



**SURVEI KETERAMPILAN TEKNIK DASAR PADA SISWA
EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI PUTRA
DI SMA NEGERI 1 TAYU TAHUN
AJARAN 2019/2020**

SKRIPSI

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

oleh

**Alfian Nuke Andrianto
NIM. 6301415143**

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

ABSTRAK

Alfian Nuke Andrianto. 2019. Survei Keterampilan Teknik Dasar Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putra di SMA Negeri 1 Tayu Tahun Ajaran 2019/2010. Skripsi. Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Fakultas Ilmu keolahragaan. Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Dr. Rubianto Hadi, M.Pd.

Kata Kunci: Keterampilan, Ekstrakurikuler, Bola Voli

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui keterampilan teknik dasar pada siswa ekstrakurikuler bola voli putra di SMA Negeri 1 Tayu Pati Tahun Ajaran 2019/2020.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survei, dan untuk mengetahui hasil akhir penelitian ini dianalisis dengan deskriptif prosentase. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 41 anak. Pengambilan sampel yang digunakan menggunakan teknik *total sampling*.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat diketahui bahwa keterampilan teknik dasar bola voli pada siswa ekstrakurikuler bola voli putra di SMA Negeri 1 Tayu Pati dalam kategori baik sekali sebanyak 21 responden atau 51%, kategori baik sebanyak 12 responden atau 30%, kategori sedang sebanyak 6 responden atau 13%, kategori kurang sebanyak 2 responden atau 7%, dan kategori kurang sekali sebanyak 0 responden atau 0%.

Simpulan dalam penelitian ini adalah keterampilan teknik dasar pada siswa ekstrakurikuler bola voli putra di SMA Negeri 1 Tayu Pati Tahun Ajaran 2019/2020 dalam kategori baik sekali.

ABSTRACT

Alfian Nuke Andrianto. 2019. Survey of Basic Technical Skills in Male Volleyball Extracurricular Students in State High School 1 Tayu Academic Year 2019/2010. Undergraduate Thesis. Sports Coaching Education. Faculty of Sports Science. Semarang State University. Author Dr. Rubianto Hadi, M.Pd

Keywords: Skills, Extracurricular, Volleyball

The purpose of this study was to determine the basic technical skills in male volleyball extracurricular students at SMA Negeri 1 Tayu Pati in Academic Year 2019/2020.

This research is a quantitative descriptive study using survey methods, and to find out the final results of this study were analyzed with descriptive percentages. The population used in this study amounted to 41 children. Sampling used a total sampling technique.

Based on the results of research and discussion, it can be seen that the basic volleyball technical skills of male volleyball extracurricular students in SMA Negeri 1 Tayu Pati in the excellent category are 21 respondents or 51%, good categories are 12 respondents or 30%, medium categories are as many as 6 respondents or 13%, 2 respondents or 7% less categories, and 0 respondents or 0% less categories.

The conclusion in this study is the basic technical skills in male volleyball extracurricular students at SMA Negeri 1 Tayu Pati in Academic Year 2019/2020 in the very good category.

PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, Saya:

Nama : Alfian Nuke Andrianto

NIM : 6301415143

Jurusan/Prodi : PKO

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Survei Keterampilan Teknik Dasar Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putra di SMA Negeri 1 Tayu Tahun Ajaran 2019/2010

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi 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 dengan ketentuan yang berlaku di wilayah negara Republik Indonesia.

Semarang, 6 November 2019
Yang menyatakan,



Alfian Nuke Andrianto
NIM. 6301415143

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul :

Survei Keterampilan Teknik Dasar Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putra di
SMA Negeri 1 Tayu Tahun Ajaran 2019/2010

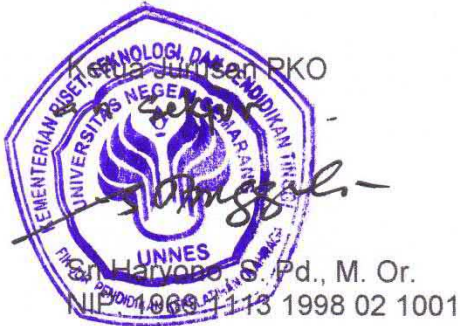
Disusun oleh :

Nama : Alfian Nuke Andrianto

NIM : 6301415143

Jurusan/prodi : Pendidikan Keperawatan Olahraga

Telah disahkan dan disetujui pada tanggal 2 Oktober 2019 oleh :



Pembimbing,

Dr. Rubianto Hadi, M. Pd

NIP. 1963 0206 1988 03 1001

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Alfian Nuke Andrianto Putra NIM 6301415143 Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga Judul Survei Keterampilan Teknik Dasar Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putra di SMA Negeri 1 Tayu Tahun Ajaran 2019/2020 telah dipertahankan dihadapan sidang Panitia Penguji Skripsi di Fakultas Ilmu Keolahragaan universitas Negeri Semarang pada hari Selasa, tanggal 19 November 2019.

Panitia Ujian

Ketua

Prof. Dr. Tandyo Rahayu, M. Pd
NIP. 1961 0320 1984 03 2001

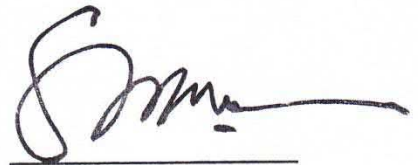
Sekretaris


Tri Tunggal Setiawan, S. Pd., M. Kes
NIP. 1968 0302 1997 02 1001

Dewan Penguji,

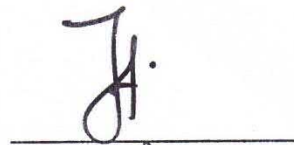
1. Dr. Nasuka, M. Kes
NIP. 1959 0916 1985 11 1001

(Ketua)



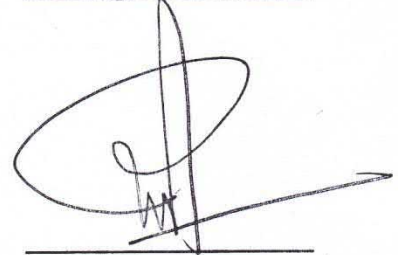
2. Dr. Hadi, S. Pd., M. Pd
NIP. 1979 0311 2006 04 1001

(Anggota)



3. Dr. Rubianto Hadi, M.Pd
NIP. 1963 0206 1988 03 1001

(Anggota)



MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

“Allah akan menolong seorang hamba, selama hamba itu senantiasa menolong saudaranya”. (HR. Muslim)

Persembahan:

1. Kedua orang tua tercinta Bapak H. Supeno, SH dan Ibu Hj. Runtinah yang telah memberi dukungan dan memotivasi saya.
2. Teman-teman PKO angkatan 2015
3. Almamater Unnes

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi. Penulis dalam melaksanakan penelitian ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak.

Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan penghormatan dan ucapan terimakasih atas dukungan, bantuan, dan ilmu yang diberikan kepada penulis selama menempuh perkuliahan maupun dalam proses penyusunan skripsi ini kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan kesempatan penulis untuk kuliah serta menimba ilmu di Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan izin penulis untuk melaksanakan penelitian.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan fasilitas, motivasi dan dukungan dalam proses menyelesaikan skripsi.
4. Dosen Pembimbing Dr. Rubianto Hadi, M.Pd yang telah memberikan bimbingan dalam penulisan skripsi, arahan, dorongan, dan motivasi dalam penyelesaian skripsi.
5. Bapak/ibu Dosen Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ilmu.
6. Teman-teman Pendidikan Keperawatan Olahraga angkatan 2015.
7. Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Tayu Kabupaten Pati yang telah memberikan izin penelitian kepada peneliti.

8. Siswa peserta ekstrakurikuler yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.
9. Semua pihak yang telah membantu dan mendukung dalam proses penyusunan skripsi ini.

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak yang membaca.

Semarang, November 2019

Penulis

DAFTAR ISI

	halaman
JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT	iii
PERNYATAAN	iv
PERSETUJUAN	v
PENGESAHAN.....	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xv

BAB I PENDAHULUAN

1.1	Latar Belakang Masalah	1
1.2	Identifikasi Masalah	6
1.3	Pembatasan Masalah	6
1.4	Rumusan Masalah.....	6
1.5	Tujuan Penelitian	7
1.6	Manfaat Penelitian	7

BAB II LANDASAN TEORI DAN KERANGKA BERPIKIR

2.1	Landasan Teori.....	8
2.1.1	Survei	8
2.1.2	Keterampilan	8
2.1.3	Teknik Dasar Permainan Bola Voli	11
2.1.4	Teknik Dasar <i>Passing</i>	12
2.1.5	Teknik Dasar Servis.....	18
2.1.6	Teknik Dasar <i>Smash</i>	21
2.1.7	Teknik Dasar Bendungan (<i>Block</i>)	23
2.1.8	Permainan Bola Voli	26

2.1.9	Kegiatan Ekstrakurikuler	29
2.2	Kerangka Berfikir	33
BAB III METODE PENELITIAN		
3.1	Jenis dan Desain Penelitian.....	35
3.2	Variabel Penelitian.....	35
3.3	Populasi, Sampel, dan Teknik Penarikan Sampel.....	36
3.3.1	Populasi.....	36
3.3.2	Sampel	36
3.3.3	Teknik Penarikan Sampel	36
3.4	Instumen Penelitian	37
3.4.1	Tes Kecakapan Bermain Bola Voli.....	37
3.5	Prosedur Penelitian	41
3.6	Metode Pengumpulan Data	41
3.7	Teknik Analisis Data	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		
4.1	Hasil Penelitian.....	44
4.1.1	Hasil Analisis Data Keterampilan Teknik Dasar Bola Voli Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putra SMA Negeri 1 Tayu Pati	44
4.2	Pembahasan	52
4.2.1	Keterampilan Teknik Dasar Bola Voli Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putra SMA Negeri 1 Tayu Pati.....	52
BAB V SIMPULAN DAN SARAN		
5.1	Simpulan	62
5.2	Saran	62
DAFTAR PUSTAKA		63
LAMPIRAN.....		66

