

STUDI STATUS KETERAMPILAN TEKNIK DASAR BOLA VOLI SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER SMP NEGERI KABUPATEN NGAWI

Rambika Dewining Monita Zelyn

(Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi STKIP Modern Ngawi)

Email: rambikazelyn@gmail.com

Aba Sandy Prayoga

(Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi STKIP Modern Ngawi)

Email: adamhamis79@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat keterampilan teknik dasar bola voli siswa, menyusun norma gerak dasar siswa, dan menentukan status gerakan dasar pada siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMP Kabupaten Ngawi. Penelitian ini menggunakan metode normative survey. Populasi penelitian ini adalah siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMP Kabupaten Ngawi. Sampel diambil dengan teknik proporsional random sampling dan diperoleh jumlah sampel yaitu 55 siswa. Teknik pengumpulan data dengan tes dan pengukuran. Data yang dikumpulkan yaitu tes passing atas 60 detik, tes passing bawah 60 detik, tes service atas dengan sasaran, tes service bawah dengan sasaran, dan tes smash dengan sasaran. Teknik analisis data yang digunakan adalah ANAVA dengan penyusunan T-Score dan penyusunan norma. Hasil penelitian menunjukkan bahwa norma tes keterampilan voli siswa yang digunakan yaitu ≥ 192 (kurang sekali), 193-219 (kurang), 220-252 (sedang), 253-278 (cukup), 279-307 (baik), ≥ 308 (baik sekali). Status keterampilan bola voli siswa putra ekstrakurikuler SMP Kabupaten Ngawi yaitu paling banyak dalam kondisi cukup yaitu sebanyak 19 siswa (34,55%), sedangkan siswa lainnya mempunyai keterampilan baik sekali sebanyak 3 siswa (5,45%), 7 siswa (12,73%) keterampilan baik, 15 siswa (27,27%) sedang dan 9 siswa (16,36%) kurang. Untuk keterampilan yang kurang sekali hanya 2 siswa (3,64%). Simpulan penelitian ini adalah rangkaian tes keterampilan dasar bola voli dan norma tes keterampilan voli siswa yang digunakan yaitu ≥ 192 (kurang sekali), 193-219 (kurang), 220-252 (sedang), 253-278 (cukup), 279-307 (baik), ≥ 308 (baik sekali) dan paling banyak dalam kondisi cukup yaitu sebanyak 19 siswa (34,55%).

Kata kunci: status keterampilan bola voli, norma keterampilan bola voli, ekstrakurikuler bola voli

PENDAHULUAN

Siswa Sekolah Menengah Pertama pada umumnya yang belum menguasai teknik dasar bola voli, merasa belum siap, bahkan belum memiliki kekuatan yang memadai, sehingga mengalami kesulitan untuk melakukan gerakan-gerakan atau teknik lanjut. Ini biasanya dialami oleh siswa-siswa yang kurang senang dengan

olahraga apalagi pada siswa putri. Kurangnya sarana seperti bola lunak, metode pembelajaran yang kurang efektif merupakan faktor yang dapat mempengaruhi rendahnya kemampuan bermain bola voli. Selain itu, jarang sekali guru menciptakan variasi-variasi pembelajaran yang disesuaikan dengan kondisi dan kemampuan siswanya.

Misalnya belajar passing bawah menggunakan bola mini, bola plastik, dan lain sebagainya. Hal ini sangat penting untuk diperhatikan dalam pembelajaran keterampilan terutama untuk anak pemula. Kondisi yang tidak memungkinkan untuk membelajarkan siswa dengan sarana yang ada, menuntut guru untuk berkeativitas agar tujuan pembelajaran tercapai dengan baik.

Upaya menguasai teknik dasar harus dilakukan secara sistematis dan kontinyu. Untuk dapat mencapai hasil latihan yang optimal dibutuhkan metode pembelajaran yang baik dan tepat. Metode pembelajaran merupakan suatu cara yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan siswa yang diajarkan. Tuntutan terhadap metode pembelajaran yang efektif dan efisien didorong oleh kenyataan-kenyataan atau gejala-gejala yang timbul dalam pembelajaran. Banyaknya macam-macam metode pembelajaran maka dalam pelaksanaan pembelajaran harus mampu menerapkan metode latihan yang baik dan tepat. Untuk meningkatkan kemahiran dan ketrampilan pemain dalam passing bawah dibutuhkan bentuk pembelajaran yang sesuai, ada beberapa bentuk pembelajaran yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar.

Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup banyak penggemarnya dan dari tahun ke tahun mengalami perkembangan yang pesat. Permainan bola voli dimainkan oleh dua regu yang saling berhadapan dan masing-masing regu terdiri dari enam pemain. Permainan bola voli dilakukan dengan cara bola dipantulkan sebanyak-banyaknya tiga kali. Hanifah (2009:12) juga berpendapat “Bola voli merupakan permainan beregu yang setiap regunya terdiri enam orang

dengan jenis kelamin yang sama”. Permainan bola voli harus dilakukan dengan dipantulkan. Syarat pantulan bola harus sempurna tidak bertentangan dengan peraturan yang berlaku. Dari masing-masing tim dapat memantulkan bola sebanyak-banyaknya tiga kali dan setelah itu bola diseberangkan melewati net ke daerah permainan lawan. Untuk memantulkan bola dapat menggunakan seluruh tubuh.

Mukholid (2007) mengemukakan teknik permainan bola voli terdiri dari :

a. Servis

Servis adalah pukulan atau penyajian bola sebagai serangan pertama kali ke daerah lawan sebagai tanda suatu permainan. Cara melakukan servis pada umumnya dapat dilakukan dengan 4 cara, yaitu:

- 1) servis tangan bawah,
- 2) servis mengembangkan,
- 3) servis topspin, dan
- 4) servis mengembangkan melingkar.

b. Passing

Passing dalam permainan bola voli adalah usaha seseorang pemain bola voli dengan menggunakan teknik tertentu untuk mengoperkan bola yang dimainkan kepada teman seregunya. Passing terdiri dari:

- 1) passing bawah
- 2) passing atas

c. Smash Dengan membentuk serangan pukulan yang keras waktu bola voli berada di atas jaring, untuk dimasukkan ke daerah lawan. Untuk melakukan dengan baik perlu memperhatikan faktor-faktor berikut: awalan, tolakan, pukulan, dan pendaratan. Adapun urutan dalam metode smash adalah:

- 1) Awalan,
- 2) Tolakan,
- 3) sikap saat perkenaan,

- 4) sikap akhir
- d. Block (membendung) Blok merupakan benteng pertahanan yang utama untuk menangkis serangan lawan. Blok dilakukan dengan pergerakan tangan aktif (kekiri dan kekanan saat tangan melakukan blok) atau tangan pasif, artinya pemain hanya menjulurkan tangan keatas tanpa digerakkan. Blok bisa dilakukan dengan satu, dua, atau tiga orang pemain.
- 1) Block oleh satu pemain (perorangan)
 - 2) Block oleh dua atau tiga orang.

Tujuan Latihan

Pada dasarnya setiap kegiatan yang menggunakan gerakan tubuh memerlukan latihan untuk mengenal gerakan lebih detail dan agar lebih meningkatkan kemahiran begitu juga pada kegiatan olahraga setiap atlet memerlukan latihan untuk meningkatkan kemampuan baik dalam kemampuan fisik maupun tehnik hal ini sependapat dengan Tudor O. Bomp & G. Gregory Haff (2009:4) yang menyebutkan bahwa “Latihan adalah proses dimana seorang atlet disiapkan untuk meningkatkan kemampuannya” dengan demikian latihan mutlak diperlukan setiap atlet untuk meningkatkan kemampuannya.

a. Prinsip Latihan

Prinsip latihan menurut Tudor O. Bomp & G. Gregory Haff (2009:31) “prinsip-prinsip pelatihan adalah bagian dari konsep menyeluruh dan tidak harus ditampilkan pada unit yang terisolasi”. Meskipun demikian sering dikaji secara terpisah agar diperoleh konsep dasar yang lebih baik, bagian-bagian itu adalah:

- 1) *Multilateral development versus.*
- 2) *Specialization.*
- 3) *Individualizazition.*

- 4) *Development of training model.*
- 5) *Load progression.*
- 6) *Sequence of training load.*

Prinsip Latihan

Prinsip latihan menurut Tudor O. Bomp & G. Gregory Haff (2009:31) “prinsip-prinsip pelatihan adalah bagian dari konsep menyeluruh dan tidak harus ditampilkan pada unit yang terisolasi”. Meskipun demikian sering dikaji secara terpisah agar diperoleh konsep dasar yang lebih baik, bagian-bagian itu adalah:

1. *Multilateral development versus.*
2. *Specialization.*
3. *Individualizazition.*
4. *Development of training model.*
5. *Load progression.*
6. *Sequence of training load.*

Persiapan Latihan

Untuk mencapai hasil yang maksimal setiap atlet memerlukan persiapan latihan sesuai porsi yang diperlukan pada setiap cabang olahraga, pada dasarnya komponen latihan fisik pada masing-masing cabang olahraga hampir sama dan bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atlet dan pelatihan adalah awal atau dasar dalam meningkatkan kemampuan hal ini sesuai dengan pendapat Tudor O. Bomp & G. Gregory Haff (2009:57) yang mengatakan “Pelatihan fisik merupakan pondasi atau dasar dari semua faktor yang berhubungan dengan pelatihan-pelatihan yang dikembangkan”. Secara keseluruhan faktor-faktor persiapan latihan adalah sebagai berikut :

- 1) *Physical training.*
- 2) *Exercise for physical training.*
- 3) *Technical training.*
- 4) *Tactical training.*
- 5) *Theoretical training.*

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pencapaian Prestasi Bola voli

Secara singkat unsur-unsur yang mendukung pencapaian prestasi bola voli dijelaskan sebagai berikut:

a. Unsur-unsur Fisik

Dengan kualitas fisik yang akan dapat mendukung pencapaian prestasi secara optimal. Pendapat tersebut menunjukkan bahwa, kemampuan kondisi fisik merupakan faktor yang sangat penting untuk mengembangkan unsur teknik, dan taktik permainan bola voli

b. Unsur Teknik

Penguasaan teknik dasar bola voli merupakan unsur yang sangat penting untuk mendukung penampilan seorang pemain, baik secara individu maupun secara tim. Menurut Suharno HP.(1985:11) bahwa:

“Penguasaan teknik dasar permainan bola voli merupakan salah satu unsur yang ikut menentukan menang atau kalahnya suatu regu di dalam suatu pertandingan”

Berdasarkan dua pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa, menguasai teknik dasar bola voli merupakan faktor yang penting.

c. Unsur Taktik

Menurut Musanifah (2009:34) bahwa, “Taktik dalam permainan bola voli itu di bagi dua, yaitu : Taktik menyerang (*offensife*) dan Taktik bertahan (*defensive*). Berkaitan dengan taktik permainan bola voli Soedjarwo dkk. (2000:45) menyatakan bahwa “Taktik merupakan keseluruhan tindakan atau usaha baik yang dilakukan oleh masing-masing individu maupun oleh tim untuk mencapai hasil yang optimal didalam suatu pertandingan”.

Dalam permainan bola voli, kemampuan dalam taktik permainan mutlak diperlukan untuk memperoleh kemenangan.

d. Unsur Mental

Mental merupakan faktor kejiwaan atau psikologis dari seseorang yang ikut berpengaruh pada penampilan dalam suatu pertandingan. Sebaik apapun fisik, teknik dan taktik yang dimiliki jika mentalnya tidak baik, maka prestasi yang optimal sulit tercapai. Harsono (1988:101) mengemukakan “Betapa sempurna perkembangan fisik, teknik dan taktik atlet, apabila mentalnya tidak turut berkembang, prestasi tinggi tidak mungkin akan tercapai”.

Sifat remaja masih cenderung bingung dalam memanfaatkan waktu luang mereka hal ini sesuai dengan pendapat Siti Rahayu Haditono (2006:284) yang juga mengatakan bahwa: “hal yang dapat dicatat adalah bahwa remaja mengalami lebih banyak kesukaran dalam memanfaatkan waktu luang daripada anak-anak dan bahwa mereka lebih sering melakukan hal-hal ‘to kill the time’”.

Dengan pernyataan tersebut sesungguhnya remaja membutuhkan wadah yang tepat atau positif untuk menampung segala bakat, energi dan minat mereka agar lebih tersalurkan kedalam hal yang positif seperti kegiatan olahraga, kegiatan olahraga memerlukan tenaga dan semangat yang tinggi dan ini sesuai dengan karakter remaja yang mempunyai tenaga yang besar serta keingintahuan akan hal baru yang tinggi, hal ini sesuai dengan pendapat Siti Rahayu Haditono (2006:285) yang mengatakan :

“Banyak remaja yang menyukai olahraga. Di situ remaja dapat menunjukkan originalitasnya karena ia dalam tingkatan yang hampir profesional itu masih dapat bertindak secara main-main juga. Dengan begitu dalam berlatih olahraga ia dapat bermain tidak sebagai anak-anak lagi namun juga sepenuhnya sebagai dewasa. Remaja dapat melepaskan kelebihan energinya dalam berolahraga, dan dalam menemukan identitasnya dapat membandingkan kemampuan dengan teman-teman”

Dengan demikian dapat diketahui bahwa remaja sangat erat kaitanya dengan olahraga dan kegiatan yang menggunakan unsur ketangkasan didalamnya. Banyak hal yang dipelajari pada usia remaja salah satunya adalah belajar gerak seperti yang dikemukakan Sugiyanto & Sudjarwo (1993:236) “Belajar gerak berperan dalam pendidikan jasmani yang melibatkan domain psikomotor, yaitu dalam upaya mencapai :

- a. Mengembangkan keterampilan gerak tubuh
- b. Menguasai pola-pola gerak keterampilan olah raga
- c. Mengekspresikan pola-pola personal dan interpersonal yang baik dalam pertandingan dan tari.”

Olahraga atau Penjasorkes merupakan kegiatan yang diperlukan pada setiap instansi atau sekolah yang bertujuan untuk menyehatkan dan secara medis dapat membantu memperlancar peredaran darah sehingga daya konsentrasi dapat meningkat dan

mengembangkan intelektual, hal ini cukup berkaitan dengan pendapat dari Sugiyanto & Sudjarwo (1993: 235) “Sebagai bagian dari pendidikan, pendidikan jasmani mempunyai fungsi tertentu untuk mencapai sebagian dari pendidikan” yang kita ketahui bahwa daya pikir atau intelektual diperlukan dalam proses belajar mengajar.

METODE

Metode penelitian merupakan faktor yang penting dalam suatu penelitian, karena berhubungan langsung dengan data yang diperoleh. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *normative survey*.

Pendapat tentang *normative survey* dikemukakan oleh Thomas, JR; Nelson, JK dan Silverman, SJ (2009) bahwa *normative survey* tidak digambarkan dalam beberapa buku metode penelitian. Sesuai namanya, metode ini melibatkan penentuan norma untuk kemampuan, performa, keyakinan dan sikap. Tahap dalam *normative survey* biasanya sama dengan kuesioner, perbedaanya yaitu cara yang digunakan dalam pengumpulan data. Sebelum mengajukan pertanyaan, peneliti memilih tes yang paling layak untuk mengukur performa atau kemampuan yang diinginkan, seperti komponen pada kondisi fisik

Dalam *normative survey*, hal penting adalah tes diberikan dengan standar baku. Peneliti mengumpulkan dan menganalisa data dari survei dengan beberapa norma metode seperti persen, T-skor dan kemudian membuat norma untuk beberapa kategori dari usia, jenis kelamin dan seterusnya.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMPN

Kabupaten Ngawi yang telah dipilih secara random dengan jumlah siswa 137 siswa. Disetiap SMP akan di ambil 40% dari jumlah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler voli untuk dilakukan uji tes keterampilan teknik dasar bola voli, dengan jumlah 55 siswa.

Sampel dalam penelitian yaitu siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli, tiap sekolah di ambil 40% dari jumlah siswa putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli.

Tes keterampilan teknik dasar bola voli diambil dari buku “Petunjuk tes keterampilan bolavoli usia 13-15 tahun” Tes keterampilan bola voli usia 13-15 tahun terdiri dari 5 butir tes, yaitu:

Tabel 1. Jenis Keterampilan Teknik Dasar Bola Voli Usia 13-15 tahun

No .	Jenis Item Tes	Validitas	Reliabilitas
1.	Pass Bawah	0,733	0,758
2.	Pass Atas	0,692	0,973
3.	Servis Bawah	0,555	0,682
4.	Servis Atas	0,675	0,812
5.	Smash	0,853	0,573

Sumber : “petunjuk tes keterampilan bolavoli usia 13-15 tahun”

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang dipakai dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan statistik. Dalam penelitian ini tes diberikan dua kali sehingga ada dua variabel yang sama, yaitu skor pada pelaksanaan tes kedua. Dengan demikian korelasi yang digunakan adalah korelasi intraklas dengan rumus R Intraklas Analisis Varian Varian Satu Jalan (Anava One Way).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan dengan *Survey Test*. Variabel dalam penelitian ini adalah status keterampilan teknik dasar bola voli siswa putra ekstrakurikuler SMP Negeri Kabupaten Ngawi.

Pengukuran status keterampilan teknik dasar bola voli menggunakan tes keterampilan teknik dasar bola voli yang meliputi beberapa item yaitu tes passing atas 60 detik, tes passing bawah 60 detik, tes service atas dengan sasaran, tes service bawah dengan sasaran, dan tes smash dengan sasaran.

Adapun deskripsi data secara keseluruhan disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut.

Tabel 2. Deskripsi Data Hasil Tes Keterampilan Teknik Dasar Bola Voli Siswa Putra Ekstrakurikuler SMP Negeri Kabupaten Ngawi

Tes	n	Satuan	Nilai Tertinggi	Nilai Terendah
Passing Atas	55	Kali	91	11
Passing Bawah	55	Kali	65	2
Servis Atas	55	Kali	52	0
Servis Bawah	55	Kali	15	0
Smash	55	Kali	14	1

(Sumber: Data Sekunder, 2013)

Pengecekan Reliabilitas

Dalam penelitian ini dilakukan pengecekan reliabilitas dari hasil tes, dengan maksud untuk mengetahui tingkat keajegan hasil tes yang diperoleh. Adapun nilai reliabilitas hasil tes kemampuan teknik dasar bola voli pada ekstrakurikuler bola voli usia SMP Kabupaten Ngawi adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data

Tes	n	Satuan	Reliabilitas	Kategori
Passing Atas	55	Kali	0,96	<i>Excellent</i>
Passing Bawah	55	Kali	0,96	<i>Excellent</i>
Servis Atas	55	Kali	0,92	<i>Verry good</i>
Servis Bawah	55	Kali	0,81	<i>Acceptable</i>
Smash	55	Kali	0,82	<i>Acceptable</i>

(Sumber: Hasil Uji Reliabilitas)

Hasil Analisis Data

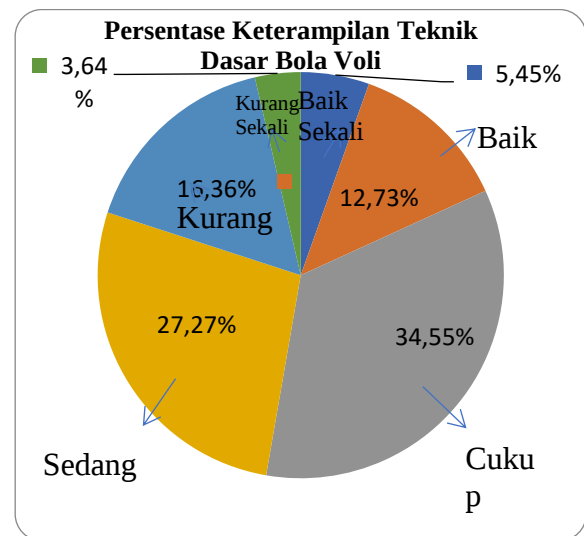
Dalam analisis data hasil tes kondisi fisik ini, nilai masing-masing variabel diubah menjadi *T-Score*. Kemudian hasil tes yang diperoleh tiap sampel diberikan penilaian sesuai dengan *T-Score* yang telah disusun. Selanjutnya disusun norma klasifikasi tingkat kemampuan teknik dasar voli. Dalam hal ini penyusunan norma penilaian dilakukan terhadap norma penilaian total kemampuan voli yang dibagi menjadi 6 kategori.

Adapun hasil pengklasifikasian dan penyusunan norma penilaian terhadap nilai total hasil tes kemampuan teknik dasar bola voli siswa putra ekstrakurikuler SMP Negeri Kabupaten Ngawi yang dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Norma Tes kemampuan teknik dasar bola voli siswa putra ekstrakurikuler SMP Kabupaten Ngawi

No	Nilai	Kategori	Jum	Jumlah %
1	≥ 308	Baik Sekali	3	5,45
2	279-307	Baik	7	12,73
3	253-278	Cukup	19	34,55
4	220-252	Sedang	15	27,27
5	193-219	Kurang	9	16,36
6	≤ 192	Kurang Sekali	2	3,64
			55	

(Sumber: Hasil Pengolahan Data)



Gambar 6. Diagram Persentase Keterampilan Teknik Dasar Bola Voli Siswa Putra Ekstrakurikuler SMP Kabupaten Ngawi

(Sumber: Hasil Pengolahan Data)

Gambar 6 menunjukkan bahwa Siswa Putra Ekstrakurikuler SMP Kabupaten Ngawi paling banyak mempunyai keterampilan teknik dasar bola voli cukup yaitu sebanyak 19 siswa (34,55%), sedangkan siswa lainnya mempunyai keterampilan baik sekali sebanyak 3 siswa (5,45%), 7 siswa (12,73%) keterampilannya baik, 15 siswa (27,27%) sedang dan 9 siswa (16,36%) kurang. Untuk keterampilan yang kurang sekali hanya 2 siswa (3,64%).

