27
C. Populasi dan Sampel	27

D. Definisi Operasional.....	28
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	29
F. Teknik Analisis Data.....	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	39
A. Data Hasil Penelitian.....	39
B. Hasil Penilaian Kemampuan Teknik Dasar Bola Voli Pada Atlet Klub Guntur 1000 Kota Padang.....	52
C. Pembahasan.....	62
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	68
A. Kesimpulan	68
B. Saran.....	69
DAFTAR PUSTAKA	70

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Jumlah Populasi.....	28
Tabel 2.	Norma Penilaian Tes Servis Atas	31
Tabel 3.	Norma Penilaian Tes <i>Passing</i> Bawah.....	33
Tabel 4.	Norma Penilaian Tes <i>Passing</i> Atas	35
Tabel 5.	Norma Penilaian Tes <i>Smash</i>	37
Tabel 6.	Acuan Norma	38
Tabel 7.	Acuan Rentang Norma	40
Tabel 8.	Hasil Tes Servis Atas pada Atlet Putri	42
Tabel 9.	Hasil Tes Servis Atas pada Atlet Putra.....	43
Tabel 10.	Hasil Tes <i>Passing</i> Bawah pada Atlet Putr.....	44
Tabel 11.	Hasil Tes <i>Passing</i> Bawah pada Atlet Putra	46
Tabel 12.	Hasil Tes <i>Passing</i> Atas pada Atlet Putri	47
Tabel 13.	Hasil Tes <i>Passing</i> Atas pada Atlet Putra.....	48
Tabel 14 .	Hasil Tes <i>Smash</i> pada Atlet Putri	50
Tabel 15.	Hasil Tes <i>Smash</i> pada Atlet Putra	51
Tabel 16.	Acuan Rentang Norma Kemampuan Teknik Dasar	53
Tabel 17.	Norma Kemampuan Servis Atas Atlet Putri	53
Tabel 18.	Norma Penilaian Kemampuan Servis Atas Atlet Putra.....	54
Tabel 19.	Norma Penilaian Kemampuan <i>Passing</i> Bawah Atlet Putri	55
Tabel 20.	Norma Penilaian Kemampuan <i>Passing</i> Bawah Atlet Putra	57
Tabel 21.	Norma Penilaian Kemampuan <i>Passing</i> Atas Atlet Putri.....	58
Tabel 22.	Norma Penilaian Kemampuan <i>Passing</i> Atas Atlet Putra	59
Tabel 23.	Norma Penilaian Kemampuan <i>Smash</i> Atlet Putri	60
Tabel 24.	Norma Penilaian Kemampuan <i>Smash</i> Atlet Putra.....	62
Tebel 25.	Penilaian Skor <i>Passing</i> Bawah Atlet Puri	76
Tabel 26.	Penilaian Skor <i>Passing</i> Bawah Atlet Putra	77
Tabel 27.	Penilaian Skor <i>Passing</i> Atas Atlet Putri.....	78
Tabel 28.	Penilaian Skor <i>Passing</i> Atas Atlet Putra	79
Tabel 29.	Penilaian Skor Servis Atas Atlet Putri	80
Tabel 30.	Penilaian Skor Servis Atas Atlet Putra.....	81

Tabel 31. Penilaian Skor <i>Smash</i> Atlet Putri	82
Tabel 32. Penilaian Skor <i>Smash</i> Atlet Putra.....	83

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Teknik Dasar Servis Atas.....	12
Gambar 2.	Teknik Dasar <i>Passing</i> Bawah	15
Gambar 3.	Teknik Dasar <i>Passing</i> Atas	18
Gambar 4.	Teknik Dasar <i>Smash</i>	20
Gambar 5.	Kerangka Konseptual	26
Gambar 6.	Lapangan untuk Tes Servis Atas.....	31
Gambar 7.	Lapangan untuk Tes <i>Passing</i> Bawah	32
Gambar 8.	Lapangan untuk Tes <i>Passing</i> Atas	34
Gambar 9.	Lapangan untuk Tes <i>smash</i>	37
Gambar 10.	Pemanasan Sebelum Memulai Tes.....	73
Gambar 11.	Penjelasan Tentang Prosedur Tes.....	73
Gambar 12.	Pelaksanaan Tes Servis	74
Gambar 13.	Pelaksanaan Tes <i>Passing</i> Bawah.....	74
Gambar 14.	Pelaksanaan Tes <i>Passing</i> Atas.....	75
Gambar 15.	Pelaksanaan Tes <i>Smash</i>	75

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan aktivitas fisik dan keterampilan untuk melatih kekuatan tubuh. Olahraga dibutuhkan oleh setiap orang untuk menjaga fisik dan stamina dalam menjalankan kehidupan sehari-hari. Olahraga juga menjadi bagian penting dalam pembangunan nasional karena berperan dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia, baik dari segi kesehatan, kebugaran jasmani maupun prestasi hal ini sesuai dengan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Bab II pasal IV tentang Keolahragaan:

“Keolahragaan bertujuan untuk ; a) memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kecerdasan dan kualitas manusia, b) menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, kompetitif, dan disiplin, c) mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, d) memperkuat ketahanan nasional, e) mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa, f) menjaga perdamaian dunia”.

Berdasarkan uraian tersebut dapat dilihat bahwa penyelenggaraan keolahragaan harus dilakukan secara terencana, sistematis, terpadu, dan berkelanjutan guna meningkatkan prestasi dan kesejahteraan pelaku olahraga. Hal ini menunjukkan bahwa olahraga tidak hanya sekadar aktivitas fisik, tetapi juga menjadi bagian dari sistem pembinaan prestasi nasional.

Salah satu cabang olahraga yang berkembang pesat di Indonesia adalah permainan bola voli. Menurut Fauzi dan Sapulete (2024:2) permainan bola voli menjadi salah satu cabang olahraga yang dikenal oleh seluruh lapisan masyarakat baik laki-laki maupun perempuan, baik muda, dewasa hingga orang tua, baik antar kampung hingga tingkat mendunia. Permainan bola voli diciptakan oleh William

G. Morgan pada tahun 1895 yang diberi nama “*Mintonette*” yang kemudian diusulkan oleh Prof.H.T.Hasted pada tahun 1896 dengan nama “*Volley Ball*”. Ide dasar dari permainan bola voli adalah melewatkan bola ke daerah lawan melalui atas net dan berusaha mematikan bola di daerah lawan (Erianti, 2004:25).

Prestasi dalam olahraga bola voli tidak terlepas dari berbagai faktor yang saling berkaitan, seperti teknik dasar, kondisi fisik dan program latihan yang diterapkan. Faktor- faktor tersebut merupakan komponen utama dalam pembinaan atlet untuk mencapai performa yang maksimal dalam pertandingan. Apabila salah satu dari faktor tersebut tidak berkembang secara optimal maka akan berdampak pada penurunan prestasi tim.

Teknik dasar merupakan kemampuan yang harus dikuasai oleh setiap atlet bola voli seperti servis, *passing* dan *smash*. Penguasaan teknik yang baik akan membantu atlet dalam menjalankan strategi permainan secara efektif. Sebaliknya, teknik yang kurang baik akan menyebabkan kesalahan-kesalahan saat bertanding, seperti kesalahan *passing*, servis gagal, dan serangan yang tidak maksimal, sehingga berpengaruh terhadap hasil pertandingan. Berdasarkan hasil penelitian Ramara dkk (2025) menegaskan bahwa penguasaan teknik dasar yang belum optimal menyebabkan kesalahan dalam permainan sehingga mengurangi peluang kemenangan tim.

Selain teknik, program latihan juga memiliki peranan penting dalam meningkatkan kemampuan atlet. Program latihan yang tidak terencana dengan baik, tidak sistematis, dan tidak sesuai dengan kebutuhan atlet akan menghambat perkembangan kemampuan teknik maupun fisik, sehingga perlu evaluasi dan

perbaikan program latihan (Fibriyanto & Pritama, 2026). Pada penelitian lain yang dilakukan oleh Adhitia dkk (2023) menunjukkan bahwa kurangnya intensitas dan kualitas latihan teknik serta fisik menyebabkan kemampuan atlet hanya berada pada kategori sedang.

Kondisi fisik juga menjadi faktor penentu dalam prestasi atlet. Atlet harus memiliki kondisi fisik yang optimal untuk menghadapi persaingan dan memaksimalkan prestasi (Nugroho dkk., 2023). Komponen kondisi fisik seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan power sangat dibutuhkan dalam permainan bola voli. Atlet dengan kondisi fisik yang kurang optimal akan mengalami kesulitan dalam mengikuti ritme permainan, mudah lelah, dan tidak mampu menampilkan performa terbaiknya.

Namun demikian, dalam praktiknya masih banyak atlet yang belum memiliki kemampuan teknik dasar yang optimal. Hal ini dapat terlihat dari masih sering terjadinya kesalahan saat servis, passing, maupun smash yang berdampak pada kurang maksimalnya hasil pertandingan. Kesalahan teknik tersebut menunjukkan bahwa pembinaan dan latihan teknik dasar masih perlu ditingkatkan secara terus-menerus.

Kota Padang sebagai ibu kota Sumatera Barat memiliki potensi besar di bidang olahraga bola voli, ditandai dengan keberadaan klub-klub lokal seperti Klub Guntur 1000 Kota Padang yang memiliki potensi besar dalam pembinaan atlet muda. Klub ini berdiri pada tanggal 17 maret tahun 2006. Tercatat dari tahun 2024-2026 ada 32 atlet putra dan 33 atlet putri telah terdaftar dalam Klub Guntur 1000 Kota Padang. Klub ini menjadi wadah bagi pelajar dan mahasiswa untuk

mengembangkan bakat dan minat dalam olahraga bola voli. Meskipun demikian, berdasarkan observasi di lapangan, prestasi yang diperoleh klub masih belum maksimal. Dalam beberapa kejuaraan, Klub Guntur 1000 Kota Padang belum mampu meraih hasil yang optimal dan masih sering mengalami kekalahan dalam pertandingan. Hal ini diduga berkaitan dengan belum optimalnya kemampuan teknik dasar atlet.

Berdasarkan hasil pengamatan, kesalahan yang sering terjadi pada atlet antara lain servis gagal, passing bawah kurang akurat, passing atas kurang terarah, dan smash yang kurang tajam. Keadaan ini menunjukkan bahwa kemampuan teknik dasar perlu dianalisis secara lebih mendalam sebagai bahan evaluasi untuk meningkatkan kualitas latihan dan prestasi atlet. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “ **Analisis Kemampuan Teknik Dasar Bola Voli Pada Atlet Klub Guntur 1000 Kota Padang**”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, identifikasi masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Kemampuan teknik dasar bola voli atlet Klub Guntur 1000 Kota Padang belum optimal.
2. Masih sering terjadi kesalahan dalam melakukan servis, passing, dan smash.
3. Hasil pertandingan Klub Guntur 1000 Kota Padang belum maksimal
4. Diperlukan evaluasi terhadap kemampuan teknik dasar atlet sebagai bahan perbaikan latihan

C. Pembatasan Masalah

Agar penelitian lebih terarah dan tidak meluas, maka penelitian ini dibatasi pada analisis kemampuan teknik dasar bola voli atlet Klub Guntur 1000 Kota Padang yang meliputi *Passing Atas*, *Passing Bawah*, *Servis Atas* dan *Smash*.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan pembatasan masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Bagaimana Kemampuan Teknik Dasar Bola Voli Pada Atlet Klub Guntur 1000 Kota Padang ditinjau dari *passing atas*, *passing bawah*, *servis atas* dan *smash* ”?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui kemampuan teknik dasar bola voli Pada Atlet Klub Guntur 1000 Kota Padang ditinjau dari *passing atas*, *passing bawah*, *servis atas* dan *smash* .

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan yang dikemukakan terdahulu dan memperhatikan masalah-masalah penelitian, maka diharapkan hasil penelitian dapat bermanfaat sebagai:

1. Teoritis
 - a. Menambah pengetahuan dan wawasan dalam bidang ilmu keolahragaan, khususnya mengenai kemampuan teknik dasar bola voli.
 - b. Menjadi bahan referensi bagi penelitian selanjutnya yang relevan.

- c. Memberikan sumbangan pemikiran dalam pengembangan teori tentang teknik dasar bola voli

2. Praktis

- a. Bagi Peneliti: sebagai salah satu syarat bagi penulis untuk mendapatkan gelar Sarjana Olahraga (S.Or) pada Departemen Kesehatan dan Rekresi, Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.
- b. Bagi Pelatih : hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan evaluasi dalam menyusun program latihan teknik dasar bola voli.
- c. Bagi Atlet: hasil penelitian ini dapat menjadi motivasi untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar bola voli.
- d. Bagi Klub: hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan dalam pembinaan atlet untuk meningkatkan prestasi

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan data hasil penelitian, analisis dan pembahasan yang telah dilakukan tentang kemampuan teknik dasar bermain bola voli yaitu servis atas, *passing* bawah *passing* atas dan *smash* pada atlet Klub Guntur 1000 kota Padang maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Kemampuan teknik dasar servis atas atlet putri dan putra secara umum berada pada kategori cukup. Sebagian besar atlet memperoleh nilai pada kategori cukup, meskipun terdapat beberapa atlet putra yang mampu mencapai kategori baik dan baik sekali.
2. Kemampuan teknik dasar *passing* bawah atlet putri berada pada kategori cukup, sedangkan kemampuan *passing* bawah atlet putra berada pada kategori kurang. Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan *passing* bawah atlet putri lebih baik dibandingkan dengan atlet putra.
3. Kemampuan teknik dasar *passing* atas atlet putra dan putri secara umum berada pada kategori cukup. Mayoritas atlet berada pada kategori cukup, meskipun masih terdapat beberapa atlet yang berada pada kategori kurang.
4. Kemampuan teknik dasar *smash* atlet putra dan putri berada pada kategori kurang. Sebagian besar atlet masih menunjukkan kemampuan *smash* rendah walaupun beberapa atlet telah mencapai kategori baik.
5. Secara keseluruhan, tingkat kemampuan teknik dasar bola voli atlet Klub Guntur 1000 Kota Padang berada pada kategori kurang hingga cukup.

Menunjukkan bahwa kemampuan teknik dasar atlet masih perlu ditingkatkan melalui program latihan yang lebih terarah, sistematis dan berkelanjutan untuk mencapai performa yang lebih optimal dalam permainan bola voli.

B. Saran

1. Bagi Pelatih Rancang program latihan bertahap selama 3 bulan, dengan fokus minggu 1-4 pada drill akurasi servis atas (target naik 20% skor AAHPER) dan minggu 5-8 pada smash (latihan timing lompatan + simulasi blok 3x seminggu), sambil memadukan kondisi fisik seperti power kaki untuk mengatasi kelemahan smash.
2. Bagi Atlet Tingkatkan disiplin latihan individu, khususnya *passing* bawah untuk putra dan *smash* untuk kedua kelompok, dengan evaluasi bulanan menggunakan tes yang sama guna memantau kemajuan pribadi
3. Penelitian Lanjutan Selidiki hubungan teknik dasar dengan kondisi fisik/mental melalui desain pre-post test, atau bandingkan klub putra-putri untuk strategi pembinaan spesifik gender

DAFTAR PUSTAKA

- Adhitia, C. T., Ismawan, H., & Cahyono, D. (2023). Analisis kondisi fisik atlet junior bola voli Club Barata Kutai Barat. *Borneo Physical Education Journal*.
- Ahmadi. (2018). *Bola voli: Teknik dan strategi permainan*.
- Baqer, S., & Bawono, M. N. (2019). Kontribusi konsentrasi terhadap hasil ketepatan servis atas pada peserta ekstrakurikuler bolavoli putra SMPN 3 Madiun. *Jurnal Kesehatan Olahraga*.
- Barlian, E.(2016). *Metodologi Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Padang: Suka Bina Press.
- Destriana, D., Destriani, D., & Muslimin, M. (2021). “Efektivitas Teknik Pembelajaran Drills Smash Permainan Bolavoli”. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. 17(2).Hlm.115-121.
- Erianti. (2004). *Bola voli (Bahan ajar)*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Evionora. (2019).” Kemampuan Servis Atas Permainan Bola Voli (Studi Eksperimen Model Pembelajaran dan Koordinasi Mata-Tangan)”. *Jurnal Segar*, 8(2).
- Fauzi, M. S., & Sapulete, J. J. (2024). *Didaktik metodik pembelajaran bola voli*. Penerbit:Adab.
- Fibriyanto, M., & Pritama, M. (2026). Analisis kondisi fisik atlet bola voli. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*. Universitas Negeri Malang.
- Hadinata, D.F. (2023). “Analisis Kemampuan Teknik Bolavoli Atlet Klub Porpen Kota Padang”. *Skripsi.Padang:FIK UNP*.
- Haff,G.G., & Triplett,N.T. (2016). *Essentials of Strenght Training and Conditioning*. Human kinetics.
- Iqbal, T. M., Yaslindo, Lawanis, H., & Astuti, Y. (2025). “Analisis kemampuan teknik dasar bolavoli pada pemain bolavoli Klub Sungai Kalang Jaya Kecamatan Tiumang Kabupaten Dharmasraya”. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, 8(4), Hlm. 660–670.
- Keswando,Y.,dkk. (2022). “Survei Keterampilan Teknik Dasar Atlet Bola Voli”. *Jurnal Pendidikan Olahraga Kesehatan & Rekreasi*.
- Magill, R.A., & Andreson, D. (2017). *Motor Learning and Control: Concepts and applications* McGraw-Hill
- Muhammad, M., Irsyada, M., & Subagio, I. (2024). *Metodologi kepelatihan bola voli*. Depok: Rajawali Pers (PT RajaGrafindo Persada).

