

**ANALISIS TINGKAT KEMAMPUAN BERMAIN BOLA VOLI MAHASISWA PJKR
UNIVERSITAS JABAL GHAFUR SIGLI TAHUN AKADEMIK 2024/2025**

Della Safira , Amirzan, Sumarjo

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Jabal Ghafur

dellasafira2303@icloud.com

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul: *Analisis Tingkat Kemampuan Bermain Bola Voli Mahasiswa PJKR Universitas Jabal Ghafur Sigli Tahun Akademik 2024/2025*. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana tingkat kemampuan bermain bola voli mahasiswa PJKR Universitas Jabal Ghafur Sigli tahun akademik 2024/2025? Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan dasar bermain bola voli mahasiswa PJKR Universitas Jabal Ghafur Sigli. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes keterampilan dasar bola voli, yaitu passing atas (Brady Wall Volley Test), passing bawah (Brumbach Forearm Pass Wall Volley Test), servis (AAHPER Serving Accuracy Test), dan smash (Stanley Spike Test). Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa PJKR Universitas Jabal Ghafur Sigli yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli, berjumlah 30 orang. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk persentase. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diperoleh hasil bahwa tingkat kemampuan bermain bola voli mahasiswa PJKR Universitas Jabal Ghafur Sigli sebagian besar berada pada kategori kurang sebesar 40,0%, kategori sedang 23,3%, kategori baik 23,3%, kategori sangat baik 6,7%, dan kategori sangat kurang 6,7%. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan bermain bola voli mahasiswa PJKR Universitas Jabal Ghafur Sigli tahun akademik 2024/2025 adalah dalam kategori **kurang**.

Kata Kunci: *Kemampuan Bermain, Bola Voli, Mahasiswa PJKR, Universitas Jabal Ghafur*

Pendahuluan

Bola voli merupakan olahraga sekaligus permainan yang ditemukan oleh William G. Morgan pada tanggal 9 Februari 1895 di Holyoke Massachusetts, Amerika Serikat. Pada awal penemuannya olahraga ini diberi nama *Mintonette*. Permainan ini dilakukan oleh dua tim dimana setiap timnya diisi oleh 6 pemain yang berada didalam lapangan. Morgan juga menjelaskan bahwa permainan tersebut adalah permainan yang dapat dimainkan oleh banyak orang, dengan tujuan permainan bola voli ini adalah mempertahankan bola agar tidak jatuh di

dalam bidang permainan sendiri dan berusaha menyeberangi bola tersebut melewati pembatas yang berupa net dari satu bidang ke bidang lawan (Najib, 2012). Permainan bola voli dapat dijadikan suatu kegiatan pembelajaran yang masuk dalam bagian dari olahraga pendidikan maupun rekreasi. Sebagai olahraga pendidikan, selain sebagai sarana pencapaian tujuan pendidikan, hal yang utama adalah sebagai penunjang pembinaan dan pemeliharaan kesegaran jasmani dan juga berperan dalam pembentukan kerjasama pada anak serta pembinaan sportifitas ataupun pengembangan sifat-sifat lainnya.

Menurut Sunardi dan Kardiyanto (2015: 15-47) kemampuan atlet bola voli perlu ditingkatkan untuk menunjang keberhasilan meraih prestasi. Adapun unsur-unsur dalam permainan bola voli meliputi kondisi fisik, teknik, taktik, kematangan mental, kerjasama dan pengalaman dalam bertanding. Yunus (1992: 61) menyebutkan faktor pendukung tercapainya tujuan dalam bermain bola voli yaitu memiliki fisik dan mental yang baik, memiliki bentuk tubuh yang dibutuhkan sesuai cabang bola voli tersebut, seperti memiliki ruas jari yang panjang, memiliki tinggi yang ideal dan juga atletis, memiliki bakat dalam permainan bola voli agar mudah dikembangkan pada taktik, teknik dan juga fisik, lalu yang terakhir memiliki mental yang kuat seperti disiplin mau bekerja sama bekerja keras dan bertanggung jawab.

