

**PENGARUH LATIHAN *PASSING* ATAS KE DINDING TERHADAP
HASIL *PASSING* ATAS PADA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI
SMPN 2 TANJUNG LAGO**

SKRIPSI

Oleh

Umar Nur Rohman

Nomor Induk Mahasiswa 06061281823027

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS

SRIWIJAYA

2023

**PENGARUH LATIHAN *PASSING* ATAS KE DINDING
TERHADAP HASIL *PASSING* ATAS PADA
EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI SMPN 2 TANJUNG
LAGO**

SKRIPSI

Oleh

Nama: Umar Nur Rohman

NIM: 06061281823027

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Mengesahkan

Mengetahui,

**Koordinator Program Studi,
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.**

Pembimbing,



**Destriani, M.Pd
NIP. 198912012019032018**



**Destriana, M.Pd
NIP. 198912012023212052**

**PENGARUH LATIHAN *PASSING* ATAS KE DINDING
TERHADAP HASIL *PASSING* ATAS PADA
EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI SMPN 2 TANJUNG
LAGO**

SKRIPSI

Oleh

Nama: Umar Nur Rohman

NIM: 06061281823027

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui Untuk Diajukan Dalam Ujian Akhir Program Sarjana

Mengetahui,

**Koordinator Program Studi,
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.**

Pembimbing,



Destriani, M.Pd

NIP. 198912012019032018



Destriana, M.Pd

NIP. 198912012023212052

**PENGARUH LATIHAN *PASSING* ATAS KE DINDING TERHADAP
HASIL *PASSING* ATAS PADA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI
SMPN 2 TANJUNG LAGO**

SKRIPSI

Oleh

Nama: Umar Nur Rohman

NIM: 06061281823027

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Rabu

Tanggal : 10 Januari 2024

TIM PENGUJI

1. Ketua : Destriana, M.Pd



2. Anggota : Destriani, M.Pd



Palembang , 10 Januari 2024

Mengetahui,

Koordinator Program Studi



Destriani, M.Pd

NIP.198912012019032018



PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Umar Nur Rohman

NIM : 06061281823027

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Passing* Atas Ke Dinding Terhadap Hasil *Passing* Atas pada Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP N 2 Tanjung Lago” ini seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan tidak melakukan penipuan dan penjiplakan dengan cara yang tidak sesuai 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 sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atau pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa paksaan dari pihak manapun.

Indralaya, Januari 2014

Yang membuat pernyataan ini



Umar Nur Rohman

NIM. 06061281823027

PRAKATA

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Passing* Atas Ke Dinding Terhadap Hasil *Passing* Atas pada Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP N 2 Tanjung Lago” ini bisa diselesaikan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapat bantuan dari berbagai pihak.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada ibu Destriana, M.Pd yang selalu mengarahkan dan membimbing selama ini. Ibu Destriani M.Pd selaku penguji dan Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan saya ucapkan terimakasih atas saran dan masukan. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Taufik Marwa, SE.Msi selaku Rektor Universitas Sriwijaya. Dr. Hartono M.A selaku Dekan FKIP Universitas Sriwijaya yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada sekolah SMP Negeri 1 Indralaya yang telah mengizinkan, mendukung selama penulis melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa kepada semua pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran studi Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Indralaya, Januari 2024



Umar Nur Rohman
NIM. 06061281823027

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirabbil'alamiin

Dengan mengucapkan syukur kepada Allah SWT, dengan kehendak dan ridhonya telah mempermudah saya menyelesaikan skripsi ini. Ingin saya ungkapkan rasa terimakasihku untuk semua orang pilihan Allah yang telah memberikan do'a dan dukungan dalam perjuangan masa kampus. Skripsi ini saya persembahkan untuk:

- ❖ Allah SWT yang telah memberikan saya kemudahan, kesempatan dan bisa bertahan sampai detik ini.
- ❖ Kedua orang tuaku, ibuku Sutarti dan Ayahku Muhyat yang sangat saya cintai dan sayangi, yang paling berpengaruh atas kehidupanku, terimakasih untuk selama ini dan sampai kapan pun telah membimbingku dan mencintaiku sampai detik ini. Doa terbaik senantiasa untuk mu. Panjang umur untuk semua hal baik dan sehat selalu untuk bapak dan ibuku.
- ❖ Adikku Riski Febriansyah yang ku cintai. Terimakasih sudah memberikan yang terbaik untuk selama ini.
- ❖ Ibu Destriana M.Pd selaku pembimbing akademik dan ibu Destriani M.Pd selaku penguji dan ketua prodi yang tidak pernah bosan-bosannya memberikan arahan, bimbingan, nasihat dan motivasi kepada saya dalam menyelesaikan skripsi.

- ❖ Bapak dan ibu dosen pendidikan jasmani dan kesehatan Bpk Syamsuramel, Bpk Iyakrus, Ibu Hartati, Pak Yusfi, Pak Wahyu, Pak Ricard, Pak Reza, Pak Giartama, Pak Sholeh, Ibu Silvi, dan admin prodi Penjaskes (Kak Andi).
- ❖ Untuk sahabatku yang terkasih Rizki Dwi Oktario Bongga dan Aldi Agus Tira terimakasih telah memberikan arahan dan membantu dalam menyelesaikan skripsi bahkan untuk sekedar mendengarkan keluh kesahku.
- ❖ Kepala sekolah dan guru-guru SMP Negeri 2 Tanjung Lago.
- ❖ Untuk teman-teman penjaskes 2018 kelas Indralaya dan Palembang.
- ❖ Serta semua pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang selalu membantu dan memberikan motivasi serta doa dan dukungan dari awal hingga akhir.
- ❖ Almamaterku Universitas Sriwijaya.

MOTTO

Teori Tanpa Praktek Itu Hampa, Praktek Tanpa Teori Itu

Buta (Umar Nur Rohman)

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN SIDANG.	i
PERNYATAAN.	ii
PRAKATA.	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
MOTTO.	vi
DAFTAR ISI.	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.	xii
ABSTRAK.	xiii
BAB I PENDAHULUAN.	1
1.1 Latar Belakang.	1
1.2 Permasalahan Penelitian.....	5
1.3 Batasan Masalah.....	5
1.4 Rumusan Masalah.	5
1.5 Tujuan Penelitian.....	6
1.6 Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.	8
2.1 Hakikat Sejarah Bola Voli.....	8
2.2 Pengertian Bola voli.	17
2.3 Alat dan Peraturan Bola Voli	28

2.4 Ektrakurikuler	32
2.5 Program Latihan.	34
2.6 Hipotesis.....	34
BAB III METODE PENELITIAN	35
3.1 Jenis Penelitian.	35
3.2 Rancangan Penelitian.	36
3.3 Variabel Penelitian.	36
3.4 Definisi Operasional Variabel.....	36
3.5 Tempat dan Waktu Penelitian.	37
3.6 Populasi dan Sampel.	37
3.7 Teknik Pengumpulan Data.....	38
3.8 Instrumen.....	39
3.9 Teknik Analisis Data	42
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	45
4.1 Hasil Penelitian.....	45
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.	45
4.1.2 Deskripsi Sampel Penelitian.	45
4.1.3 Deskripsi Data Hasil <i>Pretest Passing</i> Atas	45
4.1.4. Deskripsi Data Hasil <i>Posttest Passing</i> Atas.....	48
4.1.5 Hasil Data Peningkatan Latihan <i>Passing</i> Atas.....	50
4.1.6 Uji Normalitas.....	51
4.1.7 Uji Homogenitas.	51
4.1.8 Uji Hipotesis	52

4.2 Pembahasan.....	53
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	58
5.1 Kesimpulan.....	58
5.2 Saran. 58	
DAFTAR PUSTAKA.	59

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Program Latihan.....	34
Tabel 3.1 Norma Penilaian Tes Passing Atas.....	42
Tabel 4.1 Distribusi Data Hasil Pretest <i>Passing Atas</i>	46
Tabel 4.2 Daftar Data Frekuensi Hasil Pretest <i>Passing Atas</i>	46
Tabel 4.3 Distribusi Data Hasil Posttest <i>Passing Atas</i>	48
Tabel 4.4 Daftar Data Frekuensi Hasil Pretest <i>Passing Atas</i>	49
Tabel 4.5 Data Peningkatan Pretest dan Posttest <i>Passing Atas</i>	50
Tabel 4.6 Data Uji Normalitas Pretest dan Posttest <i>Passing Atas</i>	51
Tabel 4.7 Data Uji Homogenitas Pretest dan Posttest <i>Passing Atas</i>	52
Tabel 4.8 Data Paired T-Test Pretest dan Posttest <i>Passing Atas</i>	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gerakan <i>Passing</i> Atas.....	27
Gambar 2.2 Lapangan Bola Voli.....	28
Gambar 2.3 Net Bola Voli.....	29
Gambar 2.4 Bola Voli.....	30
Gambar 3.1 Rancangan Penelitian.....	35
Gambar 4.1 Diagram Frekuensi Data <i>Pretest</i>	48
Gambar 4.2 Diagram Frekuensi Data <i>Posttest</i>	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Data Hasil <i>Pretest</i>	68
Lampiran 2 Data Hasil <i>Posttest</i>	69
Lampiran 3 Data Statistik Tes <i>Passing Atas</i>	70
Lampiran 4 Uji Normalitas.....	71
Lampiran 5 Uji Homogenitas.	72
Lampiran 6 Uji Hipotesis	73
Lampiran 7 Program Latihan.....	74
Lampiran 8 Dokumentasi	87