- Mulya UI dan Padli.(2022). “Studi Tentang Tingkat Kemampuan Teknik Dasar Pemain Bolavoli Putri”. *Journal. Padang:FIK*.
- Nugroho, A., & Firmansyah,R.(2021).”Sistem Pertahanan Dalam Permainan Bola Voli”. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 12(2),Hlm. 90-98.
- Nurhasan. 2000. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga.
- Palinata.,Y.J.(2023). “Tingkat Keterampilan Smash Bola Voli pada Mahasiswa Program Studi PJKR-UKAW”. *Jurnal Pendidikan Tambusai*. 7(1). Hlm. 3368-3372.
- Prasetyo,A., Sumarsono,R.N., & Purbangkara, T. (2024).”Pengaruh Media Bola Basket terhadap Keterampilan Passig Atas Pada Ekstrakurikuler bola Voli di SMA 1 Sindang”. Pendes: *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*.
- Putro,W.A.S., dan Anwar,S. (2022).” Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bola Voli Pada Siswa Putra Kelas XI SMA N 11 Raja Ampat”. *UNIMUDA Sport Jurnal*.
- Rahmi, Silatul. (2025). “Studi Deskriptif tentang Penguasaan Teknik Dasar Permainan Bola Voli Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Sinjai”. *Jurnal Dunia Pendidikan*.6(4).
- Ramara, A.D., dkk.(2025). “Analisis Keterampilan Teknik Dasar Bola Voli”. *Jurnal Pendidikan Olahraga Kesehatan & Rekreasi*.
- Republik Indonesia. (2022). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan. Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2022 Nomor 71*. Jakarta: Sekretariat Negara.
- Richard, H. C. (1980). *Teaching VolleyBall*. United States of America: Burgess Publishing Company. Hlm.100-104.
- Saputra, N., & Aziz, I. (2020). Tinjauan tingkat kondisi fisik pemain bolavoli putra SMA 2 Pariaman. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(2), 32–38.
- Sazeli, dkk.(2023). *Tes dan Pengukuran Keterampilan Bola Voli*. Depok: Rajawali Pers.
- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2019). *Motor learning and performance*.
- Setiawan, D., Nugraha, F., & Putra, R. (2021).” Pengaruh taktik terhadap performa tim bola voli”. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 13(2), 78–85.
- Sugiyono. (2019). *Statistika untuk penelitian*. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono.(2013). *Metode Peneitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Supriatna, E. (2024). *Buku Ajar Permainan Bola Voli*. Indramayu: Pt Adab

Indonesia.

- Wein, H.(2018). *Developing Game Intelligence in Team Sports*. Human Kinetics
- Weinberg, R.S., & Gould.D.(2019). *Foundations of Sport amd Excercise Psychology*. Human Kinetics..
- Winarno.2004. *Evaluasi Dalam Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Jakarta: Center For Human Capacity
- Yulianti, & Candra. (2025). “Keterampilan teknik dasar dan hubungannya dengan hasil pertandingan bola voli”. *Jurnal Pendidikan Olahraga*.