Permainan voli ball merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat karena permainan ini dapat dimainkan oleh dua regu dan sangat dapat dimainkan oleh kalangan anak-anak juga, mudah untuk dipelajari, murah biayanya serta peralatan yang dipergunakan sederhana. Oleh karena itu permainan bola voli cepat sekali berkembang di kalangan masyarakat dan lembaga-lembaga pendidikan sebab sifat yang ditimbulkan dari jenis permainan ini adalah kerja sama dan kegotong-royongan yang merupakan hasil budaya yang telah lama berakar dalam kehidupan masyarakat dan bangsa Indonesia. Di samping itu dapat juga untuk membina kepribadian individu yang melakukannya seperti kerja sama, tanggung jawab, percaya diri dan kemampuan berpikir.

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak diminati dan diajarkan di berbagai institusi pendidikan, termasuk di Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR) Universitas Jabal Ghafur. Permainan bola voli menuntut keterampilan teknis yang

baik, seperti servis, passing, smash, dan blocking. Kemampuan mahasiswa dalam bermain bola voli menjadi indikator penting dalam menentukan keberhasilan pembelajaran mata kuliah olahraga bola voli. Oleh karena itu, analisis tingkat kemampuan bermain bola voli mahasiswa PJKR Universitas Jabal Ghafur perlu dilakukan untuk mengetahui sejauh mana keterampilan mereka dalam permainan ini.

Teori

2.1 Pengertian Keterampilan

Istilah terampil biasanya digunakan untuk menggambarkan tingkat kemampuan seseorang yang bervariasi. Suatu keterampilan itu baru dapat dikuasai atau diperoleh apabila dipelajari secara terus menerus dalam jangka waktu yang memadai. Pada hakikatnya seluruh tugas dalam kehidupan sehari-hari senantiasa melibatkan berbagai keterampilan. Keterampilan itu baru dapat diperoleh apabila dilaksanakan melalui proses pembelajaran atau pelatihan (Ma'mun dan Yudha, 2000: 57-59).

Keterampilan sangat dibutuhkan dalam bidang olahraga dimana seseorang diharuskan mampu melakukan olahraga tersebut. Dalam permainan bola voli, keterampilan dasar sangat diperlukan guna menunjang prestasi yang maksimal. Keterampilan merupakan sebuah derajat yang konsisten dan ditunjang dengan adanya kecepatan, ketepatan, serta kemampuan menyesuaikan diri sehingga tujuan bermain bola voli yang efektif dan efisien dapat tercapai (Umbo, 2009: 8). Dapat disimpulkan bahwa keterampilan ialah suatu kegiatan yang didapatkan dengan proses latihan dan pembelajaran yang lama dan berulang-ulang. Kegunaan terampil ialah untuk meraih prestasi yang maksimal dengan didukung oleh bakat atau terbiasannya orang tersebut melakukan suatu hal.

- a. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Keterampilan

Menurut Singer dikutip oleh Ma'mun dan Yudha (2000: 75), terdapat 2 faktor yang mempengaruhi keterampilan seseorang diantaranya, yaitu:

- 1) Faktor keturunan : ciri fisik, kemampuan gerak, dan kognitif.
- 2) Faktor lingkungan : pengaruh budaya, keluarga, dan rekan sebaya.

Menurut Gusra Dwi Cahya dalam Wibowo (2015: 11) keterampilan dipengaruhi oleh dua faktor yaitu:

- a. keterampilan *phylogenetic*, keterampilan yang dibawa oleh seseorang sejak lahir dan akan terus berkembang kemampuannya sejalan dengan bertambahnya usia.
- b. keterampilan *ontogenetic*, yaitu keterampilan yang didapat dari lamanya berlatih sehingga keterampilan tersebut tidak didapat secara instan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat 2 faktor yang mempengaruhi keterampilan agar mampu meraih hasil yang optimal melalui faktor keturunan (gen) dan lingkungan.

