



**SURVEI KETERAMPILAN TEKNIK DASAR *PASSING* DAN
SERVIS ATLET BOLA VOLI PUTRA KLUB TARUNA MERAH
PUTIH KLIPANG KOTA SEMARANG
TAHUN 2019**

SKRIPSI

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

**oleh
Pungky Wicaksana Putra
NIM. 6301415158**

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

ABSTRAK

Pungky Wicaksana Putra. 2019. Survei Keterampilan Teknik Dasar *Passing* dan Servis Bola Voli Atlet Putra Klub Taruna Merah Putih Klipang Kota Semarang Tahun 2019. Skripsi. Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Dr. Rubianto Hadi, M.Pd-M.Pd

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimanakah tingkat keterampilan teknik dasar atlet putra Klub Taruna Merah Putih Klipang Kota Semarang?. Penelitian ini bertujuan mengetahui tingkat keterampilan teknik dasar atlet putra Klub Taruna Merah Putih Klipang Kota Semarang.

Metode penelitian menggunakan survei. Populasi penelitian adalah atlet klub Taruna Merah Putih Klipang Kota Semarang. Sampel dari *total sampling* berjumlah 16 atlet putra. Instrumen penelitian menggunakan tes keterampilan teknik dasar *passing* dan servis. Analisis data menggunakan deskripsi persentase.

Hasil penelitian atlet bola voli putra Klub Taruna Merah Putih Klipang Kota Semarang, 1) Kemampuan *passing* bawah: kategori istimewa 13%, kategori baik sekali 50%, kategori baik 25%, kategori sedang 6%, kategori kurang 6% dan kategori kurang sekali 0%. 2) Kemampuan *passing* atas: kategori istimewa 0%, kategori baik sekali 25%, kategori baik 69%, kategori sedang 0%, kategori kurang 6% dan kategori kurang sekali 0%, dan 3) Kemampuan servis *floating*: kategori istimewa 0%, kategori baik sekali 0%, kategori baik 6%, kategori sedang 63%, kategori kurang 25% dan kategori kurang sekali 6%.

Simpulan penelitian adalah tingkat keterampilan teknik dasar *passing* bawah kategori sangat baik, teknik dasar *passing* atas kategori baik, dan teknik dasar servis *floating* kategori cukup. Saran yang peneliti berikan antara lain: Untuk atlet Taruna Merah Putih harus menambah jam dan program latihan untuk meningkatkan penguasaan teknik dasar bermain bola voli.

Kata Kunci : *Passing* Bawah, *Passing* Atas, Servis

ABSTRACT

Pungky Wicaksana Putra. 2019. Undergraduate Thesis. Survey of Basic Technical Skills of Volleyball Athletes Men's Club Taruna Merah Putih Klipang Semarang City in 2019. Sports Coaching Education. Faculty of Sports Science. Semarang State University. Dr. Rubianto Hadi, M.Pd

This study aims to determine the level of basic techniques of passing and service techniques in male athletes of the Club Taruna Merah Putih Klipang Semarang City.

The results showed that, 1) The ability of male volleyball athletes in passing under as follows: for the privileged category 13%, excellent category 50%, good category 25%, medium category 6%, category less 6% and very less category 0%. 2) The ability of men's volleyball athletes in passing over as follows: for the special category 0%, excellent category 25%, good category 69%, medium category 0%, less category 6% and categories 0% less, and 3) The ability of men's volleyball athletes in floating services is as follows: for the special category 0%, excellent category 0%, good category 6%, medium category 63% , the category is less 25% and the category of very less 6%.

The conclusions in the study are the level of basic passing technical skills in the male athletes of the Club Taruna Merah Putih Klipang Semarang City the very good category, the level of basic technical skills for the top passing in the male athletes of the Club Taruna Merah Putih Klipang Semarang City the good category, and the level of basic technical skills of floating service (floating) in the male athlete Club Taruna Merah Putih Klipang Semarang City in the category enough.

Keywords: Under Passing, Over Passing, Service

PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, Saya:

Nama : Pungky Wicaksana Putra
NIM : 6301415158
Jurusan/Prodi : PKLO
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Judul Skripsi : Survei Keterampilan Teknik Dasar *Passing* Dan Servis Atlet Bola Voli Putra Klub Taruna Merah Putih Klipang Kota 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 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, 13 Agustus 2019
Yang menyatakan,



Pungky Wicaksana Putra
NIM. 6301415158

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul :

Survei Keterampilan Teknik Dasar *Passing* Dan Servis Atlet Bola Voli Putra
Klub Taruna Merah Putih Klipang Kota Semarang Tahun 2019

Disusun oleh :

Nama : Pungky Wicaksana Putra

NIM : 6301415158

Jurusan/prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Telah disahkan dan disetujui pada tanggal.....oleh :

Menyetujui,

Ketua Jurusan PKLO



Sri Haryono, S. Pd., M. Or.
NIP. 1969.11.13.1998.02.1001

Pembimbing,



Dr. Rubianto Hadi, M.Pd
NIP. 1963.02.06.1988.03.1001


PENGESAHAN

Skripsi atas nama Pungky Wicaksana Putra NIM 6301415158 Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Judul Survei Keterampilan Teknik Dasar *Passing* Dan Servis Atlet Bola Voli Putra Klub Taruna Merah Putih Klipang Kota Semarang Tahun 2019 telah dipertahankan dihadapan sidang Panitia Penguji Skripsi di Fakultas Ilmu Keolahragaan universitas Negeri Semarang pada hari Rabu, tanggal 16 Oktober 2019.

Panitia Ujian


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

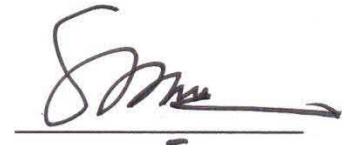
Sekretaris


Sri Haryono, S. Pd., M. Or
NIP. 1969 1113 1998 02 1001

Dewan Penguji,

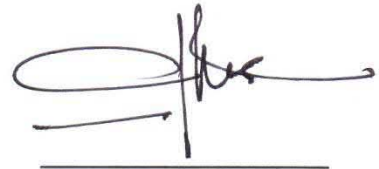
1. Dr. Nasuka, M. Kes
NIP. 1969 1113 1998 02 1001

(Ketua)



2. Suratman, S. Pd., M. Pd
NIP. 1970 0203 2005 01 1002

(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:

Kedua orang tua saya, Bapak Suyono, S.Pd dan Ibu Sri Rahayu, S.Pd yang telah memberi dukungan dan memotivasi saya. Teman-teman PKLO angkatan 2015, Almamater Unnes, dan segenap Dosen jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang telah membimbing dengan ikhlas serta memberikan dukungan, motivasi dan ilmu yang sangat berharga selama saya di Universitas Negeri Semarang.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang selalu melimpahkan rahmat dan karuniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik. Keberhasilan dalam menyusun skripsi ini atas bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini dengan rendah hati penulis mengucapkan 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 ijin dan kesempatan kepada peneliti untuk menyelesaikan skripsi.
3. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Kelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan bekal ilmu dan pengetahuan kepada peneliti hingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Ketua Jurusan Kelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan kesempatan untuk menyelesaikan penulisan skripsi.
5. Dr. Rubianto Hadi, M.Pd selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, kritik, saran dan semangat yang tidak henti-hentinya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.
6. Suparlan selaku ketua klub Taruna Merah Putih Klipang Kota Semarang yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk mengambil data di klub tersebut.
7. Joko Susanto selaku pelatih klub Taruna Merah Putih Klipang Kota Semarang yang telah membantu dan mendukung dalam penelitian ini.

8. Atlet klub Taruna Merah Putih Klipang Kota Semarang yang telah bersedia menjadi subjek penelitian.
9. Teman-teman PKLO angkatan 2015 yang telah banyak membantu serta memberikan semangat dalam penyusunan skripsi ini.
10. Semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Penulis sangat berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi semua pihak.

Semarang, Agustus 2019

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
PERNYATAAN	iv
PERSETUJUAN	v
PENGESAHAN	vi
MOTO DAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	6
1.3 Pembatasan Masalah	6
1.4 Rumusan Masalah	7
1.5 Tujuan Penelitian	7
1.6 Manfaat Penelitian	7
BAB II LANDASAN TEORI DAN KERANGKA BERPIKIR	
2.1 Landasan Teori	9
2.1.1 Survei	9
2.1.2 Keterampilan	9
2.1.3 Teknik Dasar Permainan Bola Voli	12
2.1.4 Teknik Dasar <i>Passing</i>	13
2.1.5 Teknik Dasar Servis	19
2.1.6 Teknik Dasar <i>Smash</i>	22
2.1.7 Teknik Dasar Bendungan (<i>Block</i>)	24
2.1.8 Permainan Bola Voli	28
2.1.9 Atlet	30
2.1.10 Prestasi	31
2.1.11 Faktor-faktor yang Menentukan Prestasi	32
2.2 Kerangka Berpikir	35
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Jenis dan Desain Penelitian	37
3.2 Variabel Penelitian	38
3.3 Populasi, Sampel, dan Teknik Penarikan Sampel	38
3.3.1 Populasi	38
3.3.2 Sampel	39
3.3.3 Teknik Penarikan Sampel	39
3.4 Instrumen Penelitian	39
3.4.1 Tes Kecakapan Permainan Bola Voli	40
3.5 Prosedur Penelitian	45

3.6	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penelitian.....	46
3.7	Metode Pengumpulan Data.....	48
3.8	Teknik Analisis Data.....	49
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		
4.1	Hasil Penelitian.....	51
4.1.1	Deskripsi Data Keterampilan Teknik Dasar <i>Passing</i> dan Servis Atlet Bola Voli Putra Klub Taruna Merah Putih Klipang Kota Semarang.....	51
4.1.2	Hasil Analisis Data Keterampilan Teknik Dasar <i>Passing</i> dan Servis Atlet Bola Voli Putra Klub Taruna Merah Putih Klipang Kota Semarang.....	55
4.2	Pembahasan.....	58
4.1.1	<i>Passing</i> Bawah.....	58
4.1.2	<i>Passing</i> Atas.....	60
4.2.3	Servis <i>Floating</i>	61
BAB V SIMPULAN DAN SARAN		
5.1	Simpulan.....	64
5.2	Saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA.....		65
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....		69

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Penentuan Kategori Servis	41
3.2 Norma Penilaian <i>Face Wall VolleyTest</i> Dari AAHPER	43
3.3 Norma Penilaian <i>Face Wall VolleyTest</i> Dari AAHPER	44
3.4 Penentuan Kategori	50
4.1 Hasil Tes <i>Passing</i> Bawah Atlet Bola Voli Putra Klub Taruna Merah Putih Klipang Kota Semarang	51
4.2 Hasil Tes <i>Passing</i> Atas Atlet Bola Voli Putra Klub Taruna Merah Putih Klipang Kota Semarang	52
4.3 Hasil Tes Servis <i>Floating</i> Atlet Bola Voli Putra Klub Taruna Merah Putih Klipang Kota Semarang	54
4.4 Hasil <i>Passing</i> Bawah Atlet Bola Voli Putra Klub Taruna Merah Putih Klipang Kota Semarang	55
4.5 Hasil <i>Passing</i> Atas Atlet Bola Voli Putra Klub Taruna Merah Putih Klipang Kota Semarang	56
4.6 Hasil Servis <i>Floating</i> Atlet Bola Voli Putra Klub Taruna Merah Putih Klipang Kota Semarang	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Sikap Pelaksanaan <i>Passing</i> Bawah.....	15
2.2 Posisi Tangan dan Tubuh saat <i>Passing</i> Bawah.....	17
2.3 Posisi Tangan dan Tubuh saat <i>Passing</i> Atas.....	18
2.4 Melakukan <i>Underhand Service</i>	21
2.5 Sikap Pelaksanaan Servis <i>Floating</i>	22
2.6 Mengambil Ancang-ancang Lompat dan Memukul Bola.....	24
2.7 Rangkaian Gerakan Membendung (<i>Blocking</i>).....	26
2.8 Kerangka Berpikir.....	36
3.1 Lapangan Bola Voli.....	41
3.2 <i>Brady Wall Volley Test</i>	43
3.3 <i>Brumbach Forearms Pass Wall Volley Test</i>	45
4.1 Grafik Penilaian <i>Passing</i> Bawah.....	52
4.2 Grafik Hasil Tes Persentase <i>Passing</i> Bawah.....	53
4.3 Grafik Penilaian <i>Passing</i> Atas.....	54
4.4 Grafik Hasil Tes <i>Passing</i> Atas.....	56
4.5 Grafik Penilaian Tes Servis <i>Floating</i>	57
4.6 Grafik Hasil Tes Servis <i>Floating</i>	58

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Keputusan Dosen Pembimbing	70
2. Surat Izin Penelitian	71
3. Surat Keterangan Penelitian	72
4. Instrumen Penelitian	73
5. Form Penilaian.....	79
6. Data Hasil Penelitian.....	82
7. Dokumentasi Penelitian	86

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan kegiatan yang sudah sangat lama di kenal dalam kehidupan manusia. Olahraga mulai dari kegiatan yang paling sederhana sampai sebuah kegiatan yang berbentuk apresiasi budaya dan perlombaan. Dalam perkembangannya olahraga tidak hanya mencakup olah fisik saja tetapi juga meliputi olah kebugaran, ketrampilan, dan kesehatan psikis. Dalam perkembangannya di dunia modern seperti saat ini kegiatan olahraga semakin berkembang, selain sebagai kebutuhan menjaga kebugaran olahraga juga di tekuni untuk meningkatkan prestasi. Ada empat tujuan melakukan olahraga :

- 1) Kegiatan olahraga untuk rekreasi yakni mereka berolahraga untuk mengisi waktu luang saja dan di lakukan penuh rasa gembira.
- 2) Kegiatan olahraga untuk pendidikan, olahraga ini dilakukan secara formal dengan tujuan mencapai sasaran pendidikan.
- 3) Kegiatan olahraga untuk mencapai tingkat kesegaran jasmani tertentu. Hal ini dapat dilakukan formal baik program sarana maupun fasilitas dibawah bimbingan tenaga professional.
- 4) Kegiatan olahraga untuk mencapai sasaran suatu prestasi tertentu. (M. Sajoto, 1995:2).

Berdasarkan uraian dari tujuan di atas dalam hal mencapai suatu prestasi tertentu yang paling utama dan yang perlu diperhatikan yaitu dalam peningkatan dan pemeliharaannya.

Olahraga mempunyai banyak sekali aliran atau biasa di sebut cabang olahraga. Dari berbagai macam cabang olahraga yang berkembang di Indonesia ada beberapa cabang olahraga yang mendapat sebutan olahraga rakyat, karena olahraga ini begitu memasyarakat dengan mudah, sebab untuk melakukannya sangat sederhana. Sarana dan prasarana yang butuhkan juga sederhana begitu pula cara dan aturan permainannya. Salah satu cabang olahraga yang memasyarakat luas di Indonesia adalah olahraga bola voli. Olahraga yang di gemari berbagai kalangan dari anak anak, remaja, dewasa, bahkan orang tua. Perkembangan bola voli di Indonesia juga pesat, ini terbukti dr banyaknya event bola voli yang di selenggarakan di Indonesia dari tingkat daerah, provinsi, nasional, regional, maupun internasional. Di Indonesia kompetisi regular juga sering di gelar setiap tahunnya ini bertujuan untuk mencari bibit bibit unggul bola voli yang nantinya bibit ini akan di siapkan dan di promosikan untuk event yang lebih tinggi misalnya livoli (liga voli Indonesia) dan proliga untuk liga profesionalnya.

Selain kompetisi regular diatas jika kita menengok lagi kebawah masih ada juga kompetisi kompetisi kecil di daerah baik antar klub, antar sekolah, antar kampung, dan masih banyak lagi. Ini juga berguna untuk mencari bibit dari usia dini yang nantinya akan di bimbing lagi lebih lanjut. Kompetisi seperti ini berguna untuk membentuk regenerasi atlet di masa mendatang dan juga untuk meraih prestasi setinggi tingginya.

Menurut pakar olahraga (M. Sajoto, 1995:7) untuk dapat meraih prestasi seorang olahragawan harus memiliki empat kelengkapan pokok yakni:

- 1) Pembinaan teknik (keterampilan)
- 2) Pembinaan fisik (kesegaran jasmani)

- 3) Pembinaan psikologi (mental, daya ingat, kecerdasan)
- 4) Kematangan juara

Dari keempat komponen pokok tersebut seseorang dalam meraih prestasi yang lebih tinggi harus dengan latihan-latihan secara terus menerus dan pertandingan yang terus menerus. Namun landasan utama adalah ketrampilan bermain dan juga teknik dasar yang harus lebih dulu dibina sejak dini. Pembinaan olahraga melalui latihan, baik itu melalui kegiatan ekstrakurikuler di sekolah maupun kegiatan latihan yang dibina langsung oleh tenaga profesional pelatih melalui klub.

Dalam kegiatan ekstrakurikuler khususnya olahraga terdapat beberapa pilihan cabang olahraga yang bisa di pilih sesuai minat dan bakatnya. Kebanyakan jenis olahraga yang diterapkan pada ekstrakurikuler di sekolah merupakan olahraga permainan baik bola besar maupun bola kecil. Dalam olahraga permainan tahap pembinaannya pun sama, semua dimulai dari pembinaan teknik dasar dan ketrampilan bermain. Tentunya setiap olahraga permainan mempunyai teknik dasar yang berbeda beda. Dalam olahraga permainan bola besar yang biasanya terdapat pada ekstrakurikuler di sekolah misal bola voli, sepak bola, bola basket dan lain-lain mempunyai teknik dasar yang berbeda-beda.

Sedangkan kegiatan pembinaan yang dilakukan di *club* lebih spesifik langsung merujuk pada satu cabang olahraga tertentu misalnya bola voli, bisa dikatakan di *club* memiliki fasilitas yang memadai dan sesuai standar yang ada, sehingga untuk melakukan latihan kemampuan teknik dasar bola voli sudah sesuai dengan program-program yang di miliki oleh pelatih. Pada *club* juga untuk pembinaannya lebih terfokus dan lebih ditekankan.

Dalam permainan bola voli untuk menjadi atlet yang berprestasi pembinaan teknik dasar harus sudah mulai dilakukan sejak usia dini. Teknik dasar dalam permainan bola voli adalah *passing*, servis, umpan/*set up*, blok, dan *smash*.

Teknik ialah cara melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efektif dan efisien dalam hal ini khususnya pada teknik dasar *passing* dalam permainan bola voli. Teknik pada permainan bola voli dapat diartikan sebagai cara dalam memainkan bola dengan efektif dan efisien sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal. Teknik permainan yang baik dan benar selalu berdasarkan teori dan hukum yang berlaku dalam ilmu pengetahuan yang menunjang teknik tersebut, misalnya: Biomekanika, Fisiologi, Anatomi, Kinesiologi, dan Ilmu penunjang yang lainnya, serta berdasarkan permainan yang berlaku (M. Yunus, 1992:68).

Dalam permainan bola voli teknik dasar yang paling penting dan paling mendasar untuk dipelajari dan dibina terlebih dahulu salah satunya adalah *passing*. *Passing* merupakan komponen utama dalam permainan bola voli. Dalam pertandingan, permainan bola voli sebuah tim bisa berjalan dengan baik ditentukan dari hasil *passing* setiap pemainnya. Selain itu, *passing* juga sebagai penunjang sukses tidaknya permainan bola voli baik ketika melakukan serangan maupun bertahan *passing* pada dasarnya merupakan kunci dasar dalam suatu permainan bola voli maka *passing* wajib dan mutlak dikuasai setiap pemain. Teknik dasar *passing* dalam permainan bola voli yang harus dikuasai ada dua, yakni *passing* atas dan *passing* bawah. Kedua teknik *passing* tersebut memiliki tingkat kesulitan yang berbeda-beda. Untuk *passing* atas relatif lebih sulit dilakukan dibanding *passing* bawah.

Teknik yang paling mendasar selanjutnya yang harus dikuasai adalah servis. Servis merupakan pukulan atau sentuhan pertama pada bola untuk memulai suatu permainan dalam bola voli setelah wasit meniup peluit tanda dimulainya permainan. Menurut (M. Yunus, 1992:69) pada awalnya servis merupakan pukulan pembukaan untuk memulai suatu permainan, seiring dengan perkembangan permainan teknik servis saat ini bukan hanya sekedar sebagai pukulan pembukaan namun ditinjau dari sudut taktik servis sekarang merupakan suatu serangan awal untuk mendapatkan nilai dari lawan dan bertujuan meraih kemenangan.

Pada mulanya servis hanya terbagi menjadi dua teknik, yaitu servis bawah dan servis atas. Namun seiring berkembangnya teknik permainan dan servis mempunyai kedudukan yang begitu penting maka para pelatih berusaha menciptakan bentuk teknik servis yang dapat menyulitkan lawan bahkan mematikan lawan sehingga mendapat nilai. Menurut (M. Yunus, 1992:69) macam-macam teknik servis, meliputi:

- 1) Servis tangan bawah (*Underhand service*)
- 2) Servis mengapung (*Floating service*)
- 3) Servis hook (*Hook service*)
- 4) Servis dengan melompat (*Jump service*)

Menurut (Dieter Beutelstahl, 2008:9) teknik teknik servis dalam permainan bola voli, yaitu:

- 1) Servis lengan bawah.
- 2) Servis kait.
- 3) Servis melayang

Dari pemaparan diatas, bahwa melihat perkembangan teknik servis dari masa ke masa terbukti bahwa servis mempunyai kedudukan penting dalam permainan bola voli. Servis dengan teknik efektif dan efisien dapat digunakan untuk mencuri nilai dari lawan sehingga bisa mencapai tujuan permainan bola voli yaitu kemenangan

Dalam permainan bola voli dapat kita lihat bahwa teknik dasar bola voli merupakan faktor penting pada saat permainan berlangsung. Apabila seorang pemain memiliki penguasaan teknik dasar yang kurang maka tidak akan bisa bertahan lama dalam sebuah pertandingan. Maka dari itu pembinaan teknik dasar dalam permainan bola voli harus benar-benar di perhatikan. Berdasarkan uraian diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan uji lebih dalam mengenai kemampuan teknik dasar dalam hal ini khususnya pada teknik dasar *passing* bawah, *passing* atas, dan servis pada atlet putra klub Taruna Merah Putih, Klipang, Kota Semarang. Penulis bermaksud mengadakan penelitian dengan judul: "Survey Ketrampilan Teknik Dasar Passing dan Servis Dalam Permainan Bola Voli Pada Atlet Putra klub Taruna Merah Putih, Klipang, Kota Semarang."

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah maka penulis dapat mengidentifikasi masalah tentang: perkembangan pembinaan olahraga usia dini, pembinaan teknik dasar olahraga permainan, pembinaan teknik dasar permainan bola voli, kemampuan teknik dasar seorang atlet bola voli.

1.3 Pembatasan Masalah

Dalam penelitian survey ini peneliti membatasi masalah tentang kemampuan dengan menggunakan teknik dasar yang benar dalam bola voli atau keterampilan teknik dasar *passing* dan servis dalam permainan bola voli.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah yang telah di batasi pada pembatasan masalah dalam penelitian ini, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

- 1) Bagaimana tingkat keterampilan teknik dasar *passing* bawah pada atlet putra klub Taruna Merah Putih Klipang Kota Semarang?
- 2) Bagaimana tingkat keterampilan teknik dasar *passing* atas pada atlet putra klub Taruna Merah Putih Klipang Kota Semarang?
- 3) Bagaimana tingkat keterampilan teknik dasar servis *floating* (mengambang) pada atlet putra klub Taruna Merah Putih Klipang Kota Semarang?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian pada rumusan masalah dalam penelitian ini, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk :

- 1) Mengetahui tingkat keterampilan teknik dasar *passing* bawah pada atlet putra klub Taruna Merah Putih Klipang Kota Semarang.
- 2) Mengetahui tingkat keterampilan teknik dasar *passing* atas pada atlet putra klub Taruna Merah Putih Klipang Kota Semarang.
- 3) Mengetahui tingkat ketrampilan teknik dasar servis *floating* (mengambang) pada atlet putra klub Taruna Merah Putih Klipang Kota Semarang.

1.6 Manfaat Penelitian

Setiap hasil penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu yang dijadikan sebagai objek penelitian. Manfaat yang diharapkan penulis pada penelitian ini adalah:

- 1) Untuk mengembangkan ilmu dalam hal ini khususnya ketrampilan teknik dasar bola voli yang didapatkan dalam perkuliahan.

- 2) Dengan hasil penelitian ini peneliti berharap semoga dapat memberikan sumbangan positif bagi pelatih dan guru olahraga dalam membina pemain khususnya pada latihan teknik dasar *passing* bawah, *passing* atas, dan servis.
- 3) Dengan hasil penelitian ini pula di harapkan peserta ekstrakurikuler akan lebih giat berlatih dan berusaha optimal dalam melakukan teknik dasar *passing* bawah, *passing* atas, dan servis.
- 4) Berguna juga sebagai tolak ukur bagi pembina dalam meningkatkan prestasi bola voli seorang atlet.
- 5) Sebagai informasi untuk mengetahui tingkat ketrampilan teknik dasar *passing* bawah, *passing* atas, dan servis pada peserta ekstrakurikuler 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 (2006), 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 (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, 2010:49). 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 (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) :

- 1) *Pass* – Bawah Normal
- 2) Variasi *Pass* – Bawah
- 3) *Pass* – Atas Normal
- 4) Variasi *Pass* – Atas

2.1.4.1 Cara melakukan teknik dasar *passing*

- 1) *Pass* – bawah normal
 - 1) Sikap permulaan

Ambil sikap normal dalam permainan voli ialah :

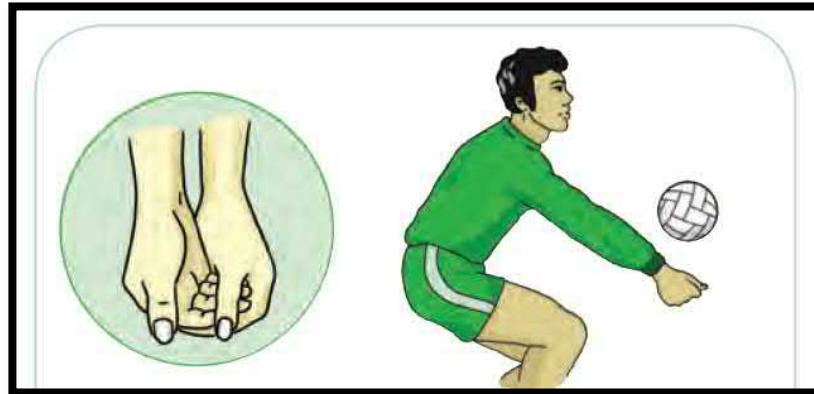
Kedua lutut ditekuk dengan badan sedikit dicondongkan ke depan, titik berat badan menumpu pada telapak kaki bagian depan untuk mendapatkan suatu kesetimbangan labil agar dapat lebih mudah dan lebih cepat bergerak kesegala arah. Posisi kedua tangan saling berpegangan yakni punggung tangan kanan diletakan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

- 2) Gerak pelaksana

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 Pelaksanaan *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.

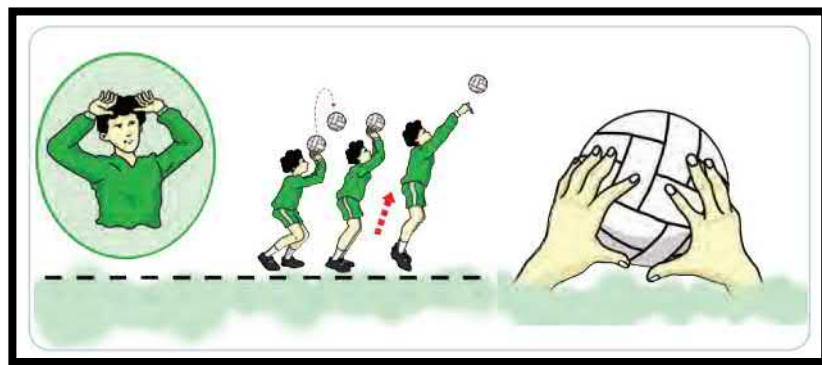
2) Gerak pelaksanaan

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 adalah 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 melangkahkkan 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.

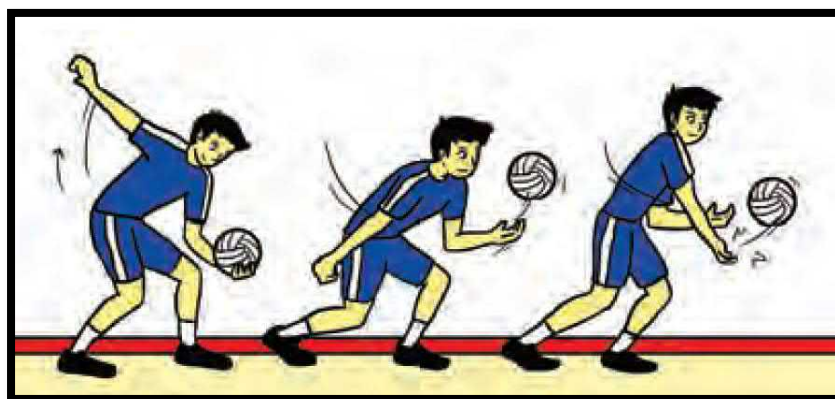
2) Gerak pelaksanaan

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 *Floating Servis* (Servis Mengapung)

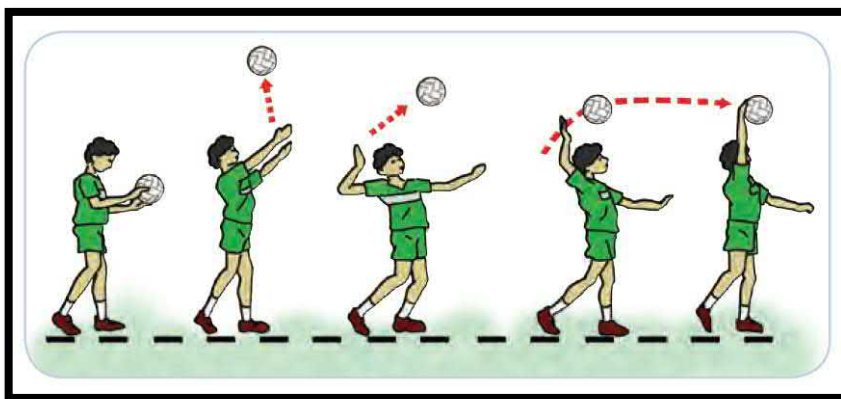
Menurut Nuril Ahmadi (2007:2) pengertian *floating servis* ialah salah satu jenis servis dimana jalannya bola dari hasil pukulan tidak berputar sama sekali dengan kata lain bola berjalan mengapung atau mengambang.

Kelebihan dari *floating servis* atau 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 *floating servis* ini ialah kurang bertenaga dan sulit dikontrol, terkadang bola bergerak terlalu keatas sehingga keluar lapangan. Nuril Ahmadi (2007:2).

Cara Melakukan *Floating* Servis

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 *Floating*

(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* (meloncat)
- 3) *Hit* (memukul)
- 4) *Landing* (mendarat)

Seorang pemain yang pandai dalam melakukan *smash* atau biasa disebut *smasher* ini harus memiliki kecepatan dan kegesitan, pandai melonpat 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

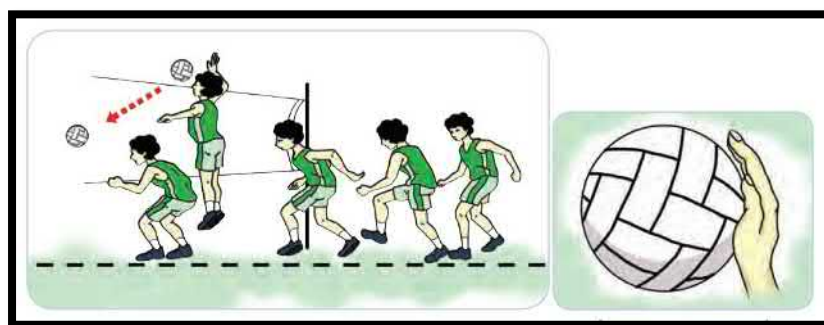
Berdiri serong kurang lebih 45 derajat dengan jarak dari net sekitar 3 sampai 4 meter.

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

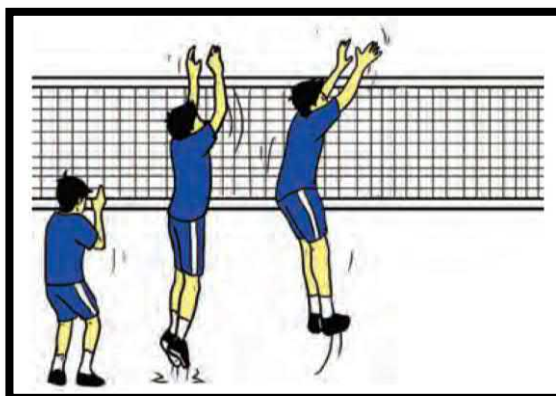
Berdiri menghadap kejarang atau net, jarak kedua kaki selebar bahu, lutut di tekuk dan kedua tangan bersiap didepan dada, pandangan mengawasi jalannya bola dan memperhatikan *smasher* yang akan melakukan pukulan.

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 kearah 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*) dikota 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 ke daerah 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 Atlet

Dalam kehidupan sehari-hari sering terdengar kata atlet sebagai sebutan seseorang, sebutan ini biasanya dikaitkan dengan bidang olahraga. Dilihat dari realita di lapangan disebut sebagai atlet apabila seseorang adalah seorang olahragawan yang mengikuti sebuah perlombaan atau pertandingan yang meliputi kekuatan ketangkasan dan kecepatan dalam bidang olahraga. Selain itu dikatakan sebagai atlet apabila seseorang itu ahli dalam suatu cabang olahraga dan memiliki prestasi (berprestasi) dari cabang olahraga tersebut.

Hakikat dari kata atlet juga banyak diungkapkan oleh para ahli. Menurut Basuki Wibowo (2002:5) atlet adalah subjek/seseorang yang berprofesi atau

menekuni suatu cabang olahraga tertentu dan berprestasi pada cabang olahraga tersebut, sedangkan menurut Peter Salim (1991 : 55) atlet adalah olahragawan, terutama dalam bidang yang memerlukan kekuatan, ketangkasan, dan kecepatan. Selain itu menurut Monty P. (2002: 29), atlet adalah individu yang memiliki keunikan tersendiri, yang memiliki bakat tersendiri, pola perilaku dan kepribadian tersendiri, serta latar belakang yang mempengaruhi spesifik dalam dirinya. (Mario Zufri, 2017).

Maksud dari atlet dalam penelitian ini adalah subjek/seseorang yang berprofesi atau menekuni suatu cabang olahraga dan memiliki prestasi di cabang tersebut. Untuk menjadi sampel dalam penelitian ini adalah atlet bola voli putra klub Taruna Merah Putih Klipang Kota Semarang.

2.1.10 Prestasi

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (Ginjar Adhi Luhung, 2016:27), prestasi merupakan hasil dari suatu yang telah dilakukan, dikerjakan, dan sebagainya. Melihat pengertian tersebut, maka prestasi dalam olahraga bola voli adalah suatu hasil yang dicapai oleh peserta didik atau seseorang yang bermain bola voli.

Prestasi olah raga merupakan aktualisasi dari akumulasi hasil proses latihan yang ditampilkan atlet sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya. Untuk berprestasi, atlet dibantu seorang pelatih. Pelatih adalah seseorang yang memiliki kemampuan yang profesional untuk membantu mengungkapkan prestasi atlet menjadi kemampuan yang nyata secara optimal dalam waktu yang relatif singkat. (Fitri Yulianto, H. Fuad Nashori, 2006).

Untuk mencapai prestasi tinggi, maka perlu diterapkan konsep pembinaan olahraga sedini mungkin. Memperhatikan sistem dan jalur pembinaan olahraga

yang ada saat ini, maka orientasi pembinaan olahraga harus dilakukan secara mendasar, sistematis, efisien dan terpadu sejak dini, serta mengarah kepada satu tujuan yang sama. (Ahmad Jamalong, 2014).

Undang-undang nomor 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional menyebutkan, olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. olahraga prestasi dapat didapatkan dengan persiapan yang matang. agar tercapai akhir yang memuaskan.

2.1.11 Faktor-faktor yang Menentukan Prestasi

Menurut Suharno (1986:4) faktor-faktor yang menentukan dalam pencapaian prestasi secara maksimal, ialah :

2.1.11.1 Faktor endogen (atlet)

- 1) Kesehatan fisik dan mental yang baik serta tidak berpenyakit jantung, paru-paru, syaraf, dan jiwa.
- 2) Bentuk tubuh, artinya proporsi tubuh selaras dengan macam olahraga yang diikutinya karena setiap cabang olahraga menuntut tipologi fisik atlet yang berbeda-beda.
- 3) Kondisi fisik dan kemampuan fisik yang meliputi kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, ketepatan, daya ledak, reaksi, stamina, dan mobilitas.
- 4) Penguasaan teknik yang sempurna, terutama dimulai dari teknik dasar, teknik menengah, dan teknik tinggi.
- 5) Menguasai taktik baik perorangan, kelompok, regu, pola bertahan, dan pola menyerang serta sistem bertanding.
- 6) Memiliki aspek kejiwaan dan kepribadian yang baik.

- 7) Memiliki kematangan juara yang mantap artinya atlet tersebut dalam menghadapi suatu pertandingan apapun kondisi dan macamnya selalu menunjukkan keajegan prestasi cabang olahraga yang diikutinya.

2.1.11.2 Faktor eksogen

Menurut Suharno HP (1986:5) beberapa faktor eksogen yang mempengaruhi prestasi atlet yaitu :

- 1) *Coach* (pelatih), *assisten coach*, *trainer*.

Coach (pelatih) ialah merupakan seorang professional yang terlatih dengan tugas membantu atlet atau tim dalam mencapai prestasi yang tinggi. Selain hal itu pelatih juga bertugas dalam pembentukan karakter anak didiknya dalam kehidupan bermasyarakat. *Coach* dalam melakukan tugasnya harus mempunyai sikap seperti orang tua, seperti guru, pemimpin, hakim, polisi, teman, dan pelayan dalam rangka membina dan membimbing atletnya. Profesi ini di Indonesia mempunyai resiko dan pengorbanan yang besar karena cacian dan makian dari masyarakat akan senantiasa melanda apabila atletnya gagal karena belum diakui profesional. Suharno HP (1986:4).

- 2) Tempat, alat, perlengkapan, keuangan

Masalah keuangan sangat menentukan prestasi olahraga mengingat semua kegiatan dalam pencapaian prestasi memerlukan pembiayaan yang jumlahnya tidak sedikit. Sesuai dengan perkembangan zaman di era modern ini peningkatan kuantitas dan kualitas sarana dan alat-alat olahraga sesuai dengan tuntutan olahraga yang diikutinya. Sarana dan prasarana yang memenuhi syarat mempunyai andil yang cukup besar dalam pencapaian prestasi yang maksimal. Suharno HP (1986:5)

3) Organisasi

Organisasi olahraga yang bersifat pemerintah maupun swasta sebagai wadah kegiatan olahraga prestasi, harus memiliki struktur dan tatanan kerja yang baik dan jelas serta tegas. Organisator-organisator harus memiliki sifat jujur, tanggungjawab, dan berani berkorban.

4) Lingkungan

Lingkungan disini mencakup penghidupan atlet yang tertib, teratur serta sehat diantaranya tidur teratur antara 8-10 jam per hari, menghindari rokok, alkohol dan narkoba, makanan yang segar sesuai dengan ilmu gizi, meluangkan waktu untuk rekreasi, kesehatan selalu terkontrol, segi sex diusahakan normal. Sedangkan lingkungan yang mencakup alam sekitar diantaranya meliputi kondisi rumah bersih, terang, dan nyaman, sopan santun dengan keluarga dan teman harus baik, keluarga dan masyarakat senang berolahraga, antara belajar, bekerja berlatih, dan istirahat harus serasi, jaminan material harus baik. Suharno HP (1986:6).

5) Udara dan cuaca

Kelembapan udara dilapangan dan digedung diusahakan selalu segar dan sehat serta cuaca diluar, didalam gedung, lapangan pantai, lapangan digunung semuanya di perhitungkan untuk beradaptasi.

6) Syarat materi atlet

- 1) Perlengkapan dan materi yang memadai
- 2) Pekerjaan untuk hari depan
- 3) Keuangan perlu diperhatikan secukupnya

7) Partisipasi pemerintah

Dukungan berupa bantuan material dan moril dari pemerintah pusat maupun pemerintah daerah merupakan suatu andil yang cukup besar dalam menangani masalah peningkatan prestasi olahraga yang kiranya tak usah disangsikan lagi manfaatnya apalagi di Indonesia.

8) Metode-metode latihan yang efektif dan efisien dalam proses berlatih dan melatih. Suharno HP (1986:7)

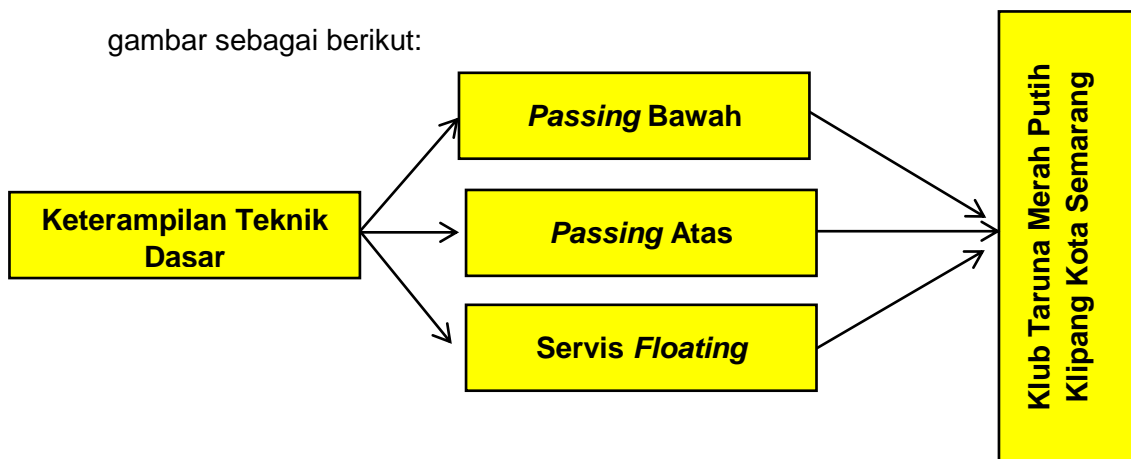
2.2 Kerangka Berfikir

Kemampuan seorang atlet bola voli dalam melakukan *passing* dan *servis* sangatlah penting dalam permainan bola voli. Karena *passing* dan *servis* merupakan teknik dasar permainan bola voli yang harus dikuasai oleh seorang pemain. Servis adalah pukulan pembuka 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 regu 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 regunya untuk dimainkan di daerah sendiri sebelum akhirnya di lanjutkan menjadi serangan ke daerah lawan. Maka dari itu teknik dasar *passing* dan *servis* 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 di simpulkan sebagai berikut:

- 1) Tingkat keterampilan teknik dasar *passing* bawah pada atlet putra klub Taruna Merah Putih Klipang Kota Semarang dalam kategori sangat baik.
- 2) Tingkat keterampilan teknik dasar *passing* atas pada atlet putra klub Taruna Merah Putih Klipang Kota Semarang dalam kategori baik.
- 3) Tingkat keterampilan teknik dasar servis *floating* (mengambang) pada atlet putra klub Taruna Merah Putih Klipang Kota Semarang dalam kategori cukup.

5.2 Saran

Berdasarkan simpulan diatas, maka saran yang dapat peneliti berikan antara lain:

- 1) Pemain Taruna Merah Putih Klipang Kota Semarang harus lebih meningkatkan program latihan agar dapat menguasai dan mengembangkan teknik dasar bermain bola voli.
- 2) Perlu adanya penambahan jam latihan bola voli untuk lebih meningkatkan penguasaan teknik dalam bermain bola voli.
- 3) Bagi pelatih harus lebih meningkatkan kepelatihannya agar dapat membantu para siswa mengembangkan kemampuan dasar bermain bola voli dalam program latihannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Jamalong. 2014. Peningkatan Prestasi Olahraga Nasional Secara Dini Melalui Pusat Pembinaan Dan Latihan Pelajar (PPLP) Dan Pusat Pembinaan Dan Latihan Mahasiswa (PPLM). *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, Vol. 3, No. 2, Desember 2014.
- Adang Suherman. 2000. *Dasar-Dasar Penjaskes*. Jakarta: Depdikbud.
- A. Fauzi. 2010. *Ekonomi Sumber Daya Alam dan Lingkungan. Teori dan Aplikasi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Amung Ma'mun, Yudha M. Saputra. 2000. *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Ary Ginanjar Agustian. 2008. *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosional dan Spiritual*. Jakarta: Penerbit Arga.
- Barbara L Viera dan Ferguson B.J. 2004. *Bola Voli Tingkat Pemula*. Jakarta: PT Raja Grafindo Utama Slameto.
- Basuki Wibowo. 2002. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka
- Dieter Beutelstahl. 2003. *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung: CV. Pioner Jaya
- Dieter Beutelstahl. 2008. *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung: CV. Pioner Jaya
- Fitri Yulianto, H. Fuad Nashori. 2006. Kepercayaan Diri dan Prestasi Atlet Tae Kwon Do Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro* Vol.3 No. 1, Juni 2006.
- Hari Amirullah. 2003. *Alat Evaluasi Keterampilan: Jurnal Nasional Pendidikan Jasmani dan Ilmu Keolahragaan*. Jakarta: Depdiknas
- Helda Hedayana, 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.
- Masri Singarimbun dan Sofian Effendi. 2006. Metode Penelitian Survei (Editor). Jakarta: LP3ES
- Mario Zufri. 2017. Peningkatan Kualitas Atlet Pada KONI Kota Semarang dikaji dengan Analisis *Value For Money* (Studi Kasus Pada Program Pembinaan Atlet). Serat Acitya – Jurnal Ilmiah UNTAG Semarang ISSN: 2302-2752, Vol. 6 No. 1, 2017
- M. Sajoto. 1995. Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Semarang: Dahara Prize.
- 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.
- Nuril Ahmadi. 2007. Panduan Olahraga Bola Voli. Solo: Era Pustaka Utama

- Sugiyono. 2002. Metode Penelitian Administrasi. Bandung : CV Alfabeta.
- Sudrajat Prawirasaputra. 2000. Sepak Takraw. Jakarta: Balai Pustaka.
- Sugiyono. 2009. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2011. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Suharno HP. 1986. Ilmu Kepeleatihan Olahraga. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta
- Suharsimi Arikunto. 2006. Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktek. Jakarta: Rineka Cipta
- Suharsimi Arikunto. 2010. Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktek. 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.
- Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga Republik 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