

**TINJAUAN KEMAMPUAN TEKNIK BOLAVOLI SISWA
DALAM KEGIATAN EKSTRAKURIKULER DI SMAN 1
TILATANG KAMANG KABUPATEN AGAM**

SKRIPSI

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



Oleh:

**YOGA ASTRIYAN
NIM: 21086506**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2026**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kemampuan Teknik Bolavoli Siswa Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Tilatang Kamang Kabupaten Agam

Nama : Yoga Astriyan

NIM : 21086506

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

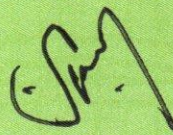
Padang, Februari 2026

**Mengetahui
Kepala Departemen
Pendidikan Olahraga**



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

**Disetujui
Pembimbing**



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

PENGESAHAN TIM PENGUJI

**Nama : Yoga Astriyan
NIM : 21086506**

**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**

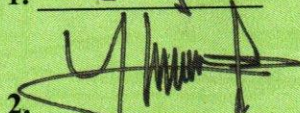
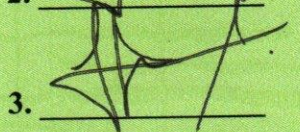
**Tinjauan Kemampuan Teknik Bolavoli Siswa Dalam Kegiatan
Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Tilatang Kamang
Kabupaten Agam**

Padang, Februari 2026

Nama

- 1. Ketua : Dra. Erianti, M.Pd**
- 2. Anggota : Dr. Yuni Astuti, S.Pd., M.Pd**
- 3. Anggota : 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 Bolavoli Siswa Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Tilatang Kamang Kabupaten Agam 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, Februari 2026
Yang membuat pernyataan,



Yoga Astriyan
NIM: 21086506

ABSTRAK

**Yoga Astriyan (21086506): Tinjauan Kemampuan Teknik Bolavoli Siswa
Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler di SMA Negeri
1 Tilatang Kamang Kabupaten Agam**

Masalah penelitian adalah belum diketahuinya kemampuan teknik bolavoli siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Tilatang Kamang Kabupaten Agam. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan teknik bolavoli siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Tilatang Kamang Kabupaten Agam.

Jenis penelitian Adalah *deskriptive*. Populasi berjumlah 15 orang siswa. Sampel diambil menggunakan teknik *sampling jenuh*, dengan demikian jumlah sampel adalah 15 orang. Jenis data dalam penelitian yaitu data primer, data yang dikumpulkan langsung oleh peneliti dengan mengukur kemampuan teknik bolavoli. Sedangkan data skunder, data yang diambil dari sekolah tentang data siswa yang terdaftar dalam kegiatan ekstrakurikuler bolavoli.

Hasil penelitian kemampuan teknik bolavoli siswa di SMA N 1 Tilatang Kamang Kabupaten Agam dari 15 orang hanya 1 orang (6,67%) kategori baik sekali, kategori baik dan kategori sedang masing-masing ada 4 orang (26,67%). Selanjutnya ada 6 orang (40%) kategori kurang dan tidak ada satu orang siswa yang memiliki kemampuan teknik bolavoli kategori kurang sekali.

Kata Kunci: Kemampuan Teknik Bolavoli

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Tinjauan Kemampuan Teknik Bolavoli Siswa Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Tilatang Kamang Kabupaten Agam”.

Penulisan skripsi ini adalah sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Padang. Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Prof. Dr. Nurul Ihsan, S. Pd, M. Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Dr. Aldo Naza Putra, S. Pd, M. Pd Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Dra. Erianti, M. Pd, pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, nasehat, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.
4. Dr. Yuni Astuti, S.Pd., M. Pd dan Haripah Lawanis, S.Pd., M. Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.

