

**PENGARUH LATIHAN *PASSING* ATAS BERPASANGAN
TERHADAP KETEPATAN SASARAN DINDING
EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SISWA SMP NEGERI 2
BANYUASIN III**

Skripsi Oleh:

EKO DESTI DENI ANSYAH

Nomor Induk Mahasiswa 06061381320018

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
PALEMBANG
2018**

**PENGARUH LATIHAN *PASSING* ATAS BERPASANGAN
TERHADAP KETEPATAN SASARAN DINDING
EKSTRAKURIKULER SMP NEGERI 2 BANYUASIN III**

SKRIPSI

Oleh

EKO DESTI DENI ASNYAH

NIM: 06061381320018

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN
KESEHATAN**

Mengesahkan :

Pembimbing I,



**Dr. Syafaruddin, M.Kes
NIP. 195909051987031004**

Pembimbing II,



**Drs. Afrizal, M.Kes
NIP.196106211987031002**

Mengetahui :

Ketua Program Studi



**Dr. Harbati, M.Kes
NIP.19600101985032006**

Telah Diujikan dan Lulus Pada:

Hari : Sabtu

Tanggal : 13 Januari 2018

Tim Penguji :

Ketua : Dr. Syafaruddin, M.Kes

Wakil Ketua : Drs. Afrizal, M.Kes

Anggota : Dr. Iyakrus, M.Kes

Anggota : Dr. Meyrizal usra, M.Kes

Anggota : Dra. Marsiyem, M.Kes



Palembang, 13 Januari 2018

Disetujui Oleh,

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Dr. Hartati, M.Kes

NIP. 196006101985032006

PERSEMBAHAN

Kupersembahkan skripsi ini kepada:

- ❖ Allah SWT yang telah memberikan nikmat iman, nikmat kesehatan, sehingga skripsi ini bisa terselesaikan.
- ❖ Kedua orang tuaku: ayahanda (Fatoni S.Pd) dan bunda (Mursina), yang senagtiasa selalu memberikan kasih sayang. Terima kasih untuk do'a, dukungan dan kerja keras yang tak pernah putus asa dari kalian selama ini, sehingga menjadikan aku seperti sekarang.
- ❖ Untuk adikku Amar Novta Nomansyah dan Nizzamul Hakim, terima kasih atas semangat, dukungan, dan kasih sayang yang telah diberikan kepadaku.
- ❖ Guru-guru dan dosen-dosenku: terima kasih untuk ilmu yang telah diberikan, terima kasih untuk bimbingan, nasehat, dan motivasi dari kalian semua.
- ❖ Untuk sanak keluarga yang senang tiasa mendoakan dan mendukung selama ini.
- ❖ Sahabat seperjuangan, sahabat tongkrongan (Deby Donansyah, Mia, Yunita, Hamza Haritsa, Abdul Rohman, Mahdam Sayuti) dan keluarga besar penjaskes angkatan 2013 yang sama-sama berjuang, sama-sama menjalani baik buruknya bangku kuliah, saling mendukung, saling membantu, saling mengingatkan, terima kasih brather and sister.
- ❖ Almamaterku.
- ❖ Terima kasih untuk semua, yang tidak bisa saya sebutkan satu pesatu.

MOTTO:

- ❖ Ingatlah semua yang ada di bumi ini tidak akan berkah kalau tidak dapatridho yang maha pencipta.
- ❖ Percayalah, tuhan tak perna salah memberikan rezeki.
- ❖ Ingatlah bahwa kesuksesan selalu disertai dengan kegagalan.
- ❖ Jangan hilang keyakinan, tetap berdo'a, tetap mencoba.
- ❖ Hidup adalah perjuangan.
- ❖ Genggamlah dunia sebelum dunia menggammu.
- ❖ Bangsa yang malas belajar, tidak akan bisa berkembang.
- ❖ Untuk mendapatkan kesuksesan, keberanianmu harus lebih besar dari pada ketakutanmu.
- ❖ Satu untuk semua, semua untuk satu.

