

Tingkat Keterampilan Bermain Bola Voli Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Smp Negeri 8 Prabumulih

Angel Clarastri ¹, Sukardi ², Taheri Akhbar ³
Universitas PGRI Palembang ^{1,2,3}

Alamat: Jalan A.Yani Lrg Gotong royong 9/10 Ulu Plaju Palembang

Korespondensi penulis: penulis. angelclarastr1225@gmail.com

Abstract: This research aims to determine the level of volleyball playing skills among volleyball extracurricular students at SMP Negeri 8 Prabumulih. This type of research is quantitative descriptive research, using a survey method, namely collecting data regarding basic technical skills tests in volleyball at SMP Negeri 8 Prabumulih. The sample in this study was 21 men's volleyball extracurricular students at SMP Negeri 8 Prabumulih using a saturated sampling technique. The data collection technique uses the basic technical skills test method for playing volleyball. The data analysis technique uses a percentage formula. Based on the results of the research, it shows that the level of basic volleyball technical skills from the results of calculations using the T-Score formula in volleyball games for extracurricular volleyball students at SMP Negeri 8 Prabumulih obtained the number of basic bottom serve techniques with six opportunities to get the highest score was 26, the lowest score was 14 and an average of 19.33. The basic top passing technique using 60 seconds obtained the highest score of 25, the lowest score was 14, and the average was 17.76. The basic smash technique obtained the best points and times was 17 and 4.1 seconds, while the worst points and times were 7 and 12 seconds, and the average smash test results for points and times were 11.43 and 8.93.

Keywords: Basic Volleyball Technical Skills, Volleyball Game

Abstrak Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan bermain bola voli pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 8 Prabumulih. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif, dengan menggunakan metode survei yaitu mengumpulkan data mengenai tes keterampilan teknik dasar dalam permainan bola voli di SMP Negeri 8 Prabumulih. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler bola voli putra SMP Negeri 8 Prabumulih yang berjumlah 21 orang dengan menggunakan teknik *sampling jenuh*. Teknik pengumpulan data menggunakan metode tes keterampilan teknik dasar permainan bola voli. Teknik analisis data menggunakan rumus *persentase*. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kemampuan teknik dasar bola voli dari hasil perhitungan menggunakan rumus *T-Score* pada permainan bola voli siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 8 Prabumulih diperoleh jumlah teknik dasar *servis* bawah dengan enam kali kesempatan memperoleh nilai tertinggi adalah 26, nilai terendah adalah 14 dan rata-rata 19.33. teknik dasar *passing* atas dengan menggunakan waktu 60 detik memperoleh nilai tertinggi adalah 25, nilai terendah adalah 14, dan rata-rata 17.76. teknik dasar *smash* memperoleh point dan waktu terbaik adalah 17 dan 4.1 detik sedangkan point dan waktu terburuk adalah 7 dan 12 detik, dan rata-rata hasil tes smash untuk point dan waktu adalah 11.43 dan 8.93.

Kata Kunci: Keterampilan Teknik Dasar Bola Voli, Permainan Bola Voli

1. LATAR BELAKANG

Olahraga mempunyai peranan penting dalam kehidupan manusia. Dalam kehidupan modern sekarang ini manusia tidak dapat dipisahkan dari kegiatan olahraga, baik untuk meningkatkan prestasi maupun kebutuhan dalam menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat. Kegiatan olahraga di Indonesia di samping menjadi tanggung jawab pribadi dan masyarakat masih perlu adanya dukungan dari pemerintah agar tujuan olahraga dapat lebih berhasil. Tujuan olahraga bukan hanya pembangun fisik saja melainkan juga membangun