5. Pintu surga saya, ibu Asnimar seseorang yang biasa saya sebut mamah. Terima kasih atas setiap tetes keringat dalam setiap pengorbanan dan kerja keras yang dilakukan. Beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan di bangku perkuliahan namun beliau senantiasa memberikan yang terbaik, tak kenal lelah mendoakan penulis serta memberikan perhatian dan dukungan hingga mampu menyelesaikan studinya hingga mampu memperoleh gelar Sarjana. Semoga mamah selalu dalam keadaan sehat, panjang umur dan bahagia selalu.
6. Terima kasih kepada bapak Abd Djalil yang tak kalah sangat penting bagi kehidupan penulis yang telah berhasil menjadi bapak bagi penulis, yang membuat penulis merasakan memiliki bapak yang sangat sayang keluarga. Terima kasih telah memberikan semangat dan dukungan dan nasehat kepada penulis.
7. Tak lupa kepada kakak laki-laki, Yudi Astriyan, A. Md. Pjk, terimakasih telah memberikan dukungan sangat kuat kepada penulis hingga penulis sampai di titik terakhir pada perjuangan menyandang gelar sarjana, terimakasih atas pengorbanan, perjuangan serta kasih sayang yang telah diberikan kepada penulis.
8. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
9. Pembina kegiatan ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tilatang Kamang Kabupaten Agam yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian yang melibatkan pemainnya.

10. Buat teman-teman yang senasib seperjuangan yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah memberikan dorongan moril dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata penulis do'akan semoga semua amal yang diberikan mendapat imbalan yang setimpal dan bermanfaat bagi kita semua. Amin Ya Robal Alamin.

Padang, Januari 2026

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Kajian Teori	7
1. Permainan Bolavoli.....	7
2. Teknik Dasar Bolavoli	12
B. Penelitian Yang Relevan.....	26
C. Kerangka Konseptual	26
D. Pertanyaan Penelitian	27
BAB III METODE PENELITIAN.....	30
A. Jenis Penelitian.....	30
B. Tempat dan Waktu Penelitian	30
C. Populasi dan Sampel	31
D. Jenis dan Sumber Data	31
E. Instrument Dan Teknik Alat Pengumpulan Data	32
F. Teknik Analisis Data.....	37

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	38
A. Deskripsi Data	38
B. Hasil Dan Pembahasan.....	47
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	57
A. Kesimpulan	57
B. Saran.....	58
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN.....	64

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Rumus Skala 5	37
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kemampuan Service Atas Siswa Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Tilatang Kamang, Kabupaten Agam.....	38
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil Data Passing Bawah Siswa Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Tilatang Kamang Kabupaten Agam.....	40
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kemampuan Passing Atas Siswa Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Tilatang Kamang Kabupaten Agam.....	42
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kemampuan Smash Siswa Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Tilatang Kamang Kabupaten Agam.....	44
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kemampuan Teknik Bolavoli Siswa Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Tilatang Kamang Kabupaten Agam	45

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Lapangan BolaVoli Dan Ukurannya.....	10
Gambar 2. Net dan Tiang BolaVoli	11
Gambar 3. Service Bawah	14
Gambar 4. Pelaksanaan Service Atas	16
Gambar 5. Pelaksanaan Passisng Bawah.....	19
Gambar 6. Pelaksanaan Passing Atas	22
Gambar 7. Smash BolaVoli	24
Gambar 8. Kerangka Konseptual.....	27
Gambar 9. Tes Service.....	33
Gambar 10. Tes Passing Bawah	34
Gambar 11. Tes Passing Atas	35
Gambar 12. Tes Kemampuan Smash.....	36
Gambar 13. Histogram Kemampuan Teknik Service Atas Siswa Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Tilatang Kamang, Kabupaten Agam	39
Gambar 14. Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Tilatang Kamang, Kabupaten Agam	41
Gambar 15. Histogram Kemampuan Passing Atas Siswa Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Tilatang Kamang, Kabupaten Agam.....	43
Gambar 16. Histogram Kemampuan Smash Siswa Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Tilatang Kamang, Kabupaten Agam.....	44
Gambar 17. Histogram Kemampuan Teknik Bola Voli Siswa Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Tilatang Kamang, Kabupaten Agam	46
Gambar 18. Tes Kemampuan Service	69
Gambar 19. Tes Kemampuan Passing Atas.....	70
Gambar 20. Tes Kemampuan Passing Bawah.....	71
Gambar 21. Tes Kemampuan <i>Smash</i>	72
Gambar 22. Foto Bersama Siswa SMAN 1 Tilatang Kamang Kabupaten Agam.....	73

LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Data Tabulasi Tes Kemampuan Service Atas	64
Lampiran 2 Data Tabulasi Kemampuan <i>Passing</i> Atas Dan <i>Passing</i> Bawah...	65
Lampiran 3 Tabulasi Data Tes Kemampuan Smash	66
Lampiran 4 Kemampuan Teknik Dasar Pemain Bola Voli	67
Lampiran 5 Penggunaan Skala 5 Untuk Kemampuan Teknik Dasar Bola Voli	68
Lampiran 6. Dokumentasi	69
Lampiran 7. Surat Izin Penelitian.....	74
Lampiran 8. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian	75

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan program pengajaran yang sangat penting dalam pembentukan kebugaran para siswa. Pembelajaran olahraga dan kesehatan ini diharapkan dapat mengarahkan siswa untuk dapat beraktivitas olahraga agar tercipta generasi yang sehat dan kuat. Mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan menitik beratkan kepada aktivitas jasmani kepada para siswa. Salah satu pembelajaran olahraga yang dilakukan disekolah baik dalam kokurikuler maupun ekstrakurikuler adalah olahraga permainan bolavoli.

Bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga yang dilakukan pembinaannya dalam kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Tilatang Kamang Kabupaten Agam. Kegiatan ekstrakurikuler bolavoli adalah aktifitas olahraga yang dilakukan diluar jam pembelajaran inti untuk mengembangkan potensi, bakat, minat dan kemampuan siswa dalam cabang olahraga permainan bolavoli. Pengembangan kemampuan dari segi pengetahuan dan teknik bolavoli berdasarkan pilihan dari siswa tersebut. Guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) sebagai pelatih, kegiatan ini dilakukan 2 kali seminggu.

Permainan bolavoli menurut Muttaqin, dkk (2016) Adalah “permainan beregu yang dimainkan oleh dua tim dan setiap tim terdiri dari enam pemain. Permainan bolavoli merupakan suatu permainan yang kompleks yang tidak

mudah dilakukan oleh setiap orang”. Sesuai dengan pendapat ini jelaslah bahwa tidak mudah bagi siswa untuk menguasai permainan dengan teknik bolavoli yang baik. Menurut Erianti (2019), “teknik yang harus dikuasai dalam permainan bolavoli adalah “Teknik *Servis*, *passing* bawah, *passing* atas, *smash* dan *block*”. Penguasaan teknik bermain bolavoli yang baik tersebut tentu didapatkan melalui suatu proses latihan yang panjang. Di samping itu siswa harus paham dan mengerti setiap teknik yang di ajarkan, menurut Syafruddin (2011) yang dimaksud dengan teknik dalam olahraga adalah “cara, misalnya cara melakukan servis, *passing* bawah, *passing* atas, *smash* dan *block*”.

Teknik *passing* merupakan teknik yang paling dominan dan wajib dikuasai dengan baik oleh setiap pemain bolavoli. Karena *passing* merupakan salah satu teknik dalam permainan bolavoli yang berfungsi untuk mengoperkan bola yang dimainkannya kepada teman satu timnya untuk dimainkan sendiri yang biasanya diumpankan kepada smasher untuk melakukan serangan terhadap regu lawan. Selain itu *passing* juga berfungsi sebagai pertahanan terhadap serangan *smash* dan untuk menerima *service* dari tim lawan. Untuk dapat menguasai teknik *passing* dengan baik dibutuhkan ketekunan dalam latihan yang terus menerus disesuaikan dengan kemampuan siswa.

Berdasarkan observasi dan pengalaman penulis melihat beberapa kali pertandingan antar sekolah yang diikuti oleh siswa di SMA Negeri 1 Tilatang Kaman, kemampuan Teknik bolavolinya belum begitu baik. Hal ini terlihat

ketika beberapa siswa melakukan servis atas, bola yang dipukul masih lemah dan bola terlalu rendah sehingga membentur net. Ada siswa yang melakukan servis atas terlalu keras dan bola keluar lapangan, jadi penepatan bola tidak menghasilkan poin. Kemudian penguasaan teknik *passing* atas terutama siswa sebagai tosser yang kurang tepat mengakibatkan bola gagal dipukul dengan sempurna dalam melakukan *smash*. Pengembalian bola dengan teknik *passing* bawah kadang-kadang membuat angka bertambah untuk pemain tim lawan, ini disebabkan oleh lengan pada saat menerima bola kurang datar dan ayunan lengan belum mengarah kepengumpan. Selanjutnya lompatan siswa dalam mengantisipasi pukulan *smash* lawan masih belum maksimal dan sering terlambat atau gagal dalam melakukan block.

Sesuai dengan kesalahan-kesalahan teknik bolavoli yang dilakukan siswa di SMA Negeri 1 Tilatang Kamang Kabupaten Agam, maka permasalahan dalam penelitian ini penulis menduga bahwa kemampuan teknik bolavoli siswa belum begitu baik. Oleh sebab itu pada kesempatan ini penulis ingin melakukan suatu penelitian tentang kemampuan teknik bolavoli siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Tilatang Kamang Kabupaten Agam.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Teknik *servis*
2. Teknik *passing* bawah

3. Teknik *passing* atas
4. Teknik *smash*

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka penulis membatasi masalah dalam penelitian ini yaitu:

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

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka rumusan masalah penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana kemampuan teknik *servis* atas bolavoli siswa di SMA Negeri 1 Tilatang Kamang Kabupaten Agam?
2. Bagaimana kemampuan teknik *passing* bawah bolavoli siswa di SMA Negeri 1 Tilatang Kamang Kabupaten Agam?
3. Bagaimana kemampuan teknik *passing* atas bolavoli siswa di SMA Negeri 1 Tilatang Kamang Kabupaten Agam?
4. Bagaimana kemampuan teknik *smash* bolavoli siswa di SMA Negeri 1 Tilatang Kamang Kabupaten Agam?
5. Bagaimana kemampuan teknik dasar bolavoli siswa di SMA Negeri 1 Tilatang Kamang Kabupaten Agam?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini untuk mengetahui:

1. Kemampuan *Servis* atas bolavoli siswa di SMA Negeri 1 Tilatang Kamang Kabupaten Agam.
2. Kemampuan *passing* bawah bolavoli siswa di SMA Negeri 1 Tilatang Kamang Kabupaten Agam.
3. Kemampuan *passing* atas bolavoli siswa di SMA Negeri 1 Tilatang Kamang Kabupaten Agam.
4. Kemampuan teknik *smash* bolavoli siswa di SMA Negeri 1 Tilatang Kamang Kabupaten Agam.
5. Kemampuan teknik bolavoli siswa di SMA Negeri 1 Tilatang Kamang Kabupaten Agam.

F. Manfaat penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan manfaat bagi:

1. Bagi Peneliti

Sebagai syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan (S1) pada program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

2. Bagi Guru atau pelatih

Dapat dijadikan masukan dan sebagai bahan evaluasi bagi guru atau pelatih bola voli di SMAN 1 Tilatang Kamang Kabupaten Agam dalam melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler.

3. Bagi peserta didik dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi diri dan motivasi untuk meningkatkan keterampilan dalam bermain bola voli, sehingga dengan pola latihan yang benar dan tepat yang dilakukan oleh peserta didik akan dapat memperoleh prestasi yang lebih baik lagi.
4. Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang sebagai referensi dan bahan bacaan.
5. Peneliti selanjutnya sebagai acuan dan landasan untuk penelitian yang relevan atau sejenis berkenaan dengan ketepatan *smash* bola voli.
6. Kepala Sekolah, tentang penguasaan teknik bolavoli di SMA Negeri 1 Tilatang Kamang Kabupaten Agam.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bagian terdahulu, maka dalam bab ini akan dikemukakan kesimpulan dan saran. Adapun kesimpulan dan saran tersebut yakni sebagai berikut:

A. Kesimpulan

Beberapa kesimpulan yang dapat dikemukakan tentang penguasaan teknik bolavoli dari 15 orang siswa Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Tilatang Kamang Kabupaten Agam, yang meliputi kemampuan:

1. Kemampuan teknik servis atas, hanya 1 orang (6,67%) kategori baik sekali, 4 orang (26,67%) kategori baik, dan 4 orang (26,67%) pula kategori sedang. Sedangkan untuk kategori kurang ditemukan ada 5 orang (33,33%), dan kategori kurang sekali yaitu 1 orang (6,67%).
2. Kemampuan teknik *passing* bawah, tidak ada satu orangpun kategori baik sekali dan kategori kurang sekali, untuk kategori baik ada 6 orang (40%), 3 orang (20%) kategori sedang dan 6 orang (40%) kategori kurang.
3. Kemampuan teknik *passing* atas, hanya 1 orang (6,67%) kategori baik sekali, kategori baik dan kategori kurang sekali tidak ada. Untuk kategori sedang ada 11 orang (73,33%), dan 3 orang (20%) kategori kurang.
4. Kemampuan teknik *smash*, hanya 1 orang (6,67%) kategori baik sekali, 2 orang (13,33%) kategori baik, 7 orang (46,67%) kategori sedang. Selanjutnya 5 orang (33,33%) kategori kurang dan tidak ada kategori kurang sekali.

5. Kemampuan teknik bolavoli dari 15 orang siswa, 1 orang (6,67%) kategori baik sekali, kategori baik dan kategori sedang masing-masing ada 4 orang (26,67%). Selanjutnya 6 orang (40%) kategori kurang dan tidak ada satu orangpun siswa yang memiliki kemampuan teknik bolavoli kategori kurang sekali.

B. Saran

Adapun beberapa saran yang dapat dikemukakan yang ditujukan kepada:

1. Pembina atau pelatih bolavoli di SMA Negeri 1 Tilatang Kamang Kabupaten Agam, agar:
 - a. Memberikan pengertian dan pemahaman tentang teknik bolavoli dan cara pelaksanaan dari setiap teknik yang dilatih secara bervariasi.
 - b. Membuat program latihan komponen-komponen kondisi fisik sesuai dengan kebutuhan teknik yang dilatih.
2. Pemain, agar terlebih dahulu latihan kondisi fisik sebelum latihan teknik dilakukan, sehingga kemampuan teknik dapat ditingkatkan.
3. Kepala sekolah agar memberikan perhatian dan kesempatan baik dari segi moril maupun materil sehingga siswa lebih termotivasi dalam berlatih.

DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, A. (2021). Pengaruh Kompetensi dan Disiplin Terhadap Kinerja dengan Etos Kerja sebagai Variabel Mediasi di Kecamatan Lubuk Sikaping. *Jurnal Terapan Pemerintahan Minangkabau*, 1(1), 33-46.
- Andara, M. S., Ratimiasih, Y., & Hudah, M. (2021). Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Bola Voli Di Klub Bina Taruna Kota Semarang Tahun 2021. *STAND: Journal Sports Teaching and Development*, 2(1), 8-13.
- Arisandi, T., & Susilawati, I. (2023). Survey Tingkat Kemampuan Teknik Dasar Bermain Bola Voli. *Journal Sport Science, Health and Tourism of Mandalika (Jontak)*, 4(1), 31-40.
- Asnaldi, A. (2020). Meningkatkan keterampilan passing atas bola voli melalui media pembelajaran menggunakan alat bantu. *Journal of Physical and Outdoor Educatio*, 2(1), 23–35. <https://www.jpoe.stkippasundan.ac.id/index.php/jpoe/article/view/21Azmi>
- Astuti, Y., Erianti, E., Zulfahri, Z., Pitnawati, P., & Arsil, A. (2020). Daya Ledak Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Ketepatan Servis Atas Bola Voli. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 9(2), 83-91.
- Borzucka, D., Kręćisz, K., Rektor, Z., & Kuczyński, M. (2020). Postural control in top-level female volleyball players. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 12, 1-6.
- Destriana, D., Destriani, D., & Yusfi, H. (2021). Pembelajaran smash permainan bola voli: Ujicoba skala kecil. *Jurnal MensSana*, 6(2), 126-132.
- DIAS, F. (2021). *Analisis Efektifitas Sumber Dan Penggunaan Dana Pada Pt Pakuwon Jati Tbk Tahun 2015-2019 Ditinjau Dari Perhitungan Laporan Keuangan* (Doctoral dissertation, STIE MAHARDHIKA SURABAYA).
- E. winarno Muttaqin, I., M. E., & Kurniawan, A. (2016). Pengembangan model latihan smash bolavoli pada kegiatan ekstrakurikuler di smpn 12 malang. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26(2), 257-272.
- Erianti, & Astuti, Y. (2019). Bola Voli. Sukabina Press.

- Erianti. (2019). Bola voli Padang: Sukabina Press.
- Hadinata, F. D., Deswandi, D., Erianti, E., & Handayani, S. G. (2023). Analisis Kemampuan Teknik Bola voli Atlet Klub Porpen Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 6(5), 56-62.
- Ikadarny, Sutriawan, A., Syafruddin, M. A., & Haeril. (2023). Analisis Kemampuan Service Bawah Pada Permainan Bola Voli. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 11(1), 39-44. <https://doi.org/10.55081/jsbg.v11i1.809>
- Keswando, Y., Sistiasih, V. S., & Marsudiyanto, T. (2022). Survei Keterampilan Teknik Dasar Atlet Bola Voli. *Jurnal Porkes*, 5(1), 168-177.
- Khotimah, N. (2020). Penerapan Metode Drill Untuk Meningkatkan Keterampilan Passing Atas Bola Voli Siswa Smpn 4 Tapung Hilir. *Journal of Education and Teaching*, 1(1), 16. <https://doi.org/10.24014/jete.v1i1.7895>
- Lestari, N. (2007). Melatih Bolavoli Remaja. Australia. *Human Kinetics, Inc*
- Mahfud, R. M., Anwar, K., & Hidayatullah, F. (2023). Hubungan Kelentukan dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Ketepatan Smash Bolavoli. *Physical Activity Journal*, 1(2), 160–175.
- Mahfud, R. M., Anwar, K., & Hidayatullah, F. (2023). Latihan Bola Gantung terhadap Ketepatan Smash pada Ekstrakurikuler Bola voli. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 5(2), 142-148.
- Muslimin, A., Asmawi, & Samsudin (2025). The effect of service exercise with stage distance on overhand serve results in volleyball game. *Journal of Indonesian Physical Education and Sport*.
- Muslimin, A., Asmawi, H., & Samsudin, S. (2025). The effect of service exercise with stage distance on overhand serve results in ball game volley. *Journal of Indonesian Physical Education and Sport (JIPES)*.
- Nurfahrozi, F., Afrinaldi, R., & Hidayat, A. S. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Ketepatan Passing Bawah Bola Voli Siswa SMPN 3 Karawang Barat. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(4), 253–258
- Nurhidayat, dkk. (2022). Pengaruh faktor psikologis terhadap keterampilan teknik dasar bola voli. *Jurnal Pendidikan Olahraga*.
- Pawlik, D., & Mroczek, D. (2023). Pengaruh tinggi lompatan terhadap efisiensi permainan pemain bola voli elit. *Scientific reports*, 13 (1), 8931.
- Pou, E. T., Parengkuan, M., Pomatahu, A. R., & Datau, S. (2024). MENINGKATKAN TEKNIK DASAR SERVIS BAWAH PADA PERMAINAN BOLA VOLI MELALUI METODE LATIHAN. *Jambura Arena of Physical Education and Sports*, 3(1), 70-77.

- Prayoga, D, Muchamad Samsul Huda, & Hamdiana. (2022). Analisis Keterampilan Passing Bawah Bola Voli Pada Siswa Ekstrakurikuler Sma Negeri 9 Samarinda. *Borneo Physical Education Journal*, 3(2), 1–9. <https://doi.org/10.30872/bpej.v3i2.1352>
- Purwanto, D., Yuwono, C., & Purwanto, E. P. (2013). Survey Kondisi Fisik Dan Keterampilan Teknik Dasar Bola Voli Pada Klub Bola Voli Putri Bravo Banjarnegara Tahun 2012. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 2 (4).
- Putra, A., & Yenes, R. (2021). Hubungan koordinasi mata-tangan dengan kemampuan servis atas bola voli. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*.
- Putra, E. A. (2016). Anak Berkesulitan Belajar Di Sekolah Dasar Se-Kelurahan Kalumbuk Padang (Penelitian Deskriptif Kuantitatif). *Jurnal Penelitian Pendidikan Khusus*, 4(3).
- Renanda, A., & Henjilito, R. (2023). Kontribusi Daya Tahan Otot Tungkai dan Kecepatan Reaksi terhadap Passing Bawah Bola voli Club Vonda Pekanbaru. *Journal on Education*, 5(4), 13243-13248.
- Sa'adah, L. (2021). *Metode penelitian ekonomi dan bisnis*. Lppm Universitas Kh. A. Wahab Hasbullah. am, J. H., & Taufik, R. (2021). Hipotesis penelitian kuantitatif. *Perspektif: Jurnal Ilmu Administrasi*, 3(2), 96-102.
- Santoso, B. A., dkk. (2023). Kontribusi kekuatan otot lengan terhadap kemampuan servis atas bola voli. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*.
- Sari, D. R., & Ramora, H. (2025). Hubungan Antara Koordinasi Mata-Tangan Dengan Kemampuan Servis Pada Pemain Bola Voli Pemula Di MAN 2 Kota Lubuklinggau. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 5(3), 6546–6552. <https://doi.org/10.31004/innovative.v5i3.19558>
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, dan R&D*. Bandung: ALFABETA.
- Susila, L. (2021). Pengaruh metode latihan high intensity interval training (HIIT) dalam meningkatkan power otot tungkai dan kelincahan pada permainan bola voli. *Ainara Journal (Jurnal Penelitian Dan PKM Bidang Ilmu Pendidikan)*, 2(3), 230-238.
- 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 11-12year old Athletes. *Physical Education Theory and Methodology*, 22(1), 62–69.
- Yani, L. F., Hermanzoni, H., Alnedral, A., & Mardela, R. (2024). Studi Tingkat Kemampuan Teknik Servis Atlet Bola voli. *Jurnal Gladiator*, 4(2), 442-447.

Yulifri, F. U., & Sepriadi, F. U. (2018). Hubungan daya ledak otot tungkai dan otot lengan dengan ketepatan smash atlet bola voli gempar Kabupaten Pasaman Barat. *Jurnal Menssana*, 3(1), 19-32.