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Eko Desti Deni Ansyah

NIM : 06061381320018

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh latihan *passing* atas berpasangan terhadap ketepatan sasaran dinding ekstrakurikuler bola voli siswa SMP Negeri 2 Banyuasin III” ini seluruhnya isinya adalah benar-benar karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak benar dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan peraturan menteri pendidikan nasional republik indonesia nomor 17 tahun 2010 tentang pencegahan dan penanggulangan plagiat di perguruan tinggi. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung saksi yang dijatuhkan kepada saya apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran atau pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya saya.

Palembang, Januari 2018
Yang membuat pernyataan,

Eko Desti Deni Ansyah
Nim. 06061381320018

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena rahmat, hidayah, dan karunia-nya penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam semoga terurah kepada nabi Muhammad SAW serta keluarga, sahabat, dan para pengikutnya hingga akhir zaman, yang atas izin Allah SWT telah membawa perubahan besar bagi kehidupan umat manusia di dunia ini.

Dengan penuh syukur, berkat izin dan ridho Allah penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: “Pengaruh latihan *passing* atas berpasangan terhadap ketepatan sasaran dinding ekstrakurikuler bola voli siswa SMP Negeri 2 Banyuasin III”. Penulisan skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan, di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya Palembang.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, baik isi maupun penulisannya. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan dan akan penulis terima dengan hati terbuka. Akhirnya, penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan dunia pendidikan khususnya dalam bidang olahraga bola voli.

Penulis,

Eko Desti Deni Ansyah

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat dan karunia-Nya lah penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Latihan *Passing* Atas Berpasangan Terhadap Ketepatan Sasaran Dinding Ekstrakurikuler Bola Voli Siswa SMP Negeri 2 Banyausin III”.

Terwujudnya skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan yang baik dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ir. H. Anis Saggaff, MSCE. Selaku Rektor Universitas Sriwijaya.
2. Bapak Prof. Sofendi, M.A., Ph.d, selaku dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu pendidikan Universitas Sriwijaya.
3. Ibu Dr. Hartati, M.Kes. selaku Kepala Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu pendidikan Universitas Sriwijaya.
4. Bapak Dr. Syafarudin, M.Kes selaku pembimbing satu
5. Bapak Drs. Afrizal, M.Kes selaku pembimbing dua
6. Bapak/Ibu seluruh dosen beserta staff pegawai FKIP Universitas Sriwijaya yang telah memberikan kemudahan dan bantuan kepada penulis pada waktu perkuliahan sampai dengan selesainya studi ini.
7. Kedua orang tua tersayang yang senang tiasa memberikan dukungan baik moral, material, maupun spiritual serta semangat kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Untuk adikku Amar Novta Nomansyah dan Nizzamul Hakim, terima kasih atas semangat, dukungan, dan kasih sayang yang telah diberikan kepadaku.
9. Untuk sanak keluarga yang senang tiasa mendoakan dan mendukung selama ini.
10. Seluruh temanku yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang memberikan dukungan secara langsung maupun tidak langsung, material maupun lainnya, hingga penyusunan laporan ini selesai.

Semoga semua bantuan, dukungan, dan masukan yang tak ternilai harganya ini mendapat imbalan dari Allah SWT, Amin.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu kami sangat mengharapkan kritik dan saran dari semua pihak yang bersifat membangun demi perbaikan ke depan. Amin.