mental spiritual, sehingga antara jasmani dan rohani akan berkembang seimbang, serasi dan selaras dengan hakekat pembangunan nasional. Dapat dikatakan bahwa untuk meraih prestasi yang tinggi harus disesuaikan antara ciri-ciri fisik ketentuan dengan cabang olahraga yang akan ditekuninya. Walau ukuran tubuh ideal belum tentu orang akan berprestasi tinggi, tetapi dengan ukuran tubuh yang ideal diharapkan seseorang untuk berprestasi lebih baik. Salah satu cara meningkatkan prestasi olahraga beregu bola voli yang merupakan permainan yang digemari oleh masyarakat disamping mudah dilakukan, serta tidak banyak menggunakan sarana dan prasarana yang rumit, dengan demikian permasalahan permainan bola voli tidak terlalu sulit dilaksanakan, namun untuk meningkatkan prestasi dan meningkatkan keterampilan teknik dasar permainan bola voli masih banyak yang harus dilakukan disamping sarana pendukung dalam permainan bola voli.

Permainan bola voli adalah permainan yang dimainkan oleh 2 tim yang masing masing terdiri dari 6 orang pemain dan berlomba-lomba mencapai angka 25 terlebih dahulu. Dalam sebuah tim, terdapat 4 peran penting yaitu *tosser*, *spiker (smash)*, *libero*, 2 dan *defender* (pemain bertahan). *Tosser* atau pengumpan adalah orang yang bertugas untuk mengumpan bola kepada rekan-rekannya dan mengatur jalannya permainan. *Spiker* bertugas untuk memukul bola agar jatuh di daerah pertahanan lawan. *Libero* adalah pemain bertahan yang bisa bebas keluar dan masuk tetapi tidak boleh *smash* bola. *Defender* adalah pemain yang bertahan untuk menerima serangan dari lawan. Ada beberapa bentuk teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain seperti *servis* bawah, *servis* atas, *passing* bawah, *passing* atas, dan *smash*.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti pada permainan bola voli peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 8 Prabumulih dan observasi langsung dengan pelatih ekstrakurikuler di sekolah tersebut, peneliti melihat dan menemukan fakta-fakta yang ada di SMP Negeri 8 Prabumulih bahwa kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan dalam teknik dasar permainan bola voli yaitu pada saat *servis*: Siswa sering menginjak garis batas *servis*, bola sering membentur net, dan bola keluar dari area lawan. Sedangkan pada saat *passing* atas: Perkenaan bola kurang tepat dengan kedua tangan, posisi kedua tangan tidak berada di depan muka diatas kening, kaki tidak mengeper. Pada saat *passing* bawah: Ketika menerima bola lengan terlalu tinggi, kemudian lanjutan lengan berada di atas bahu, tubuh terlalu rendah karena pinggang ditekuk sehingga operan terlalu rendah dan kencang. Seharusnya yang ditekuk adalah lutut, kaki terlalu berdiri dengan kaku, dan gerakan kaki kurang gesit. Pada saat *smash*: memukul bola tidak pada sasaran, tolakan dilakukan dengan

satu kaki, ayunan dilakukan dengan satu tangan, pukulan dilakukan dengan tangan bengkok/sikut ditekuk, pada saat pendaratan lutut tidak mengeper. Setelah melihat fakta-fakta yang terjadi di lapangan tersebut, kendala yang dihadapi siswa adalah karena kurangnya waktu latihan dan kerja keras dari siswa itu sendiri karena untuk menjadi pemain voli yang profesional di butuhkan waktu latihan yang banyak dan kedisiplinan yang tinggi. Selain itu, dari segi pelatih ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 8 Prabumulih ternyata pelatih tersebut tidak memberikan contoh tahapan-tahapan gerakan secara detail kepada siswa, pelatih masih menggunakan gaya melatih yang *konvensional*, pelatih sering memarahi siswa yang lambat atau cenderung susah memahami materi yang diberikan, dan pelatih juga kurang memberikan motivasi kepada siswa.

Berdasarkan permasalahan/fakta yang ada di sekolah tersebut, peneliti ingin melakukan survei tingkat keterampilan bola voli pada peserta ekstrakurikuler di sekolah SMP Negeri 8 Prabumulih dalam melakukan permainan bola voli sehingga nantinya diharapkan akan dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar dalam permainan bola voli.

2. KAJIAN TEORITIS

A. Sejarah Permainan Bola Voli

Menurut (Rohendi, 2018) Permainan bola voli diciptakan pada tahun 1885 oleh William G. Morgan, dia adalah seorang pembina dalam pendidikan jasmani pada suatu asosiasi pemuda bernama, *Young Men Christian Association (YMCA)* di kota *Holyoke, Massachusetts*, Amerika Serikat. Awal mula nama permainan ini adalah "*minotte*" yang permainan ini mirip dengan permainan *badminton*, dan permainan ini mulanya dimainkan oleh banyak orang, tidak terbatas sesuai dengan tujuan semula yaitu: untuk mengembangkan kebugaran jasmani para buruh disamping mereka juga bersenam masal. Perubahan nama *minotte* menjadi *volleyball* (bola voli) terjadi pada tahun 1896, dalam kesempatan itu, Morgan juga menjelaskan bahwa permainan tersebut adalah permainan yang dapat dimainkan didalam maupun di luar ruangan dengan sangat leluasa.

B. Permainan Bola Voli

Di Indonesia, bola voli mulai dikenal pada tahun 1928. Saat itu bola voli dibawa oleh guru-guru Belanda yang mengajar di Indonesia dan diterapkan di sekolah-sekolah lanjutan. Hal tersebut membuktikan bahwa bola voli sudah dimainkan masyarakat Indonesia dari era sebelum kemerdekaan. Seriring berkembangnya zaman permainan bola voli menjadi salah satu cabang olahraga prestasi di Indonesia. Permainan ini pun

masih dipertandingkan dalam PON hingga saat ini sejak di mulai pada PON kedua di Jakarta tahun 1951. Pada 22 Januari 1955, diresmikan berdirinya persatuan Bola voli Seluruh Indonesia (PBVSI) di Jakarta. Pada maret 1995, KONI mengesahkan PBVSI sebagai induk organisasi bola voli yang tertinggi di Indonesia.

Menurut (Muhajir, 2017) permainan bola voli adalah suatu cabang olahraga melambungkan bola melewati diatas jaring net, dengan maksud dapat menjatuhkan bola di dalam lapangan permainan lawan untuk mencari kemenangan dalam bermain. Melambungkan dan memantulkan bola ke udara harus mempergunakan bagian tubuh mana saja (asalakan sentuhan/ pantulannya sempurna).

Permainan bola voli mulanya dimainkan untuk aktivitas rekreasi, untuk para usahawan. Permainan bola voli kemudian berkembang dan menjadi populer di daerah pariwisata dan dilakukan dilapangan terbuka, tepatnya di Amerika Serikat pada musim panas tiba. Selanjutnya berkembang ke Kanada. Melalui gerakan Internasional YCMA, permainan bola voli meluas ke negara lainnya, yaitu Kuba (tahun 1905), Puerto Rico (tahun 1909) Uruguay (tahun 1912) dan Cina serta Jepang (tahun 1913).

Menurut (Sukirno, 2012) permainan bola voli tidak hanya menuntut kemampuan otot semata tetapi memerlukan juga kemampuan otak. Karena pemain voli yang memiliki kemampuan intelektualnya yang tinggi maka ia akan mampu menempatkan bola-bola pada sasaran yang tepat. Terutama pada pemain *tosser*. Seorang *tosser* harus dapat mengatur jalannya permainan. Dimana *tosser* harus memutuskan apa yang harus dia perbuat dengan bola yang dia dapat dan semua itu dilakukan dalam seper sekian detik sebelum bola jatuh ke lapangan sepanjang permainan berlangsung. Seorang pemain *tosser* yang cerdas, maka mampu mengatur jalannya permainan.

C. Keterampilan Dasar Bermain Bola Voli

Keterampilan merupakan kecakapan melakukan tugas gerak yang juga merupakan suatu tingkat efisiensi dalam melakukan tugas tersebut. Orang dikatakan memiliki keterampilan jika dirinya terampil melakukan suatu gerakan tertentu. Pemain bola voli dapat dikatakan terampil jika dapat menguasai dan melakukan berbagai unsur gerakan dalam bola voli dengan baik, cermat, dan efektif dan efisien, sesuai aturan yang berlaku. Untuk dapat bermain bola voli dengan baik siswa dituntut untuk dapat menguasai teknik dasar gerakan bola voli yang benar. Teknik dasar bermain bola voli dapat diartikan sebagai cara memainkan bola dengan efektif dan efisien sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai hasil yang optimal.

Teknik dasar gerakan bermain bola voli pada dasarnya meliputi teknik *servis*, *passing*, dan *smash*. Untuk mencapai kerjasama tim yang baik dan tangguh diperlukan pemain yang dapat menguasai berbagai teknik dasar sehingga dapat memainkan bola dalam segala posisi dan situasi yang cepat, cermat, tepat, artinya tidak membuang energi dan waktu sesuai dengan hasil yang dikehendaki. Penguasaan teknik dasar dalam permainan bola voli adalah faktor yang sangat penting dalam permainan bola voli.



Gambar. Servis Bawah salah satu teknik dasar Bola Voli

Menurut (Sukirno, 2012) servis bawah adalah servis dengan awalan bola berada ditangan yang tidak memukul bola. Tangan yang memukul bola bersiap dari belakang badan untuk memukul bola dengan ayunan tangan dari bawah.

3. METODE PENELITIAN

Secara umum metode penelitian diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Menurut (Sugiyono, 2020) Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Metode penelitian ini akan menggunakan metode *deskriptif* kuantitatif. Adapun maksud dari *deskriptif* kuantitatif adalah guna mencari keterangan dengan jelas kepastian data yang didapat berdasarkan besarnya jumlah angka yang dihitung. Sedangkan pendekatan penelitian yang digunakan adalah survei.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 8 Prabumulih dengan sampel dalam penelitian ini berjumlah 21 orang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan teknik dasar *servis* atas, *passing* bawah, *passing* atas, dan *smash* dalam permainan bola voli pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 8 Prabumulih. Dalam penelitian ini, data yang dihasilkan dari penelitian ini adalah data kuantitatif yang

diperoleh dengan menggunakan metode survei. Data yang diperoleh dari survei dengan metode tes selanjutnya dianalisis dengan menggunakan *deskriptif prosentase*. Analisis deskriptif prosentase bertujuan untuk memberikan penjelasan dari masing-masing variabel.

Hasil tes kemampuan teknik dasar permainan bola voli siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 8 Prabumulih. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan bermain bola voli pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 8 Prabumulih. Hasil penelitian tingkat keterampilan bola voli siswa peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 8 Prabumulih dideskripsikan berdasarkan masing-masing tes pengukuran.

Setelah melakukan perhitungan nilai servis bawah, passing atas, dan smash maka selanjutnya akan menghitung nilai keseluruhan dari setiap keterampilan teknik dasar dalam permainan bola voli pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 8 Prabumulih. Untuk lebih jelasnya data hasil tes tersaji dalam tabel berikut:

Tabel. 1. Data Hasil Tes Keterampilan Teknik Dasar Bola Voli

No	Nama	Servis Bawah		Passing Atas		Smash Skor	Nilai Total
		Nilai	Skor	Nilai	Skor		
1	MN	18	46.17	14	39.27	37.18	40.88
2	FA	14	34.69	16	44.97	46.06	41.91
3	AH	15	37.56	15	42.12	40.14	39.94
4	RW	16	40.43	17	47.83	63.80	50.69
5	HA	19	49.04	15	42.12	40.14	43.77
6	RO	21	54.78	15	42.12	66.76	54.56
7	YA	17	43.30	14	39.27	43.10	41.89
8	AI	19	49.04	15	42.12	46.06	45.74
9	PA	25	66.27	16	44.97	37.18	49.48
10	TA	17	43.30	24	67.79	46.06	52.38
11	EN	21	54.78	25	70.65	51.97	59.13
12	TK	24	63.40	17	47.83	46.06	52.43
13	TM	17	43.30	15	42.12	51.97	45.80
14	JI	16	40.43	22	62.09	51.97	51.50
15	AB	20	51.91	19	53.53	46.06	50.50
16	TN	23	60.53	20	56.38	57.89	58.27
17	IL	16	40.43	16	44.97	63.80	49.74
18	RA	23	60.53	19	53.53	40.14	51.40
19	YO	22	57.66	15	42.12	63.80	54.53
20	UA	17	43.30	24	67.79	43.10	51.40
21	SA	26	69.14	20	56.38	66.76	64.09
Σ		406		373			1050.00
\bar{x}		19.33		17.76			50
Sd		3.48		3.51			6.33

B. Pembahasan

Permainan *volley* yang artinya melambung-lambungkan bola sebelum jatuh ketanah, *memvolley* artinya melambungkan (memukul). Permainan bola voli merupakan permainan olahraga beregu yang termasuk dalam olahraga permainan bola besar. Permainan ini dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari 6 (enam) orang pemain dan bertanding hingga mendapat poin mencapai angka 25 terlebih dahulu.

Dalam permainan bola voli terdiri atas beberapa teknik, di antaranya yang meliputi, *servis*, *passing*, dan *smash*. *Servis* atas adalah servis yang dilakukan dengan cara memukul bola dengan jari-jari tangan yang terbuka dan rapat, serta bola dipukul menggunakan telapak tangan. Bola yang dipukul pun harus dilambungkan dengan tinggi diatas kepala dan dipukul sebelum melewati kepala. *Passing* bawah adalah cara mengoper atau menerima bola dengan dua tangan secara bersamaan di depan badan. Sedangkan *Passing* atas adalah cara mengoper atau menerima bola dengan dua tangan di atas depan kepala secara bersama. *Smash* merupakan pukulan keras yang biasanya mematikan karena bola sulit diterima atau dikembalikan. *Smash* adalah bentuk serangan yang paling banyak digunakan untuk menyerang dalam upaya memperoleh nilai suatu tim dalam permainan voli.

Kemampuan teknik dasar sangat diperlukan dalam permainan bola voli agar seorang pemain mampu bermain maksimal. Permainan bola voli meliputi kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan. Selain itu, waktu yang digunakan untuk ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 8 Prabumulih sangatlah kurang yaitu ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 8 Prabumulih dilakukan hanya 1 minggu 1 kali pada hari selasa sore pukul 15.00 WIB – 16.30 WIB. Hal ini menyebabkan latihan ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 8 Prabumulih berjalan tidak konsisten sebagaimana mestinya. Hanya saja karena permainan bola voli merupakan olahraga favorit di beberapa tempat khususnya desa di prabumulih maka sebagian besar memilih melakukan latihan/aktifitas di luar sekolah karena hampir di setiap sudut desa memiliki lapangan bola voli. Itulah sebabnya tingkat kemampuan teknik dasar permainan bola voli cenderung baik.

Berdasarkan hasil penelitian di atas diketahui hasil tingkat kemampuan teknik dasar *servis* bawah siswa peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 8 Prabumulih dari 21 siswa yang mendapat nilai Baik Sekali berjumlah 1 Siswa, Siswa yang

mendapat nilai Baik berjumlah 7 siswa, nilai Sedang berjumlah 8 siswa, nilai Kurang berjumlah 5 siswa, dan Siswa yang mendapat nilai Kurang Sekali berjumlah 0 siswa.

Hasil penelitian di atas diketahui tingkat kemampuan teknik *passing* atas siswa peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 8 Prabumulih dari 21 siswa yang mendapat nilai Baik sekali berjumlah 3 Siswa, Siswa yang mendapat nilai Baik berjumlah 3 siswa, nilai Sedang berjumlah 7 siswa, nilai Kurang berjumlah 8 siswa, dan Siswa yang mendapat nilai Kurang Sekali berjumlah 0 siswa.

Hasil penelitian di atas diketahui tingkat kemampuan teknik dasar *smash* menggunakan *point* pada siswa peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 8 Prabumulih dari 21 siswa yang mendapat nilai Baik Sekali berjumlah 2 Siswa, Siswa yang mendapat nilai Baik berjumlah 4 siswa, nilai Sedang berjumlah 10 siswa, nilai Kurang berjumlah 5 siswa, dan Siswa yang mendapat nilai Kurang Sekali berjumlah 0 siswa. Sedangkan Hasil penelitian di atas diketahui tingkat kemampuan teknik dasar *smash* menggunakan waktu pada siswa peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 8 Prabumulih dari 21 siswa yang mendapat waktu terbaik adalah 4.1 detik dan waktu terburuk adalah 12 detik. Siswa yang memperoleh waktu 4.1 detik berjumlah 1 siswa, waktu 5.3 detik berjumlah 1 siswa, waktu 5.9 detik berjumlah 1 siswa, waktu 5.9 detik berjumlah 1 siswa, waktu 6.4 detik berjumlah 1 siswa, waktu 7.5 detik berjumlah 1 siswa, waktu 7.7 detik berjumlah 1 siswa, waktu 8.1 detik berjumlah 1 siswa, waktu 8.3 detik berjumlah 1 siswa, waktu 9.2 detik berjumlah 1 siswa, waktu 9.4 detik berjumlah 2 siswa, waktu 9.7 detik berjumlah 1 siswa, waktu 9.8 detik berjumlah 1 siswa, waktu 9.9 detik berjumlah 1 siswa, waktu 10 detik berjumlah 1 siswa, waktu 10.2 detik berjumlah 2 siswa, waktu 11 detik berjumlah 1 siswa, waktu 11.6 detik berjumlah 1 siswa.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Setelah melaksanakan penelitian dan dilakukan pembahasan tingkat keterampilan bermain bola voli pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 8 Prabumulih, maka kesimpulan dalam penelitian ini adalah:

- 1) Tingkat kemampuan teknik dasar *servis* bawah pada siswa putra peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 8 Prabumulih dengan enam kali kesempatan memperoleh nilai tertinggi adalah 26, nilai terendah adalah 14 dan rata-rata 19.33.

- 2) Tingkat kemampuan teknik dasar *passing* atas pada siswa putra peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 8 Prabumulih dengan menggunakan waktu 60 detik memperoleh nilai tertinggi adalah 25, nilai terendah adalah 14, dan rata-rata 17.76.
- 3) Tingkat kemampuan teknik dasar *smash* pada siswa putra peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 8 Prabumulih memperoleh *point* dan waktu terbaik adalah 17 dan 4.1 detik sedangkan *point* dan waktu terburuk adalah 7 dan 12 detik, dan rata-rata hasil tes *smash* untuk *point* dan waktu adalah 11.43 dan 8.93.

B. Saran

Dengan melihat keadaan tingkat kemampuan teknik dasar bola voli pada siswa putra peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 8 Prabumulih dengan tes kemampuan bermain bola voli maka saran penulis untuk pihak sekolah dengan hal tersebut adalah:

- 1) Perlu adanya penambahan intensitas latihan sehingga siswa akan mampu meningkatkan tingkat kemampuan teknik dasar bola voli khususnya untuk teknik dasar *smash*.
- 2) Adanya program latihan yang jelas sehingga siswa akan terukur tingkat kemajuan dalam menguasai teknik dasar bola voli.
- 3) Perlu adanya sarana dan prasarana yang memadai untuk mendukung dan menunjang kegiatan ekstrakurikuler sehingga siswa dapat lebih bersemangat dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 8 Prabumulih.
- 4) Alangkah baiknya bila ada pelatih khusus, sehingga dapat meningkatkan kualitas pemain dan peningkatan prestasi.
- 5) Untuk peneliti selanjutnya hasil ini dapat digunakan sebagai bahan pembandingan.

6. DAFTAR REFERENSI

- Anas Sudijono. (2017). Pengantar Evaluasi Pendidikan. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Arikunto, Suharsimi. (2013). Prosedur penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta: PT. Rineka cipta.
- Amung ma'mun dan Yudha M, Saputra, (2019). Perkembangan Gerak Dan Belajar Gerak. Yogyakarta: Depdikbud.

- Cahyo, Imam. (2016). Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Bola Voli Siswa Putra Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP Negeri 3 Sleman Tahun Ajaran 2015/2016. Artikel E-Journal: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Fenanlampir, Albertus. (2015). Tes dan Pengukuran Olahraga. Jakarta: Alfabeta.
- Muhajir. (2017). Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan. Jakarta: Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.
- Nurhasan. (2001). Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani:Prinsip-prinsip dan Penerapan. Jakarta: Penerbit C-10.
- Nuril, Ahmadi. (2017). Panduan Olahraga Bola Voli. Solo: Era Pustaka Utama.
- Sodik, Zulfa. (2019). Meningkatkan Keterampilan Menggiring Bola Melalui Metode Bermain Dalam Kelompok-kelompok Kecil Pada permainan Sepak Bola Mini. Jurnal Olahraga Volume 1 Nomor 3.
- Sugiyono. (2020). Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan kuantitatif kualitatif dan R&D). Bandung: Alfabeta.
- Suharno. H.P. (2015). Metodik Melatih Permainan Bola Voli. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Sukirno dan Waluyo. (2012). Cabang Olahraga Bola Voli. Palembang: Unsri Press.
- Sunardi dan Kardiyanto. (2013). Bola Voli. Surakarta: UNS Press Solo.
- Urry, Muchammad. (2017). Survei Teknik Dasar Bolavoli Pada Siswa Ekstrakurikuler di SMP PGRI 2 Kota Kediri 2017. Simki-Techsain Vol. 01 No. 08 Tahun 2017: Universitas Nusantara PGRI Kediri.
- R. Wulandari, Supriyanto, F. E. Perdima. (2022). Analisis Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Bola Voli Pada Klub Siswi Di SMP Negeri 19 Bengkulu Selatan. *Educative Sportive - EduSport*, 2022: 3(2), 46-50.
- Rahayu, Indriati Agung, Mustabshirin, M. Azhar. (2016). Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan 1 . Jakarta: Erlangga.
- Rohendi, Aep dan Etor Suwandar. (2018). Metode Latihan dan Pembelajaran Bola Voli Untuk Umum. Bandung: Alfabeta.
- Sudijono, Anas. (2017). Pengantar Statistik Pendidikan. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sunardi & Kardiyanto, D. W. (2013). Bolavoli. Surakarta : UPT Penerbitan dan Percetakan UNS (UNS Press).
- Waluyo. (2012). Panduan praktis bagi pelatih profesional menciptakan atlet untuk meraih prestasi tinggi. Palembang: Unsri Pres 2012.
- Widiastuti. (2017). Tes dan Pengukuran Olahraga. Jakarta: PT Raja grafindo Persada.

Yasrizal, Erianti, Syamsuar, Yuni Astuti. (2023). Tinjauan Kemampuan Teknik Bola voli Atlet Putera Klub Minion Ujung Gading Kabupaten Pasaman Barat. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga* Volume 6 No 3 Maret 2023 Halaman 102-107.

Yunus. (2016). *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Yusup Jamil, Wening Nugraheni, Bachtar. (2022). Keterampilan Teknik Dasar Bermain Bola Voli Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli. *Jurnal Educatio* Vol. 8, No. 4, 2022, pp. 1309-1317.