Dalam setiap proses latihan diperlukan evaluasi atau penilaian sehingga diperoleh informasi mengenai tingkat kemajuan yang dicapai dalam proses latihan tersebut. Hasil evaluasi ini dapat digunakan sebagai umpan balik bagi pelatih untuk memperbaiki proses latihan agar proses latihan semakin baik dan efektif. Norma penilaian ini sendiri dapat digunakan sebagai gambaran dan pedoman dalam memberikan penilaian terhadap keberhasilan dalam proses latihan yang dilaksanakan. Selain itu, hasil dari studi tentang keterampilan teknik dasar bola voli dapat dijadikan sebagai masukan untuk menambah wawasan tentang pentingnya memperhatikan perkembangan kapasitas kemampuan murid ekstrakurikuler bola voli dan juga untuk lebih mempopulerkan bola voli dikalangan siswa SMP.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Norma keterampilan teknik dasar bola voli siswa putra ekstrakurikuler SMP Negeri Kabupaten Ngawi yaitu Hasil penelitian menunjukkan bahwa norma tes keterampilan voli siswa yang digunakan yaitu ≥ 192 (kurang sekali), 193-219 (kurang), 220-252 (sedang), 253-278 (cukup), 279-307 (baik), ≥ 308 (baik sekali).
2. Status keterampilan teknik dasar bola voli siswa putra ekstrakurikuler SMP Negeri Kabupaten Ngawi yaitu sebanyak 19 siswa (34,55%), sedangkan siswa lainnya mempunyai keterampilan baik sekali sebanyak 3 siswa (5,45%), 7 siswa (12,73%) keterampilan baik, 15 siswa (27,27%) sedang dan 9 siswa (16,36%) kurang. Untuk keterampilan yang kurang sekali hanya 2 siswa (3,64%). Kesimpulan

penelitian ini adalah rangkaian tes keterampilan dasar bola voli dan norma tes keterampilan voli siswa yang digunakan yaitu ≥ 192 (kurang sekali), 193-219 (kurang), 220-252 (sedang), 253-278 (cukup), 279-307 (baik), ≥ 308 (baik sekali) dan paling banyak dalam kondisi cukup yaitu sebanyak 19 siswa (34,55%).

Saran

Sehubungan dengan simpulan yang telah diambil dari implikasi yang ditimbulkan, maka kepada para guru penjasorkes di SMP Negeri Kabupaten Ngawi, disarankan hal-hal sebagai berikut:

1. Guru hendaknya selalu melakukan evaluasi dan penilaian terhadap tingkat kemampuan bola voli siswa dalam melakukan proses latihan.
2. Dalam melakukan penilaian terhadap keterampilan teknik dasar bola voli siswa putra ekstrakurikuler SMP Negeri Kabupaten Ngawi, sebaiknya guru menggunakan norma penilaian yang sesuai. Dalam hal ini dapat digunakan hasil penelitian ini dengan melengkapi data dari seluruh populasi yang tujuannya digunakan untuk menyusun norma penilaian yang baru.
3. Sebaiknya norma penelitian dapat dikembangkan dengan memaksimalkan jumlah subyek.
4. Sebaiknya segera dilakukan tes keterampilan teknik dasar bola voli secara rutin dan berkala agar kemampuan siswa dapat diketahui dan bisa ditingkatkan.
5. Tidak semua sekolah mempunyai ekstrakurikuler bola voli.
6. Diperlukan sport search untuk mencari bibit-bibit baru.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, Tudor. O. and G. Gregory Haff. (2009). *Periodization – Theory and Methodologi of Training*. 5th edition. Canada: Human Kinetics.
- Haditono Dr , Siti Rahayu (2006) *Psikologi Perkembangan*, Yogyakarta, Gadjah Mada University Press
- Mukholid, Agus. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Surakarta: Yudistira
- Munasifah. (2009). *Bermain Bola Voli*. Semarang: Penerbit CV. Aneka Ilmu.
- Sugiyanto dan Sudjarwo. (1993). *Materi Pokok Perkembangan dan Belajar Gerak*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Suharno. 1974. *Dasar-dasar Permainan Bola Volley*. Yogyakarta: IKIP Negeri Yogyakarta Press.
- Thomas, Jerry R, (at all). (2005). *Research Methos in Physical Activity*. 6th edition. Canada: Human Kinetics.