Palembang, Januari 2018

Penulis,

Eko Desti Deni Ansyah

DAFTAR ISI

	Halaman
Pengesahan Skripsi.....	I
Bukti Keterangan Lulus Ujian	I I
Persembahan	III
Moto.....	IV
Pernyataan.....	V
Kata Pengantar.....	VI
Ucapan Terima Kasih.....	VII
Daftar Isi	IX
Daftar Gambar	XII
Daftar Lampiran	XIII
Abstrak.....	XIV
Bab 1 Pendahuluan	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	3
1.3 Batasan Masalah.....	3
1.4 Rumusan Masalah.....	3
1.5 Tujuan Penelitian.....	4
1.6 Manfaat Penelitian.....	4
Bab II Landasan Teori	
2.1 Hakikat ketepatan.....	5
2.2 Hakikat <i>Passing</i> Atas Berpasangan.....	5
2.3 Otot Yang Berpengaruh Dalam Pasing Atas.....	6
2.4 Hakikat Permainan Bola Voli.....	10
2.5 Hakikat <i>Passing</i>	12
2.6 Hakikat <i>passing</i> Atas	13
2.7 Hakikat Latihan.....	15
2.8 Prinsip Latihan.....	15
2.9 Faktor-Faktor Latihan.....	16
2.10 Prinsip-prinsip Latihan.....	17

2.11	Kerangka Berpikir.....	18
2.12	Hipotesis	18

Bab III Metode Penelitian

3.1	Metode Penelitian.....	19
3.2	Rancangan Penelitian.....	19
3.3	Populasi Dan Sampel penelitian.....	20
3.4	Variabel Penelitian.....	21
3.5	Definisi Oferasional.....	22
3.6	Teknik Pengumpulan Data.....	22
3.7	Instrumen Penelitian.....	23
3.8	Tempat Dan Waktu Penelitian.....	24
3.9	Program Latihan.....	24
3.10	Teknik Analisis Data.....	25

Bab IV Hasil dan Pembahasan

4.1	Hasil Penelitian.....	29
4.1.1	Gambaran Umum Lokasi Sekolah	29
4.1.2	Karakteristik Sampel	30
4.1.3	Deskripsi Data Hasil Pre Tst Dan Post Test Kelompok Eksperimen.....	30
4.1.4	Deskripsi Data Hasil Pre Test Passing Atas Kedinding Kelompok Kontrol.....	33
4.1.5	Deskripsi Pengaruh Latihan Passing Atas Berpasangan Terhadap Hasil Accuracy	37
4.1.6	Uji Normalitas	37
4.1.7	Uji Homogenitas	43
4.1.8	Uji Hipotesis	46
4.2	Pembahasan	51
4.2.1	Pembahasan Data Pre Test Dan Post Test Kelompok Eksperimen	51
4.2.2	Pembahasan Data Pre Test Dan Post Test Kelompok Kontrol	52

Bab V Kesimpulan Dan Saran

5.1	Kesimpulan	53
5.2	Saran Dan Manfaat	53
	Daftar Pustaka	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1. <i>Passing</i> Atas Berpasangan	6
2.2. Otot Lengan Atas	7
2.3. Otot Bahu Dan Lengan	7
2.4. Otot Lengan Atas Dan Bawah	8
2.5. Lapangan Bola Voli	11
2.6. <i>Passing</i> Atas	14
2.7. Kerangka Pikir	18
4.1. Diagram <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen	31
4.2. Diagram <i>Post Test</i> Kelompok Eksperimen	33
4.3. Diagram <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol	35
4.4. Diagram <i>Post Test</i> Kelompok Kontrol	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1 Riwayat hidup.....	56
Lampiran 2 SK Pembimbing	57
Lampiran 3 Usul Judul	58
Lampiran 4 Perstujuan Seminar Proposal	59
Lampiran 5 BUKTI Perbaikan Proposal	60
Lampiran 6 Surat Izin Penelitian	61
Lampiran 7 Foto Smp Negeri 2 Banyuasin III.....	62
Lampiran 8 Surat Keterangan telah melakukan penelitian	66
Lampiran 9 Kartu bimbingan PA-1	67
Lampiran 10 Kartu bimbingan PA-2.....	70
Lampiran 11 Perbaikan Seminar Hasil	73
Lampiran 12 Surat Pengesahan Skripsi	74
Lampiran 13 Perbaikan Skripsi	75
Lampiran 14 Kartu Bimbingan Jurnal.....	76
Lampiran 15 bukti Lulus Skripsi	77
Lampiran 16 Program Latihan	78

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah latihan passing atas berpasangan berpengaruh terhadap ketepatan sasaran dinding atas siswa ekstrakurikuler bola voli Smp Negeri 2 Banyuasin III. Jenis penelitian ini eksperimen murni. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik “*random sampling*”. Populasi dalam penelitian ini seluruh siswa ekstrakurikuler bola voli Smp Negeri 2 Banyuasin III, dan jumlah sampel sebanyak 60 orang siswa yang di bagi menjadi 2 kelompok dengan menggunakan teknik *Ordinal pairing* yaitu 30 siswa sebagai kelompok eksperimen diberi perlakuan dan 30 siswa sebagai kelompok kontrol tidak diberi perlakuan. Instrumen yang di gunakan adalah *wall bounce (passing atas kedinding)*. Latihan ini dilakukan selama 6 minggu (3-4 X seminggu). Teknik analisa data tes menggunakan uji statistik normalitas sampel, uji statistik homogenitas sampel, dan uji t. Penerapan bentuk latihan passing atas berpasangan untuk meningkatkan *accuracy* hasil passing atas pada permainan bola voli terbukti berhasil, hal ini berdasarkan hasil anaalisis data hasil passing atas pada masing-masing kelompok yang telah dilakukan didapatkan $t_{hitung} = 2,538$ sedangkan $t_{tabel} = 1,671$. Karena $t_{hitung} = 2,538 > t_{tabel} = 1,671$ maka dapat di simpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dengan demikian maka H_0 ditolak dan H_a diterima. H_a tersebut berbunyi yaitu “Ada pengaruh latihan *passing atas berpasangan* terhadap ketepatan sasaran dinding ekstrakurikuler bola voli siswa Smp Negeri 2 Banyuasin III”.

Kata Kunci : *Passing atas berpasangan, Accuracy Passing atas bola voli*

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar belakang

Olahraga adalah kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Tujuan olahraga untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta meningkatkan harkat, martabat, dan kehormatan bangsa (UU No.3 Tahun 2005).

Permainan bola voli merupakan cabang olahraga beregu yang dimainkan oleh dua grup berlawanan. Setiap grup terdiri dari 6 pemain. Salah satu pelajaran yang di ajarkan di sekolah yaitu permainan bola voli. Menurut Sukirno dan Waluyo (2012:22) permainan bola voli memiliki teknik dasar yang harus dipelajari dan dilatih sehingga memiliki penguasaan gerak yang sempurna, seorang pemain harus menguasai teknik-teknik dasar, yaitu: *service*, *passing*, *block*, dan *smass*. Menurut Anandita (2010:18) Permainan bola voli adalah olahraga permainan yang dimainkan oleh dua grup berlawanan, setiap grup terdiri dari enam orang pemain. Menurut Beutelswtahl (2008:8), ada enam macam cara bersentuhan dengan bola, sehingga timbul juga enam jenis teknik dasar atau dengan istilah yang lebih umum "*skill*". *Skill* tersebut antara lain, *servis*, *Dig* (pasing bawah), *atteck* (menyerang), *volley* (pasing atas), *Block*, dan *Defence*. Untuk menjadi pemain bola voli yang baik maka harus menguasai seluruh dari teknik dasar tersebut, salah satunya *passing*.

Passing adalah suatu teknik dalam permainan bola voli yang bertujuan untuk mengoper bola ke suatu tempat ke tempat yang lain atau kepada teman sendiri dalam suatu regu, untuk selanjutnya dimainkan kembali dan dapat juga sebagai awal serangan kepada tim musuh (Erianti, 2004:115). *Passing* terdiri dari *passing* atas dan *passing* bawah.

Menurut Sukirno dan Waluyo (2012:27) Pasing atas dalam permainan bola voli adalah cara pengambilan bola atau mengoperkan bola atau mengumpan bola kepada teman, tapi bila ada kesempatan yang baik, langsung diteruskan kepada lawan sebagai gerak tipu untuk mendapatkan poin. Menurut Erianti (2004:127) *passing* atas merupakan elemen yang sangat penting. Penguasaan terhadap teknik *passing* atas ini mempunyai peran sangat penting dalam permainan bola voli, sebab *passing* atas merupakan suatu teknik mengumpan suatu tim dalam upaya melakukan sebuah serangan yang diharapkan dapat membuahkan point bagi regunya.

Berdasarkan hasil observasi langsung di lapangan bahwa siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Banyuasin III mengalami kesulitan dalam mengikuti latihan olahraga khususnya cabang olahraga ini disebabkan oleh kemampuan kekuatan otot lengan yang dimiliki seseorang sehingga tidak mampu mendorong bola ke atas, dan menyebabkan *passing* atas yang dilakukan tidak mampu melewati net. Selain itu bentuk latihan yang diberikan oleh pelatih atau guru kurang maksimal untuk meningkatkan ketepatan dalam melakukan *passing* atas yang baik dan benar. Menurut keterangan (Heri Nugroho S.Pd) Rabu 23 November 2016, sebagai Guru Penjaskes di SMP Negeri 2 Banyuasin III, dari 60 atlet hanya 30 orang atau 50% yang mampu melaksanakan *passing* atas dengan baik dan sempurna, dan 50% mengalami kesulitan dalam melakukan *passing* atas, teknik melakukan *passing* atas memiliki teknik yang sulit untuk dilakukan karena membutuhkan koordinasi gerakan antara otak, teknik dan gerak yang baik, sebagian besar siswa ekstrakurikuler bola voli belum bisa melakukan *passing* atas dengan baik, dan selain itu belum maksimalnya hasil pertandingan antar SMP se-Banyuasin selama 4 tahun terakhir.

Bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan *passing* atas diantaranya melakukan *passing* atas secara berpasangan, *passing* atas *Double contact* berpasangan, latihan *passing* atas ke dinding (*Wall Bounce*).

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti akan melakukan penelitian apakah berpengaruh latihan *Passing* Atas berpasangan terhadap ketepatan sasaran dinding Ekstrakurikuler Bola Voli siswa SMP Negeri 2 Banyuasin III?

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Siswa belum mampu melaksanakan teknik dasar dengan baik terutama *passing* atas .
2. Ketepatan bola yang sangat lemah.
3. Pembelajaran tidak berjalan sesuai program.
4. Koordinasi gerakan *passing* atas yang belum baik.
5. Kegiatan ekstrakurikuler bola voli belum menunjukkan hasil optimal.
6. Tidak ada kekuatan power otot lengan dalam *passing* atas.

1.3. Batasan masalah

Teknik dasar dalam permainan bola voli meliputi: *service*, *passing* atas, *passing* bawah, *smass*, dan *block*. Mengingat terbatasnya kemampuan tenaga, biaya dan waktu penelitian. Peneliti hanya akan memfokuskan pada pengaruh latihan *Passing* atas berpasangan terhadap ketepatan sasaran dinding ekstrakurikuler bola voli siswa SMP Negeri 2 Banyuasin III.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan sebagai berikut: “Apakah ada pada pengaruh latihan *Passing* Atas berpasangan terhadap Ketepatan sasaran dinding Ekstrakurikuler Bola Voli siswa SMP Negeri 2 Banyuasin III?”

1.5. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui pada pengaruh latihan *Passing* atas berpasangan terhadap Ketepatan sasaran dinding Ekstrakurikuler Bola Voli siswa SMP Negeri 2 Banyuasin III?

1.6. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah:

1. **Bagi Siswa**
Sebagai pedoman bagi mereka untuk mengembangkan kemampuan gerak dasar *passing* atas pada permainan bola voli.
2. **Bagi guru / pelatih**
Sebagai masukan dalam pembelajar bola voli materi *passing* atas dan juga untuk meningkatkan kemampuan *passing* atas peserta didik atau atletnya.
3. **Bagi sekolah**
Sebagai pedoman bagi sekolah untuk meningkatkan kemampuan *passing* atas peserta didik.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan hasil penelitian yang diperoleh $t_{hitung} 2,538 > t_{tabel} 1,671$ maka terdapat pengaruh yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dengan demikian maka hipotesis diterima. Hipotesis tersebut berbunyi yaitu “Ada pengaruh latihan *passing* atas berpasangan terhadap ketepatan sasaran dinding ekstrakurikuler bola voli siswa SMP Negeri 2 Banyuasin III”.

Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan *passing* atas berpasangan terhadap ketepatan sasaran dinding ekstrakurikuler bola voli siswa SMP Negeri 2 Banyuasin III. Bentuk latihan ini cukup efektif dalam meningkatkan hasil ketepatan sasaran dinding.

5.2. Saran

Adapun saran yang dapat peneliti kemukakan berdasarkan kesimpulan diatas adalah, yaitu : 1. Gunakan latihan *passing* atas berpasangan sebagai salah satu pilihan latihan untuk meningkatkan ketepatan, 2. Sebaiknya perhatikan prinsip-prinsip latihan agar tujuan dari latihan itu sendiri dapat tercapai dan memberikan hasil yang diinginkan, 3. Bagi sekolah diharapkan dapat menjadi referensi untuk perpustakaan sekolah tentang pembelajaran bola voli khususnya *passing* atas.

DAFTAR PUSTAKA

- A, Palmizal. 2012. *Jurnal Pengaruh Latihan Elementer Terhadap Akurasi Ground Stroke Fore Hand dalam Permainan Tenis*. Jambi: FKIP Universitas Jambi
- Anandita. 2010. *Mengenal Olahraga Voli*. Bogor: Quadra.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Suatu Pendekatan Praktik*. Bandung: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsini. 2013. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Beutelstahl, Dieter. 2008. *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung: Pinorjaya.
- Milke, Dani. 2003. *Seri dasar-dasar olahraga*. Bandung: Pakar Karya
- Erianti. 2004. *Buku Ajar Bola Voli*. Padang. FIP UNP
- Faruq, Muhyi Muhammad. 2009. *Meningkatkan kebugaran jasmani melalui permainan dan olahraga bola voli*. Surabaya: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Harsono. 2015. *Kepelatihan Olahraga*. Bandung : PT Remaja Rosda karya.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press..
- Iyakrus. 2011. *Permainan Sepak Takraw*. Palembang.
- Iyakrus. 2012. *Jurnal penerapan close skill dan open skill dalam latihan sepak takraw di penjas FKIP Universitas Sriwijaya*, Palembang: FKIP Universitas Sriwijaya
- Lutan, Ruslidan Adam Suherman, 2000. *Pengukuran dan evaluasi penjas kes*. Yogyakarta: Depdikbud.
- Meirizal, Usra. 2014. *Aplikasi Aktivitas Fisik Siswa Sekolah Dasar Sebagai Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani*. Inovasi Sekolah Dasar. 1 (1). Pp. 157-165. Issn 2335-7346
- Nala, I Gusti N. (2011). *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar-Bali: Udayana Press.
- Ngatiyono. 2002. *Pendidikan Jasmani, olahraga, dan kesehatan*. Jateng: Global.

- Nurhasan. 2010. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga.
- Prastyo, Widhi, Endang Sri Hananidan Andry Akhiruyanto. 2012. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*. Semarang : FIK UNNES
- Prastyo, Widhi, Endang Sri Hananidan Andry Akhiruyanto. 2012. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*. Semarang : FIK UNNES
- Syaffrudin. 2004. *Permainan Bola Voli : training, teknik, taktik*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Syaifudin. 1996. *Anatomi Untuk Perawat*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Sudjana. 2005. *Metoda Statistik*. Bandung: tarsito.
- Suharno HP. 1981. *Metodik Melatih Permainan Bola Volley*. Yogyakarta: FPOK IKIP
- Sukirno. Waluyo. 2012. *Cabang olahraga Bola Voli*. Palembang: Unsri Press
- Sukirno. (2015). *Massage Dan Cedera Olahraga*. Palembang: Unsri Press.
- Tim Prima Pena. 2006. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: gita Media Press.
- Widiastuty. 2011. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya.