

## **Studi Tentang Tingkat Kemampuan Teknik Dasar Pemain Bolavoli Putri**

**Ul Mulya, Padli**

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Padang

e-mail : [ulmulyafik15@gmail.com](mailto:ulmulyafik15@gmail.com), [padliflik85@gmail.com](mailto:padliflik85@gmail.com)

**Abstrak:** Permasalahan dalam penelitian ini adalah kemampuan pemain atas, passing bawah, passing atas, dan smash pemain bola voli putri klub Padang Adios Kota Padang, Sumatra Barat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan teknis dasar pemain bola voli ADIOS kota Padang. Metode penelitian ini adalah metode deskriptif. Populasi penelitian berjumlah 15 orang, teknik pengambilan sampel diambil dengan total sampling, sehingga diperoleh sampel 15 orang. Berdasarkan analisis data, hasil penelitian adalah sebagai berikut (1) kemampuan pelayanan di atas diperoleh nilai rata-rata 35,13 yang dikategorikan cukup ada sebanyak 4 orang (27%); (2) kemampuan lulus di bawah skor rata-rata 26,67 dikategorikan cukup ada sebanyak 8 orang (53%); (3) kemampuan passing dari skor rata-rata 21,53 cukup dikategorikan sebagai 4 orang (27%); dan (4) kemampuan smash diperoleh nilai rata-rata 18,8 dikategorikan cukup ada sebanyak 3 orang (20%).

**Kata Kunci:** Kemampuan Teknik Dasar Bolavoli

### **A. PENDAHULUAN**

Perkembangan olahraga saat ini telah mengalami kemajuan yang sangat pesat. Olahraga telah memasuki semua aspek kehidupan seperti, industri, perekonomian, dan pendidikan. Indonesia merupakan salah satu negara yang sedang giat-giatnya melaksanakan pembangunan di segala bidang, salah satu diantaranya adalah pembangunan dibidang olahraga. Olahraga merupakan investasi jangka panjang yang di miliki oleh suatu bangsa dalam usaha pembinaan sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas.

Kegiatan olahraga banyak faktor pendukung yang mempengaruhi untuk mendapatkan prestasi, seperti : kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental (Soniawan, 2018). Dalam olahraga bolavoli disamping memiliki kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental yang baik juga diperlukan penguasaan teknik yang baik pada atletnya, karena tanpa adanya penguasaan teknik yang baik seseorang atlet tidak dapat mewujudkan prestasinya.

Bolavoli merupakan suatu cabang olahraga permainan yang beregu yang menuntut kerja sama tim dan menjunjung tinggi nilai-nilai moral, sportifitas, dan disiplin.

Permainan bolavoli merupakan olahraga yang tidak langsung kontak badan, karena dibatasi jaring atau net yang secara langsung menjadi tantangan bagi pemain untuk melewatkan dan memantulkan bola ke daerah lawan tanpa menyentuh jaring atau net.

Cabang olahraga bolavoli berkembang sangat pesat. Olahraga bolavoli menarik minat berbagai kelompok masyarakat baik pria maupun wanita. Karena belakangan ini banyak sekolah atau klub bolavoli yang telah berdiri di setiap kabupaten, daerah, dan kota dengan tujuan untuk pencarian bibit-bibit baru pemain berbakat untuk olahraga prestasi. Misalnya, klub bolavoli Padang ADIOS Kota Padang merupakan salah satu klub bolavoli yang melakukan pembinaan terhadap atlet-atlet yang tujuannya untuk olahraga prestasi.

Klub bolavoli putri Padang ADIOS adalah klub bolavoli yang banyak melahirkan para atlet-atlet yang berprestasi, profesional, sportif, dan menjunjung tinggi sikap saling menghargai dengan klub-klub yang lain, dan bisa menjaga hubungan silaturahmi dengan baik. Di samping itu mereka juga mempunyai kemampuan teknik dasar yang baik dalam permainan bolavoli yang mana teknik tersebut adalah, *passing* bawah, *passing* atas, servis, dan *smash*.

Menurut Budayasa, (2014) “bolavoli adalah olahraga yang dimainkan dalam dua tim dalam lapangan yang dipisahkan oleh sebuah net.” Menurut Syaffrudin, (2004), “bolavoli merupakan olahraga permainan yang membutuhkan latihan terarah dan sistematis seperti faktor kondisi fisik, teknik, taktik dan mental”. Kerjasama ke empat faktor ini menentukan prestasi atau kemampuan dalam pertandingan terutama kondisi fisik. Persiapan fisik merupakan hal yang sangat penting dalam latihan untuk mencapai prestasi yang tinggi. Menurut Hidayat, dkk (2018) “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 sebangunnya untuk dimainkan di lapangannya sendiri”

Servis adalah satu satunya teknik yang digunakan untuk memulai pertandingan. Servis merupakan aksi untuk memasukkan bola ke dalam permainan. Menurut Erianti (2004), “Pada awal mulanya servis adalah merupakan awal permainan.” Sedangkan menurut Gazali, (2016) servis adalah pukulan atau penyajian bola sebagai serangan pertama kali ke daerah lawan dan sebagai tanda permulaan permainan. Keberhasilan

satu servis tergantung pada kecepatan bola, jalan dan perputaran bola serta penempatan bola ke tempat kosong.

Servis atas adalah servis yang dilakukan dengan cara memukul bola dengan jari-jari tangan yang terbuka dan rapat serta bola di pukul menggunakan telapak tangan (Viera, dkk. 2004). Pendapat Syaleh (2007) “servis atas adalah jenis servis yang membuat jalannya bola tidak mengandung putaran (bola bergerak mengapung atau mengambang)”.

Berdasarkan uraian diatas servis ini tidak hanya berfungsi sebagai tanda dimulainya permainan tapi juga sebagai serangan pertama bagi regu yang melaukan servis. Berdasarkan penjelasan diatas, Yunus (1992), menyatakan bahwa “sesuai dengan kemajuan permainan, teknik servis saat ini tidak hanya sebagai pembukaan suatu permainan, tetapi tinjauan dari segi taktik dan sudah merupakan suatu serangan awal”.

*Passing* atas merupakan elemen yang penting dalam permainan bolavoli penguasaan teknik *passing* atas yang baik akan menentukan keberhasilan regu untuk mendapatkan serangan yang baik, (Rizal, 2011). Menurut Irwanto (2017) “*Passing* atas adalah suatu teknik memainkan bola dengan tujuan untuk mengarahkan bola ke suatu tempat agar bola tersebut dapat dimainkan atau diumpankan oleh pemain lainnya kepada *smasher*.” *Passing* atas bisa dilakukan untuk memberikan operan kepada teman untuk melakukan serangan.

*Passing* atas dalam permainan bolavoli sangat penting dimana dengan *passing* atas kita dapat memudahkan kawan untuk menyelesaikan serangan atau *smash*, untuk mengatur irama permainan, mempermudah teman-teman untuk mendapatkan bola dalam permainan.

*Passing* bawah merupakan elemen utama untuk mempertahankan regu dari serangan lawan (bola yang datang terlalu keras dan sulit dimainkan dengan *passing* atas, maka di ambil dengan *passing* bawah. Disamping untuk memepertahankan juga sangat berperan untuk membangun serangan, *passing* bawah juga sangat berfungsi sama dengan *passing* atas. Menurut Hasmara (2007) berpendapat bahwa *passing* bawah menjadi salah satu keterampilan dalam permainan bolavoli yang memiliki peran penting untuk bertahan dari serangan lawan.

Menurut Nurcahyono (2018) “ Permainan bolavoli mempunyai beberapa teknik dasar, tetapi ada satu yang sangat dominan yang paling sering digunakan maksimal tiga

kali sentuhan, untuk usaha atau upaya pemain dengan memiliki tujuan menyajikan bola yang dimainkan kepada teman seregunya yang selanjutnya dapat melakukan serangan terhadap regu lawan yaitu adalah Passing". *Passing* bawah dapat dilakukan dengan satu tangan apabila bola datang pelan dan dekat dari badan maka diambil dengan dua tangan, dalam arti lain *passing* bawah dapat dilakukan dengan satu tangan dan dua tangan yang penggunaannya sesuai dengan situasi dan tujuan yang hendak dicapai.

Menurut Firdaus dan Taufiq Hidayat, (2014), *smash* adalah pukulan utama dalam penyerangan untuk mencapai kemenangan. *Smash* merupakan modal untuk mendapatkan angka atau mematahkan servis lawan. Menurut Nuril Ahmadi (2007), pukulan keras atau *smash*, disebut juga *spike* merupakan bentuk serangan yang paling banyak di pergunakan dalam upaya memperoleh nilai oleh suatu tim. Untuk mencapai hasil yang optimal dalam penyerangan dibutuhkan raihan tangan yang tinggi maupun daya ledak otot tungkai yang baik, koordinasi lompatan, dan kekuatan pukulan yang optimal dalam Syafruddin (1999). Menurut Adhi, dkk (2017) kekuatan didefinisikan sebagai kerja maksimal (*maximal force*) yang dihasilkan otot atau sekelompok otot. Sedangkan daya ledak menurut Budiarsa, dkk (2014) adalah kemampuan otot untuk mengatasi tahanan dan kontraksi yang sangat cepat, jadi kekuatan dan kecepatan harus ditingkatkan menjadi apa yang disebut daya ledak. Kekuatan otot lengan dan daya ledak dapat menunjang kemampuan memukul, melompat, dan mengarahkan *smash* dalam permainan bolavoli pada sasaran yang diinginkan. Dimana *smash* merupakan bentuk serangan yang paling banyak dipergunakan dalam upaya memperoleh nilai oleh suatu tim. Oleh sebab itu *smash* dapat dilakukan di semua posisi, posisi empat, posisi tiga, dan posisi enam, posisi tersebut yang sering di lakukan pada saat penyerangan.

## **B. METODOLOGI**

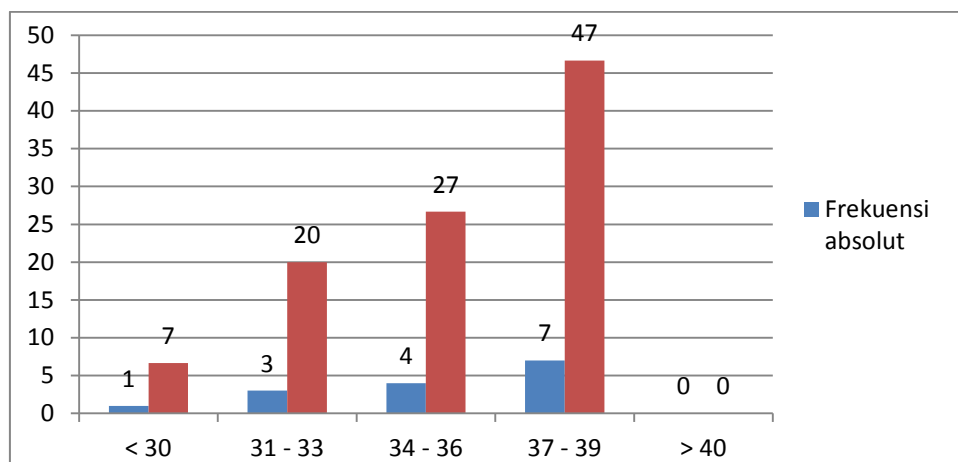
Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif, dimana peneliti benar-benar memaparkan apa yang terdapat atau terjadi, (Arikunto, 2010). Penelitian dilakukan di lapangan bolavoli putri Gor Haji Agus Salim Kota Padang. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 15 orang atlet putri. Selanjutnya sampel penelitian berjumlah 15 orang dengan teknik penarikan sampel yaitu *total sampling*. Teknik pengumpulan data yang dilakukan terhadap sampel dengan menggunakan tes kemampuan teknik dasar bermain bolavoli dari Winarno, (2006). Yang terdiri dari empat item tes yaitu, servis atas (*floating*

*service*), *Passing* bawah, *Passing* atas, dan *Smash*. Teknik analisis data yang digunakan adalah menggunakan rumus persentase.

### C. HASIL PENELITIAN

#### a). Kemampuan Servis Atas

Berdasarkan hasil tes kemampuan servis atas untuk pemain putri, diperoleh nilai maksimum 39 tergolong kategori baik dan nilai minimum 29 tergolong kategori kurang sekali. Rata-rata tingkat kemampuan servis atas pemain putri klub Padang Adios Kota Padang Sumatera Barat adalah 35,13 tergolong kategori cukup. Berikut dapat dilihat pada histogram di bawah ini.

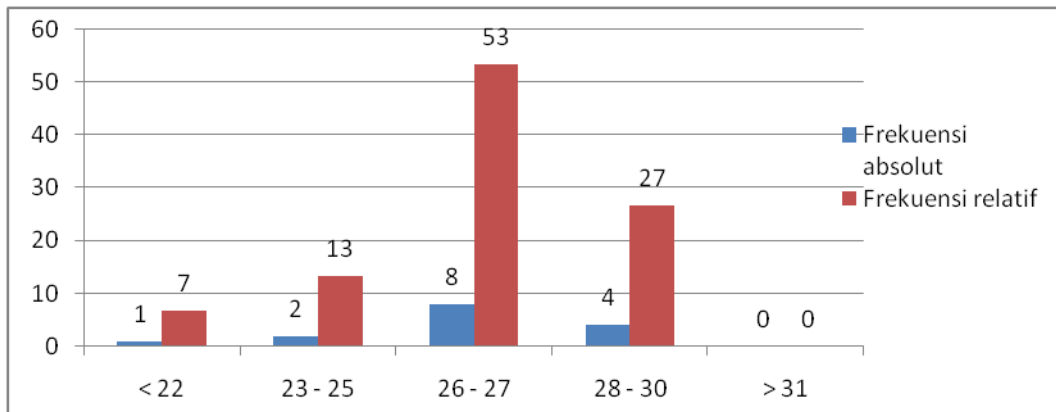


**Gambar 1. Histogram kemampuan servis atas pemain putri**

Berdasarkan grafik histogram di atas, dari 15 orang pemain putri klub Padang Adios Kota Padang Sumatera Barat, 1 orang (7%) memiliki kemampuan servis atas berkisar < 30 tergolong kategori kurang sekali, 3 orang (20%) memiliki kemampuan servis atas berkisar antara 31-33 tergolong kategori kurang, 4 orang (27%) memiliki kemampuan servis atas berkisar antara 34-36 tergolong kategori cukup, dan 7 orang (47%) memiliki kemampuan servis atas berkisar antara 37-39 tergolong kategori kurang, sedangkan 0 orang (0%) tidak memiliki kemampuan servis atas berkisar > 40 yang tergolong kategori baik sekali. Inilah hasil kemampuan servis atas yang dimiliki oleh pemain bolavoli putri klub Padang Adios Kota Padang Sumatera Barat.

#### b). Kemampuan *Passing* Bawah

Berdasarkan hasil tes kemampuan *passing* bawah pemain bolavoli putri klub Padang Adios Kota Padang Sumatera Barat, di peroleh nilai maksimum 30 tergolong kategori baik dan nilai minimum 21 tergolong kategori kurang sekali. Rata-rata tingkat kemampuan *passing* bawah pemain bolavoli putri klub Padang Adios Kota Padang Sumatera Barat adalah 26,67 tergolong kategori cukup. Berikut dapat dilihat pada gambar histogram di bawah ini:

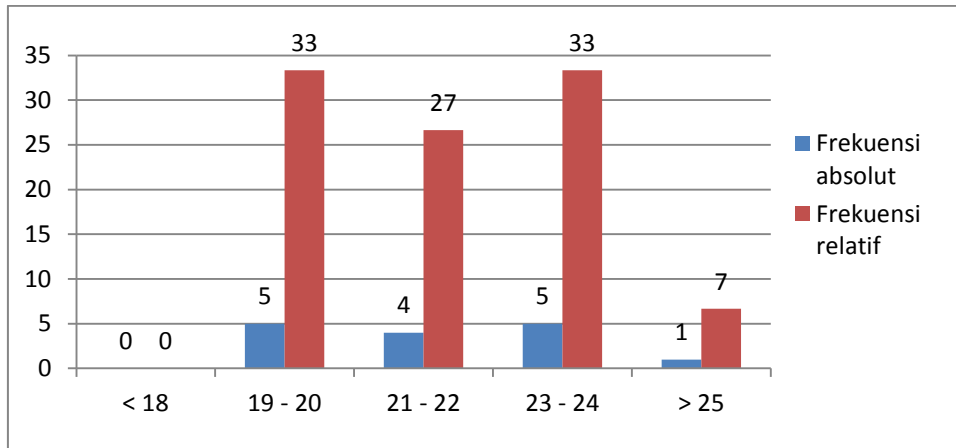


**Gambar 2. Histogram Kemampuan *Passing* Bawah Pemain Bolavoli Putri**

Dari histogram di atas, dari 15 orang pemain bolavoli putri klub Padang Adios Kota Padang Sumatera Barat, 1 orang (7%) memiliki kemampuan *passing* bawah berkisar < 22 tergolong kategori kurang sekali, 2 orang (13%) memiliki kemampuan *passing* bawah berkisar antara 23-25 tergolong kategori kurang, 8 orang (53%) memiliki kemampuan *passing* bawah berkisar antara 26-27 tergolong kategori cukup, 4 orang (27%) memiliki kemampuan *passing* bawah berkisar antara 28-30 tergolong kategori baik, sedangkan 0 orang (0%) tidak memiliki kemampuan *passing* bawah berkisar > 31 tergolong dalam kategori baik sekali. Inilah hasil kemampuan *passing* bawah yang dimiliki oleh pemain bolavoli putri klub Padang Adios Kota Padang Sumatera Barat.

c). Kemampuan *Passing* Atas

Berdasarkan hasil tes kemampuan *passing* atas pemain bolavoli putri klub Padang Adios Kota Padang Sumatera Barat, diperoleh nilai maksimum 25 tergolong kategori baik sekali dan skor minimum 19 tergolong kategori kurang. Rata-rata tingkat kemampuan *passing* atas pemain bolavoli putri klub Padang Adios Kota Padang Sumatera Barat adalah 21,53 yang tergolong kategori cukup. Berikut dapat dilihat pada gambar histogram di bawah ini:

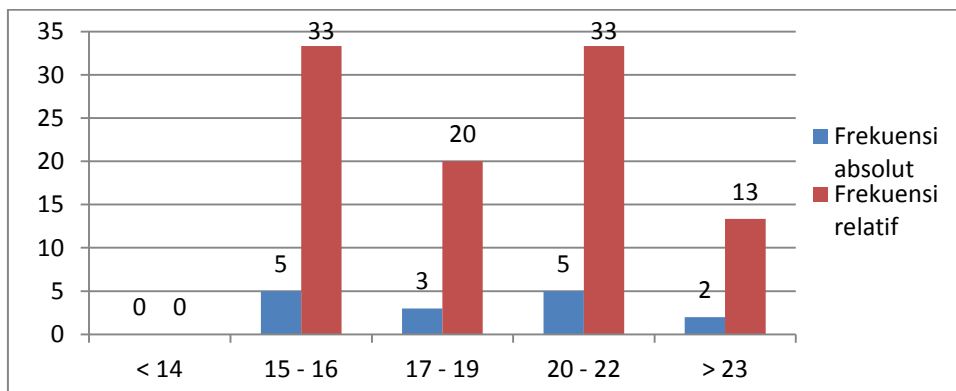


**Gambar 3: Histogram Kemampuan *Passing* Atas Pemain Bolavoli Putri**

Dari histogram di atas pada 15 orang pemain bolavoli putri klub Padang Adios Kota Padang Sumatera Barat, 5 orang (3%) memiliki kemampuan *passing* atas berkisar antara 19-20 tergolong kurang, 4 orang (27%) memiliki kemampuan *passing* atas berkisar antara 21-22 tergolong kategori cukup, 5 orang (33%) memiliki kemampuan *passing* atas berkisar antara 23-24 tergolong kategori baik, 1 orang (7%) memiliki kemampuan *passing* atas berkisar > 25 tergolong kategori baik sekali, sedangkan 0 orang (0%) tidak ada memiliki kemampuan *passing* atas yang berkisar < 18 tergolong kategori kurang sekali. Inilah hasil kemampuan *passing* bawah yang dimiliki oleh pemain bolavoli putri klub Padang Adios Kota Padang Sumatera Barat.

d). Kemampuan *Smash*

Berdasarkan hasil tes kemampuan *smash* pemain bolavoli putri klub Padang Adios Kota Padang Sumatera Barat, diperoleh nilai maksimum 23 tergolong baik sekali dan nilai minimum 15 tergolong kategori kurang. Rata-rata tingkat kemampuan *smash* pemain bolavoli putri klub Padang Adios Kota Padang Sumatera Barat adalah 18,8 tergolong kategori cukup. Berikut dapat dilihat pada gambar histogram di bawah ini:



**Gambar 3: Histogram Kemampuan *Smash* Pemain Bolavoli Putri**

Berdasarkan grafik histogram di atas, dari 15 orang pemain bolavoli putri klub Padang Adios Kota Padang Sumatera Barat, 5 orang (33%) memiliki kemampuan *smash* berkisar antara 15-16 tergolong kategori kurang, 3 orang (20%) memiliki kemampuan *smash* berkisar antara 17-19 tergolong kategori cukup, 5 orang (33%) memiliki kemampuan *smash* berkisar antara 20-22 tergolong kategori baik, 2 orang (13%) memiliki kemampuan *smash* berkisar > 23 tergolong kategori baik sekali, sedangkan untuk klasifikasi kuang sekali, tidak ada (0%) yang dimiliki oleh pemain bolavoli putri klub Padang Adios Kota Padang Sumatera Barat.

## **D. PEMBAHASAN**

### **A. Kemampuan Servis Atas**

Rata-rata tingkat kemampuan servis atas yang dimiliki oleh pemain bolavoli putri klub Padang Adios Kota Padang Sumatera Barat adalah 35,13 dikategorikan cukup terdapat sebanyak 4 orang (27%), kategori tersebut belum maksimal. Dalam permainan bolavoli servis atas merupakan salah satu teknik penting yang harus dikuasai oleh pemain bolavoli, karena servis atas apabila dilakukan dengan teknik yang baik akan dapat menghasilkan poin untuk memperoleh kemenangan. Hal ini sesuai dengan pendapat Syafruddin (2011) servis atas adalah “tindakan memukul bola dengan cara melemparkan bola ke atas lalu memukulnya dengan mengayunkan tangan dari atas sambil diikuti lompatan untuk memaksimalkan tenaga dan pukulan sehingga bola meluncur dengan cepat mengenai lapangan tim lawan.

Berdasarkan uraian di atas, maka jelaslah bahwa dalam melakukan servis atas diperlukan kekuatan pukulan, hal ini jelas didukung oleh daya ledak otot lengan yaitu kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kemudian pemain juga harus memiliki kelentukan tubuh dan koordinasi mata-tangan sebagai kerjasama mata dengan tangan agar bola dapat di arahkan pada daerah yang sulit diterima pemain lawan.

Agar memiliki servis atas yang baik maka harus dilatih dan ditingkatkan melalui program latihan yang disusun berdasarkan program latihan yang sudah terencana dan sistematis. Irawadi (2011) mengatakan bahwa “Program latihan adalah seperangkat rencana kegiatan latihan yang disusun sedemikian rupa sebagai pedoman dalam berlatih untuk jangka waktu tertentu dan tujuan tertentu”. Dengan demikian dapat dijelaskan,



bahwa program latihan yang direncanakan dan disusun sedemikian rupa berdasarkan ilmu pengetahuan melatih sangat penting dalam membentuk kondisi fisik atlet bolavoli terutama dalam melatih daya ledak otot tungkai.

#### B. Kemampuan *Passing* Bawah

Rata-rata tingkat kemampuan *passing* bawah yang dimiliki pemain bolavoli putri klub Padang Adios Kota Padang Sumatera Barat adalah 26,67 dikategorikan cukup terdapat sebanyak 8 orang (53%), kategori tersebut belum maksimal. Oleh sebab itu *passing* bawah harus terus dilatih dan ditingkatkan, karena *passing* bawah dalam permainan bolavoli merupakan elemen utama untuk mempertahankan tim dari serangan lawan, misalnya bola yang datangnya terlalu keras dan sulit di mainkan dengan *passing* atas disebabkan dari hasil pukulan *smash* ataupun servis atas, maka bola diambil dengan menggunakan teknik *passing* bawah. Dengan demikian pemain harus menguasai teknik *passing* bawah, terutama bagi pemain *libero* sebagai pemain belakang yang tugasnya adalah untuk menerima ataupun menahan serangan lawan. Sebagai seorang pemain *libero* dia harus tahu arah datangnya serangan lawan, dan mampu menahan serta mengembalikan bola dengan baik, maka dia harus memiliki kemampuan *passing* bawah yang baik.

Untuk mencapai teknik *passing* bawah yang, maka perlulatihan melalui program latihan yang disusun berdasarkan program latihan yang sudah terencana dan sistematis. Selain itu diduga kurangnya motivasi pemain dalam latihan. “Motivasi menunjukkan kadar keinginan seseorang untuk memenuhi kebutuhannya. Artinya makin tinggi motivasi, maka makin tinggi pula kebutuhannya akan sesuatu. Semakin penting kebutuhan tersebut untuk dipenuhi, maka makin besar pulalah usaha yang dilakukannya” (Irawadi 2014). Dengan demikian dalam latihan teknik *passing* bawah diperlukan motivasi yang tinggi, karena untuk membentuk teknik yang baik dibutuhkan keseriusan dan ke disiplinian seorang pemain dalam mengikuti latihan tersebut.

#### C. Kemampuan *Passing* Atas

Teknik *passing* atas merupakan salah satu teknik yang harus dikuasai oleh seorang pemain bolavoli, terutama pemain sebagai *tosser*. *Tosser* sebagai pengatur serangan sekaligus sebagai pengumpan harus memiliki kemampuan *passing* atas yang baik. *Passing* atas merupakan gerakan mengoper bola dengan menggunakan jari-jari

kedua tangannya dengan posisi bola di depan atas dahi untuk diumpan kepada teman atau sebagai serangan kepada lawan.

Rata-rata tingkat kemampuan *passing* atas yang dimiliki oleh pemain bolavoli putri klub Padang Adios Kota Padang Sumatera Barat adalah 21,53 kali dikategorikan cukup terdapat sebanyak 4 orang (27%), kategori tersebut belum maksimal. Untuk meningkatkan kemampuan *passing* atas diantaranya latihan teknik *passing* atas dengan cara benar. Cara melakukan *passing* atas Nuril Ahmadi (2007) adalah jari terbuka lebar dan kedua tangan membentuk mangkuk hamper saling berhadapan. Sebelum menyentuh bola, lutut sedikit ditekuk hingga tangan berada di muka setinggi hidung”. Di samping itu latihan-latihan *passing* atas dapat dilakukan dalam berbagai variasi, misalnya *passing* atas sambil duduk, dengan bola rendah 10 kali pengulangan, *passing* atas sambil duduk, berganti-ganti dengan bola rendah dan tinggi sebanyak 12 kali.

Dari hasil penelitian kemampuan *passing* atas yang belum maksimal mungkin disebabkan karena disaat latihan pemain tersebut malas melakukan program latihan yang diberikan pelatih. Irawadi (2014) mengatakan “Jenuh atau bosan adalah suatu keadaan dimana seseorang kehilangan kepedulian terhadap pekerjaan yang sudah biasa dilakukannya, saat itu seolah ia tidak memandang penting bahkan mungkin merasa tidak butuh pada pekerjaan tersebut. Kondisi inilah yang jadi penyebab kemalasan”.

#### D. Kemampuan *Smash*

Rata-rata tingkat kemampuan *smash* yang dimiliki oleh pemain bolavoli putri klub Padang Adios Kota Padang Sumatera Barat yaitu 18,8 dikategorikan cukup terdapat sebanyak 43 orang (20%), kategori tersebut juga belum maksimal, maka kemampuan *smash* perlu ditingkatkan, karena *smash* adalah tekni serangan yang paling banyak dipergunakan dalam upaya memperoleh angka atau poin oleh suatu tim untuk memperoleh kemenangan dalam suatu pertandingan bolavoli. Ada juga yang mengatakan *smash* merupakan pukulan utama dalam penyerangan untuk mencapai kemenangan. Untuk mencapai keberhasilan yang gemilang dalam melakukan *smash* setelah bola diumpan oleh *tosser*, didukung oleh ketepatan atau *timing* yaitu ketepatan saat melakukan awalan, ketepatan saat meloncat, dan ketepatan saat memukul.

Disamping itu sarana dan prasarana sebagai pendukung dalam meningkatkan kemampuan *smash* dalam permainan bolavoli. Menurut Syafruddin (2011) bahwa “sarana prasarana merupakan faktor eksternal yang mempengaruhi latihan”.

## E. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut:

1. Kemampuan servis atas yang dimiliki pemain bolavoli putri klub Padang Adios Kota Padang Sumatera Barat dikategorikan cukup dengan rata-rata 35,13 terdapat sebanyak 4 orang (27%).
2. Kemampuan *passing* bawah yang dimiliki pemain bolavoli putri klub Padang Adios Kota Padang Sumatera Barat dikategorikan cukup dengan rata-rata 22,67 terdapat sebanyak 8 orang (53%).
3. Kemampuan *passing* atas yang dimiliki pemain bolavoli putri klub Padang Adios Kota Padang Sumatera Barat dikategorikan cukup dengan rata-rata 21,53 terdapat sebanyak 4 orang (27%).
4. Kemampuan *samsh* yang dimiliki pemain bolavoli putri klub Padang Adios Kota Padang Sumatera Barat dikategorikan cukup dengan rata-rata 18,8 terdapat sebanyak 3 orang (20%).

## F. DAFTAR RUJUKAN

- Adhi, Bayu Purwo, dkk. (2017). "*Pengaruh Metode Latihan dan Daya Ledak otot Tungkai terhadap Power Otot Tungkai*". Journal of Physical Education and Sports. Vol VI. No 1, April 2017.
- Ahmadi, Nuril. (2007). *Panduan Olahraga Bolavoli*, Surakarta: Era Pustaka Utama.
- Arikunto, Suharsimi 2010. *Prosedur penelitian*. Rineka Cipta: Yogyakarta.
- Budayasa, dkk.(2014). "*Implementasi Pembelajaran Kooperatif STAD untuk Meningkatkan Aktivitas dan Hasil Belajar Teknik Dasar Passing Atas Bolavoli*". e-Journal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Pendidikan Ganesha. Vol I. No 1, Juli 2014.
- Erianti (2004). *Buku ajar bolavoli*. Padang, FIK UNP.
- Firdaus, Hidir & Taufiq Hidayat.(2014). "*Perbandingan Metode Pembelajaran Bagian (Part-Method) dan Metode Pembelajaran Keseluruhan (Whole-Method) terhadap Kemampuan Siswa dalam Melakukan Smash Bolavoli*". Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Vol II. No 2, Juli 2014. Hal 363-369.
- Gazali, Novri. (2016). "*Kontribusi Kekuatan Otot Lengan terhadap Kemampuan Servis Atas Atlet Bolavoli*". Journal of Physical Education, Health and Sports. Vol 3. No 1, Juni 2016. Hal 1-6.

- Hari Nurcahyono, F. E. B. R. I. (2014). *HUBUNGAN ANTARA KONSENTRASI SISWA DENGAN KETEPATAN PASSING BAWAH DALAM PERMAINAN BOLAVOLI (Studi Pada Siswa Kelas X Jurusan Administrasi Perkantoran SMK Negeri 1 Boyolangu Tulungagung Tahun Ajaran 2012/2013)*. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, Vol 2 No 1, Februari
- Hasmara, Puguh Satya. (2007). “*Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bolavoli Menggunakan Model Pembelajaran Aktif, Inovatif, Kreatif, efektif, dan Menyenangkan*”. *Bravo’s Jurnal*. Vol V. No 4, Agustus 2017.
- Hidayat, S., Riyanto, P., & Rosman, D. B. (2018). *Pengaruh Metode Bermain Terhadap Peningkatan Passing Bawah Dalam Permainan Bolavoli Siswa Ekstrakurikuler SMK NEGERI 1 SUBANG. BIORMATIKA: Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, Vol 4 No 01, Februari
- Irawadi, Hendri. 2014. *Kondisi Fisik Dan Pengukurannya*. Padang:UNP Press.
- Irwanto, Edi. 2017. “*Pengaruh Metode Resiprokal dan Latihan Drill Terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli*”. *Jurnal Pendidikan Olahraga*. Vol 6. No 1, Juni. Hal 10-20.
- Rizal, Andi. (2011). “*Kontribusi Daya Ledak Lengan dan Koordinasi Mata-Tangan terhadap Kemampuan Passing Atas Bolavoli Siswa SMA Negeri 3 Makassar*”.*Jurnal Penelitian Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*. Vol II. No 2, September 2011. Hal 1-167.
- Soniawan, V. *Metode Bermain Berpengaruh Terhadap Kemampuan Long Passing Sepakbola*.
- Syafuruddin. 1999. *Permainan Bola Voli*.Padang: UNP Press Padang.
- \_\_\_\_\_. 2004. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*.Padang: UNP Press Padang.
- \_\_\_\_\_. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*.Padang: UNP Press Padang.
- Syaleh, Muhammad. 2007. *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Servis Atas Bolavoli Melalui Media Pembelajaran Lempar Pukul Bola Kertas Pada Siswa Kelas VII SMP*. *Jurnal Prestasi* Vol. 1 No. 1, Juni 2017: 23-30 (<https://jurnal.unimed.ac.id>)
- Winarno.(2006).*Tes keterampilan olahraga*. Malang: Laboratorium jurusan Ilmu Keolahragaan Fakulta Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.
- Yunus.(1992). *Olahraga Pilihan Bolavoli*.Yogyakarta : Depertemen Pendidikan dan Kebudayaan.