



**PROFIL PENGUASAAN TEKNIK DASAR BOLA VOLI PADA
ATLET PUTRI KLUB TALENTA SEMARANG TAHUN 2019**

SKRIPSI

diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
pada Universitas Negeri Semarang

oleh

Aji Wibowo

6301412116

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2019**

ABSTRAK

Aji Wibowo. 2019. Profil Penguasaan Teknik Dasar Bola Voli Pada Atlet Putri Klub Talenta Semarang Tahun 2019. Skripsi. Jurusan PKLO. Fakultas Ilmu Kelolahragaan. Universitas Negeri Semarang. Pembimbing: Dr. Nasuka, M. Kes.

Kata Kunci: Penguasaan, Teknik Dasar, dan Bolavoli.

Pelatihan teknik dasar bola voli pada Klub Talenta secara rutin dilakukan oleh pelatih namun pada kenyatannya prestasi atlet masih belum optimal karena dalam pertandingan belum mampu mencapai peringkat yang ditargetkan. Permasalahan yang muncul dalam penelitian ini adalah bagaimanakah profil penguasaan teknik dasar bolavoli pada atlet Klub Talenta di Kota Semarang tahun 2019?.

Jenis penelitian ini yaitu kuantitatif dengan metode survei. Variabel penelitian ini yaitu penguasaan teknik dasar bermain bola voli. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh atlet putri pada Klub Talenta Semarang yang berusia antara 13-15 tahun yaitu sebanyak 17 atlet dengan teknik sampling jenuh. Instrumen penelitian menggunakan tes keterampilan bola voli yang terdiri dari passing atas, passing bawah, service atas, service bawah dan smash. Analisis data menggunakan analisis deskriptif prosentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat penguasaan teknik dasar bola voli pada atlet Klub Talenta di Kota Semarang tahun 2019 mayoritas dalam kategori sedang yaitu sebanyak 70,6%. Rata-rata atlet putri memiliki keterampilan *passing bawah* dalam kategori sedang sebanyak 58,8%, keterampilan *passing atas* dalam kategori baik sebanyak 52,9%, keterampilan servis bawah dalam kategori sedang sebanyak 47,1%, keterampilan servis atas dalam kategori sedang sebanyak 47,1% dan keterampilan smash dalam kategori kurang sebanyak 41,2%.

Simpulan penelitian ini adalah tingkat penguasaan teknik dasar bola voli pada atlet Klub Talenta di Kota Semarang tahun 2019 dalam kategori sedang sehingga disarankan kepada pelatih klub sebaiknya melakukan tes keterampilan teknik dasar bola voli secara berkala.

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, Saya:

Nama : Aji Wibowo

NIM : 6301412116

Jurusan/Prodi : PKLO

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Profil Penguasaan Teknik Dasar Bola Voli Pada Atlet Putri Klub Talenta Semarang Tahun 2019.

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian di dalam tulisan ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai yang berlaku di wilayah Negara Republik Indonesia.

Semarang, 5 Agustus 2019

Peneliti



Aji Wibowo
NIM. 6301412116

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul:

PROFIL PENGUASAAN TEKNIK DASAR BOLA VOLI PADA ATLET PUTRI KLUB TALENTA SEMARANG TAHUN 2019

Disusun oleh:

Nama : Aji Wibowo

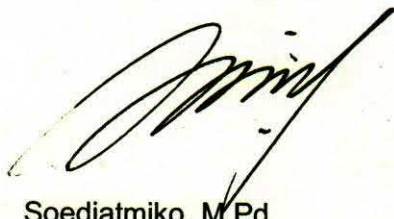
NIM : 6301412116

Jurusan/Prodi : Pendidikan Keperawatan Olahraga

Telah disahkan dan disetujui pada Hari , Tanggal 2019 oleh:

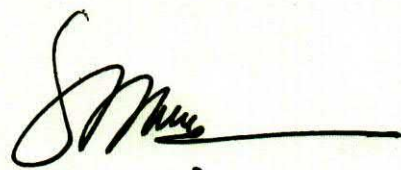
Ketua Jurusan

Pendidikan Keperawatan Olahraga



Soedjatmiko, M.Pd
NIP. 197208151997021001

Pembimbing



Dr. Nasuka, M. Kes.
NIP. 195909161985111001

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Aji Wibowo, NIM. 6301412116. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga. "Profil Penguasaan Teknik Dasar Bola Voli Pada Atlet Putri Klub Talenta Semarang Tahun 2019 " telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada Hari Jum'at , Tanggal 16-08-2019.

Panitia Ujian

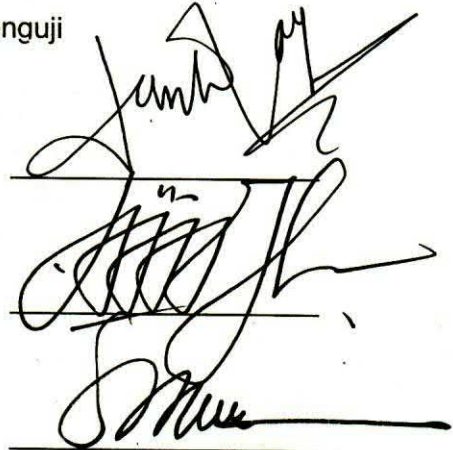

Dekan
Prof. Dr. Tanjiyo Rahayu, M.Pd.
NIP. 196103201984032001

Sekretaris Ujian


Dr. Rubianto Hadi, M.Pd.
NIP. 196302061998031001

Dewan Penguji

1. Dra. Kaswarganti Rahayu, M.Kes.
NIP. 196701191992032001
2. Sungkowo, S.Pd, M.Pd.
NIP. 198002252009121004
3. Dr. Nasuka, M. Kes.
NIP. 195909161985111001



MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

*Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati
menjadi tenteram (Ar Ra'd : 28)*

Persembahan :

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Ayah H. Karmain dan Ibu Hj. Sutrimah
Tercinta.
2. Istri saya Meilawati Wibowo

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan kepada hamba-Nya kelapangan dada dan kelembutan hati, yang menggerakkan hati hamba-Nya untuk selalu berjalan di jalan-Mu. Shalawat dan Salam semoga tetap tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Besar Muhammad SAW .

Atas berkat rahmat dan hidayah Allah SWT penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Profil Penguasaan Teknik Dasar Bola Voli Pada Atlet Putri Klub Talenta Semarang Tahun 2019”. Skripsi ini disusun dalam rangka menyelesaikan Studi Strata 1 yang merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga S1, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Penulis menyadari dengan sepenuh hati bahwa tersusunya skripsi ini bukan hanya atas kemampuan dan usaha penulis semata, namun juga berkat bantuan berbagai pihak. Sehubungan dengan hal tersebut, peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti menjadi mahasiswa Unnes.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan dorongan dan semangat serta izin penelitian untuk menyelesaikan skripsi ini.

4. Dr. Nasuka, M. Kes., selaku Pembimbing yang telah memberikan petunjuk, saran, dorongan, dan motivasi serta membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Dosen jurusan PKLO, FIK, UNNES yang telah memberikan bekal ilmu dan pengetahuan kepada penulis, sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Pelatih pada klub Talenta Kota Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk melakukan penelitian pada atlet-atletnya.
7. Atlet-atlet pada klub Talenta Kota Semarang yang telah bersedia menjadi sampel penelitian.
8. Teman-teman seperjuangan dan teman-teman kos yang selalu memberikan dukungan kepada penulis.

Semoga bantuan yang telah diberikan kepada penulis menjadi amalan ibadah dan mendapatkan pahala dari ALLAH SWT. Pada akhirnya penulis berharap semoga Skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi semua pihak.

Semarang, 31 Juli 2019

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
PERNYATAAN.....	iii
PERSETUJUAN.....	iv
PENGESAHAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	3
1.3 Pembatasan Maslaah.....	4
1.4 Rumusan Masalah.....	4
1.5 Tujuan Penelitian.....	4
1.6 Manfaat Penelitian.....	5
BAB II LANDASAN TEORI DAN KERANGKA BERPIKIR	
2.1 Landasan Teori.....	6
2.1.1 Permainan Bola Voli.....	6
2.1.2 Teknik Dasar Bermain Bola Voli.....	7
2.2.2.1 Service.....	8
2.2.2.2 Passing.....	10
2.2.2.3 Smash.....	14
2.2.2.4 Blok (bendungan)	16

2.2 Penelitian Terdahulu.....	17
2.3 Kerangka Berpikir.....	19
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Jenis dan Desain Penelitian.....	21
3.2 Variabel Penelitian	21
3.3 Populasi dan Sampel.....	22
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	22
3.4.1 Teknik Observasi.....	23
3.4.2 Teknik Tes.....	23
3.5 Instrumen Penelitian.....	23
3.6 Prosedur Penelitian	32
3.7 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penelitian.....	33
3.8 Teknik Analisis Data.....	34
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian.....	36
4.1.1 Deskripsi Data Hasil Tes Passing Bawah.....	36
4.1.2 Deskripsi Data Hasil Tes Passing Atas.....	38
4.1.3 Deskripsi Data Hasil Tes Servis Bawah.....	40
4.1.4 Deskripsi Data Hasil Tes Servis Atas.....	43
4.1.5 Deskripsi Data Hasil Tes Smash.....	45
4.1.6 Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Bermain Bola Voli Atlet Talenta Semarang.....	47
4.2 Pembahasan	49
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan.....	53
5.2 Saran.....	53
Daftar Pustaka.....	55
Lampiran-Lampiran.....	56

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1.1 Penilaian Tes Keterampilan Bola Voli.....	35
1.2 Kategori Tingkat Kemampuan Teknik Dasar.....	35
4.1 Data Hasil Tes Passing Bawah Atlet Klub Talenta Semarang.....	36
4.2 Tingkat Penguasaan Passing Bawah Atlet Klub Talenta Semarang...	37
4.3 Data Hasil Tes Passing Atas Atlet Klub Talenta Semarang.....	38
4.4 Tingkat Penguasaan Passing Atas Atlet Klub Talenta Semarang.....	39
4.5 Data Hasil Tes Servis Bawah Atlet Klub Talenta Semarang.....	41
4.6 Tingkat Penguasaan Servis Bawah Atlet Klub Talenta Semarang.....	42
4.7 Data Hasil Tes Servis Atas Atlet Klub Talenta Semarang.....	43
4.8 Tingkat Penguasaan Servis Atas Atlet Klub Talenta Semarang.....	44
4.9 Data Hasil Tes Smash Atlet Klub Talenta Semarang.....	45
4.10 Tingkat Penguasaan Smash Atlet Klub Talenta Semarang.....	46
4.11 Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Bola Voli Pada Atlet Putri Klub Talenta Semarang.....	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Gaya Servis Menyamping.....	8
2.2 Floating Overhand Service.....	9
2.3 Posisi Tangan dan Urutan Gerakan Passing Bawah.....	12
2.4 Posisi Tangan dan Rangkaian Gerakan Pasing Atas.....	13
2.5 Rangkain Teknik Gerakan Smash.....	15
2.6 Kerangka Berpikir Penelitian.....	20
3.1 Pelaksanaan Tes Passing Bawah.....	25
3.2 Pelaksanaan Tes Passing Atas.....	27
3.3 Pelaksanaan Tes Servise Bawah.....	28
3.4 Pelaksanaan Tes Servise Atas.....	30
3.5 Pelaksanaan Tes Smash.....	31
4.1 Grafik Tingkat Penguasaan Passing Bawah Atlet Klub Talenta Semarang.....	37
4.2 Grafik Tingkat Penguasaan Passing Atas Atlet Klub Talenta Semarang	40
4.3 Grafik Tingkat Penguasaan Servis Bawah Atlet Klub Talenta Semarang.	42
4.4 Grafik Tingkat Penguasaan Servis Atas Atlet Klub Talenta Semarang....	44
4.5 Grafik Tingkat Penguasaan Smash Atlet Klub Talenta Semarang.....	46
4.6 Grafik Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Bola Voli Putri Pada Klub Talenta.....	48
4.7 Grafik Pebandingan Hasil Tes Teknik Dasar Bola Voli Putri Pada Klub Talenta.....	49

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Hasil Tes Penguasaan Passing Bola Voli Pada Atlet Putri Klub Talenta Semarang Tahun 2019.....	57
2. Hasil Tes Penguasaan Servis Bawah Bola Voli Pada Atlet Putri Klub Talenta Semarang Tahun 2019.....	58
3. Hasil Tes Penguasaan Servis Atas Bola Voli Pada Atlet Putri Klub Talenta Semarang Tahun 2019.....	59
4. Hasil Tes Penguasaan Smash Bola Voli Pada Atlet Putri Klub Talenta Semarang Tahun 2019.....	60
5. Hasil Olahdata Statistik Deskriptif.....	61
6. Dokumentasi Foto-Foto Penelitian.....	63
7. Surat Keputusan Penetapan Dosen Pembimbing.....	65
8. Surat Ijin Penelitian.....	66
9. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	67

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga telah menjadi satu bagian dari aktivitas manusia, karena bermanfaat bagi orang yang melaksanakannya. Manfaat dari olahraga antara lain dapat membuat tubuh sehat, kuat, serta menjadi bugar dan bersemangat untuk melakukan kegiatan. Olahraga juga dapat dijadikan sebagai ajang kesenangan dan untuk prestasi. Olahraga memiliki tujuan yang berbeda-beda yaitu untuk memperoleh kesenangan, kesehatan, status sosial, dan juga untuk prestasi sebagai olahragawan professional.

Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang digemari oleh semua lapisan masyarakat, baik remaja maupun dewasa. Selain itu permainan bola voli juga dapat melatih seluruh fungsi tubuh disamping melatih kerja kelompok. Berbagai segi positif dari permainan ini yaitu ukuran lapangan relatif kecil, jumlah pemain cukup banyak, perlengkapan alat permainan sederhana dan menimbulkan kegembiraan bagi yang memainkannya. Perkembangan olahraga bola voli di negara kita sudah tumbuh dengan pesat. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya kejuaraan kejuaraan dari mulai tingkat internasional, nasional, provinsi, kabupaten, sampai di kecamatan, desa/kelurahan dan bahkan tingkat RT dan RW. Hal ini membuktikan bahwa minat masyarakat Indonesia sangat besar terhadap cabang olahraga bola voli.

Bola voli adalah permainan yang dilakukan di atas lapangan yang berbentuk persegi panjang, dengan panjang 18 meter dan lebar sembilan meter. Di tengah-tengah dipasang jaring/net sebagai pembatas dengan tinggi 2,24

meter untuk putri dan 2,43 meter untuk putra, dengan lebar satu meter, yang terbentang dengan kuat. Adapun keterampilan yang harus dikuasai oleh para pemain untuk dapat bermain bola voli dengan baik adalah passing, service, smash dan blocking. Penguasaan terhadap keterampilan bermain bola voli tersebut sangat penting, karena tanpa penguasaan teknik yang baik seorang pemain tidak akan dapat mencapai prestasi yang maksimal (Irfan Zinat Achmad, 2016:78).

Permainan bola voli sebagai olahraga tim, maka perlu kerjasama yang baik dalam tim itu, hal ini dituntut **penguasaan** masing-masing individu, sehingga dalam suatu pertandingan dapat dimenangkan dan prestasi akan semakin. Penguasaan keterampilan dan prestasi setiap atlet pemain bola voli dapat diupayakan peningkatannya dalam pembinaan pada klub bola voli. Salah satu klub yang melakukan pembinaan atlet sejak dini di Kota Semarang adalah Klub Talenta yang berlokasi di Kecamatan Ngalian sejak tahun 2005.

Berdasarkan observasi awal yang peneliti lakukan pada tanggal 25 Mei 2019 diketahui bahwa Klub Talenta Semarang melakukan pembinaan pada atlet dengan tingkat pendidikan dari Sekolah Dasar hingga Sekolah Menengah Atas yaitu usia antara 7 tahun hingga 18 tahun. Klub Talenta ini telah memiliki 38 atlet yang terdiri dari 2 kelompok yaitu kelompok pemula dan kelompok junior. Kelompok pemula terdiri dari 18 atlet dengan rentang usia 7 tahun hingga 12 tahun yang belum menguasai teknik dasar dalam permainan bola voli secara penuh dan kelompok junior sebanyak 20 atlet dengan usia antara 13-18 tahun yang sudah memiliki keahlian dalam teknik dasar permainan bola voli.

Klub Talenta Semarang memiliki jadwal latihan 2 kali dalam satu minggu yaitu hari Kamis dan Minggu dari jam 15.30 hingga jam 17.30 WIB. Pelatih

membagi pertemuan dalam tiga sesi yaitu pendahuluan, inti dan penutup. Pada kegiatan awal atau pendahuluan, pelatih memberikan instruksi kepada atlet untuk berbaris, pemanasan dengan lari keliling lapangan sebanyak 3 kali dan diakhir dengan melatih gerak kaki melalui latihan variasi lari (ABC Running, lari ditempat, divariasikan dengan gerak smas dan servis). Kegiatan inti merupakan tahap latihan teknik dasar sesuai dengan kelompok atlet yang kemudian dilanjutkan game dengan membagi atlet dalam dua kelompok, dalam hal ini pelatih akan melakukan penilaian terhadap kemampuan atlet. Pada akhir pertemuan yaitu kegiatan penutup pelatih meninstruksikan atlet untuk melakukan *cooling down*, melakukan evaluasi pada pertemuan hari itu dan pemberian motivasi kepada atlet.

Pelatihan teknik dasar bola voli pada Klub Talenta secara rutin dilakukan oleh pelatih namun pada kenyatannya prestasi atlet masih belum optimal karena dalam pertandingan belum mampu mencapai peringkat yang diinginkan/ditargetkan. Oleh karena itu, penguasaan teknik dasar dalam permainan bola voli pada atlet Klub Talenta Semarang perlu dilakukan pengukuran sehingga dapat ditentukan program latihan yang sesuai untuk peningkatan prestasi atlet. Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Survei Penguasaan Teknik Dasar Permainan Bola Voli Pada Atlet Klub Talenta Semarang Tahun 2019”**

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Prestasi atlet Klub Talenta belum menonjol dibandingkan dengan klub-klub lain di Kota Semarang padahal secara rutin pelatih telah memberikan

pelatihan teknik, taktik, mental atlet dalam permainan bola voli.

2. Belum adanya pengukuran terhadap penguasaan teknik dasar dalam permainan bola voli pada atlet Klub Talenta.
3. Pelaksanaan pelatihan sudah menerapkan prinsip-prinsip latihan seperti beban berlebih dan prinsip beban bertambah namun
4. Klub Talenta belum memiliki program latihan teknik dasar secara tertulis atau belum menyusun program mikro siklus maupun makro siklus sebagai pedoman dalam melatih.

1.3 Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah dilakukan agar penelitian lebih terarah terfokus, dan tidak menyimpang dari sasaran pokok penelitian. Oleh karena itu, penulis membatasi permasalahan yaitu:

1. Penelitian ini dibatasi pada atlet di Klub Talenta dengan usia 13 tahun -15 tahun.
2. Penelitian ini dibatasi pada penguasaan teknik dasar bolavoli yang terdiri dari *passing* atas, *passing* bawah, servis atas, servis bawah dan *smash*.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu bagaimanakah **profil penguasaan** teknik dasar bolavoli pada atlet Klub Talenta di Kota Semarang tahun 2019?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui penguasaan teknik dasar bolavoli pada atlet Klub Talenta di Kota Semarang tahun 2019.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai masukan ilmu pengetahuan dengan memperkaya dan menambah teori-teori dibidang kepelatihan olahraga.

1.6.2 Secara Praktis

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan oleh peneliti dalam mengembangkan dan meningkatkan keterampilan dalam pelatihan bola voli.

2. Bagi Klub

Dengan penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai sumbangsih pemikiran dan meningkatkan kreativitas dalam pelatihan khususnya untuk pelatihan teknik dasar bola voli.

3. Bagi Pelatih

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai evaluasi untuk melihat tingkat penguasaan teknik dasar bermian bola voli para atlet hasil didikannya sehingga dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam melakukan evaluasi dan membuat kebijakan baru untuk meningkatkan kualitas atlet terkait dengan **penguasaan** teknik dasar bolavoli yang belum optimal.

BAB II

LANDASAN TEORI DAN KERANGKA BERPIKIR

2.1 Landasan Teori

Landasan teori dalam penelitian ini merupakan teori-teori yang berkaitan dengan masalah penelitian yang terdiri dari teori permainan bola voli dan teknik dasar bermain bola voli. Untuk lebih jelasnya tentang teori-teori tersebut akan dibahas sebagai berikut.

2.1.1 Permainan Bola Voli

Permainan bolavoli adalah suatu jenis olah raga permainan. Permainan ini dimainkan oleh dua regu yang saling berhadapan yang masing-masing regu terdiri dari enam pemain, setiap regu berusaha untuk dapat memukul dan menjatuhkan bola ke dalam lapangan melewati di atas jaring atau net dan mencegah pihak lawan dapat memukul dan menjatuhkan bola ke dalam lapangannya (Aip Syarifuddin, 1991: 183). Pada awalnya ide dasar permainan bola voli adalah memasukkan bola ke daerah lawan melewati suatu rintangan berupa tali atau net dan berusaha memenangkan permainan dengan mematikan bola itu di daerah lawan (M. Yunus, 1992:7).

Menurut Nuril Ahmadi (2007: 20) bahwa permainan bolavoli merupakan suatu permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang. Sebab dalam permainan bolavoli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bola voli. Sedangkan menurut Munasifah (2008; 3), bola voli adalah permainan yang dilakukan oleh dua regu, yang masing-masing terdiri atas enam orang. Bola

dimainkan diudara melewati net, setiap regu hanya bisa memainkan bola tiga kali pukulan.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa permainan bola voli adalah permainan olahraga beregu yang dimainkan oleh 2 regu yang masing-masing terdiri 6 orang dan setiap regu hanya bisa memainkan bola 3 kali pukulan serta membutuhkan keterampilan dalam memainkannya.

2.1.2 Teknik Dasar Bermain Bola Voli

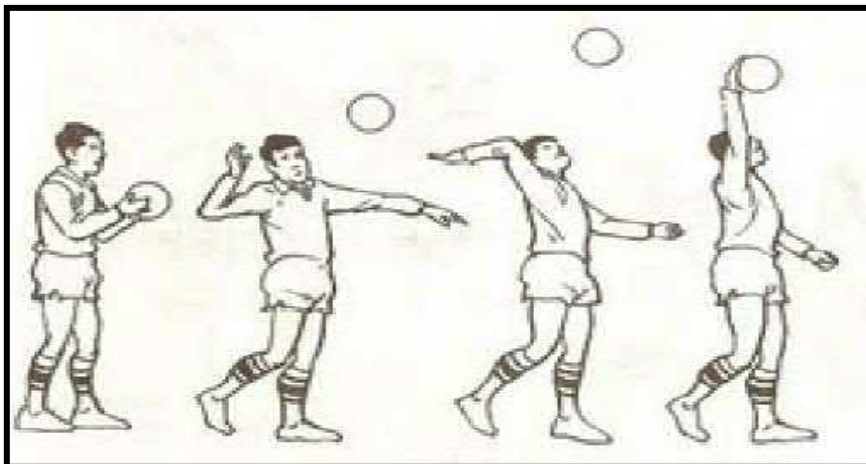
Menurut Dieter Beutelstahl (2007:8) bahwa teknik adalah prosedur yang telah dikembangkan berdasarkan praktek, dan bertujuan mencari penyelesaian suatu problema pergerakan tertentu dengan cara yang paling ekonomis dan berguna. Sedangkan M. Yunus (1992: 68) menyatakan bahwa teknik adalah cara melakukan atau melaksanakan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efisien dan efektif. Teknik dalam permainan bola voli dapat diartikan sebagai cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan-peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal.

Permainan bola voli adalah permainan tempo yang cepat, sehingga untuk memainkan bola sangat terbatas. Seorang pemain bila tidak menguasai teknik yang sempurna akan memungkinkan kesalahan-kesalahan teknik yang tentunya sangat merugikan tim. Penguasaan bola dalam permainan bola voli merupakan hal penting untuk setiap pemain. Hal ini bisa dikatakan, merupakan bagian yang fundamental dalam proses permainan bola voli untuk berhasilnya dalam suatu pertandingan. Sehingga untuk dapat menguasai bola dengan baik dibutuhkan suatu penguasaan teknik dasar yang baik pula. Selanjutnya macam-macam teknik dasar dalam permainan bola voli menurut Munasifah (2008:27) meliputi: (1) *passing* atas, (2) *passing* bawah, (3) *set-up*/umpan, (4) *smash*, (5)

servis, (6) *block*/membendung. Hal yang sama juga diungkapkan oleh M. Yunus (1992: 68) yang menyatakan bahwa teknik dasar permainan bola voli meliputi: (a) servis, (b) *passing*, (c) umpan (*set-up*), (d) *smash* (*spike*), (e) bendungan (*block*).

2.2.2.1 Service

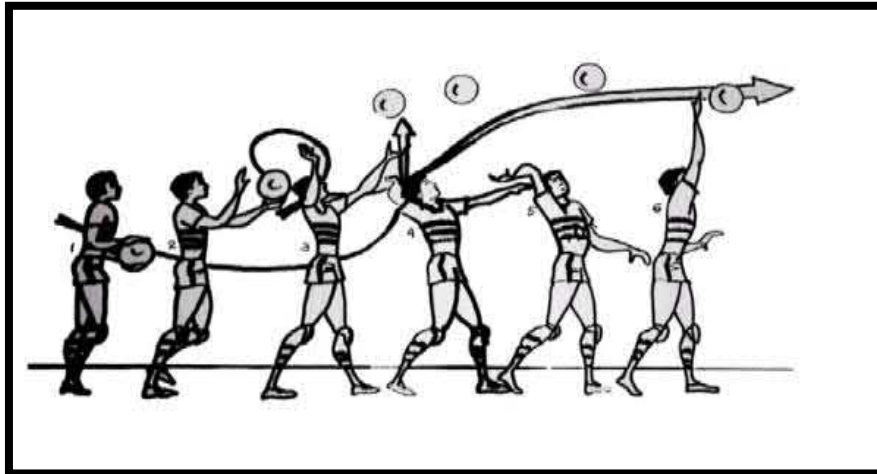
Menurut Nuril Ahmadi (2007:20) bahwa servis adalah pukulan bola yang dilakukan dari belakang garis akhir lapangan permainan melampui net ke daerah lawan. Adapun teknik-teknik dalam permainan bola voli antara lain: (1) servis tangan bawah (*underhand service*), (2) servis mengapung (*floating service*), (3) *topspin service*, (4) *jumping service*.



Gambar 2.1 Gaya Servis Menyamping
Sumber: Munasifah (2008: 14)

Menurut Dieter Beutelstahl (2011:14) servis atas atau *floating service* adalah servis yang tidak mengandung *spin*. Bola seakan-akan melayang, tanpa berputar sama sekali. Secara umum, bola itu melayang, kadang berubah arah, vertikal ataupun horisontal. Servis dimaksudkan sebagai pukulan permulaan dengan bola untuk memulai permainan. Akan tetapi servis ini kemudian berkembang menjadi suatu senjata yang ampuh untuk menyerang. a) *Hook servis* yang diperkenalkan oleh orang Estonia. b) *Floating servis* yang dikembangkan oleh orang Jepang. Jenis servis yang paling umum adalah: a)

Under arm servis atau servis lengan bawah. b) *Hook servis* atau servis kait. c) *Floating servis* atau servis melayang. d) *Jump servis* atau servis sambil loncat.



Gambar 2.1 *Floating Overhand Service*
Sumber: M. Yunus, (1992: 74)

Langkah-langkah dalam melakukan teknik service bawah menurut M Yunus (1992: 69) adalah sebagai berikut:

1) Sikap permulaan

Berdiri di daerah servis menghadap ke lapangan, bagi yang tidak kidal kaki kiri di depan dan bagi yang kidal sebaliknya. Bola dipegang pada tangan kiri, tangan kanan boleh menggenggam atau dengan telapak tangan terbuka, lutut agak ditekuk sedikit dan berat badan berada di tengah.

2) Gerakan pelaksanaan

Bola dilambungkan di depan pundak kanan, setinggi 10 sampai 20 cm dan pada saat yang bersamaan tangan kanan ditarik ke belakang, kemudian diayunkan ke arah depan atas dan mengenai bagian belakang bawah bola. Lengan diluruskan dan telapak tangan atau genggam tangan ditegangkan.

3) Gerakan lanjutan (*follow through*)

Setelah memukul bola diikuti dengan memindahkan berat badan ke depan, dengan melangkahkan kaki kanan ke depan dan segera masuk ke lapangan untuk mengambil posisi dengan sikap siap normal, siap untuk menerima pengembalian atau serangan dari pihak lawan.

Menurut M. Yunus (1992: 70), langkah-langkah melakukan servis atas antara lain:

1) Sikap permulaan

Berdiri di daerah servis menghadap ke lapangan, bagi yang tidak kidal kaki kiri sebelah depan dan jika kidal posisi kaki sebaliknya. Namun ada juga pemain berdiri dengan kedua kaki sejajar dengan menghadap ke net. Bola di pegang di tangan kiri setinggi kepala. Tangan kanan menggenggam atau dapat juga dengan telapak tangan terbuka.

2) Gerakan pelaksanaan

Bola dilambungkan di depan atas lebih tinggi dari kepala. Tangan kanan segera memukul bola pada bagian tengah belakang dari bola dan gaya yang mengenai bola harus berjalan memotong garis tengah bola. Untuk menghindari terjadinya putaran pada bola, pergelangan tangan harus difiksir atau dikakukan.

3) Gerakan lanjutan

Gerak lanjutan lengan pemukul harus segaris dengan gaya yang dihasilkan atau didorongkan ke depan. Jika pukulan dilakukan dengan gerakan yang cepat (pukulan keras) dapat ditaklukan tanpa *follow through*.

2.2.2.2 Passing

Menurut Nuril Ahmadi (2007:22) *passing* adalah upaya seorang pemain

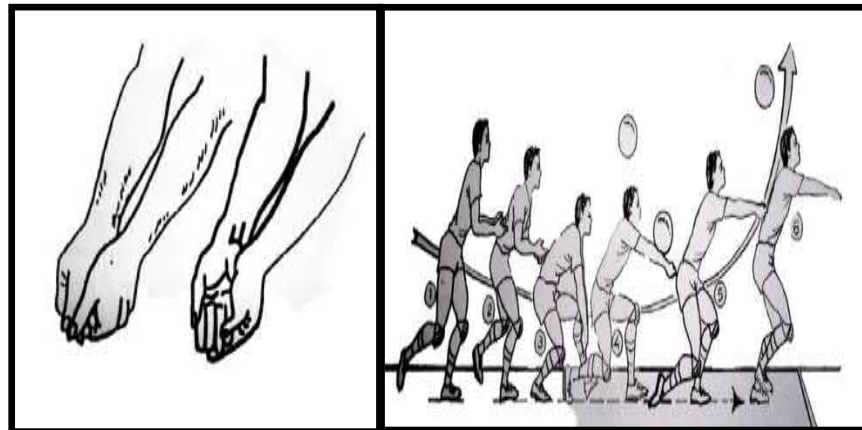
dengan menggunakan teknik tertentu untuk mengoperkan bola yang dimainkannya kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri.

Passing terdiri dari passing atas dan passing bawah.

1. Passing Bawah

Teknik passing bawah dapat digunakan sebagai pertahanan untuk menerima smash dari lawan dan dapat pula untuk pengambilan bola setelah terjadi *block* atau bola pantulan dari net. Menurut Aip Syarifuddin dan Muhadi (1991: 189) yang dimaksud dengan "Passing bawah ialah mengambil bola yang berada di bawah badan atau bola dari bawah dan biasanya dilakukan dengan kedua lengan bagian bawah (dari sikut sampai pergelangan tangan dirapatkan), baik untuk dioperkan kepada kawan, maupun langsung ke lapangan melalui di atas net"

Teknik melakukan passing bawah menurut Munasifah (2008: 28) yaitu (1) dengan dua tangan, (2) dengan satu tangan dan dua tangan dapat dilakukan dengan sikap normal, guling kesamping, terjun kedepan dan setengah guling kebelakang. Sedangkan menurut Dieter Beuthelstahl (2007: 34) ada beberapa jenis dan macam passing bawah yaitu (1) *Two-armed defence standing position* atau pertahanan dengan dua lengan dengan posisi berdiri; (b) *Two-armed defence on the move* atau pertahanan dua lengan dalam posisi bergerak; (c) *forward dive* atau menjatuhkan diri ke depan; dan (d) *One-armed rolling dig to the side (japannes roll)* atau pertahanan satu lengan dengan menjatuhkan diri ke sisi depan sambil menyendok bola.



Gambar 2.2 Posisi Tangan dan Urutan Gerakan Pssing Bawah
Sumber: M. Yunus (1992: 83-84)

Menurut M. Yunus (1992: 79), langkah-langkah melakukan passing bawah antara lain:

1) Sikap permulaan

Ambil sikap siap normal dalam permainan bolvoli. Kedua lutut ditekuk dengan badan sedikit dibongkokan ke depan. Berat badan menumpu pada telapak kaki bagian depan untuk mendapatkan suatu kesetimbangan labil agar dapat lebih mudah dan lebih cepat bergerak kesegala arah. Kedua tangan saling berpegangan yaitu punggung tangan kanan diletakan di atas telapak tangan kiri kemudian saling berpegangan.

2) Gerakan pelaksanaan

Ayunkan kedua lengan ke arah bola dengan sumbu gerak pada persendian bahu dan lengan. Di atas dari pergelangan tangan dan pada waktu lengan membentuk sudut sekitar 45 derajat dengan badan. Lengan diayunkan dan diangkat hampir lurus

3) Gerakan lanjutan

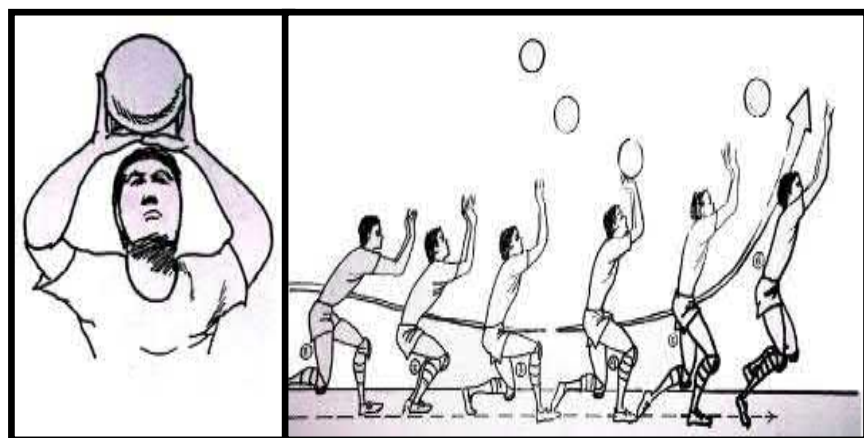
Setelah ayunan lengan mengenai bola. Kaki belakang melangkah ke

depan untuk mengambil posisi siap kembali dan ayunan lengan untuk passing bawah ke depan tidak melebihi sudut 90 derajat dengan bahu/badan.

2. Passing Atas

Teknik passing atas sangat efektif digunakan untuk mengambil bola bola atas. Pada umumnya passing atas digunakan untuk mengumpan ke teman yang lain dalam tim, yang selanjutnya diharapkan akan dapat dipergunakan untuk menyerang ke lapangan lawan. Menurut Aip Syarifuddin (1991: 190) "passing atas adalah menyajikan bola atau membagi-bagikan bola (mengoper bola) dengan menggunakan jari-jari tangan, baik kepada kapan maupun langsung ditunjukkan ke lapangan lawan melalui atas jaring".

Menurut Nuril Ahmadi (2007:25), cara melakukan teknik *passing* atas yang baik adalah jari tangan terbuka lebar dan kedua tangan membentuk mangkuk hampir saling berhadapan. Sebelum menyentuh bola, lutut sedikit ditekuk hingga tangan berada di muka setinggi hidung. Sudut antara sikut dan badan kurang lebih 45°. Bola disentuh dengan cara meluruskan kedua kaki dengan lengan.



Gambar 2.3 Posisi Tangan dan Rangkaian Gerakan Pasing Atas (M. Yunus,1992: 91-92)

Menurut M. Yunus (1992: 79), langkah-langkah dalam melakukan passing atas antara lain:

1) Sikap permulaan

Ambil posisi sikap normal yaitu kedua kaki berdiri selebar dada. Berat badan menumpu pada tapak kaki bagian depan. Lutut ditekuk dengan badan merendah. Tempatkan badan secepat mungkin di bawah bola dengan kedua tangan diangkat lebih tinggi dari dahi. Jari-jari tangan terbuka lebar membentuk cekungan seperti setengah lingkaran bola.

2) Gerakan pelaksanaan

Tepat saat bola berada di atas dan sedikit di depan dahi, lengan diluruskan dengan gerakan eksplosif untuk mendorong bola. Perkenaan bola pada permukaan jari tengah. Pada waktu perkenaan dengan bola, jari-jari agak ditegangkan. Kemudian diikuti dengan gerakan pergelangan tangan agar bola dapat memantul dengan baik.

3) Gerak lanjutan

Setelah bola memantul dengan baik, lanjutkan dengan meluruskan lengan ke depan atas sebagai suatu gerakan lanjutan. Diikuti dengan memindahkan berat badan ke depan dengan melangkahkan kaki belakang ke depan dan segera mengambil sikap siap dalam posisi normal kembali.

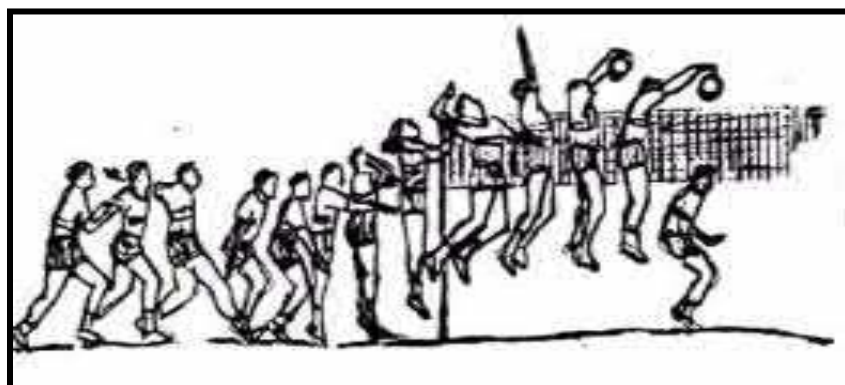
2.2.2.3 Smash

Smash adalah pukulan yang utama dalam penyerangan dalam usaha mencapai kemenangan. Untuk mencapai keberhasilan yang gemilang dalam melakukan *smash* ini diperlukan raihan yang tinggi dan kemampuan meloncat yang tinggi (M Yunus, 1992: 108). Sedangkan menurut Nuril Ahmadi (2007:32)

smash adalah suatu pukulan dimana tangan melakukan kontak dengan bola secara penuh pada bagian atas, sehingga jalanya bola terjal dengan kecepatan yang tinggi. *Smash* yang dilakukan harus dilakukan dengan cepat, tepat dan keras. Agar pukulan *smash* yang diarahkan ke lawan sulit di terima dan dengan teknik ini peluang mendapatkan angka lebih besar.

Menurut Dieter Beuthelstahl (2011: 24) untuk dapat mencapai hasil yang baik dalam melakukan *smash* ini diperlukan raihan yang tinggi dan kemampuan meloncat yang *tinggi*. Dalam melakukan *smash* ada beberapa macam jenis dan variasinya, hal ini dikarenakan setiap pemain memiliki kemampuan yang berbeda-beda dalam melakukan *smash*. Macam-macam jenis *smash* ini yaitu frontal *smash* atau *smash* depan, frontal *smash* dengan twist atau *smash* depan dengan memutar, *smash* dari pergelangan tangan, dan *dump* atau tipuan.

Smash merupakan suatu teknik yang mempunyai gerakan yang kompleks yang terdiri dari: a) Langkah awalan b) Tolakan untuk meloncat c) Memukul bola saat melayang di udara d) Saat mendarat kembali setelah memukul bola (M. Yunus, 1992: 108). Berikut ini adalah rangkaian gerakan *smash*.



Gambar 2.4 Rangkain Teknik Gerakan Smash
Sumber: M. Yunus (1992: 113)

Langkah-langkah atau proses *gerakan* keseluruhan dalam *smash* menurut M Yunus (1992: 108) adalah sebagai berikut:

1) Sikap permulaan

Berdiri serong lebih kurang 45 derajat dengan jarak 3-4 meter dari net.

2) Gerak pelaksanaan

Langkah kaki kiri ke depan dengan langkah biasa. Kemudian diikuti dengan langkah kaki kanan yang panjang. Diikuti dengan segera oleh kaki kiri yang diletakkan disamping kaki kanan (ujung kaki kiri sedikit di depan kaki kanan). Sambil menekuk lutut rendah. Kedua lengan berada di belakang badan. Segera melakukan tolakan sambil mengayunkan lengan ke depan atas. Pada saat loncatan tertinggi, segera meraih dan memukul bola setinggi-tingginya di atas net.

3) Gerak lanjutan

Menjaga keseimbangan badan agar tidak menyentuh dan menabrak net. Mendarat kembali dengan menumpu pada dua kaki sambil mengoper dan mengambil sikap siap normal.

2.2.2.4 Blok (*bendungan*)

Menurut Aip Syarifddin dan Muhadi (1991: 193) block adalah tindakan dalam usaha untuk menahan serangan lawan pada saat bola melewati atas jaring, dengan mempergunakan satu atau kedua tangan yang dilakukan seorang pemain atau oleh dua atau tiga orang pemain secara bersama-sama. *Block* merupakan benteng pertahanan yang utama untuk menangkis serangan lawan (M. Yunus, 1992:119), dalam hal ini *blocking* merupakan salah satu cara untuk memperlambat atau menekan lawan untuk mendapatkan nilai atau poin dalam sebuah pertandingan.

Menurut Nuril Ahmadi (2008: 30) bahwa *block* merupakan benteng pertahanan yang utama untuk menahan serangan lawan. Blok mempunyai

tingkat keberhasilan yang sangat kecil karena bola *smash* yang akan diblok arahnya dikendalikan oleh lawan (lawan selalu menghindari blok). Seiring dengan berkembangnya permainan, blok berubah menjadi senjata untuk mengumpulkan angka apabila dilakukan dan terkoordinir dengan baik.

Langkah-langkah dalam melakukan block menurut M. Yunus (1992: 119) adalah sebagai berikut:

1) Sikap permulaan

Berdiri menghadang kejarang, jarak kedua kaki selebar pundak, lutut ditekuk dan kedua tangan siap di depan dada. Pandangan mengawasi jalannya bola dan memperhatikan smasher yang akan melakukan pukulan.

2) Gerakan pelaksanaan

Dengan menolakkan kedua kaki sambil membawa kedua lengan keatas, kedua telapak tangan dirapatkan, jari-jari diregangkan, posisi kedua tangan menutup daerah yang diperkirakan menjadi sasaran utama lintasan bola smasher. Jika melakukan block aktif, kedua tangan digerakkan kearah bla terutama gerak pergelangan tangan.

3) Gerakan lanjutan

Segera mendarat dengan kedua kaki mengeper dan mengambil posisi siap kembali untuk menghadapi situasi permainan selanjutnya.

2.2 Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Dedi Purwanto (2013) meneliti dengan judul "Survey Kondisi Fisik Dan Keterampilan Teknik Dasar Bola Voli Pada Klub Bola Voli Putri Bravo Banjarnegara Tahun 2012". Berdasarkan hasil penelitian diketahui kondisi

fisik pemain voli pada Klub Bola Voli Putri Bravo Banjarnegara rata-rata untuk atlet 60% kategori baik. Persentase terbesar dan Tingkat kemampuan teknik dasar bola voli pada Klub Bola Voli Putri Bravo Banjarnegara persentase terbesar dari masing-masing aspek adalah untuk smash 73.33% kategori sedang. Servis 73.33% kategori sedang. Passing atas 93.33% kategori baik sekali. Passing bawah 50% kategori baik sekali.

2. Ikhsan Pangestu Setyawan (2018) dengan judul "Tingkat Keterampilan Bermain Bola Voli Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Di Sma Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2016/2017". Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 20 siswa yang mengikuti tes tingkat keterampilan bola voli, sebanyak 9 siswa termasuk dalam kategori sedang (45%), sebanyak 6 siswa atau sebesar (30%) termasuk kategori baik, sebanyak 4 siswa atau sebesar (20%) termasuk kategori sangat kurang, sebanyak 1 siswa atau sebesar (5%) termasuk kategori sangat baik, sebanyak 0 siswa atau sebesar (0%) termasuk kategori kurang.
3. Jon Heri (2015) dengan judul "Survey Keterampilan Tehnik Dasar Bola Voli Pada Siswa Putra Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Di Sma Negeri 4 Pontianak". Berdasarkan perhitungan persentase dari tehnik dasar Bola Voli Sma Negeri 4 Pontianak yaitu kemampuan Passing atas yaitu 72,50% (Baik) dengan jumlah siswa dengan keterangan Baik 11 siswa dan keterangan baik sekali 9 siswa. Kemampuan Servis atas 56,22% (Sedang) dengan keterangan Baik 6 siswa dan keterangan sedang 14 siswa. Kemampuan tehnik dasar Smash yaitu dengan rata-rata 63,92% (Baik). Dengan keterangan Baik sekali 1 siswa, keterangan Baik 9 siswa

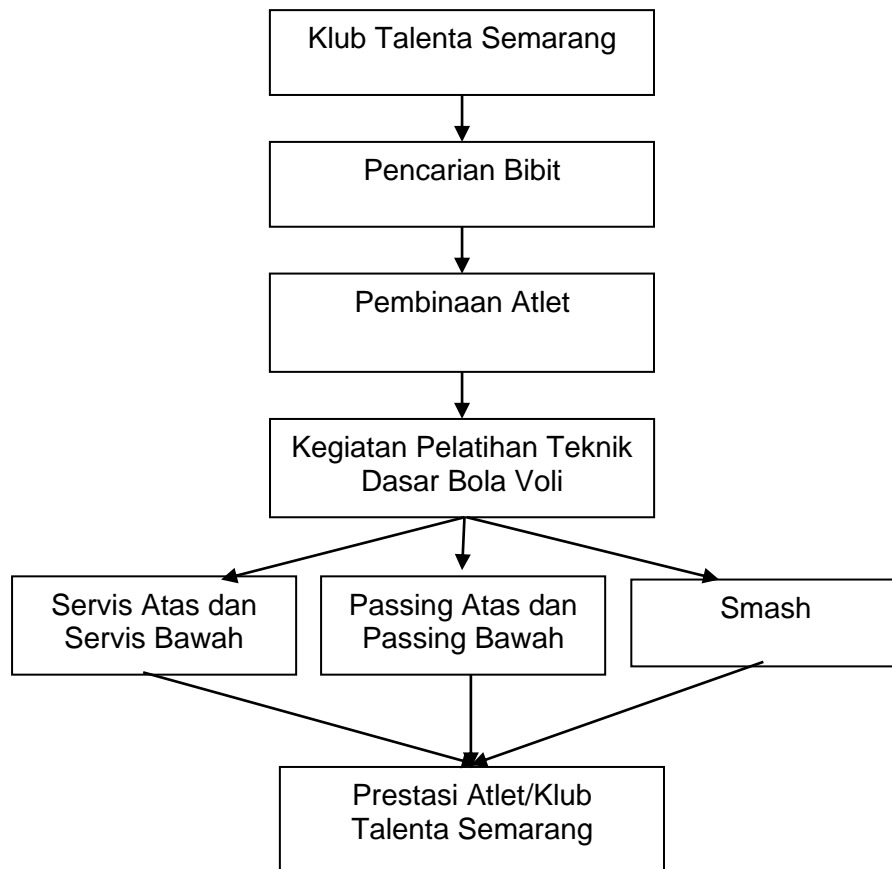
dan keterangan sedang 10 siswa. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tes keterampilan tehnik dasar bola voli dapat meningkatkan kemampuan bermain bola voli di SmaNegeri 4 Pontianak.

2.3 Kerangka Berpikir

Dalam permainan bola voli untuk dapat memperoleh prestasi maksimal ada beberapa faktor yang mempengaruhi, misalnya teknik, taktik, mental, dan fisik. Penguasaan teknik dasar dalam permainan bola voli merupakan hal penting untuk setiap pemain. Hal ini bisa dikatakan, merupakan bagian yang fundamental dalam proses permainan bola voli untuk berhasilnya dalam suatu pertandingan. Sehingga untuk dapat menguasai bola dengan baik dibutuhkan suatu penguasaan teknik dasar yang baik pula. Teknik dasar dalam permainan bola voli ini meliputi servis atas, servis bawah, *passing* bawah, *passing* atas, dan *smash*.

Pengukuran penguasaan teknik dasar permainan bola voli sangat penting dilakukan karena teknik dasar merupakan salah satu unsur yang turut menentukan menang atau kalahnya suatu regu di dalam suatu pertandingan di samping unsur-unsur kondisi fisik, mental dan taktik. Penggunaan teknik dasar secara sempurna dapat dicapai dengan berlatih secara teratur dengan menggunakan bentuk latihan yang baik dan benar.

Berdasarkan uraian di atas, maka untuk lebih jelasnya kerangka pemikiran penelitian ini dapat dilihat pada bagan di bawah ini.



Gambar 2.5 Kerangka Pemikiran Penelitian

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan hasil penelitian maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

Tingkat penguasaan teknik dasar bola voli pada atlet Klub Talenta di Kota Semarang tahun 2019 mayoritas dalam kategori sedang yaitu sebanyak 70,6%. Rata-rata atlet putri memiliki keterampilan *passing bawah* dalam kategori sedang sebanyak 58,8%, memiliki keterampilan *passing atas* dalam kategori baik sebanyak 52,9%, memiliki keterampilan servis bawah dalam kategori sedang sebanyak 47,1%, memiliki keterampilan servis atas dalam kategori sedang sebanyak 47,1% dan memiliki keterampilan smash dalam kategori kurang sebanyak 41,2%.

5.2 Saran-Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan simpulan maka peneliti dapat memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi Pelatih Klub
 - a. Pelatih klub sebaiknya melakukan tes keterampilan teknik dasar bola voli secara berkala untuk mengetahui sejauh mana **penguasaan** teknik dasar bermain bola voli pada atletnya sehingga dapat dilakukan perbaikan program latihan yang diberikan sesuai **penguasaan** penguasaan teknik dasar setiap atlet.

b. Atlet perlu diberikan pelatihan teknik dasar bola voli sesuai prinsip-prinsip dasar latihan agar dalam pertandingan-pertandingan bolavoli dapat memperoleh hasil yang maksimal dan prestasi yang lebih baik.

2. Bagi Atlet

- a. Hendaknya atlet memperbaiki fokus latihan khususnya pada teknik smash karena dinilai paling sulit dilakukan oleh atlet dengan memperbanyak frekuensi latihan dan durasi latihan smash.
- b. Hendaknya atlet meningkatkan kebugaran untuk mendukung **penguasaan** penguasaan teknik dasar bola voli sehingga prestasi dapat dicapai.

DAFTAR PUSTAKA

- Aip Syarifuddin dan Muhadi. 1992. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud.
- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian, Suatu Praktek*. Jakarta: Bina Aksara.
- Beuthelstahl, Dieter. 2011. *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung: Pionir Jaya.
- Depdiknas. 1999. *Petunjuk tes Keterampilan Bola Voli Usia 13-15 Tahun*. Jakarta.
- . 2003. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*, Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Gazali, Novri. Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Servis Atas Atlet Bolavoli. *Journal of Physical Education, Health and Sport*, Vol 3, No 1 (2016), pp: 1-7.
- Ikhsan Pangestu Setyawan. Tingkat Keterampilan Bermain Bola Voli Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Di Sma Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2016/2017. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, Vol 6, No 7 (2017), pp: 1-11.
- Irfan Zinat Achmad. Hubungan Antara Power Tungkai, Koordinasi Matatangan, Dan Rasa Percaya Diri Dengan Hasil Keterampilan Open Spike Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Unsika*. Volume 4 Nomor 1, Maret 2016.
- Jon Heri. Survey Keterampilan Tehnik Dasar Bola Voli Pada Siswa Putra Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Di Sma Negeri 4 Pontianak. *Jurnal pendidikan dan Pembelajaran*. Vol 5, No 2 (2016), pp:1-10.
- Busko K. et all. Jumping Abilities In Elite Female Volleyball Players: Comparative Analysis Among Age Categories. *Biology of Sport Journal*, Vol. 29 No 4, 2012, pp: 317-319
- Munasifah. 2008. *Bermain Bola Voli*. Semarang: Cv. Aneka Ilmu
- Muhammad Yunus. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Surabaya. Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan
- Nuril Ahmadi, 2007. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta: Era Pustaka Utama
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif. Kualitatif. Dan R&D*. Bandung: Alfabeta