Dari pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa keterampilan ialah tingkat kemampuan seseorang yang diperoleh melalui pembelajaran dan pelatihan yang cukup lama. Keterampilan sangat penting dalam bidang olahraga bola voli sebab ada beberapa teknik keterampilan dasar yang harus dikuasai olah atlet atau pemain bola voli diantaranya *passing* atas, *passing* bawah, servis, *smash* dan juga *block*, untuk menunjang prestasi yang maksimal.

2.2 Pengertian Permainan Bola Voli

Permainan bola voli ditemukan pada tahun 1895 di kota Holyoke oleh seorang guru pendidikan jasmani pada *Young Men Christian Association*

(YMCA) yaitu William G. Morgan. Menurut Ahmadi (2007: 20) permainan bola voli merupakan suatu permainan yang kompleks karena terdapat peraturan teknis dan pelaksanaan serta memerlukan fisik dan koordinasi gerak yang kompleks. Permainan bola voli merupakan salah satu permainan yang bisa dilakukan dimana saja, bisa di halaman rumah, tanah kosong, dan juga tanah datar (Rithaudin dan Hartati, 2016: 52).

Bola voli merupakan permainan bola besar yang dilakukan di lapangan berbentuk persegi panjang dengan panjang 18 meter dan lebar 9 meter serta dipisahkan oleh garis ditengah tengah yang disebut net dengan panjang 9,5 meter dan lebar 1 meter terbentang dengan ketinggian net untuk putra yaitu 2,43 meter dan untuk putri 2,24 meter (FIVB, 2021: 1). Alat yang berperan penting dalam permainan ini adalah bola voli salah satunya ialah bola, dengan minimum berat bola yang sudah ditetapkan FIVB maupun PBVSI untuk setiap pertandingan yaitu 260-280 gram dengan diameter 65-67 cm serta tekanan udara berkisar antara 0.30 sampai 0.325 kg/cm² (FIVB, 2021: 2).

Menurut Suhadi (2004: 7) permainan bola voli hakikatnya adalah menyentuh atau memukul bola dengan menggunakan seluruh anggota badan dan melewati net ke lapangan lawan. Permainan bola voli dimainkan dengan bola besar oleh 2 regu yang dimainkan oleh 6 pemain, tiap regu hanya boleh melakukan sentuhan kepada bola sebanyak 3 kali sentuhan, dan setiap pemain dilarang untuk melakukan sentuhan bola sebanyak 2 kali berturut-turut, kecuali ketika melakukan *block*. Dalam permainan bola voli dari 2 regu tersebut hanya ada 1 regu yang menang yakni regu yang mampu menyentuh poin minimal 25 terlebih dahulu atau selisih 2 poin dari grup lawan.

Bola voli termasuk olahraga yang menggabungkan gerakan eksplosif (yaitu, dalam arah vertikal dan horizontal) yang

menggunakan kerja otot secara cepat dan dalam waktu yang singkat sehingga menghasilkan kekuatan yang kemudian dimanifestasikan dalam gerakan-gerakan dasar baik pada saat latihan maupun pada saat pertandingan (Silva et. al, 2019:1). Menurut Suharno (2000: 1) permainan bola voli adalah cabang olahraga beregu yang dimainkan oleh dua regu dengan masing masing regu terdiri dari 6 pemain, di tiap lapangannya dipisahkan oleh net, cara memantulkan bola voli tersebut boleh menggunakan seluruh bagian tubuh pemain

Menurut Suhadi (2004: 7) teknik dasar dalam permainan bola voli yaitu *passing*, servis, *smash*, dan *block* yang menjadi teknik dasar yang harus dipelajari oleh siswa ketika pembelajaran bola voli berlangsung. Hal ini menunjukkan bahwa permainan ini dilakukan dengan cara memassingkan atau melakukan teknik dasar bola voli menggunakan tangan agar bola tidak jatuh di daerah sendiri, lalu melewati bola di atas net sehingga memasuki dan jatuh di daerah lawan dengan begitu poin dapat dihasilkan.

Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan oleh penulis untuk penelitian ini adalah penelitian kuantitatif deskriptif. Penelitian ini meneliti tentang tingkat keterampilan dasar bola voli mahasiswa PJKR Universitas Jabal Ghafur Sigli, dalam artian disini penulis hanya ingin mengetahui keterampilan dasar bola voli mahasiswa dan mahasiswi pada saat penelitian terjadi tanpa pengujian hipotesis. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian kali ini ialah penelitian survey dengan menggunakan tes dan pengukuran.

Variabel pada penelitian ini termasuk variabel tunggal yaitu tingkat keterampilan dasar bermain bola voli. Tingkat keberhasilan bola voli adalah

derajat keterampilan yang konsisten dan bertahan lama dalam upaya mencapai suatu tujuan secara maksimal dengan efektif dan efisien mahasiswa PJKR Universitas Jabal Ghafur Sigli dalam upaya keterampilan bola voli, yang diantaranya: dari *passing* bawah, *passing* atas, servis dan juga *smash*. Menurut Yunus (2018) ada 4 unsur kegiatan yang dapat dilakukan untuk mengukur kemampuan dasar dalam permainan bola voli, diantaranya:

1. cara mengukur kemampuan dasar untuk melakukan *Passing* atas menggunakan *Brady Wall Volley Test*.
2. cara mengukur kemampuan dasar untuk melakukan *passing* bawah menggunakan *Brumbach forearm pass wall-volley test*.
3. cara mengukur kemampuan dasar untuk melakukan *smash* adalah menggunakan *Stanley spike test*.
4. cara mengukur kemampuan dasar untuk melakukan servis ialah dengan menggunakan *AAHPER serving accuracy test*.

3.1 Populasi dan Sampel

3.1.1 Populasi

Populasi merupakan suatu wilayah generalisasi yang memiliki subjek atau objek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu, yang ditetapkan peneliti untuk dijadikan sebuah penelitian untuk diambil kesimpulannya (Sugiyono, 2006: 55). Pada penelitian ini yang dimaksud populasi adalah seluruh mahasiswa PJKR Universitas Jabal Ghafur Sigli yang berjumlah 30 orang.

3.1.2 Sampel

Sampel merupakan sebagian atau yang mewakili dari populasi yang akan diteliti (Arikunto, 2010: 174). Teknik *sampling* yang digunakan yaitu *total sampling*, artinya menggunakan seluruh populasi yang ada. Sampel yang digunakan pada penelitian kali ini ialah sebanyak 30 mahasiswa dan mahaiswi dengan rincian

21 mahasiswa dan 9 mahasiswi PJKR Universitas Jabal Ghafur Sigli

Hasil Penelitian

1. Keterampilan Bermain Bola Voli Mahasiswa PJKR Universitas Jabal Ghafur Sigli

Hasil penilaian kemampuan keterampilan bermain bola voli mahasiswa diperoleh hasil skor minimum sebesar = 11; skor maksimum = 79; mean = 37,7; dan standar deviasi = 18. Deskripsi hasil penilaian keterampilan bola voli mahasiswa PJKR Universitas Jabal Ghafur Sigli, dapat dilihat pada tabel 4.1 di bawah ini:

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram terlihat pada gambar 4.1 dibawah ini:

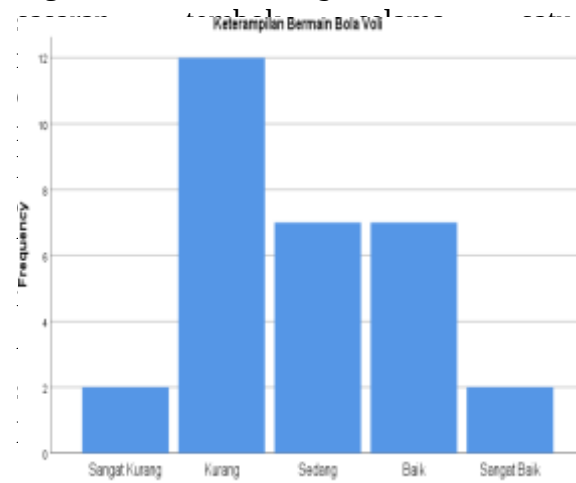
Gambar 4.1. Diagram Keterampilan Bermain Bola Voli Mahasiswa PJKR Universitas Jabal Ghafur Sigli

Pembahasan

Seseorang yang mampu menguasai dengan mudah atas apa yang ingin dicapai, dapat dimaknai dengan keterampilan. Dalam dunia olahraga khususnya bidang bola voli, sangat dipengaruhi oleh tingkat keterampilan dasar dari pemain-pemainnya. Sedangkan untuk meraih tujuan bermain bola voli yang berkualitas, teknik-teknik dasar pada permainan bola voli sangat perlu dikuasai oleh mahasiswa.

Terdapat 5 macam teknik dasar permainan bola voli yaitu *passing* atas, *passing* bawah, servis, smass dan juga bendungan (*block*).

Keterampilan mahasiswa dalam bermain bola voli dapat diketahui dari tingkat kemampuan mahasiswa dalam melakukan teknik dasar *passing* atas, teknik dasar *passing* bawah, teknik dasar servis dan juga teknik dasar *smash*. Dalam penelitian ini keterampilan teknik dasar *passing* atas merupakan gambaran kemampuan mahasiswa PJKR Universitas Jabal Ghafur Sigli dengan sasaran tembok yang telah di tentukan dengan durasi selama satu menit. Kemudian pada keterampilan teknik dasar *passing* bawah merupakan gambaran kemampuan mahasiswa PJKR Universitas Jabal Ghafur Sigli dalam *memassingkan* bola voli ke



permainan bola voli mahasiswa PJKR Universitas Jabal Ghafur Sigli, menunjukkan bahwa dari 30 mahasiswa yang mengikuti tes *passing* bawah bola voli, sebanyak 10 mahasiswa termasuk kategori kurang atau sebesar 33,3%, sebanyak 8 mahasiswa termasuk dalam kategori sedang atau sebesar 26,7%, sebanyak 6 mahasiswa termasuk kategori baik atau sebesar 20,0%, sebanyak 3 mahasiswa termasuk dalam kategori sangat baik atau sebesar 10,0%, dan sebanyak 3 mahasiswa termasuk kategori sangat kurang atau sebesar 10,0%, maka dapat disimpulkan sebagian besar mahasiswa berkategori “kurang”,

mencapai 33,3 %. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kemampuan yang kurang baik dalam melakukan *passing* bawah. Sesuai data lapangan bahwa mahasiswa merasa gerakan *passing* bawah merupakan gerakan yang cukup mudah dilakukan dan tidak banyak dipengaruhi oleh faktor-faktor kesulitan dari luar, sehingga mereka merasa tenang saat mempraktikkan tanpa tegang, namun bagi mahasiswa yang masih masuk kategori kurang - sangat kurang terjadi karena kurangnya motivasi dalam mengikuti latihan secara rutin sebab beberapa mahasiswa mempelajari teknik *passing* bawah hanya saat ekstrakurikuler saja. Hal tersebut mengindikasikan bahwa perlu adanya peningkatan latihan *passing* bawah yang lebih intensif lagi. Hal ini akan berbeda dengan memukul *smash* yang sangat dipengaruhi oleh variasi lambungan bola yang akan dipukul.

Keterampilan *passing* atas dalam permainan bola voli mahasiswa PJKR Universitas Jabal Ghafur Sigli, menunjukkan sebagian besar kategori “sedang” sebanyak 9 mahasiswa atau sebesar 30,0%, diikuti kategori “kurang” sebanyak 8 mahasiswa atau sebesar 26,7%, kemudian diikuti kategori “baik” sebanyak 5 mahasiswa atau sebesar 16,7%, sedangkan kategori “sangat kurang” dan “sangat baik” keduanya mencapai persentase yang sama yaitu sebesar 13,3% atau masing-masing sebanyak 4 mahasiswa. Beberapa mahasiswa yang masih berada pada kategori sedang – sangat kurang dikarenakan *passing* atas teknik melakukan jari-jari yang sejajar pada kedua tangan dengan pola agak melengkung lebih sulit dilakukan dibandingkan dengan teknik membentuk kedua tangan dikepal pada *passing* bawah. Selain itu jari-jari tangan yang menyentuh bola pada *passing* atas lebih membutuhkan akurasi tinggi dibandingkan *passing* bawah. Posisi tumpuan pada kedua belah kaki pada *passing* atas juga harus lebih terpusat

terutama pada jari-jari kaki dibandingkan dengan *passing* bawah. Karena itulah mengapa pemain bola voli lebih membutuhkan latihan lebih dalam menguasai teknik *passing* atas dibandingkan dengan teknik *passing* bawah. Sedangkan bagi beberapa mahasiswa yang masih dalam kategori baik-sangat baik terlihat keseriusan mereka saat berlatih.

Keterampilan *smash* mahasiswa mahasiswa PJKR Universitas Jabal Ghafur Sigli, menunjukkan sebagian besar berkategori “kurang” sebanyak 12 mahasiswa atau sebesar 40,0%, diikuti kategori “sedang” sebanyak 8 mahasiswa atau sebesar 26,7%, kemudian diikuti kategori “sangat baik” dan kategori “baik”, dengan perolehan masing-masing sebanyak 4 mahasiswa atau sebesar 13,3%, sedangkan kategori “sangat kurang” mencapai 6,7% atau sebanyak 2 mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kemampuan yang kurang baik dalam melakukan *smash*. Hal tersebut mengindikasikan bahwa perlu adanya peningkatan latihan *smash* yang jauh lebih baik lagi. faktor yang mempengaruhi seseorang dalam melakukan gerakan *smash* antara lain koordinasi antara saraf mata, syaraf kaki dan syaraf tangan. Hasil tes *smash* mahasiswa ini adalah hasil tes yang paling kurang baik, karena jumlah mahasiswa yang masuk kategori “kurang” paling banyak diantara hasil tes pada 3 teknik dasar yang lain. Sesuai data lapangan, kebanyakan mahasiswa kesulitan saat menerima bola dalam keadaan rendah. karena *smash* dilakukan saat bola lebih tinggi dari net untuk memberikan dorongan yang tajam dan menukik kearah lawan, jadi apabila boleh berada pada posisi rendah maka pemain tidak dapat melakukan *smash*. Meskipun demikian, mahasiswa yang mencapai kategori baik-sangat baik tidak terlepas dari usaha latihan rutin dan tidak menunggu jadwal ekstrakurikuler yang ditawarkan sekolah,

namun ia juga aktif untuk berkontribusi di luar kegiatan ini.

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan keterampilan dasar permainan bola voli yang dimiliki mahasiswa PJKR Universitas Jabal Ghafur Sigli yang dimiliki mahasiswa berbeda-beda. Masih banyak mahasiswa yang kurang terlatih dalam penguasaan teknik-teknik dasar olahraga bola voli. Berikut presentase secara keseluruhan dari keterampilan dasar permainan bola voli mahasiswa PJKR Universitas Jabal Ghafur Sigli yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli menunjukkan bahwa dari 30 mahasiswa yang mengikuti tes tingkat keterampilan bola voli, sebanyak 12 mahasiswa termasuk kategori kurang atau sebesar 40,0%, sebanyak 7 mahasiswa termasuk kategori baik atau sebesar 23,3%, sebanyak 7 mahasiswa termasuk dalam kategori sedang atau sebesar 23,3%, sebanyak 2 mahasiswa termasuk dalam kategori sangat baik atau sebesar 6,7%, dan sebanyak 2 mahasiswa termasuk kategori sangat kurang atau sebesar 6,7%. Maka dapat disimpulkan bahwa tingkat keterampilan bermain bola voli mahasiswa PJKR Universitas Jabal Ghafur Sigli masuk dalam kategori kurang sebanyak 12 mahasiswa atau dengan persentase 40,0%, kesimpulan tersebut dapat dilihat dari reliabilitas tiap tesnya yang tidak masuk katagori reliabilitas, berikut merupakan datanya diantaranya, *Passing* atas memiliki reliabilitas 0,687, lalu *passing* bawah memiliki reliabilitas 0,544, *smash* memiliki reliabilitas 0,477 dan yang terakhir servis yang memiliki reliabilitas sebesar 0,595.

5.1 Saran

Berdasarkan kesimpulan dan keterbatasan penelitian mengenai keterampilan bermain bola voli mahasiswa PJKR Universitas Jabal Ghafur Sigli tahun akademik 2024/2025, maka penulis mengemukakan beberapa saran-saran sebagai berikut :

1. Hasil dari penelitian ini, dapat dijadikan masukan. Diharapkan Dosen penjas sebagai pengampu kegiatan bola voli di Universitas Jabal Ghafur Sigli lebih meningkatkan lagi keterampilan dasar bola voli mahasiswa-mahasiswanya dengan memodifikasi fasilitas yang ada, menggunakan metode yang menarik, dan lain sebagainya yang dapat membuat mahasiswa senang dan bersemangat mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli, sehingga keterampilan dasar bola voli mahasiswa PJKR Universitas Jabal Ghafur Sigli akan meningkat.
2. Sebagian besar mahasiswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli masih dalam indeks kurang, sehingga diharapkan mahasiswa bisa mengasah keterampilannya dan terus tetap mengikuti latihan secara sungguh-sungguh dan rutin sehingga permaiannya dalam bola voli dapat terus meningkat.
3. Bagi pelatih bola voli, diharapkan selalu memberikan dukungan dan dorongan agar mahasiswa dapat meningkatkan keterampilan dalam bermain bola voli. Selain itu, guru penjas diharapkan untuk lebih meningkatkan lagi keterampilan dasar bola voli mahasiswa-mahasiswanya dengan memodifikasi fasilitas yang ada, menggunakan metode yang menarik.
4. Guru penjas hendaknya selalu memberikan semangat dan juga motivasi kepada mahasiswa yang keterampilan dasar dalam bermain bola volinya masih kurang. Diharapkan guru penjas dapat memberikan latihan tambahan untuk mahasiswa yang kurang atau bahkan sangat kurang kemampuan dalam bermain bola voli, agar keterampilan bermainnya bisa

meningkat.

5. Bagi peneliti selanjutnya, jika sampel atau objek sudah ada pembinaan prestasi, hendaknya

instrumennya jangan digunakan dan instrumen ini hanya untuk pendidikan

Daftar Pustaka

Agustian, I. (2016). *Teknik Dasar Permainan Bola Voli*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Ahmadi, N. (2007). *Panduan Olahraga Permainan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Ahmadi, N. (2008). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Bumi Aksara.

Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik* (Edisi Revisi). Jakarta: Rineka Cipta.

Arsil. (2017). *Minat dan Motivasi Mahasiswa PJKR dalam Pembelajaran Olahraga*. Padang: UNP Press.

Aulia, U., & Hidayat, A. (2019). *Dasar-Dasar Permainan Bola Voli untuk Pelatih dan Guru*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Bompa, T. O. (2015). *Periodisasi: Teori dan Metodologi Pelatihan*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.

FIVB. (2021). *Volleyball Rules 2021–2024*. Lausanne: Fédération Internationale de Volleyball.

Hadi, S. (2003). *Metodologi Research*. Yogyakarta: Andi Offset.

Hidayat, R. (2017). *Fundamental Bola Voli untuk Pelatih dan Atlet Pemula*. Yogyakarta: Andi.

Hidayat, R. (2020). *Pendidikan Karakter melalui Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Prenadamedia Group.

Ipank. (2013). *Panduan Teknik Dasar Bola Voli untuk Pemula*. Surabaya: Mandiri Press.

Koesyanto, E. (2003). *Dasar-Dasar Permainan Bola Voli*. Semarang: Unnes Press.

Lenberg, A. (2006). *Volleyball Coaching and Statistics*. New York: Sports Publishing.

Lutan, R. (2001). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga sebagai Profesi*. Jakarta: Depdiknas.

Ma'mun, A., & Yudha, M. (2000). *Psikologi Olahraga*. Bandung: FPOK UPI.

Mutohir, T. C., & Maksum, A. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar*. Jakarta: Depdiknas.

Najib, A. (2012). *Dasar-dasar Permainan Bola Voli*. Bandung: CV. Maulana Media Grafika.

Nurhasan, D. (2001). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.

- Nuril, A. (2007). *Pendidikan Jasmani dan Permainan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Richard, H. C. (1980). *Sport Psychology: Concepts and Applications*. Iowa: Wm. C. Brown Publishers.
- Rithaudin, A., & Hartati, R. (2016). *Permainan Bola Voli untuk Pendidikan Jasmani*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Rusli, L. (2001). *Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Sage, G. H., & Eitzen, D. S. (2016). *Sociology of North American Sport* (10th ed.). New York: Oxford University Press.
- Sari, M., & Guntur, R. (2017). *Pelatihan Servis Bola Voli*. Jakarta: PT Indeks.
- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2019). *Motor Learning and Performance* (6th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Siedentop, D. (2009). *Introduction to Physical Education, Fitness, and Sport* (6th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Silva, A. F., et al. (2019). "The Role of Explosive Strength and Kinematics in Volleyball Performance." *Journal of Human Kinetics*, 69(1), 1–9.
- Sudjono, A. (2006). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Sugiyono. (2006). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2013). *Statistik untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suhadi. (2004). *Permainan Bola Voli: Teori dan Praktik*. Surakarta: UNS Press.
- Suharjana, S. (2014). *Evaluasi dalam Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: UNY Press.
- Suharno, H. P. (1979). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Suharno, H. P. (1980). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Suharno, H. P. (2000). *Teknik Dasar Permainan Bola Voli*. Jakarta: Depdikbud.
- Suherman. (2016). *Pembelajaran Permainan Bola Voli di Sekolah*. Bandung: UPI Press.
- Sunardi, & Kardiyanto. (2015). *Dasar-Dasar Permainan Bola Voli*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret Press.
- Sunardi, & Kardiyanto. (2015). *Pembelajaran dan Kepelatihan Bola Voli*. Surakarta: UNS Press.
- Syarifudin, A. (2010). *Statistik Pendidikan dan Olahraga*. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta Press.
- Toho, M. (2013). *Pembelajaran Teknik Servis Bola Voli*. Bandung: Cipta Cakra Media.

- Viera, J., & Ferguson, M. (1996). *Volleyball Fundamentals*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2018). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (7th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Yudiana, A., et al. (2010). *Teknik Dasar Olahraga*. Bandung: Pustaka Pelajar.
- Yunus, M. (1992). *Teori dan Praktik Bola Voli*. Jakarta: Depdikbud.
- Yunus, M. (2018). *Pembelajaran Bola Voli*. Yogyakarta: Deepublish.
- Yunus, M. (2018). *Teori dan Praktik Bola Voli*. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia.