



Studi Kemampuan Teknik Bolavoli Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Siswa Putra SMP Negeri 40 Kota Padang

Surpia Nita Sari, Erianti, Damrah, Yuni Astuti

Pendidikan Olahraga, fakultas ilmu keolahragaan, universitas negeri padang, Indonesia
surpianitasari@gmail.com, erianti@fik.unp.ac.id, damrah@fik.unp.ac.id,
yuniastuti@fik.unp.ac.id

Kata Kunci : Teknik Bola Voli, Ekstrakurikuler

Abstrak : Masalah penelitian ini adalah diduga masih rendahnya kemampuan teknik dasar siswa Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 40 kota Padang. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui tingkat kemampuan teknik dasar siswa Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 40 kota Padang. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif persentatif. Hasil penelitian ini adalah: 1) Tingkat kemampuan teknik servis bawah siswa Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 40 kota Padang memiliki rata-rata sebesar 8,5 atau berada pada kategori sedang. 2) Tingkat kemampuan teknik *passing* atas siswa Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 40 kota Padang memiliki rata-rata sebesar 24 berada pada kategori sedang. 3) Tingkat kemampuan teknik *passing* bawah siswa Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 40 kota Padang memiliki rata sebesar 24,6 atau berada pada kategori sedang. 4) Tingkat kemampuan teknik *smash* siswa Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 40 kota Padang memiliki rata sebesar 31, berada pada kategori kurang.

Keywords : *Volleyball Technique, Extracurricular*

Abstract : *The problem of this research is that it is suspected that the basic technical skills of volleyball extracurricular students at SMP Negeri 40 Padang are still low. The purpose of study was to determine the level of basic technical ability of volleyball extracurricular students at SMP Negeri 40 Padang city. This research was a quantitative descriptive study. The data analysis technique in this study used descriptive descriptive analysis. The results of this study are: 1) The level of ability in the underhand technique of volleyball extracurricular students at SMP Negeri 40 Padang city has an average of 8.5 or is in the medium category. 2) The level of passing technique ability for volleyball extracurricular students at SMP Negeri 40 Padang city has an average of 24 in the medium category. 3) The level of ability of the lower passing technique of volleyball extracurricular students at SMP Negeri 40 Padang city has an average of 24.6 or is in the medium category. 4) The smash technique ability level of volleyball extracurricular students at SMP Negeri 40 Padang city has an average of 31, which is in the less category.*

PENDAHULUAN

Permainan bolavoli merupakan permainan prestasi yang di pertandingkan, Permainan bolavoli merupakan suatu permainan regu yang sangat menarik dan termasuk ke dalam kelompok permainan menyerang

dan bertahan(Erianti:2022), permainan ini tidak langsung kontak dengan badan sebab dibatasi oleh jaring atau net (Asnaldi:2016). Bola voli adalah salah satu dari empat olahraga internasional yang sangat populer di kalangan pria dan wanita sejak Olimpiade

tahun 1964 (Damrah et al: 2021), dalam mengembangkan permainan bolavoli ini salah satunya dilakukan di sekolah dalam kegiatan ekstrakurikuler. Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62 Tahun 2014 Tentang Kegiatan Ekstrakurikuler Pada Pendidikan Dasar Dan Pendidikan Menengah Pasal 1 yaitu "Kegiatan Ekstrakurikuler adalah kegiatan kurikuler yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam belajar kegiatan intrakurikuler dan kegiatan kokurikuler, di bawah bimbingan dan pengawasan satuan Pendidikan".

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan yang dilakukan di luar jam pelajaran yang dilakukan baik di sekolah atau di luar sekolah dengan tujuan untuk mendapatkan tambahan pengetahuan, keterampilan dan wawasan serta membantu membentuk karakter peserta didik sesuai dengan minat serta meningkatkan prestasi bagi anak yang berbakat.

Ekstrakurikuler bolavoli merupakan salah satu wadah untuk membina dan melatih siswa atau pelajar untuk memiliki keterampilan yang tinggi dalam bidang bolavoli. Sebab dalam Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 81A Tahun 2013 tentang Implementasi Kurikulum (2013:1) menjelaskan bahwa melalui partisipasinya dalam kegiatan ekstrakurikuler peserta didik dapat belajar dan mengembangkan kemampuan berkomunikasi, bekerja sama dengan orang lain, serta menemukan dan mengembangkan potensinya. Kegiatan ekstrakurikuler juga memberikan manfaat sosial yang besar. Dengan demikian siswa yang ikut serta dalam ekstrakurikuler bolavoli dapat mengembangkan potensinya dalam bermain bolavoli.

Dalam olahraga bolavoli di samping memiliki kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental yang baik juga diperlukan penguasaan teknik yang baik pada siswanya, karena tanpa adanya penguasaan teknik yang baik seseorang siswa tidak dapat mewujudkan prestasinya. Kemampuan teknik dasar bermain bolavoli merupakan salah satu yang perlu dimiliki seseorang pemain bolavoli.

Kemampuan teknik dasar merupakan suatu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. tanpa penguasaan teknik dasar maka tidak akan dapat bermain dengan baik untuk penguasaan teknik dasar itu harus dimiliki dengan baik, maka dapat dipelajari dan dilatih secara continue. Dengan adanya kemampuan teknik dasar yang baik, seperti servis, *passing* bawah, *passing* atas dan *smash*.

Berdasarkan informasi yang peneliti peroleh dari guru olahraga SMP Negeri 40 Kota Padang, prestasi bolavoli sekolah tersebut masih rendah. Hal ini dapat dilihat sewaktu mengikuti pertandingan antar sekolah tingkat kabupaten /kota pada tahun 2022 hanya masuk babak penyisihan. Walaupun sudah melakukan latihan dan diwajibkan dua kali dalam seminggu. belum baiknya prestasi kemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor yaitu kondisi fisik, teknik, taktik, mental, dan sarana prasarana program latihan yang belum berjalan dengan baik.

Berdasarkan penglihatan yang telah peneliti lakukan terhadap siswa SMP Negeri 40 Kota Padang sewaktu latihan berupa game. Penulis melihat sewaktu melakukan servis bola sering keluar lapangan dan menyangkut di net, sewaktu *passing* bola sering mati, hal ini disebabkan bola yang diservis tidak tepat mengenai tangan pemain

tidak bisa menampar bola sehingga pemain kesulitan untuk mengarahkan bola ke sasaran yang di inginkan.

Jadi dari observasi dan pengamatan peneliti di atas , peneliti melihat belum baiknya prestasi bolavoli siswa SMP Negeri 40 Kota Padang disebabkan oleh kemampuan teknik bolavoli siswa yang masih rendah. Dengan demikian, untuk mendapatkan data dan informasi yang mendekati kebenaran ilmiah mengenai gambaran kemampuan teknik bolavoli siswa di SMP Negeri 40 Kota Padang, maka penulis ingin melakukan penelitian untuk mendapatkan informasi yang sebenarnya.

METODE

Jenis penelitian ini yaitu deskriptif. Yusuf (2017:62) menyatakan bahwa: Penelitian deskriptif adalah salah satu jenis penelitian yang bertujuan mendeskripsikan secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai fakta dan sifat populasi tertentu, atau mencoba menggambarkan fenomena secara detail. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra SMP Negeri 40 Kota Padang berjumlah 17 orang. Dalam penelitian ini pengambilan sampel ini menggunakan teknik Purpose Sampling dan berdasarkan teknik di atas, maka penelitian ini diambil 17 orang siswa putra saja. teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis deskriptif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Setelah dilakukan pengukuran maka diperoleh data dari masing – masing tes yang dilakukan mengenai kemampuan teknik Bolavolidalam kegiatan Ekstrakurikuler siswa putra SMP Negeri 40 kota Padang, dimana unsur kondisi fisik yang diukur

diantaranya 1) daya ledak otot lengan, 2) kelentukan, dan 3) kelincahan, sementara untuk teknik adalah servis bawah dan *passing* bawah. untuk lebih jelasnya dapat dijabarkan sub bab selanjutnya:

1. Tingkat Kemampuan Teknik Servis Bawah dalam kegiatan ekstrakurikuler siswa putra SMP Negeri 40 kota Padang

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran servis bawah menggunakan tes kemampuan servis bawah terhadap Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 40 kota Padang yang telah dilakukan, dari 17 orang siswa putra yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 14, nilai terendah 0, nilai rata-rata sebesar 8,5, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 3,7. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Servis bawah Siswa Putra Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 40 kota Padang

Kelas interval	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif	Kategori
>15	0	0	Baik Sekali
11-14	5	29.4	Baik
7-10	6	35.3	Sedang
3-6	5	29.4	Kurang
<2	1	5.9	Kurang sekali
Jumlah	17	100	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 17 orang siswa putra

yang diteliti, tidak ada siswa yang memiliki servis bawah pada kelas interval >15, berada pada kategori baik sekali, 5 orang siswa (29,4%) memiliki tingkat servis bawah pada kelas interval 11-14, berada pada kategori baik. 6 orang siswa (35,3%) memiliki tingkat servis bawah pada kelas interval 7-10, berada pada kategori sedang, 5 orang siswa (29,4%) memiliki tingkat servis bawah pada kelas interval 3-6, berada pada kategori kurang, dan 1 orang siswa (5,9%) memiliki tingkat servis bawah pada kelas interval <2, berada pada kategori kurang sekali. Dari hasil analisis didapatkan tingkat servis bawah siswa Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 40 kota Padang memiliki rata-rata sebesar 8,5. Dapat disimpulkan bahwa tingkat servis bawah siswa putra Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 40 kota Padang berada pada kategori sedang.

2. Tingkat Kemampuan Teknik *Passing* Bawah dalam kegiatan ekstrakurikuler siswa putra SMP Negeri 40 kota Padang

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran *Passing* Bawah menggunakan tes kemampuan *Passing* Bawah terhadap Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 40 kota Padang yang telah dilakukan, dari 17 orang siswa putra yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 55, nilai terendah 9, nilai rata-rata sebesar 24, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 13,9. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data *Passing* Bawah Siswa Putra Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 40 kota Padang

Kelas interval	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif	Kategori
----------------	-------------------	-------------------	----------

>45	1	5.9	Baik Sekali
31-44	5	29.4	Baik
17-30	4	23.5	Sedang
3-16	7	41.2	Kurang
<2	0	0.0	Kurang sekali
Jumlah	17	100	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 17 orang siswa putra yang diteliti, 1 orang (5,9%) siswa memiliki *Passing* Bawah pada kelas interval >45, berada pada kategori baik sekali, 5 orang siswa (29,4%) memiliki tingkat *Passing* Bawah pada kelas interval 31-44, berada pada kategori baik. 4 orang siswa (23,5%) memiliki tingkat *Passing* Bawah pada kelas interval 17-30, berada pada kategori sedang, dan 7 orang siswa (41,2%) memiliki tingkat *Passing* Bawah pada kelas interval 3-16, berada pada kategori kurang. Dari hasil analisis didapatkan tingkat *Passing* Bawah siswa Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 40 kota Padang memiliki rata-rata sebesar 24. Dapat disimpulkan bahwa tingkat *Passing* Bawah siswa putra Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 40 kota Padang berada pada kategori sedang.

3. Tingkat Kemampuan Teknik *Passing* Atas dalam kegiatan ekstrakurikuler siswa putra SMP Negeri 40 kota Padang

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran *Passing* Atas menggunakan tes kemampuan *Passing* Atas terhadap Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 40 kota Padang yang

telah dilakukan, dari 17 orang siswa putra yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 57, nilai terendah 5, nilai rata-rata sebesar 24,6, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 15,8. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Passing Atas Siswa Putra Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 40 kota Padang

Kelas interval	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif	Kategori
>48	1	5.9	Baik Sekali
33-47	4	23.5	Baik
17-32	5	29.4	Sedang
1-16	7	41.2	Kurang
0	0	0.0	Kurang sekali
Jumlah	17	100	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 17 orang siswa putra yang diteliti, 1 orang (5,9%) siswa memiliki *Passing* Atas pada kelas interval >48, berada pada kategori baik sekali, 4 orang siswa (23,5%) memiliki tingkat *Passing* Atas pada kelas interval 33-47, berada pada kategori baik. 5 orang siswa (29,4%) memiliki tingkat *Passing* Atas pada kelas interval 17-32, berada pada kategori sedang, dan 7 orang siswa (41,2%) memiliki tingkat *Passing* Atas pada kelas interval 1-16, berada pada kategori kurang. Dari hasil analisis didapatkan tingkat

Passing Atas siswa Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 40 kota Padang memiliki rata-rata sebesar 24,6. Dapat disimpulkan bahwa tingkat *Passing* Atas siswa putra Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 40 kota Padang berada pada kategori sedang.

4. Tingkat Kemampuan Teknik Smash dalam kegiatan ekstrakurikuler siswa putra SMP Negeri 40 kota Padang

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran Smash menggunakan tes kemampuan Smash terhadap Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 40 kota Padang yang telah dilakukan, dari 17 orang siswa putra yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 14, nilai terendah 0, nilai rata-rata sebesar 8,5, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 3,7. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Smash Siswa Putra Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 40 kota Padang

Kelas interval	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif	Kategori
>9	1	5.9	Baik Sekali
5-8	2	11.8	Baik
1-4	6	35.3	Kurang
0	8	47.1	Kurang sekali
Jumlah	17	100	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 17 orang siswa putra yang diteliti, 1 orang (5,9%) siswa memiliki

Smash pada kelas interval >9 , berada pada kategori baik sekali, 2 orang siswa (11,8%) memiliki tingkat Smash pada kelas interval 5-8, berada pada kategori baik. 6 orang siswa (35,3%) memiliki tingkat Smash pada kelas interval 1-4, berada pada kategori kurang, dan 8 orang siswa (47,1%) memiliki tingkat Smash pada kelas interval 0, berada pada kategori kurang sekali. Dari hasil analisis didapatkan tingkat Smash siswa Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 40 kota Padang memiliki rata-rata sebesar 3,1. Dapat disimpulkan bahwa tingkat Smash siswa putra Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 40 kota Padang berada pada kategori kurang.

Pembahasan

1. Kemampuan Teknik Servis Bawah

Dari hasil penelitian didapatkan atas dari 17 orang siswa putra yang diteliti, tidak ada siswa yang memiliki servis bawah pada kelas interval >15 , berada pada kategori baik sekali, 5 orang siswa (29,4%) memiliki tingkat servis bawah pada kelas interval 11-14, berada pada kategori baik. 6 orang siswa (35,3%) memiliki tingkat servis bawah pada kelas interval 7-10, berada pada kategori sedang, 5 orang siswa (29,4%) memiliki tingkat servis bawah pada kelas interval 3-6, berada pada kategori kurang, dan 1 orang siswa (5,9%) memiliki tingkat servis bawah pada kelas interval <2 , berada pada kategori kurang sekali. Dari hasil analisis didapatkan tingkat servis bawah siswa Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 40 kota Padang memiliki rata-rata sebesar 8,5. Dapat disimpulkan bahwa tingkat servis bawah siswa putra Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 40 kota Padang berada pada kategori sedang.

Menurut Erianti (2011) servis adalah satu-satunya teknik yang digunakan untuk

memulai suatu pertandingan. Viera dkk (1996) mengatakan bahwa servis adalah satu-satunya teknik yang digunakan untuk memulai pertandingan. Servis tangan bawah atau servis bawah (*underhand service*) adalah servis yang paling sederhana dan mudah diajarkan terutama untuk pemula dan siswa sekolah, karena gerakannya lebih alamiah dan tidak terlalu banyak membutuhkan tenaga.

2. Kemampuan *Passing* Atas

Dari hasil penelitian yang dilakukan pada Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 40 kota Padang, dari 17 orang siswa putra yang diteliti, 1 orang (5,9%) siswa memiliki *Passing* Bawah pada kelas interval >45 , berada pada kategori baik sekali, 5 orang siswa (29,4%) memiliki tingkat *Passing* Bawah pada kelas interval 31-44, berada pada kategori baik. 4 orang siswa (23,5%) memiliki tingkat *Passing* Bawah pada kelas interval 17-30, berada pada kategori sedang, dan 7 orang siswa (41,2%) memiliki tingkat *Passing* Bawah pada kelas interval 3-16, berada pada kategori kurang. Dari hasil analisis didapatkan tingkat *Passing* Bawah siswa Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 40 kota Padang memiliki rata-rata sebesar 24. Dapat disimpulkan bahwa tingkat *Passing* Bawah siswa putra Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 40 kota Padang berada pada kategori sedang.

Menurut Erianti (2011) *passing* merupakan suatu teknik dalam permainan bolavoli yang tujuannya adalah untuk mengoperkan bola ke suatu tempat atau kepada teman sendiri dalam satu regu, untuk selanjutnya dimainkan kembali dan dapat juga dikatakan sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan. *Passing* atas yang baik akan memudahkan seorang *smasher* dalam melakukan pukulan ke arah lawan. Sebaliknya jika *passing* yang

dilakukan kurang maksimal, maka pukulan yang dihasilkan oleh seorang *smasher* juga tidak akan maksimal.

3. Kemampuan *Passing* Bawah

Dari hasil penelitian didapatkan hasil dari 17 orang siswa putra yang diteliti, 1 orang (5,9%) siswa memiliki *Passing* Atas pada kelas interval >48, berada pada kategori baik sekali, 4 orang siswa (23,5%) memiliki tingkat *Passing* Atas pada kelas interval 33-47, berada pada kategori baik. 5 orang siswa (29,4%) memiliki tingkat *Passing* Atas pada kelas interval 17-32, berada pada kategori sedang, dan 7 orang siswa (41,2%) memiliki tingkat *Passing* Atas pada kelas interval 1-16, berada pada kategori kurang. Dari hasil analisis didapatkan tingkat *Passing* Atas siswa Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 40 kota Padang memiliki rata-rata sebesar 24,6. Dapat disimpulkan bahwa tingkat *Passing* Atas siswa putra Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 40 kota Padang berada pada kategori sedang.

Teknik *passing* bawah dan *passing* atas merupakan salah satu teknik dalam permainan bola voli permainan yang bertujuan untuk mengoper bola ke suatu tempat atau rekan setim dan merupakan langkah awal masuk mempersiapkan serangan (Astuti et al., 2021). Menurut Erianti (2011) *passing* merupakan suatu teknik dalam permainan bolavoli yang tujuannya adalah untuk mengoperkan bola kesuatu tempat atau kepada teman sendiri dalam satu regu, untuk selanjutnya dimainkan kembali dan dapat juga dikatakan sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan. *Passing* bawah merupakan elemen utama untuk mempertahankan regu dari serangan lawan (bola yang datangnya terlalu keras dan sulit dimainkan dengan *passing* atas, maka diambil dengan *passing* bawah).

Passing bawah dapat dilakukan dengan satu tangan apabila bola datangnya pelan dan dekat dari badan maka diambil dengan dua tangan.

4. Kemampuan *smash*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 17 orang siswa putra yang diteliti, 1 orang (5,9%) siswa memiliki *Smash* pada kelas interval >9, berada pada kategori baik sekali, 2 orang siswa (11,8%) memiliki tingkat *Smash* pada kelas interval 5-8, berada pada kategori baik. 6 orang siswa (35,3%) memiliki tingkat *Smash* pada kelas interval 1-4, berada pada kategori kurang, dan 8 orang siswa (47,1%) memiliki tingkat *Smash* pada kelas interval 0, berada pada kategori kurang sekali. Dari hasil analisis didapatkan tingkat *Smash* siswa Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 40 kota Padang memiliki rata-rata sebesar 3,1. Dapat disimpulkan bahwa tingkat *Smash* siswa putra Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 40 kota Padang berada pada kategori kurang, kategori tersebut dapat dikatakan masih jauh dari kata maksimal.

Erianti (2019) mengatakan *smash /spike* adalah "pukulan yang paling utama dalam penyerangan untuuk mencapai kemenangan". Teknik yang baik dalam permainan bolavoli sangatlah penting, karena seni dalam permainan bolavoli terlihat pada penampilan siswa penguasaan teknik tinggi misalnya dengan pukulan-pukulan yang membuat penonton terpesona menyaksikannya. Diantara teknik permainan bolavoli tersebut dalam penelitian ini adalah teknik *smash*.

SIMPULAN

1. Tingkat kemampuan teknik servis bawah siswa Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 40 kota Padang memiliki rata-rata sebesar 8,5 atau berada pada kategori sedang.

2. Tingkat kemampuan teknik *passing* atas siswa Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 40 kota Padang memiliki rata-rata sebesar 24 berada pada kategori sedang.
3. Tingkat kemampuan teknik *passing* bawah siswa Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 40 kota Padang memiliki rata-rata sebesar 24,6 atau berada pada kategori sedang.
4. Tingkat kemampuan teknik *smash* siswa Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 40 kota Padang memiliki rata-rata sebesar 31, berada pada kategori kurang.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nurul. (2007). Panduan Olahraga BolaVoli. Solo: Era Pustaka Utama
- Arikunto, Suharsimi. (2010). Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Asep Kurnia Nenggala. 2007. Pendidikan Jasmani, Olah Raga, dan Kesehatan. Cetakan I. Bandung : Grafindo Media Pratama.
- Asnaldi, A. (2016). Hubungan Pendekatan Latihan Messed Practice Dan Distributed Terhadap Ketetapan Pukulan Lob Pemain Bulutangkis. *Jurnal menssana*, 1(2), 20-26.
- Astuti, Y., Zulfahri, Z., Erianti, E., Damrah, D., Pitnawati, P., & Rosmawati, R. (2022). Development of interactive learning media for low and overhead passing techniques in volleyball based on android technology using MIT app inventor. *Linguistics and Culture Review*, 6(S3), 213-220.
- Dewan Wasit PP.PBVSJ edisi 2001-2004. Peraturan Permainan Bolavoli yang resmi.PP.PBVSJ.Jakarta
- Dieter Beutelstahl. (2012). Belajar Bermain BOLA VOLLEY. Bandung.CV.Pionir Jaya
- Erianti. 2019. Bola Voli. Padang. SUKABINA Press
- Giriwijoyo, Santoso Y. S. (2005). Manusia dan Olahraga. Bandung: Penerbit Institut Teknologi Bandung
- Husdarta, JS. (2009). Manajemen Pendidikan Jasmani. Bandung:Alfabeta.
- Jabbar, A., Erianti, E., Ihsan, N., & Astuti, Y. (2022). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan dengan Kemampuan Smash. *Jurnal JPDO*, 5(5), 21-27. Retrieved from <http://jpdo.ppi.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/886>
- Nurhasan. 2001. Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan jasmani prinsip-prinsip dan penerapannya. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga.
- Nuril, Ahmadi. 2007. Panduan Olahraga Bola Voli.Surakarta: Era Pustaka Utama.
- Sajoto, M. 2005. Peningkatan dan pembinaan kekuatan kondisi fisik dalam Olahraga. Semarang Dahara Prize
- Sinurat, S. Y., Bangun, S. Y., Keolahragaan, F. I., & Medan, U. N. (2019). Peningkatan Hasil Belajar *Passing* Atas Bola Voli , Siswa SMK Melalui Variasi Pembelajaran. 9.
- Sugiyono. (2017). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan r&b. Bandung: Alfabeta
- Umboro, B. T. (2009). Tingkat Keterampilan Bermain Bola voli Siswa Putra Kelas

XI Negeri 1 Pundong Bantul. Skripsi,
9-21.