# PENGARUH LATIHAN SMASH MENGGUNKAN BOLA GANTUNG TERHADAP KETEPATAN SMASH OPEN DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA PUTRI KELAS VIII SMP NEGERI 50 PALEMBANG

**OLEH:** 

**YULIANA** 

Nomor Induk Mahasiswa 06111006040

Program Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA** 

**INDRALAYA** 

2016

PENGARUH LATIHAN SMASH MENGGUNAKAN BOLA GANTUNG TERHADAP KETEPATAN SMASH OPEN DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA PUTRI KELAS VIII SMP NEGERI 50 PALEMBANG.

OLEH:

YULIANA

Nomor Induk Mahasiswa 06111006040

Progam Pedidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui Untuk Skripsi Ujian Akhir Program Strata 1

Menyetuji

Dosen Pembimbing 1

Drs. DjumadinSyafiril, M.Pd

NIP.195104211977101001

DosenPembimbing 2

Drs. Sy. Muherman, M.Pd

NIP. 196009131987021001

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani dan Kesehtan

Dr. Hartati, M.Kes

NIP. 196006101985032006

Skripsi telah diujikan dan lulus pada:

Hari

: Senin

Tanggal

: 21 Desember 2015

TIM PENGUJI

Ketua

: Drs. Djumadin Syafril, M.Pd

Sekertaris

: Drs. Sy. Muherman, M.Pd

Anggota

: Dra.Marsiyem, M.Kes

Anggota

: Drs. Waluyo,M.Pd

Anggota

: Drs. Giartama, M.Pd

Indralaya. Januari 2016

Diketahui oleh

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Dr.Hartati, M.Kes

NIP.196006101985032006

**SURAT PERNYATAAN** 

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Yuliana

Nim : 06111006040

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Dengan ini saya nyatakan skripsi dengan judul "Pengaruh Latihan

Smash Menggunakan Bola Gantung Terhadap Ketepatan Smash Open Dalam

Permainan Bola Voli Pada Siswa Putri Kelas VIII SMP Negeri 50 Palembang"

ini seluruhnya adalah benar-benar karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan

penjiplakan atau pengutipan dengan cara tidak sesuai dengan etika kelilmuan

yang berlaku sesuai dengan peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik

Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 Tentang Pencegahan Plagiat di Peguruan

Tinggi. Atas pernyataan ini, saya siap apabila kemudian ditemukan adanya

pelanggaran pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini.

Indralaya, 2016

Yang membuat pernyataan

YULIANA

NIM.0611006040

iν

## PERSEMBAHAN dan MOTTO

Kebahagiaan akan sempurna dengan berbagi, maka dengan setulusnya karya sederhana ini kupersembahkan kepada :

- ALLAH SWT (Sang pemilik hidup ini).
- Ayahku (Gunawan) dan Ibuku (Agustina), Kalianlah motivasi hidup ini, semangatku, malaikat penjagaku, dan orang tua terhebat.
- Adikku (Andi Handoko dan Gusti Kurniawan).
- Someone special A.Zaid Rulianto
- Sahabat Sahabat ku tersayang, Sopia, Tika, Mbak ayu, Kak
  Cindi, Asrini, Anita, Vivi, Nora, dan iko.
- Seluruh Dosen Penjaskes yang telah membimbing, mengajar dan membagikan ilmu kepadaku beserta stap tata usaha.
- Agama, Bangsa dan Almamaterku.

### Motto:

- Everyone should take nothing from you but not with dreams
- Kesuksesan itu membutuhkan suatu proses
- Kecerdasaan bukanlah tolak ukur kesuksesan, tetapi dengan menjadi cerdas kita bisa menggapai kesuksesan

# Satu Untuk Semua, Semua Untuk Satu #

#### KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah, Tuhan Semesta Alam atas berkat rahmat dan kasih sayang-Nya penulisan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Sholawat dan salam penulis hanturkan kepada Suri teladan kita Nabi Muhammad SAW yang atas izin Allah SWT telah membawa perubahan besar bagi kehidupan umat manusia di dunia ini. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Adapun judul penelitian ini adalah Pengaruh Latihan *Smash* Menggunakan Bola Gantung Terhadap ketepatan *Smash Open* dalam Permainan Bola Voli pada Siswa Putri Kelas VIII SMP Negeri 50 Palembang.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini jauh dari sempurna dan banyak terdapat kekurangan, meskipun peninjauan ulang telah beberapa kali dilakukan. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati, saran dan kritik konstruktif sangat diharapkan oleh penulis.

Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kepentingan ilmu pengetahuan di lingkungan Universitas Sriwijaya Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program Studi Penjaskes pada khususnya dan ruang lingkup masyarakat pada umumnya.

Indralaya, Januari 2016 Penulis Yuliana

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Alhamdulillah berkat izin dan ridho ALLAH SWT penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Pengaruh Latihan *Smash* Menggunakan Bola Gantung Terhadap Ketepatan *Smash Open* dalam Permainan Bola VOli Padaa Siswa Putri Kelas VIII SMP Negeri 50 Palembang". Penulisan skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya Palembang.

Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dari semua pihak, skripsi ini tidak dapat terselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada :

- Bapak Prof. Dr. Ir. H. Anis Saggaff, MSCE Selaku Rektor Universitas Sriwijaya.
- 2. Bapak Sofendi, M.A.Ph.D. Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.
- 3. Ibu Dr. Hartati, M.Kes Selaku Ketua Program Studi Penjaskes.
- 4. Bapak Drs. Djumadin Syafril, M.Pd Selaku Pembimbing I, yang telah bersedia dengan sabar membimbing penulis selama proses penyusunan skripsi ini.
- 5. Bapak Drs. Sy. Muherman, M.Pd Selaku Pembimbing II, yang telah bersedia dengan sabar membimbing penulis selama proses penyusunan skripsi ini.
- 6. Seluruh Dosen FKIP Penjaskes Universitas Sriwijaya, yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.
- 7. Para Staf Tata Usaha FKIP Universitas Sriwijaya, yang telah membantu.
- 8. Bapak Sutrisno, S.Pd, Guru PENJASKES SMP Negeri 50 Palembang yang telah membantu dan mengawasi.
- 9. Ibu Erdani, S.Pd, Kepala Sekolah, guru-guru dan siswa putri kelas VIII SMP Negeri 50 Palembang, terima kasih atas segala bantuannya.
- 10. Yang tercinta ayah Gunawan dan ibu Agustina menjadi motivasi, memberikan dukungan moril dan spiritual dengan segenap kasih sayang.

- 11. Seluruh keluarga besarku.
- 12. Keluarga ELEVENJAS yang banyak memberi warna di hidupku.
- 13. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu kelancaran skripsi ini.

Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kepentingan ilmu pengetahuan dilingkungan Universitas Sriwijaya, untuk pengajaran bidang studi Penjaskes di Sekolah dan Pengembangan Pengetahuan di Indonesia.

Indralaya, Januari 2016

Penulis

Yuliana

# **DAFTAR ISI**

	Halaman
HAL	AMAN JUDUL i
HAL	AMAN PERSETUJUANii
LEM	BAR PENGESAHAN iii
PERN	NYATAANiv
HAL	AMAN PERSEMBAHAN DAN MOTTOv
KAT	A PENGANTARvi
UCA	PAN TERIMA KASIH vii
DAF	ΓAR ISIix
DAF	ΓAR TABELxii
DAF	ΓAR GAMBAR xiii
DAF	ΓAR LAMPIRAN xiv
ABST	TRAK xv
BAB	I PENDAHULUAN
1.1 La	atar Belakang1
1.2 Id	entifikasi Masalah
1.3 Ba	atasan Masalah3
1.4 R	umusan Masalah
1.5 Tu	ujuan Penelitian4
1.6 M	anfaat Penelitian4
BAB	II TINJAUAN PUSTAKA
2.1	Pengertian Permainan Bola Voli
2.2	Pengertian Smash
	2.2.1 Pengertian Smash Open
	2.2.2 Komponen-komponen dalam <i>Smash</i>
2.3	Pengertian Bola Gantung 8
	2.3.1 Teknik-teknik Latihan Bola Gantung

2.4	Sarana	a dan Prasarana Permainan Bola Voli	9	
	2.4.1	Bola Voli	10	
	2.4.2	Lapangan Bola Voli	11	
	2.4.3	Net (Jaring)	11	
	2.4.4	Tiang Net (Jaring)	11	
	2.4.5	Antena Rod	11	
2.5	Penge	ertian Latihan	12	
	2.5.1	Aspek Latihan		
	2.5.2	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Latihan		
	2.5.3	Tujuan Latihan		
	2.5.4	Prinsip Latihan		
_	2.5.5	Program Latihan		
2.6		otot yang berkontraksi pada saat melakukan <i>smash</i>		
2.7		ngka Berfikir		
2.8	Hipot	esis	15	
BAB	III ME	TODE PENELITIAN		
3.1	Jenis 1	Penelitian	17	
3.2	Ranca	angan Penelitian	17	
3.3	Varial	Variabel Penelitian		
3.4	Defini	Definisi Operasional		
3.5 Popu		asi dan Sampel Penelitian	18	
	3.5.1	Populasi Penelitian	18	
	3.5.2	Sampel Penelitian	19	
3.6	Instru	men dan Pengumpulan Data	20	
3.7	Teknik Analisis Data		21	
	3.7.1	Uji Normalitas	21	
	3.7.2	Uji Homogenitas	21	
	3.7.3	Uji Hipotesis	21	
3.8	Temp	at dan Waktu Penelitian	26	
	3.8.1	Tempat Penelitian	26	
	3.8.2	Waktu Penelitian	26	

# BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

4.1	Hasil I	Penelitian	. 27
	4.1.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	. 27
	4.1.2	Karakteritik Sampel Penelitian	. 27
	4.1.3	Deskripsi Hasil <i>Pretest Smash Open</i> kelompok Eksperimen	
	4.1.4	Deskripsi Hasil <i>Pretest Smash Open</i> kelompok Kontrol	
	4.1.5	Deskripsi Hasil <i>Posttest Smash Open</i> Kelompok Eksperimen	
	4.1.6	Deskripsi Hasil <i>Posttest Smash Open</i> Kelompok Kontrol	
	4.1.7	Data Hasil Pretest Kelompok Eksperimen dan Kelompok	
		Kontrol	28
	4.1.8	Data Hasil Posttest Kelompok Eksperimen dan Kelompok	
		Kontrol	31
	4.1.9	Analisis Data Penelitian	33
	4.1.10	Uji Normalitas	. 33
	4.1.11	Uji Homogenitas	. 34
	4.1.12	Uji Hipotesis	35
4.2	Pemba	hasan	. 36
	4.2.1	Pembahasan Hasil Pretest dan Postest Kelompok Eksperimer	ı 36
	4.2.2	Pembahasan Hasil Pretest dan Posttest Kelompok Kontol	36
	4.2.3	Perbandingan Hasil Pretest dan Posttest Kelompok Kontol	36
	4.2.4	Pembahasan Uji Normalitas Kelompok Eksperimen dan	
		Kontrol	.36
	4.2.5	Pembahasan Uji Homogenitas Data	36
	4.2.6	Pembahasan Uji Hipotes	. 37
BAB	V KESI	MPULAN DAN SARAN	
5.1	Kesim	oulan	. 38
5.2	Saran		. 38
DAET	TAD DI	JSTAKA	20
DAT I	AN PU	SIAKA	. 39
JADV	VAL KI	EGIATAN	. 41
LAM	PIRAN		

# **DAFTAR TABEL**

	Halam	an
Tabel 1.	Kelompok Ordinal - Pearing	
Tabel 2.	Daftar Hasil Prestest Kelompok Eksperimen	
Tabel 3.	Daftar Hasil Pretest Kelompok Kontrol	
Tabel 4.	Daftar Hasil Posttest Kelompok Eksperimen31	
Tabel 5.	Daftar Hasil Posttest Kelompok Kontrol	
Tabel 6.	Harga yang di Perhitungkan untuk Uji Homogenitas	
Table 7.	Perbedaan Mean Pretest dan Posttest kelompok ekspeerimen dan	
	kelompok kontrol	
Tabel 8.	Jadwal Kegiatan Penyusunan Judul Penelitian Sampai dengan Ujian	
	Skripsi	
Tabel 9.	Program Latihan	
Tabel 10.	. Hasil Pretest Kelompok Eksperimen	
Tabel 11.	. Hasil Pretest Kelompok Kontrol	
Tabel 12.	. Hasil Posttest Kelompok Eksperimen	
Tabel 13.	. Hasil Posttest Kelompok Kontrol	
Tabel 14.	. Data Pretest dan Posttest	
Tabel 15.	. Uji t Beda Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol 80	

# DAFTAR GAMBAR

		Halaman
Gambar 1.	Bola Voli	10
Gambar 2.	Lapangan Permainan Bola Voli	11
Gambar 3.	Otot-otot Utama yang Berkontraksi pada saat Smash	15
Gambar 4.	Lapangan untuk test Smash	21
Gambar 5.	Histogram Frekuensi <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen	29
Gambar 6.	Histogram Frekuensi Pretest Kelompok Kontrol	30
Gambar 7.	Histogram Frekuensi <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen	32
Gambar 8.	Histogram Frekuensi <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol	33

# **DAFTAR LAMPIRAN**

	Halama	ın
Lampiran 1.	Daftar Riwayat Hidup	
Lampiran 2.	SK Pembimbing	
Lampiran 3.	Usul Judul Skripsi	
Lampiran 4.	Persetujuan Seminar Proposal	
Lampiran 5.	Lembar Telah Diseminarkan	
Lampiran 6.	Surat Izin Penelitian Dari Fakultas	
Lampiran 7.	Surat Izin Penelitian Dari DIKNAS	
Lampiran 8.	Dokumentasi Penelitian	
Lampiran 9.	Surat Keterangan Dari Sekolah	
Lampiran 10.	Program Latihan	
Lampiran 11.	Analisis Data	
Lampiran 12.	Tabel	
Lampiran 13.	Persetujuan Seminar Hasil Penelitian	
Lampiran 14.	Persetujuan Pengesahan Ujian Skripsi	
Lampiran 15.	Persetujuan Izin Jilid Skripsi	
Lampiran 16.	Kartu Bimbingan Skripsi	

#### **ABSTRAK**

Penelitian ini berjudul 'Pengaruh Latihan Smash Menggunakan Bola Gantung Terhadap Ketepatan Smash Open Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Putri Kelas VIII Di SMP Negeri 50 Palembang''. Penelitian ini adalah penelitian eksperimental, dengan populasi siswa putri kelas VIII yang berjumlah 120 orang, dengan menggunakan teknik random sampling sampel diambil 50% dari populasi yang menjadi 60 siswa putri. Melalui sistem ordinal pearing, siswi dibagi menjadi dua kelompok 30 siswi menjadi kelompok eksperimen yang diberi perlakuan dan 30 siswi sebagai kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan. Instrument yang digunakan untuk tes keterampilan adalah smash open. Tes smash open melewati net kepetak lapangan yang telah diberi angka. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan uji "t". Uji t yang didapat dari penelitian ini thitung = 15,42 sedangkan t(0,95)(60) = 1,771 adalah t yang didapat dari tabel distribusi, didapat  $t_{hitung} = 43,87 \ge t_{tabel}(1-\alpha) = 31,47$ . Dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, maka hipotesis yang berbunyi, ''Ada pengaruh yang signifikan dari latihan smash menggunakan bola gantung dalam permainan bola voli pada siswa putri kelas VIII di SMP Negeri 50 Palembang," diiterima.

Kata kunci : latihan *smash* bola gantung, ketepatan *smash open* dalam permainan bola voli

#### BAB I

#### **PENDAHULUAN**

## 1.1 Latar Belakang

Permainan bola voli merupakan permainan yang popular dan berkembang di Indonesia. Permainan bola voli dikenal bangsa Indonesia sejak jaman penjajahan Belanda, sampai sekarang. (Suharno,1981:1) Permainan bola voli merupakan olahraga yang dapat dimainkan oleh anak-anak sampai orang dewasa baik wanita maupun pria. Permainan bola voli pada dasarnya berpegang pada dua prinsip ialah, tehnik dan praktis. Prinsip tehnik dimaksudkan permainan memvolley bola dengan bagian badan pinggang ke atas, hilir mudik di udara lewat di atas net agar dapat menjatuhkan bola di dalam lapangan lawan secepatnya untuk mencari kemenangan secara sportif. Prinsip praktis adalah pemain bermain dengan senang dan kerja sama yang baik.

Permainan bola voli merupakan suatu cabang olahraga beregu menggunakan bola besar yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari 6 pemain yang bertujuan untuk menciptakan angka atau poin. Permainan bola voli memiliki beberapa teknik dasar yang harus dikuasai diantaranya servis, passing, smash, dan block. Untuk menjadi pemain bola voli yang baik harus menguasai seluruh teknik dasar tersebut. Diantara teknik dasar yang harus dikuasai adalah smash. Smash adalah pukulan bola yang keras dan menukik kelapangan lawan. Teknik pukulan *smash* adalah suatu teknik pukulan yang dilakukan dengan keras dan mematikan kearah lawan yang bertujuan untuk mendapatkan angka atau poin dalam permainan bola voli (Sukirno dan Waluyo, 2012 : 31). Smash atau spike dalam bola voli merupakan hal yang sangat digemari oleh setiap pemain, karena melalui smash dapat mematikan pergerakan lawan, sehingga banyak menghasilkan poin (angka). Teknik dasar dalam melakukan smash antara lain awalan, tolakan, pukulan, pendaratan. Dalam melakukan serangan pada permainan bola voli teknik smash merupakan serangan yang terpenting di samping itu smash merupakan modal untuk mendapatkan point atau mematikan kearah lawan.

Permainan bola voli di tingkat SMP (Sekolah Menengah Pertama) merupakan salah satu materi pembelajaran yang masuk kedalam mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan dengan adanya pendidikan jasmani dan kesehatan ini diharapkan siswa mampu mengembangkan keterampilan gerak, mengembangkan wawasan dan membentuk kepribadian yang baik. Hanya pada umumnya permainan bola voli sedikit mengalami kesulitan didalam memperkenalkan pada anak-anak didik. Kesulitan ini terletak pada teknik dasar permainan bola voli seperti servis, passing, smash, dan block. Terutama dalam teknik dasar *smash* siswa yang masih belum tepat pada saat melakukan *smash*. Siswa yang sudah belajar biasanya berkeinginan untuk lebih menguasai agar dapat berprestasi. Untuk itu peneliti mencoba untuk memberikan bentuk latihan menggunakan bola digantung dengan harapan agar dapat meningkatkan ketepatan smash siswa. Latihan (training) adalah persiapan pemain masing-masing secara individual, membimbing dan membentuk mereka sehingga dapat menampilkan prestasi tertinggi secara individual maupun beregu (Beutelstahl, 2011:112). Bola gantung adalah bola yang digantung dengan seutas tali dengan tujuan tertentu, dimana pada penelitian ini dimaksudkan untuk melatih ketepatan smash. Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu gerak kesuatu serangan sesuai dengan tujuannya (Suharno HP, 1981:32).

Di SMP Negeri 50 Palembang saat peneliti mengamati kegiatan olahraga bola voli yang dibina oleh seorang guru olahraga, dari 120 siswa yang di ambil menjadi 60 siswa putri SMP Negeri 50 Palembang hanya ada 12 orang yang bisa melakukan memukul bola dengan tepat, sedangkan 48 siswa putri lainnya belum mampu melakukan memukul bola dengan baik dan benar. Pemberian bentuk latihan permainan bola voli dirasa masih kurang sempurna. Hal ini mengakibatkan ketepatan tehnik dasar *smash* masih kurang, maka diperlukan bentuk latihan yang tepat.

Berdasarkan uraian di atas timbul masalah mengapa anak pada saat melakukan *smash* teiming atau ketepatan pada saat memukul bola belum tepat dan masih kurang terampil dalam melakukan *smash* untuk mengetahui informasi yang jelas tentang apa yang telah diutarakan, maka perlu suatu pembuktian untuk itu

penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian tentang "Pengaruh Latihan *Smash* menggunakan Bola Gantung Terhadap Ketepatan *Smash Open* Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Putri kelas VIII SMP Negeri 50 Palembang'. Dengan harapan agar siswa putri kelas VIII SMP Negeri 50 Palembang dapat melakukan *smash* dengan baik.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, masalah yang diteliti dapat diidentifikasikan sebagai berikut :

- 1. Siswa putri kelas VIII SMP Negeri 50 Palembang pada saat melakukan *smash* teiming atau ketepatan saat melakukan *smash* belum tepat.
- 2. Siswa putri kelas VIII SMP Negeri 50 Palembang masih kurang terampil dalam melakukan teknik *smash* dalam permainan bola voli.

#### 1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, agar permasalahan yang dibahas tidak terlalu meluas dari sasaran sebenarnya, maka perlu adanya batasan masalah yang akan diteliti dengan tujuan agar hasil penelitian lebih terarah dan peneliti hanya membahas "teknik dasar *smash* permainan bola voli melalui latihan *smash* menggunakan bola gantung dalam permainan bola voli pada siswa putri kelas VIII SMP Negeri 50 Palembang".

#### 1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dikemukakan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "apakah ada pengaruh latihan bola gantung terhadap ketepatan *smash open* dalam permainan bola voli pada siswa putri kelas VIII SMP Negeri 50 Palembang".

## I.5 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan smash menggunakan bola gantung terhadap ketepatan *smash* 

open dalam permainan bola voli pada siswa putri kelas VIII SMP Negeri 50 Palembang.

#### I.6 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini diharapkan dapat berpengaruh dan bermanfaat:

- 1. Bagi siswa, dapat meningkatkan penguasaan keterampilan dan ketepatan *smash open* dalam permainan bola voli.
- 2. Bagi guru, dapat menerapkan metode latihan yang tepat untuk meningkatkan penguasaan keterampilan dan *smash open* dalam permainan bola voli.
- 3. Bagi sekolah, memberikan informasi dan masukan yang positif mengenai metode latihan bola gantung pada keterampilan dan ketepatan *smash open* dalam permainan bola voli.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Maskur. 2006. Kinesiologi Olahraga. Palembang: Universitas Sriwijaya.
- Amung. 2001. *Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran Bola Voli*. Jakarta Pusat: Direktorat Jendral Olahraga.
- Beutelstahl, Dieter. 2011. Belajar bermain Bola Volley. Bandung: Pionir Jaya.
- Bompa, O tudor. 1994. *Theory and Methodology Of Trainning*. Dubuque Lowa: Kendall/Publishing Company.
- Http://puzpita12.file.Wordpress.Com200811/Lapangan voli.png)
- Iyakrus . 2011. Permainan Sepak Takraw . Palembang : Universitas Sriwijaya.
- Midgley, Cs Rud. 1996. Ensiklopedia Olahraga. Semarang: Dahara Prize.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Bandung: Erlangga.
- Mursal, Benny. 2010. Pengaruh Latihan Loncat Tali Terhadap Peningkatan hasil Rebound Under Basket Shoot Pada Siswa Putra kelas VII SMP Negri 1 Indralaya. Indralaya: Universitas Sriwijaya.
- Nazir, Moh. 2003. Metodelogi Penelitian. Jakarta: Ghalia Indonesia
- Nurhasan. 2001. Tes dan Pengukuran Pendidikan Jasmani. Jakarta: Didjen Olahraga
- Sudjana. 2005. Metoda Statistika: Bandung: Tarsito.
- Sugiyono.2010. Statistika Untuk Penelitian. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono.2011. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D.Bandung: Alfabeta
- Suharno HP.1981. *Metodik Melatih Permainan Bola Voli*. Yogyakarta: Ikip Yogyakarta.
- Sukirno dan Waluyo. 2012. *Cabang Olahraga Bola Voli*. Palembang: Universitas Sriwijaya.
- Sutrisno. 2009. Pemain Voli Berprestasi. Jakarta: PT Musi Perkasa Utama.
- Utari, IchaYulia. 2013. Pengaruh Latihan bola Gantung Terhadap kemampuan Servis Atas Dalam Permainan Bola Voli Pada kegiatan Ekstrakurikuler Siswa Putra SMP Negeri 1 Indralaya Selatan : Universitas Sriwijaya.

Yunus . 1992 . *Olahraga Pilihan Bola Voli* . Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Tenaga Kependidikan