DAFTAR TABEL

Tabel	halaman
3.1 Penentuan Kategori.....	44
4.1 Hasil Survei Keterampilan Teknik Dasar <i>Passing</i> Atas Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putra SMA Negeri 1 Tayu Pati.....	45
4.2 Hasil Keterampilan Teknik Dasar <i>Passing</i> Bawah Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putra SMA Negeri 1 Tayu Pati.....	46
4.3 Hasil keterampilan Teknik Dasar Servis Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putra SMA Negeri 1 Tayu Pati.....	47
4.4 Hasil Keterampilan Teknik Dasar <i>Smash</i> Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putra SMA Negeri 1 Tayu Pati.....	48
4.5 Hasil Keterampilan Teknik Dasar Bola Voli Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putra SMA Negeri 1 Tayu Pati.....	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar	halaman
2.1 Sikap Pelaksanaan <i>Passing</i> Bawah.....	14
2.2 Posisi Tangan dan Tubuh saat <i>Passing</i> Bawah	15
2.3 Posisi Tangan dan Tubuh saat <i>Passing</i> Atas.....	17
2.4 Melakukan <i>Underhand Service</i>	20
2.5 Sikap Pelaksanaan Servis <i>Floating</i>	21
2.6 Mengambil Ancang-ancang Lompat dan Memukul Bola	23
2.7 Rangkaian Gerakan Membendung (<i>Blocking</i>).....	25
2.8 Kerangka Berpikir	34
4.1 Grafik Hasil Keterampilan Teknik Dasar <i>Passing</i> Atas.....	46
4.2 Grafik Hasil Hasil Keterampilan Teknik Dasar <i>Passing</i> Bawah	47
4.3 Grafik Hasil keterampilan Teknik Dasar Servis	48
4.4 Grafik Hasil Keterampilan Teknik Dasar <i>Smash</i>	49
4.5 Grafik Hasil Keterampilan Teknik Dasar Bola Voli Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putra SMA Negeri 1 Tayu Pati.....	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	halaman
1. Surat Keputusan Penetapan Dosen Pembimbing	67
2. Surat Izin Penelitian Dinas Pendidikan.....	68
3. Surat Izin Penelitian SMA Negeri 1 Tayu	69
4. Surat Keterangan Penelitian	70
5. Instrumen Penilaian Tes <i>Passing</i> Atas.....	71
6. Tabel Penilaian Tes <i>Passing</i> Atas.....	72
7. Instrumen Tes <i>Passing</i> Bawah.....	73
8. Tabel Penilaian Tes <i>Passing</i> Bawah	74
9. Instrumen Tes Servis	75
10. Form Penilaian Tes Servis	76
11. Instrumen Tes <i>Smash</i>	77
12. Form Penilaian Tes Untuk <i>Smash</i>	78
13. Tabel Hasil Penilaian Tes <i>Passing</i> Atas.....	79
14. Tabel Hasil Penilaian Tes <i>Passing</i> Bawah	81
15. Form Hasil Penilaian Tes Servis	83
16. Form Hasil Penilaian Tes Untuk <i>Smash</i>	85
17. Dokumentasi Penelitian	88

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Bola voli adalah olahraga permainan yang dimainkan oleh dua regu berlawanan, masing-masing regu memiliki enam orang pemain. Bola voli merupakan olahraga yang digemari dikalangan masyarakat. Bola voli selain olahraga rekreasi juga merupakan olahraga prestasi. Permainan bola voli adalah salah satu cabang olahraga permainan yang dilakukan pada lapangan dengan ukuran 18 m x 9 m, yang dibatasi oleh net yang ketinggian netnya 2,43 m untuk putra dan 2,24m untuk putri, dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari enam orang. Permainan bola voli mini adalah permainan bola dimainkan dilapangan dengan ukuran 12 m x 6 m, yang dibatasi oleh net yang ketinggian netnya 2 m untuk putra dan putri, dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu empat orang yang mempergunakan peraturan sederhana (Anandita, 2010:14).

Seiring dengan semakin berkembangnya olahraga bola voli, permainan bola voli bukan hanya dilakukan untuk bersenang-senang, namun sekarang permainan bola voli sudah menjadi olahraga prestasi dan sudah di pertandingkan baik di tingkat daerah, nasional, dan internasional. Maka dari itu, seorang pemain bola voli harus menguasai teknik bola voli yang baik. Dalam permainan bola voli ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai, di antaranya *servis*, *passing bawah*, *passing atas*, *spike*, dan *block*. Menurut Dieter Beutelstahl (2008:8) teknik dasar bola voli yang harus dikuasai oleh setiap pemain adalah teknik

dasar servis, teknik dasar *passing*, teknik dasar *smash*, dan teknik dasar *blocking*.

Permainan bola voli sudah berkembang menjadi salah satu cabang olahraga yang digemari oleh berbagai lapisan masyarakat dari anak-anak sampai orang tua, laki-laki maupun perempuan baik di perkotaan maupun di pedesaan. Sebagaimana pendapat Somantri dan Sujana (2009:10) yang menyatakan bahwa, permainan yang digemari oleh masyarakat mulai dari masyarakat pedesaan sampai masyarakat perkotaan. Permainan bola voli adalah menyebrangkan bola melewati atas jaring kearah petak lawan yang disesuaikan dengan peraturan permainan. Permainan dimulai pada saat satu regu dapat melakukan memantul-mantulkan bola harus dioper ke arah petak lawan melewati atas jaring dan masuk ke dalam batas lawan lapangan permainan dan terdapat enam orang di dalam satu regunya. Permainan bola voli bisa dikatakan permainan yang memantul-mantulkan bola. Selanjutnya untuk memperoleh hasil yang memuaskan dalam permainan bola voli, diperlukan penguasaan teknik dasar. Sedangkan menurut Subroto dan Yudiana (2010:36) permainan bola voli adalah permainan memantul-mantulkan bola (*to volley*) oleh tangan atau lengan dari dua regu yang bermain di atas lapangan yang mempunyai ukuran-ukuran tertentu.

Permainan bola voli, seperti yang dilihat atau seperti yang di uraikan pada bagian sebelumnya, terdapat tiga keterampilan dasar memainkan bola, yaitu (1) keterampilan dasar memantulkan dan mengoper bola, (2) keterampilan dasar memukul bola, dan (3) keterampilan dasar memantulkan bola. (Subroto dan Yudiana, 2010:39). Pada permainan bola voli ada beberapa teknik dasar yang

harus di ketahui oleh seorang pemain bola voli antara lain servis, libero, *passing*, *smash*, mengumpan, serta membendung atau memblok.

Penguasaan teknik dasar bola voli ini sangatlah penting sebagai dasar yang kokoh dan kuat guna mengembangkan kemampuan motorik dan peningkatan prestasi. Melalui penguasaan keterampilan teknik dasar permainan bola voli, atlet dapat merasakan bagaimana caranya melakukan teknik dasar bermain bola voli dengan benar, sehingga nantinya atlet berada pada satu kondisi yang otomatisasi dalam melakukan teknik tersebut. Hal tersebut sesuai dengan apa yang telah dikemukakan oleh Somantri dan Sujana (2009:29) kesempurnaan teknik-teknik dasar dari setiap gerakan adalah penting oleh karena akan menentukan gerakan keseluruhan. Teknik dikatakan baik apabila dari segi anatomis/fisiologis mekanik dan mental terpenuhi secara benar persyaratannya.

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

Permainan bola voli dimainkan oleh dua regu yang setiap regu berusaha untuk dapat memukul dan menjatuhkan bola ke dalam lapangan lawan. Bola boleh dipukul dengan tangan maupun anggota tubuh lainnya dengan

pantulan yang sempurna dengan peraturan yang telah ditetapkan. Dalam permainan bola voli harus memperhatikan dan harus mempunyai beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain bola voli antara lain servis, *passing*, *smash*, dan *block*.

Jumlah pemain dalam setiap regu terdiri dari enam orang dan untuk voli mini setiap regu terdiri dari empat orang. Setiap regu satu berkostum sama, dengan memakai nomor dada dan nomor punggung kecuali dalam pembelajaran, hal ini tidak ada ketentuan baku, kecuali memakai pakaian olahraga lengkap.

Peraturan dalam permainan bola voli diawali dengan servis oleh regu penyerang setelah diundi regu mana yang menjadi penyerang pertama. Servis harus melewati net, bola diterima regu lawan, dan boleh memainkan bola maksimal tiga kali, lalu kembalikan ke lapangan lawan dengan berusaha memastikan pertahanan lawan. Jika bola gagal dikembalikan oleh regu server, maka pindah dan poin satu untuk regu penerima tadi. Sebaliknya jika bola gagal dikembalikan, poin untuk regunya atau untuk regu lawan, sesuai posisi matinya bola di daerah mana. Kemenangan permainan bola voli dalam satu set adalah yang lebih dahulu mencapai poin 25, dalam satu pertandingan kemenangan sesuai kesepakatan kedua yang bertanding.

SMA Negeri 1 Tayu Kabupaten Pati merupakan lembaga pendidikan yang mempunyai jumlah siswa terbanyak di Kecamatan Tayu. Hal ini juga terbukti dengan semakin bertambahnya jumlah siswa tiap tahunnya. SMA Negeri 1 Tayu Kabupaten Pati dipilih karena keunggulan sekolah dan prestasi siswa SMA Negeri 1 Tayu Kabupaten Pati. Adapun siswa yang sekolah di SMA Negeri 1 Tayu Kabupaten Pati merupakan siswa yang terpilih dan berprestasi dalam

bidang ilmu umum maupun agama. SMA Negeri 1 Tayu Kabupaten Pati menyediakan berbagai fasilitas olahraga kepada peserta didik misalnya bola basket, sepak bola, futsal, karate, pencak silat, bola voli, tenis meja dan bulu tangkis.

Kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Tayu Kabupaten Pati merupakan kegiatan beregu yang mampu mengembangkan bentuk kerjasama dan komunikasi sehingga kental dengan nuansa sosial. Siswa di SMA Negeri 1 Tayu Kabupaten Pati yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli adalah siswa kelas X dan XI yang benar-benar berminat latihan bola voli. Siswa kelas XII pun berminat mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli, tetapi sebagian siswa kelas IX lebih memilih fokus untuk menghadapi ujian. Berdasarkan hasil pengamatan peneliti yang dilakukan pada bulan April 2019, sebagian siswa masih belajar teknik dasar servis, teknik dasar *passing*, teknik dasar *smash*, dan teknik dasar *blocking*, yang dipandu dan dibimbing oleh guru olah raga, namun dalam pelaksanaannya terlihat kurang efektif karena kurangnya tenaga pelatih karena tidak seimbang dengan jumlah siswa yang mengikuti ekstra kurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Tayu Kabupaten Pati. Sampai saat ini belum ada prestasi yang ditorehkan oleh siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli karena minimnya perlombaan bola voli yang diikuti.

Berdasarkan latar belakang tersebut diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang **“Survei Keterampilan Teknik Dasar Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putra di SMA Negeri 1 Tayu Pati Tahun Ajaran 2019/2020”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari latar belakang di atas penulis mengangkat permasalahan yang perlu diteliti adalah tingkat kemampuan teknik dasar dalam permainan bola voli. Meliputi servis, *passing* dan *smash*. Untuk teknik dasar *blocking* belum digunakan oleh peneliti mengingat objek yang akan diteliti masih tergolong pemula. Untuk menguasai teknik dasar bermain bola voli yang baik, seorang pemain harus mempunyai kemauan yang besar untuk menguasai teknik dasar bermain bola voli. Karena teknik dasar bermain bola voli merupakan faktor penting dan mendasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Usaha untuk mencapai prestasi, khususnya olahraga bola voli, perlu latihan teknik dasar yang tepat bagi pemula khususnya siswa, untuk menguasai teknik dasar yang sempurna.

1.3 Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya masalah yang akan diteliti, maka masalah dalam penelitian ini dibatasi hanya pada variabel survei Keterampilan Teknik Dasar Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putra di SMA Negeri 1 Tayu Pati Tahun Ajaran 2019/2020.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah bagaimanakah tingkat keterampilan teknik dasar pada siswa ekstrakurikuler bola voli putra di SMA Negeri 1 Tayu Pati Tahun Ajaran 2019/2020?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui keterampilan teknik dasar pada siswa ekstrakurikuler bola voli putra di SMA Negeri 1 Tayu Pati Tahun Ajaran 2019/2020.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah :

- 1) Bagi peneliti, untuk mengembangkan ilmu khususnya berkaitan dengan kemampuan teknik dasar permainan bola voli yang telah didapatkan dari perkuliahan.
- 2) Bagi siswa, dengan diketahuinya hasil penelitian ini diharapkan siswa akan lebih giat berlatih dan berusaha menjadi lebih optimal dalam tingkat kemampuan teknik dasar bermain bola voli.
- 3) Bagi guru, sebagai bahan pertimbangan guru olahraga dalam membina para siswa khususnya pada prestasi belajar bola voli.

BAB II

LANDASAN TEORI DAN KERANGKA BERFIKIR

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Survei

Survei menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah teknik riset dengan memberi batas yang jelas atas data; penyelidikan; peninjauan.

Menurut Masri Singarimbun (2011:55), pengertian survei pada umumnya dibatasi pada penelitian yang datanya dikumpulkan dari sampel atau populasi untuk mewakili seluruh populasi. Dengan demikian, penelitian survei adalah penelitian yang mengambil sampel dari satu populasi dan menggunakan kuesioner sebagai alat pengumpulan data yang pokok.

Menurut Sugiyono (2002:3) adalah survei adalah penelitian yang dilakukan pada populasi besar maupun kecil, tetapi data yang dipelajari adalah data dari sampel yang diambil dari populasi tersebut, sehingga ditemukan kejadian-kejadian relatif, distribusi, dan hubungan-hubungan antar variabel, sosiologis maupun psikologis.

Berdasarkan penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa penelitian survei adalah untuk memberikan gambaran secara mendetail tentang latar belakang, sifat-sifat, serta karakter-karakter yang khas dari kasus atau kejadian suatu hal yang bersifat umum.

2.1.2 Keterampilan

2.1.2.1 Pengertian Keterampilan

Keterampilan dapat menunjukkan pada aksi khusus yang ditampilkan atau pada sifat dimana keterampilan itu dilaksanakan. Banyak kegiatan dianggap

sebagai suatu keterampilan, terdiri dari beberapa keterampilan dan derajat penguasaan yang dicapai oleh seseorang menggambarkan tingkat keterampilannya. Hal ini terjadi karena kebiasaan yang sudah diterima umum untuk menyatakan bahwa satu atau beberapa pola gerak atau perilaku yang diperluas bisa disebut keterampilan, misalnya menulis, memainkan gitar atau piano, menyetel mesin, berjalan, berlari, melompat dan sebagainya. Jika ini yang digunakan, maka kata "keterampilan" yang dimaksud adalah kata benda (A. Fauzi, 2010:7).

Keterampilan adalah suatu kecakapan dalam menyelesaikan tugas, terutama dalam tugas gerak. Dalam keterampilan ada dua macam tugas gerak pertama, keterampilan dapat dilihat sebagai tugas-tugas gerak, seperti panahan, biliar, atau memahat. Schmidt mencoba menggambarkan definisi keterampilan tersebut dengan meminjam definisi yang diciptakan oleh Guthrie (1935), yang mengatakan bahwa: "Keterampilan merupakan kemampuan untuk membuat hasil akhir dengan kepastian yang maksimum dan pengeluaran energi dan waktu yang minimum." Sedangkan Singer menyatakan bahwa "keterampilan adalah derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan dengan efisien dan efektif". (Nana Suryana Nasution, 2015).

Istilah terampil biasanya digunakan untuk menggambarkan tingkat kemampuan seseorang yang bervariasi. Keterampilan (*skill*) merupakan kemampuan untuk mengoperasikan pekerjaan secara mudah dan cermat (Sri Widiastuti dan Nur Rohmah Muktiani, 2010). Sedangkan menurut Hari Amirullah (2003:17) istilah terampil juga diartikan sebagai suatu perbuatan atau tugas, dan sebagai indikator dari suatu tingkat kemahiran.

Menurut Singer dikutip oleh Amung Ma'mundan Yudha M. Saputra (2000:61), keterampilan adalah derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan dengan efektif. Menurut Hottinger (Hari Amirullah, 2003:18), keterampilan gerak berdasarkan faktor-faktor genetik dan lingkungan dapat dibagi dua yaitu: (a) keterampilan phylogenetic, adalah keterampilan yang dibawa sejak lahir, yang dapat berkembang seiring dengan bertambahnya usia anak tersebut. (b) keterampilan ontogenetik, merupakan keterampilan yang dihasilkan dari latihan dan pengalaman sebagai hasil dari pengaruh lingkungan.

Dengan demikian dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa untuk mencapai suatu tingkat keterampilan yang baik, perlu memperhatikan hal sebagai berikut: Pertama, faktor individu/ pribadi yaitu kemauan serta keseriusan dari individu itu sendiri berupa motivasi yang besar untuk menguasai keterampilan yang diajarkan. Kedua, faktor proses belajar mengajar menunjuk kepada bagaimana kondisi belajar dapat disesuaikan dengan potensi individu, dan lingkungan sangat berperan dalam penguasaan keterampilan. Ketiga, faktor situasional menunjuk pada metode dan teknik dari latihan atau praktek yang dilakukan.

2.1.2.2 Keterampilan dalam Olahraga

Menurut Sudrajat Prawirasaputra (2000:19) menyatakan bahwa penguasaan keterampilan pada setiap cabang olahraga berlandaskan pada penguasaan keterampilan dasar. Sedangkan Menurut Amung M (2000: 63), ada tiga sistem yang dapat mewakili penggolongan keterampilan gerak yaitu: (a) stabilitas lingkungan, (b) jelas tidaknya titik awal serta akhir dari gerakan, dan (c) ketepatan gerakan yang dimaksud.

Adang Suherman (2000:1) menyatakan melalui pendidikan jasmani, siswa disosialisasikan ke dalam aktivitas jasmani termasuk keterampilan berolahraga untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam fisik, mental, serta emosional. Oleh karena itu tidaklah mengherankan apabila banyak yang meyakini dan mengatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan menyeluruh, dan sekaligus memiliki potensi yang strategis untuk mendidik. (Ika Suci Wulandari, 2014).

Olahraga adalah olah gerak badan yang melibatkan otot besar dan dilakukan secara teratur dan terencana dengan tujuan untuk menguatkan dan menyehatkan organ-organ tubuh. Salah satunya adalah olahraga permainan bola voli. (Helda Hedayana, 2016).

Dapat disimpulkan bahwa keterampilan olahraga adalah gerakan-gerakan dasar dalam olahraga yang dilakukan dengan satu teknik lalu gerakan yang dilakukan secara efektif dan efisien untuk dapat menghasilkan hasil yang maksimal. Untuk menjadi seorang olahragawan diperlukan keterampilan olahraga yang baik agar dapat mencapai prestasi.

2.1.3 Teknik Dasar Permainan Bola Voli

Teknik dasar dalam permainan bola voli menurut Nuril Ahmadi (2007:20), “dalam permainan bola voli ada beberapa bentuk teknik dasar yang harus dikuasai. Teknik-teknik dalam permainan bola voli terdiri atas servis, *passing* bawah, *passing* atas, *block*, dan *smash*”. Jadi, untuk dapat bermain bola voli dibutuhkan penguasaan teknik dasar. Menurut Dieter Beutelstahl (2008:9). “teknik adalah prosedur yang telah dikembangkan berdasarkan praktek, dan bertujuan mencari penyelesaian suatu problema gerakan tertentu dengan cara paling ekonomis dan paling berguna”.

Teknik dasar merupakan faktor penting yang harus diperhatikan dalam keterampilan bermain bola voli, dengan teknik yang baik dan benar akan berdampak pada produktifitas dan efektifitas dalam permainan bola voli. Dieter Beutelstahl (2003:9), menjelaskan teknik-teknik dasar permainan bola voli meliputi: (1) servis; (2) *pass* bawah; (3) *pass* atas; (4) smas; (5) blok; (6) pertahanan. (Tri Saptono, 2013).

Menurut M. Yunus (1992:68), teknik dalam permainan bola voli adalah cara dalam memainkan permainan bola voli yang efisien dan efektif sesuai dengan peraturan-peraturan permainan yang berlaku dengan tujuan untuk mencapai suatu hasil yang optimal. Menurut M. Yunus (1992:130-132) ada 5 teknik dasar dalam permainan bola voli yang harus dikuasai seorang pemain, ialah sebagai berikut : servis, *passing*, umpan (*set up*), *smash* (*spike*), bendungan (*block*).

Teknik dasar bola voli seperti yang telah dikemukakan diatas sangat dianjurkan untuk dikuasai. Pemain bola voli dapat lebih mudah menguasai permainan bola voli apabila teknik dasar permainan bola voli dikuasai. Seorang pemain yang professional dan berprestasi dapat dipastikan dia mampu dan ahli dalam penguasaan teknik dasar permainan bola voli maka dapat dipastikan pemain tersebut akan berhasil dalam usahanya meraih prestasi.

2.1.4 Teknik Dasar *Passing*

Menurut M. Yunus (1992:79), teknik *passing* adalah mengoperkan bola kepada teman sendiri dalam suatu titik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun sebuah pola serangan kepada lawan. Sedangkan *passing* adalah mengoperkan bola kepada teman sendiri dalam satu regu dengan menggunakan teknik tertentu, sebagai langkah awal dalam menyusun pola menyerang kepada regu lawan.

Menurut Nuril Ahmadi (2007:22) *passing* adalah upaya seseorang pemain dengan menggunakan teknik tertentu untuk mengoperkan bola yang dimainkannya kepada teman satu regunya untuk dimainkan di lapangan sendiri. Berikut ini ada berbagai macam teknik *passing* menurut M. Yunus (1992:79) :

2.1.4.1 Cara melakukan teknik dasar *passing*

1. *Pass* – bawah normal

1) Sikap permulaan

Ambil sikap normal dalam permainan voli ialah :

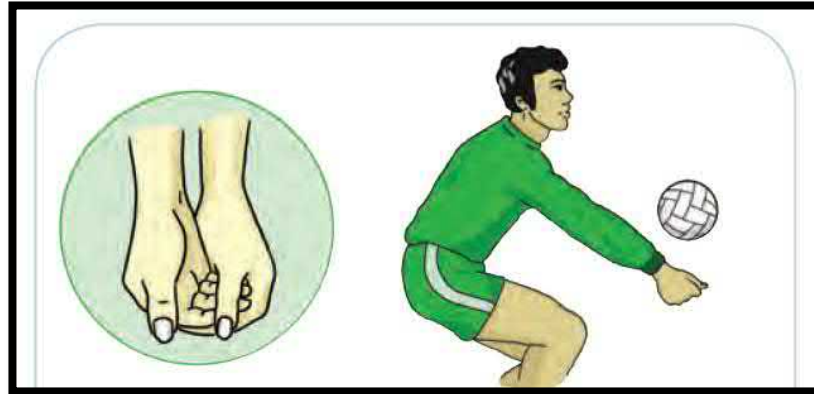
Kedua lutut ditebuk dengan badan sedikit dicondongkan ke depan, titik berat badan menumpu pada telapak kaki bagian depan untuk mendapatkan suatu kesetimbangan labil agar dapat lebih mudah dan lebih cepat bergerak kesegala arah. Posisi kedua tangan saling berpegangan yakni punggung tangan kanan diletakan di atas telapak tangan kiri kemudian saling memegang.

2) Gerak pelaksanaan

Kedua lengan diayunkan ke arah bola dengan sumbu gerak pada persendian bahu dan siku betul-betul dalam keadaan lurus. Perkenaan bola terletak pada prosimal dari lengan diatas pergelangan dan pada lengan membentuk sudut sekitar 45 derajat dengan badan lalu lengan diayunkan kedepan sampai hampir lurus.

3) Gerak lanjutan

Setelah mengenai bola kaki belakang melangkah kedepan untuk mengambil posisi siap kembali dan ayunan lengan untuk *passing* bawah tidak melebihi sudut 90 derajat dengan bahu dan badan.



Gambar 2.1 Sikap Pelaksanan *Passing* Bawah
(Sumber: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas X)

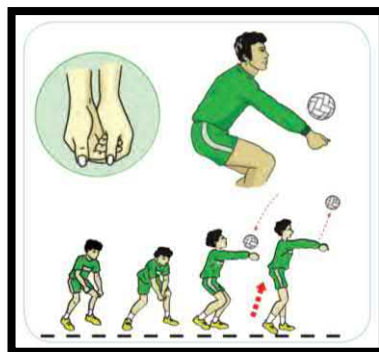
2. *Variasi pass* – bawah

Teknik dasar bola voli yang harus dikuasai terlebih dahulu dalam permainan bola voli adalah *passing* khususnya *passing* bawah hal ini karena, *passing* bawah memiliki tujuan untuk mengoperkan bola yang dimainkannya itu kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangannya sendiri. Apabila penyajian bola dari *passing* bawah baik maka pengumpan bola (*set-up*) akan mudah melakukan serangan dan mendapatkan nilai dan sebaliknya jika penyajian *passing* bawahnya tidak baik maka pengumpan (*set-up*) akan mengalami kesulitan pada saat mengumpan. (Syarif Hidayat, Pulung Riyanto, dan Deden Budi Rosman, 2018).

Dalam situasi permainan *passing* bawah tidak selalu bisa dilakukan dalam posisi ideal atau dengan posisi normal. Maka dari itu variasi *pass* – bawah perlu diketahui yaitu :

- 1) *Passing* bawah kedepan bola rendah. Kunci pelaksanaan harus cepat merendah dan berjalan ke bawah bola

- 2) *Passing* bawah bergeser diagonal 45 derajat kedepan. Kunci pelaksanaannya jangan lari menghadap bola, dan gunakanlah langkah silang menyamping.
- 3) *Passing* bawah pada bola yang jauh disamping badan. Kunci pelaksanaannya melangkah panjang ke samping depan diagonal 45 derajat dengan posisi merendah.
- 4) *Passing* bawah beergerak mundur berguna jika bola yang dating relative lebih tinggi setinggi dada. Kunci pelaksanaannya badan merendah dan jangan ditegangkan, lakukan langkah kecil kebelakang kemudian lakukan passing bawah dengan ayunan lengan dan angkat badan dengan rileks.
- 5) *Passing* bawah mundur diagonal 45 derajat kebelakang. Kunci pelaksanaannya pusatkan pandangan pada bola yang datang dan gunakan langkah silang diagonal kebelakang sambil merendahkan badan.
- 6) *Passing* bawah kebelakang. Kunci pelaksanaannya putar badan dengan cepat, dengan badan merendah ayunkan lengan kearah bola. Kontak bola dengan lengan dilakukan saat sudut antara lengan dengan badan.



Gambar 2.2 Posisi Tangan dan Tubuh saat *Passing* Bawah
(Sumber: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas X)

3. *Passing* – Atas Normal

1) Sikap permulaan

Pertama ambil sikap normal kedua kaki berdiri sejajar selebar dada, berat badan dipusatkan menumpu pada satu titik yaitu telapak kaki bagian depan, lutut ditekuk dengan badan merendah tempatkan badan di bawah bola, dengan posisi kedua tangan diangkat lebih tinggi dari dahi dan jari tangan terbuka membentuk cekungan setengah lingkaran.

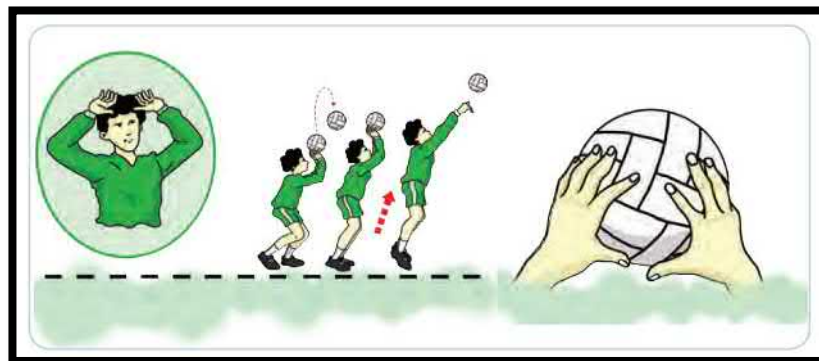
2) Gerak pelaksanaan

Saat bola berada diatas depan dahi, lengan diluruskan dengan gerakan eksplosif untuk mendorong bola melambung. Perkenaan bola pada permukaan jari-jari ruas pertama dan kedua, dan yang dominan mendorong bola adlah ibu jari, jari telunjuk dan jari tengah. Saat perkenaan dengan bola jari-jari ditegangkan kemudian diikuti dengan pergerakan pergelangan tangan agar bola dapat memantul dengan baik.

3) Gerak lanjutan

Setelah perkenaan dan bola memantul lengan diluruskan ke depan atas sebagai gerak lanjutan, diikuti dengan memindahkan berat badan ke depan dengan melangkahhkan kaki belakang ke depan dan segera mengambil sikap siap posisi normal seperti semula.

Contoh gambar *passing* atas normal :



Gambar 2.3 Posisi Tangan dan Tubuh saat *Passing* Atas
(Sumber: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas X)

4. *Variasi Passing* – Atas

Sama halnya dengan *passing* bawah dalam situasi permainan jarak bola terhadap badan tidak selalu ideal, maka dari itu untuk tetap dapat melakukan *passing* bawah dengan normal diperlukan beberapa gerakan penunjang *passing* atas atau biasa disebut variasi *passing* atas :

- 1) *Passing* atas bola rendah. Kunci pelaksanaannya segera mungkin merendahkan posisi dengan menekuk lutut hingga salah satu lutut menyentuh lantai agar dapat menempatkan badan di bawah bola.
- 2) *Passing* atas dengan bola disamping badan. Kunci pelaksanaannya segera geser badan kebawah bola dengan melakukan langkah menyamping.
- 3) *Passing* atas dengan bergeser mundur. Kunci pelaksanaannya bergerak cepat melangkah ke belakang dengan merendahkan badan hingga posisi bola tepat didepan atas dahi.
- 4) *Passing* atas dengan bergerak mundur diagonal 45 derajat. Kunci pelaksanaannya putar badan kesamping, dan lakukan langkah silang diagonal kebelakang dan segera diikuti kaki belakang untuk mengambil posisi yang tepat di bawah bola.

- 5) *Passing* atas dengan meloncat. Kunci pelaksanaannya bergerak cepat kebawah bola, dan meloncat setinggi mungkin lalu dorongkan bola dengan meluruskan lengan dengan mengeper.
- 6) *Passing* atas kebelakang. Kunci pelaksanaannya tempatkan badan tegak lurus dengan bola, tekuk lutut agak rendah, dorongkan bola dengan meluruskan lengan ke atas belakang kepala hingga badan membusur kebelakang dan pandangan mengikuti bola.
- 7) *Passing* atas belakang dengan berputar 180 derajat. Kunci pelaksanaannya putar badan 180 derajat tempatkan badan tegak lurus dengan bola, badan merendah dengan menekuk lutut, dorongkan bola dengan meluruskan lengan kebelakang atas, dan pandangan mengikuti arah bola.

2.1.5 Teknik Dasar Servis

Servis dalam permainan bola voli, menurut Nuril Ahmadi (2007:20), adalah pukulan bola yang dilakukan dari belakang garis akhir lapangan permainan melampaui net ke daerah lawan. Sedangkan menurut Dieter Beutelstahl (2008:9), servis adalah sentuhan pertama dengan bola. Pada mulanya servis hanya dianggap sebagai pukulan permulaan cara melempar bola untuk memulai permainan. Tetapi servis ini kemudian berkembang menjadi sebuah senjata ampuh untuk menyerang.

Menurut M. Yunus (1992:69), servis merupakan suatu pukulan pembukaan untuk memulai suatu permainan bola voli. Seiring dengan kemajuan permainan, teknik dasar servis saat ini tidak hanya berlaku sebagai pukulan permulaan permainan, namun jika dilihat dari sudut pandang praktik merupakan suatu serangan awal untuk mendapat poin agar suatu regu berhasil meraih

kemenangan. Dikarenakan kedudukannya sangat penting maka pelatih selalu berusaha menciptakan bentuk teknik servis yang dapat menyulitkan lawan bahkan servis diharapkan bisa langsung membunuh lawan dan mendapat nilai. Beberapa macam teknik dan variasi servis menurut M. Yunus (1992:69):

2.1.5.1 *Underhand Servis (Servis Tangan Bawah)*

Menurut M. Yunus (1992:69), servis ini ialah jenis servis yang paling sederhana dan diajarkan terutama untuk pemula. Gerakan dalam melakukan servis ini lebih alamiah dan tidak memerlukan tenaga besar. Cara melakukan *underhand servis*;

1. Sikap permulaan

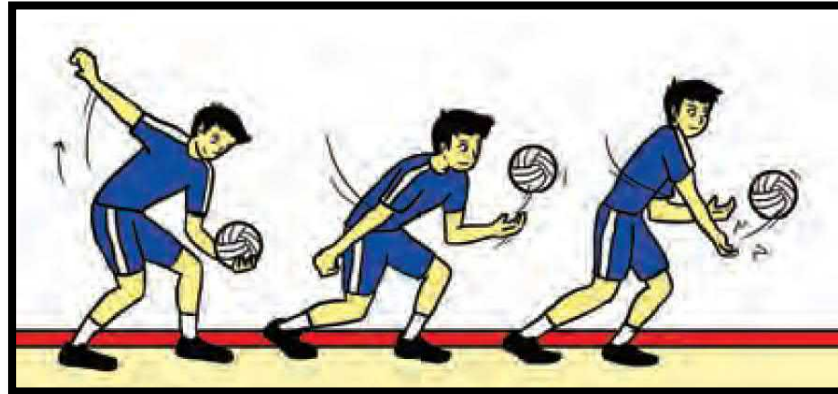
Berdiri didaerah servis menghadap ke lapangan, kaki kiri berada didepan, bola dipegang pada tangan kiri, tangan kanan boleh menggenggam atau telapak tangan terbuka, lutut agak ditekuk sedikit dan berat badan di tengah.

2. Gerak pelaksanaan

Bola dilambungkan didepan pundak kanan, pada saat bersamaan tangan kanan ditarik kebelakang dan ayunkan ke arah depan atas dan mengenai bagian belakang bawah bola. Lengan diluruskan dan telapak tangan boleh terbuka atau menggenggam dan tangan di tegangkan.

3. Gerak lanjutan

Setelah memukul diikuti dengan memindahkan berat badan kedepan, dengan melangkahkan kaki kanan kedepan dan segera masuk lapangan untuk mengambil posisi siap normal untuk menerima pengembalian serangan dari lawan.



Gambar 2.4 Melakukan *Underhand Service*
(Sumber: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas XI)

2.1.5.2 Servis Mengapung

Menurut Nuril Ahmadi (2007:2) pengertian servis mengapung ialah salah satu jenis servis dimana jalannya bola dari hasil pukulan tidak berputar sama sekali dengan kata lain bola berjalan mengapung atau mengambang.

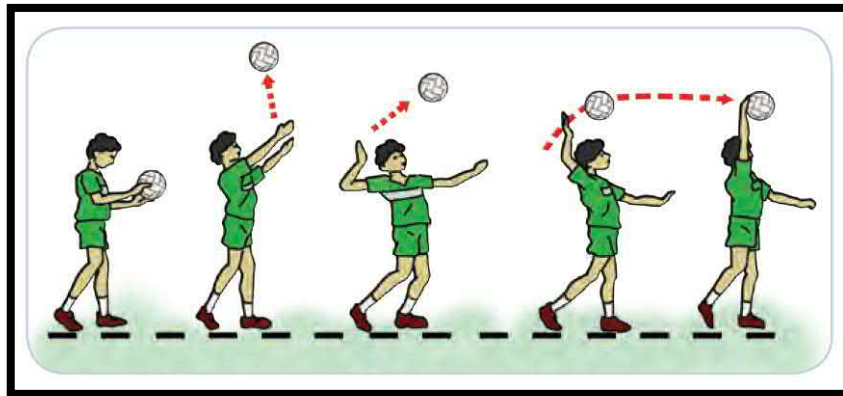
Kelebihan dari servis mengapung ini ialah bola yang cenderung tidak berputar akan lebih sulit diterima lawan dikarenakan bola tidak bergerak dalam satu lintasan turun dan juga kecepatan bola tidak teratur. Sedangkan kelemahan dari servis ini ialah kurang bertenaga dan sulit dikontrol, terkadang bola bergerak terlalu keatas sehingga keluar lapangan. Nuril Ahmadi (2007:2).

Cara Melakukan servis mengapung

Persiapan awal :

1. Berdiri diluar garis belakang dengan posisi kaki kiri didepan atau bisa juga sejajar dengan kaki kanan.
2. Tangan kiri memegang bola dan tangan kanan dengan telapak tangan membuka posisi siap memukul bola.
3. Lambungkan bola dengan tangan kiri, bola dilambungkan lebih tinggi dari kepala.

4. Tangan kanan ditarik kearah belakang atas kepala.
5. Setelah bola dilambungkan tangan kanan segera memukul bola pada bagian tengah.



Gambar 2.5 Sikap Pelaksanaan Servis Mengapung
(Sumber: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas X)

2.1.6 Teknik Dasar *Smash*

Menurut Dieter Beutelstahl (2008:23), *smash* merupakan suatu keahlian yang esensial dan cara yang termudah untuk memenangkan angka dalam pertandingan.

Menurut M. Yunus (1992:108), *smash* adalah pukulan yang utama dalam penyerangan dalam hal usaha untuk mencapai kemenangan dalam suatu pertandingan. Untuk mencapai keberhasilan yang gemilang dalam melakukan *smash* ini dibutuhkan raihan yang tinggi dan kemampuan meloncat yang tinggi pula. Ada empat tahapan gerakan dalam melakukan *smash*, yaitu :

1. *Run – up* (lari menghampiri)
2. *Take – off* (melompat)
3. *Hit* (memukul)
4. *Landing* (mendarat)

Seorang pemain yang pandai dalam melakukan *smash* atau biasa disebut *smasher* ini harus memiliki kecepatan dan kegesitan, pandai melompat serta mempunyai kemampuan memukul boal sekeras mungkin. Tipe pemain seperti ini dapat digolongkan pemain penyerang yang baik.

Menurut M. Yunus (1992:108), *smash* merupakan suatu teknik dalam permainan bola voli yang mempunyai gerakan cukup kompleks yang terdiri dari :

1. Langkah awalan
2. Tolakan untuk meloncat
3. Memukul bola saat melayang diudara
4. Saat mendarat setelah memukul bola.

Proses gerakan keseluruhan dalam melakukan *smash* dapat diuraikan seperti berikut dengan anggapan seorang pemukul menggunakan tangan kanan dan *smash* dilakukan dari posisi empat :

1. Sikap permulaan

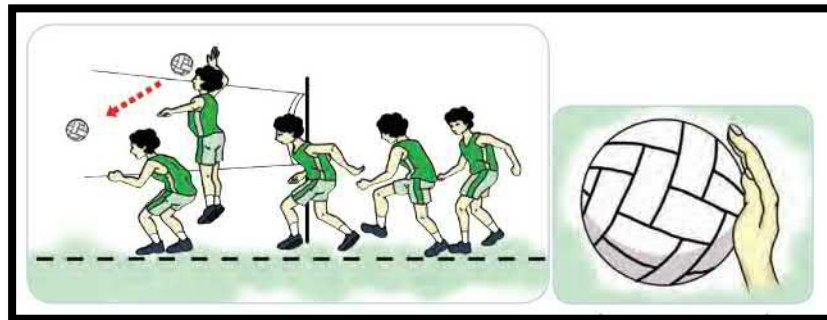
Berdiri serong kurang lebih 45 derajat dengan jarak dari net sekitar 3 sampai 4 meter.

2. Gerak pelaksanaan

Langkahkan kaki kiri kedepan dengan langkah biasa, lalu diikuti dengan langkah kaki kanan yang panjang kedepan, kemudian diikuti dengan segera oleh kaki kiri yang diletakkan di samping kaki kanan, sambil menekuk lutut rendah kedua lengan berada dibelakang badan, segeralah melakukan tolakan sambil mengayunkan lengan kearah depan atas. Pada saat loncatan tertinggi, segeralah meraih dan memukul bola dengan raihan setinggi-tingginya diatas net.

3. Gerak lanjutan

Menjaga keseimbangan agar badan tidak menabrak dan menyentuh net saat mau mendarat dan mendarat kembali dengan menumpu pada kedua kaki sambil mengeper dan mengambil sikap siap normal.



Gambar 2.6 Mengambil Ancang-ancang Lompat dan Memukul Bola
(Sumber: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas X)

2.1.7 Teknik Dasar Bendungan (*Block*)

Menurut Dieter Beutelstahl (2008:26). Menang atau kalahnya pada pertandingan bola voli sebenarnya tergantung juga pada baik tidaknya skil dasar pemain itu sendiri. Skil dasar ini merupakan inti dari seluruh sistem pertahanan karena dengan pertahanan yang kuat pemain dapat mengimbangi pukulan serangan dari lawan terutama *smash*. Ada tiga jenis *blocking* menurut jumlahnya yaitu :

1. *One – man block* (blok satu orang)
2. *Two – man block* (blok dua orang)
3. *Three – man block* (blok tiga orang)

Menurut M. Yunus (1992:119), *block* merupakan suatu benteng pertahanan yang utama dalam permainan bola voli untuk menangkis serangan dari regu lawan. Ditinjau dari teknik gerakannya *block* bukan merupakan suatu teknik yang sulit untuk dilakukan. Namun keberhasilan suatu *block* presentasenya relatif kecil

karena bola *smash* yang akan di bendung arahnya dikendalikan oleh lawan yang melakukan *smash*.

Untuk membentuk blok yang baik pemain harus dapat memperkirakan arah jatuhnya bola, kemana kira-kira lawan kita akan mengarahkan pukulannya. Pemain dengan tipe blok dua orang atau blok tiga orang selalu menghadap net. Mereka membentuk blok dengan melangkah kesisi dan masing-masing bersedia melakukan *take – off* pada waktu bersamaan. Setiap pemain yang bergerak maju untuk membentuk blok harus berhenti dulu sebelum melakukan *take – off*. Jika pemain yang membentuk blok posisinya masih terlalu jauh dari pemimpin blok pada waktu *take – off* sudah dimulai maka sebaiknya ia melakukan *take – off* dari tempatnya sendiri dengan kedua lengan dijulurkan kearah pemimpin blok sewaktu dia melompat.

2.1.7.1 Cara melakukan *blocking*

1. *Blocking* satu orang

1) Sikap permulaan

Berdiri menghadap kejarang atau net, jarak kedua kaki selebar bahu, lutut di tekuk dan kedua tangan bersiap didepan dada, pandangan mengawasi jalannya bola dan memperhatikan *smasher* yang akan melakukan pukulan.

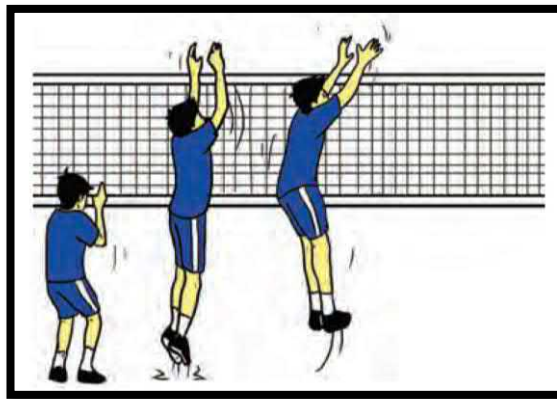
2) Gerak pelaksanaan

Dengan menolakkan kedua kaki sambil membawa kedua lengan keatas dan kedua telapak tangan dirapatkan serta jari-jari diregangkan, posisi kedua tangan menutup celah daerah yang diperkirakan menjadi sasaran utama lintasan bola *smasher*. Jika

melakukan blok aktif kedua tangan digerakkan ke arah bola terutama gerak pergelangan tangan.

3) Gerak lanjutan

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



Gambar 2.7 Rangkaian Gerakan Membendung (*Blocking*)
(Sumber: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas XI)

2. *Blocking* berdua dan *blocking* bertiga

Blok berdua dan blok bertiga harus merupakan satu kerjasama yang kompak dalam tim. Jika tidak terjalin kerjasama yang baik dalam blok bersamaan tentu nilainya sama saja dengan melakukan blok sendirian. Oleh karena itu sebelum melompat melakukan blok bersamaan harus menunggu partnernya mendekat dan bersama-sama melakukan tolakan, lalu semua pasangan tangan pemblok membuat satu tameng atau benteng yang rapat sehingga tidak ada celah diantara tangan yang dapat ditembus bola *smash*. Posisi tangan diatas membentuk setengah lingkaran, tangan-tangan yang berada pada posisi pinggir membentuk sudut dan menghadap ke dalam.

3. Kesalahan umum saat melakukan teknik *blocking*

1. Lompatan kurang kuat

2. *Timingnya* kurang tepat, sehingga pemain melakukan lompatan terlalu cepat atau terlambat
3. Pemain sudah melakukan *take – off* pada saat masih berlari. Akibatnya gerakannya tidak terkontrol.
4. Melakukan *blocking* dengan mata tertutup yang merupakan reaksi *shock* ketika menghadapi pukulan lawan.
5. Jari-jari kurang diregangkan sehingga area pertahanan yang terbentuk oleh tangan saat melakukan blok terlalu sempit.
6. Jangkauan pemain terlalu pendek ketika melakukan *blocking* aktif. Akibatnya bola akan menyangkut di net.
7. Kaki kurang di tekuk saat mau melakukan tolakan. Akibatnya lompatan yang dihasilkan tidak maksimal.

2.1.8 Permainan Bola Voli

Permainan bola voli adalah olahraga permainan beregu dengan Jumlah pemain dalam setiap regu yang sedang bermain adalah 6 orang dan 6 orang lagi sebagai cadangan. Namun demikian penguasaan teknik dasar secara individual mutlak sangat diperlukan. Hal ini berarti bahwa dalam pembinaan pada tahap-tahap awal perlu ditekankan untuk penguasaan teknik–teknik dasar permainan. Seperti yang dikatakan Suharno HP (1993:12) bahwa penguasaan teknik dasar permainan bola voli harus benar-benar diperhatikan dan dilaksanakan, sebab penguasaan teknik dasar permainan bola voli merupakan salah satu unsur yang turut menentukan menang kalahnya suatu regu dalam pertandingan, disamping kondisi fisik, taktik dan mental. (Zuhermandi, Rachmat Saputra, dan Wakidi, 2015).

Menurut ahli Permainan bola voli masuk ke Indonesia pada waktu penjajahan Belanda (sesudah tahun 1928). Perkembangan permainan bola voli di Indonesia sangat cepat. Hal ini terbukti pada Pekan Olahraga Nasional (PON) ke-2 tahun 1951 di Jakarta dipertandingkan. Bola voli adalah olahraga permainan yang dimainkan oleh dua grup berlawanan. Masing-masing grup memiliki enam orang pemain. (Iskandar Zulkarnain, Susi Yundarwati, Adi Suriatno, 2016).

Permainan bola voli diciptakan oleh William G. Morgan pada tahun 1895. Ia adalah seorang Pendidikan Jasmani pada YMCA (*Young Man Christian Association*) di kota Holyoke, Massachusetts, Amerika Serikat. Sebelumnya permainan bola voli dinamakan *Mignonette*. Tujuannya untuk kesegaran jasmani masal. Pada tahun 1948, didirikan IVBF (*International Volley Ball Federation*) yang beranggotakan 15 negara. Indonesia menganal permainan ini sejak tahun 1928, yakni melalui serdadu Belanda. Tidak lama kemudian berdirilah sebagai klub voli tanah air. Pada tanggal 22 Januari 1955, di Jakarta didirikan PBVSI singkatan dari Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia. Bola voli merupakan permainan beregu bola besar. Bola voli dimainkan oleh 2 regu, setiap regu ada 6 pemain.

Seperti yang dikemukakan dalam buku peraturan permainan PBVSI, bola voli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam satu lapangan yang di pisahkan oleh net. Ada beberapa versi berbeda mengenai jumlah pemain, jenis dan ukuran lapangan, dan angka kemenanganyang digunakan untuk keperluan tertentu. Namun pada dasarnya permainan bola voli ini bermaksud menyebarluaskan kemahiran bermain bola voli kepada setiap orang yang berminat terhadap olahraga ini.

Permainan bola voli adalah permainan yang sudah tidak asing lagi bagi kita maupun dikalangan masyarakat umum terutama di Indonesia. Pada awalnya bola voli adalah memasukan bola ke daerah lawan melewati suatu rintangan yang berupa tali atau biasa disebut net dan berusaha memenangkan permainan ini dengan cara mematikan bola di daerah lawan. Menurut M. Yunus (1992:1) memvoli artinya memainkan atau memantulkan bola sebelum bola menyentuh lantai.

Menurut Nuril Ahmadi (2007:20) permainan bola voli merupakan suatu permainan yang kompleks dan tidak mudah dilakukan oleh setiap orang. Karena, dalam permainan bola voli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bola voli tersebut.

Tujuan dari memainkan permainan bola voli ini adalah melewatkan bola diatas net supaya dapat menyentuh lantai lapangan pada area lawan dan untuk mencegah lawan melakukan usaha yang sama. Setiap dalam permainan bola voli dapat memainkan tiga pantulan untuk mengembalikan bola dengan catatan diluar perkenaan block dari lawan. Bola dinyatakan dalam permainan setelah bola dipukul oleh seorang pelaku servis dengan harus melewati atas net kedaerah lawan. Perolehan poin diberikan apabila bola berhasil menyentuh lantai.

Permainan bola voli ini tidak hanya bertujuan untuk kesegaran jasmani saja namun juga berguna untuk meningkatkan prestasi atlet bola voli. Untuk mencapai prestasi yang maksimal kita terlebih dahulu harus menguasai teknik-teknik dasar permainan bola voli seperti : servis, *passing*, *smash*, dan *blocking*. Selain penguasaan teknik dasar kita juga harus melatih mental, fisik, taktik, dan

teknik untuk mencapai prestasi yang diinginkan. Beberapa hal lain yang mempengaruhi perkembangan permainan bola voli dalam pencapaian prestasi diantaranya adalah sarana dan prasarana, IPTEK, pengalaman seorang pelatih, kemampuan dari atlet, serta program latihan yang diterapkan.

2.1.9 Kegiatan Ekstrakurikuler

2.1.9.1 Pengertian Kegiatan Ekstrakurikuler

Menurut Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62 tahun 2014 pasal 1 tentang “kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan kurikuler yang dilakukan oleh peserta didik diluar jam belajar intra kurikuler dan kegiatan kokurikuler di bawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan”.

Kegiatan ekstrakurikuler yang selama ini diselenggarakan sekolah merupakan salah satu media yang potensial untuk pembinaan karakter dan peningkatan mutu akademik peserta didik. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah. Melalui kegiatan ekstrakurikuler diharapkan dapat mengembangkan kemampuan dan rasa tanggung jawab sosial, serta potensi, dan prestasi, peserta didik (Zaenul, 2012:156).

“Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan kurikuler yang dilakukan oleh peserta didik diluar jam belajar kegiatan intrakurikuler dan kegiatan kokurikuler, di bawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan” (Permendikbud, 2014). Kegiatan ekstrakurikuler yang diselenggarakan sekolah merupakan media untuk

pembinaan karakter dan peningkatan mutu akademik peserta didik. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan suatu wadah untuk mengatasi memudarnya karakter bangsa pada generasi muda, dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler ini generasi muda peserta didik memiliki wadah untuk penyaluran bakatnya dan mampu memanfaatkan waktu luang untuk hal-hal yang lebih bermanfaat.

Novan Ardy Wiyani (2013:108) berpendapat bahwa kegiatan ekstrakurikuler diartikan sebagai kegiatan pendidikan yang dilakukan diluar jam pelajaran tatap muka. Kegiatan tersebut dilakukan di dalam maupun luar lingkungan sekolah untuk memperluas pengetahuan, meningkatkan keterampilan dan menginternalisasi nilai-nilai, aturan agama dan norma-norma sosial.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan yang dilakukan di luar jam pembelajaran yang dilaksanakan di lingkungan sekolah dan dibawah bimbingan pengawasan pihak sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler diorientasikan untuk memperluas dan memperkaya wawasan serta kemampuan siswa sebagai bentuk pengembangan dari salah satu bidang yang diminati, seperti olahraga, kesenian dan lain sebagainya.

2.1.9.2 Tujuan Kegiatan Ekstrakurikuler

Tujuan dari kegiatan ekstrakurikuler yang diatur dalam Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 81A tahun 2013 yaitu:

1. Kegiatan ekstrakurikuler harus dapat meningkatkan kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotor peserta didik.
2. Kegiatan ekstrakurikuler harus dapat mengembangkan bakat dan minat peserta didik dalam upaya pembinaan pribadi menuju pembinaan manusia seutuhnya.

Tujuan ekstrakurikuler menurut Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62 Tahun 2014 Tentang Kegiatan Ekstrakurikuler ayat (2) yaitu Kegiatan Ekstrakurikuler diselenggarakan dengan tujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal dalam rangka mendukung pencapaian tujuan pendidikan nasional.

Berdasarkan penjelasan diatas terlihat jelas bahwa kegiatan ekstrakurikuler memiliki tujuan yang pada hakekatnya menjelaskan apa yang ingin di capai semata-mata untuk kepentingan siswa, baik dalam mengembangkan kemampuan peserta didik dan menumbuhkembangkan pribadi siswa yang sehat jasmani dan rohani, bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, memiliki kepedulian dan tanggung jawab terhadap lingkungan sosial, budaya dan alam sekitarnya, serta menanamkan sikap sebagai warga negara yang baik dan bertanggung jawab melalui berbagai kegiatan positif di bawah tanggungjawab sekolah.

Hal tersebut sejalan dengan pendapat Novan Ardy Wiyani (2013:108) yang menjelaskan bahwa kegiatan ekstrakurikuler sangat bermanfaat bagi peserta didik dan merupakan bagian dari proses yang sistematis dan sadar dalam membudayakan warga negara muda agar memiliki kedewasaan sebagai bekal hidup nantinya.

2.1.9.3 Maksud Kegiatan Ekstrakurikuler

Berdasarkan implementasi Kurikulum 2013, telah pula diterbitkan Permendikbud RI Nomor 62 tahun 2013 tentang kegiatan ekstrakurikuler pada pendidikan dasar dan menengah. Kegiatan-kegiatan ekstrakurikuler ada pada setiap jenjang pendidikan dari Sekolah Dasar sampai Universitas. Kegiatan

ekstrakurikuler ditujukan agar siswa dapat mengembangkan kepribadian, bakat, dan kemampuannya di berbagai bidang di luar bidang akademik. Kegiatan dari ekstrakurikuler ini sendiri dapat berbentuk kegiatan pada seni, olahraga, pengembangan kepribadian, dan kegiatan lain yang bertujuan positif untuk kemajuan dari siswa-siswi itu sendiri.

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan penunjang kegiatan intrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler berlangsung di luar dari jam belajar dan umumnya berlangsung setelah jam pelajaran telah usai. Menurut Permendikbud Nomor 81A tahun 2013 tentang kegiatan ekstrakurikuler, adapun beberapa syarat yang mendasari pembentukan ekstrakurikuler terutama pada yaitu:

1. Adanya pembina atau pembimbing dalam ekstrakurikuler tersebut.
Umumnya pembina atau pembimbing adalah guru di sekolah tersebut walau tidak tertutup kemungkinan bahwa menggunakan pembina yang bukan guru.
2. Memiliki sejumlah anggota kegiatan ekstrakurikuler harus memiliki anggota yang cukup agar dapat menjalankan kegiatannya dengan baik. Jumlah anggota ini berbeda untuk setiap kegiatan ekstrakurikuler tergantung pada besarnya kegiatan tersebut.
3. Disetujui oleh sekolah dalam hal ini, disetujui oleh Kepala Sekolah dan guru-guru.

2.1.9.4 Jenis Ekstrakurikuler

Sekolah sebagai institusi pendidikan tentunya memiliki jenis kegiatan ekstrakurikuler yang bermacam-macam. Sekolah harus memperhatikan jenis kegiatan yang sesuai dengan kebutuhan siswanya. Berikut beberapa jenis kegiatan ekstrakurikuler yang di atur berdasarkan peraturan menteri pendidikan dan kebudayaan No 62 tahun 2014 yaitu:

1. Krida, misalnya: Kepramukaan, Latihan Kepemimpinan Siswa (LKS), Palang Merah Remaja (PMR), Usaha Kesehatan Sekolah (UKS), Pasukan Pengibar Bendera (Paskibra), dan lainnya
2. Karya ilmiah, misalnya: Kegiatan Ilmiah Remaja (KIR), kegiatan penguasaan keilmuan dan kemampuan akademik, penelitian, dan lainnya.
3. Latihan olah-bakat latihan olah-minat, misalnya: pengembangan bakat olahraga seperti sepakbola, bola voli, silat, karate dan lain-lain, seni dan budaya, pecinta alam, jurnalistik, teater, teknologi informasi dan komunikasi, rekayasa, dan lainnya.
4. Keagamaan, misalnya: pesantren kilat, ceramah keagamaan, baca tulis alquran, retreat atau bentuk kegiatan lainnya.

Berdasarkan penjelasan jenis kegiatan ekstrakurikuler di atas dapat di ambil kesimpulan bahwa jenis-jenis kegiatan yang dapat di terapkan di sekolah sangat banyak ragamnya. Sekolah dapat menentukan sendiri jenis ekstrakurikuler yang ingin di terapkan sesuai dengan kondisi dan kebutuhan peserta didik. Kehadiran ekstrakurikuler tersebut sangat bermanfaat bagi para peserta didik.

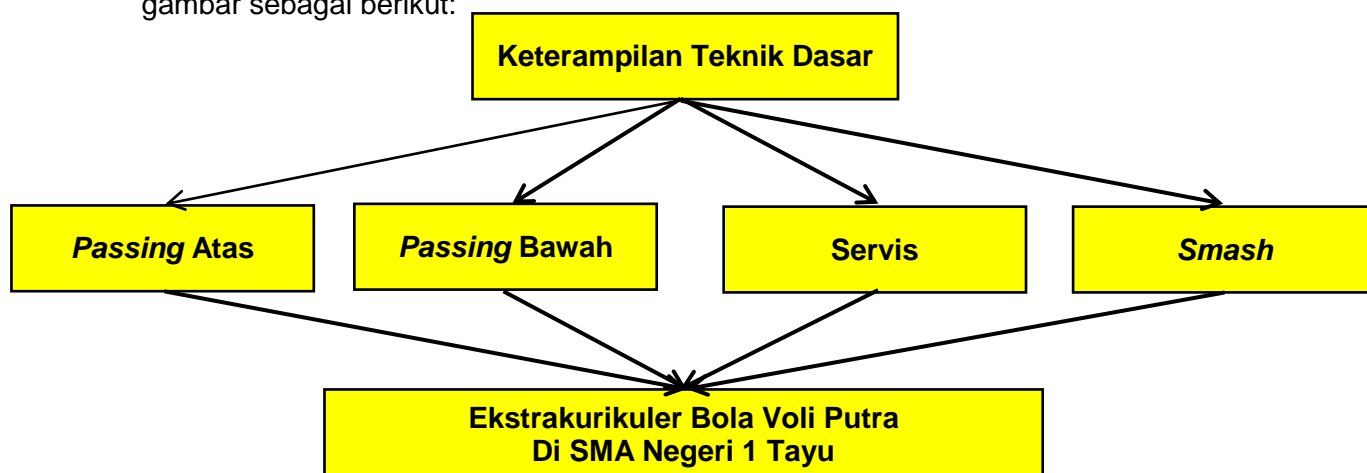
2.2 Kerangka Berfikir

Kemampuan seorang atlet bola voli dalam melakukan teknik dasar sangatlah penting dalam permainan bola voli. Karena teknik dasar *passing* atas, *passing* bawah, servis dan *smash* merupakan teknik dasar permainan bola voli yang harus dikuasai oleh seorang pemain. Servis adalah pukulan pembukaan yang digunakan untuk memulai suatu permainan dalam bola voli. Namun, seiring dengan perkembangan dan kemajuan permainan, teknik servis kini bertambah fungsi bukan hanya sebagai pukulan pembuka tetapi jika ditinjau dari sudut

praktik merupakan suatu serangan awal untuk mendapat nilai agar suatu tim mampu meraih kemenangan dalam sebuah permainan. Sedangkan *passing* merupakan upaya seorang pemain dalam permainan bola voli yang menggunakan suatu teknik tertentu dalam mengoperkan bola yang sedang dimainkan kepada teman satu tim untuk dimainkan di daerah sendiri sebelum akhirnya dilanjutkan menjadi serangan ke daerah lawan. Maka dari itu teknik dasar *passing* atas, *passing* bawah, servis dan *smash* perlu dikuasai dan dilakukan dengan sebaik-baiknya dalam suatu permainan olahraga bola voli.

Kerangka berpikir penelitian menurut Iskandar (2008:54) menjelaskan secara teoritis model konseptual variabel-variabel penelitian, tentang bagaimana pertautan teori-teori yang berhubungan dengan variabel-variabel penelitian yang ingin diteliti, yaitu variabel bebas dengan variabel terikat. Kerangka konseptual dalam suatu penelitian perlu dikemukakan apabila penelitian berkenaan dengan dua variabel atau lebih. Apabila penelitian hanya membahas sebuah variabel atau lebih secara mandiri, maka perlu dilakukan deskripsi teoritis masing-masing variabel dengan argumentasi terhadap variasi besarnya variabel yang diteliti.

Adapun gambar kerangka berpikir dalam penelitian ini dapat dilihat pada gambar sebagai berikut:



Gambar 2.8 Kerangka Berpikir

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa keterampilan teknik dasar pada siswa ekstrakurikuler bola voli putra SMA Negeri 1 Tayu Pati Tahun Ajaran 2019/2020 dalam kategori baik sekali.

5.2 Saran

5.1.1. Bagi peneliti

Peneliti hendaknya dapat mengembangkan ilmu khususnya berkaitan dengan kemampuan teknik dasar permainan bola voli yang telah didapatkan dari perkuliahan.

5.1.2. Bagi siswa

Siswa hendaknya dapat lebih giat berlatih dan berusaha menjadi lebih optimal dalam tingkat kemampuan teknik dasar bermain bola voli.

5.1.3. Bagi guru

Guru olahraga dapat mengembangkan metode pelatihan yang dalam membina para siswa khususnya pada prestasi belajar bola voli.

DAFTAR PUSTAKA

- Adang Suherman. 2000. Dasar-Dasar Penjasokes. Jakarta: Depdikbud.
- Agus Zaenul Fitri. 2012. *Pendidikan Karakter Berbasis Nilai dan Etika di Sekolah*. Jogjakarta : Ar-Ruzz Media
- Amung Ma'mundan Yudha M. Saputra. 2000. Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Anandita. 2010. Mengenal Olahraga Voli. Bogor: Quadra
- A. Fauzi. 2010. Ekonomi Sumber Daya Alam dan Lingkungan. Teori dan Aplikasi. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Dieter Beutelstahl. 2008. Belajar Bermain Bola Volley. Bandung: CV Pionir Jaya.
- Hari Amirullah. 2003. Alat Evaluasi Keterampilan: Jurnal Nasional Pendidikan Jasmani dan Ilmu Keolahragaan. Jakarta: Depdiknas
- Helda Heldayana, Aming Supriyatna, Iman Imanudin. 2016. Hubungan Antara Power Otot Lengan Dan Otot Tungkai Dengan Hasil *Spike* Semi Pada Cabang Olahraga Bola Voli. Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan 2016 Vol.01 No.01 Halaman 45-49.
- Ika Suci Wulandari. 2014. Pengaruh Pemberian *Reward And Punishment* Terhadap Motivasi Belajar Siswa Dalam Pembelajaran *Passing* Bawah Bolavoli (Studi pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Yosowilangun Lumajang). Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 02 Nomor 03 Tahun 2014, 599 – 604
- Iskandar Zulkarnain, Susi Yundarwati, Adi Suriatno. 2016. Pengaruh Latihan Loncat Tali Dan Lompat Kijang Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Putra Kelas VII SMPN 1 Keruak Kabupaten Lombok Timur. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 3 Nomor 2 September 2016.
- Iskandar. 2008. Metodologi Penelitian Pendidikan dan Sosial (Kuantitatif dan Kualitatif). Jakarta: GP Press.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2017. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Untuk SMA/MA/SMK/MAK Kelas X. Edisi Revisi. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2017. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Untuk SMA/MA/SMK/MAK Kelas XI. Edisi Revisi. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Kemendikbud. 2013. Lampiran Permendikbud Nomor 81A Tahun 2013 Tentang Implementasi Kurikulum Pedoman Umum Pembelajaran. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI.

- Masri Singarimbun. 2011. Metode Penelitian Survei. Jakarta: LP3ES
- M. Yunus. 1992. Olahraga Pilihan Bola Voli. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan tahun 1992.
- Nana Suryana Nasution. 2015. Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Percaya Diri dengan Keterampilan Open Spike pada pembelajaran Permainan Bola Voli Atlet PelatKab Bola Voli Putri Kabupaten Karawang. Jurnal Pendidikan Unsika, Volume 3 Nomor 2, November 2015.
- Novan Ardi Wiyani. 2013. Manajemen Kelas. Yogyakarta : Ar-Ruzz Media
- Nuril Ahmadi. 2007. Panduan Olahraga Bola Voli. Solo: Era Pustaka Utama
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62 tahun 2014 pasal 1 tentang Kegiatan ekstrakurikuler
- Somantri dan Sujana. 2009. Permainan Net. Sumedang: Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang.
- Sugiyono. 2002. Metode Penelitian Administrasi. Bandung : CV Alfabeta.
- Sugiyono. 2010. Metode Penelitian Pendidikan. Bandung:Alfabeta
- Sudrajat Prawirasaputra. 2000. Sepak Takraw. Jakarta: Balai Pustaka.
- Suharsimi Arikunto. 2013. Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.*
- Sri Widiastuti dan Nur Rohmah Muktiani. 2010. Peningkatan Motivasi dan Keterampilan Menggiring Bola Dalam Pembelajaran Sepakbola Melalui Kucing Tikus Pada Siswa Kelas 4 SD Glagahombo 2 Tempel. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia. Volume 7 Nomor 1. Hlm. 47-59.
- Syarif Hidayat, Pulung Riyanto, dan Deden Budi Rosman. 2018. Pengaruh Metode Bermain Terhadap Peningkatan *Passing* Bawah Dalam Permainan Bola Voli Siswa Eksrakurikuler SMK Negeri 1 Subang. BIORMATIKA Jurnal Ilmiah FKIP Universitas Subang Vol. 4 No 01 Februari 2018 ISSN (p) 2461-3961 (e) 2580-6335.
- Tri Saptono. 2013. Perbedaan Pengaruh Metode Mengajar *Reciprocal* Dan *Self Check* Terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia Volume 9, Nomor 2, November 2013.
- Yudiana dan Subroto. 2010. Permainan Bola Voli. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Zuhermandi, Rachmat Saputra, Wakidi. 2015. Penerapan Media Bola Gantung Untuk Meningkatkan Aktivitas *Smash* Dalam Permainan Bola Voli Pada

Siswa Kelas X B SMA Negeri 1 Nanga Pinoh. Jurnal Pendidikan
Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Vol.2 No. 1, Januari 2015