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *passing* atas ke dinding terhadap hasil *passing* atas pada ekstrakurikuler bola voli di SMPN 2 Tanjung Lago. Penelitian ini menggunakan metode *quasy eksperiment* atau eksperimen semu dengan desain “*one grup pretest dan posttest design*”. Subjek dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 2 Tanjung Lago yang berjumlah 30 siswa. Instrumen pada penelitian ini menggunakan tes *passing* atas dari AAHPER. Analisis data menggunakan uji t taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *passing* atas ke dinding terhadap hasil *passing* atas pada ekstrakurikuler bola voli di SMPN 2 Tanjung Lago, dengan standar pengujian spekulasi mengakui H1 jika $t_{hitung} > t_{tabel} (1-)$, dan menolak H0 jika $t_{hitung} < t_{tabel} (1-)$, karena $t_{hitung} (20.468) > t_{tabel} (1,70)$ apabila nilai signifikansi uji paired T-tes lebih kecil dari 0.05 maka ada pengaruh dan sebaliknya jika nilai signifikansi lebih besar maka tidak terdapat pengaruh. Dengan adanya pengaruh dapat menggambarkan bahwa penelitian ini telah mampu meningkatkan *passing* atas siswa. dengan demikian latihan *passing* atas ke dinding ini untuk kedepannya dapat terus dilakukan untuk menunjang kemajuan dan kemudahan dalam melaksanakan tes *passing* atas bola voli.

Kata- kata kunci: Latihan, *Passing* Ke Dinding, Bola Voli.

Mengetahui,

**Koordinator Program Studi,
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.**



Destriani, M.Pd

NIP. 198912012019032018

Pembimbing,



Destriana, M.Pd

NIP. 198912012023212052

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of overhead passing practice against the wall on overhead passing results in extracurricular volleyball at SMPN 2 Tanjung Lago. This research uses a quasi-experimental method with a "one group pretest and posttest design" design. The subjects in this research were 30 extracurricular volleyball participants at SMP Negeri 2 Tanjung Lago. The instrument in this study used the upper passing test from AAHPER. Data analysis used a t test with a significance level of 5%. The results of the research show that there is a significant effect of upper passing practice against the wall on the results of upper passing in extracurricular volleyball at SMPN 2 Tanjung Lago, with standard speculative testing admitting H_1 if $t_{count} > t_{table} (1-)$, and rejecting H_0 if $t_{count} < t_{table} (1-)$, because $t_{count} (20,468) > t_{table} (1.70)$ if the significance value of the paired T-test is smaller than 0.05 then there is an influence and conversely if the significance value is greater then there is no influence. As a recommendation that this research in the future can continues to be carried out to support progress and ease in carrying out passing tests on volleyball.

Keywords: *Practice, Passing Against the Wall, Volleyball.*

Mengetahui,

**Koordinator Program Studi,
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.**



Destriani, M.Pd

NIP. 198912012019032018

Pembimbing,



Destriana, M.Pd

NIP. 198912012023212052

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia melalui fisiknya yang diarahkan oleh pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportivitas yang tinggi serta peningkatan prestasi (Setiawan et al., 2022). Dalam kehidupan modern pada saat ini, manusia tidak dapat dipisahkan dari kegiatan olahraga, baik dalam meningkatkan prestasi maupun kebutuhan untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat dan bugar. Dengan berolahraga kita dapat membentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani mempunyai watak baik, disiplin dan pada akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas. Salah satu cabang olahraga yang digemari di kalangan masyarakat saat ini yaitu cabang olahraga bola voli, karena olahraga ini dapat dilakukan oleh siapa saja, baik laki-laki maupun perempuan.

Permainan olahraga bola voli yang ditemukan oleh William G. Morgan pada tanggal 9 Februari 1895 di *Holyoke Massachusetts* (Amerika Serikat). Pada awal penemuannya, olahraga permainan bola voli ini diberi nama *Mintonette*. Permainan ini dimainkan oleh dua grup berlawanan. Masing-masing grup memiliki 6 orang pemain. Terdapat pula variasi permainan. Morgan juga menjelaskan bahwa permainan tersebut adalah permainan yang dapat dimainkan oleh banyak pemain. Sedangkan sasaran dari permainan ini adalah mempertahankan bola agar tetap bergerak melewati net yang tinggi, dari satu wilayah ke wilayah lain (wilayah lawan).

Induk organisasi di dunia, *Federation Internationale de Volleyball* (FIVB) dalam *Official Volleyball Rules 2017-2020* (2016), menyebutkan bahwa bola voli adalah salah satu olahraga kompetitif dan populer di dunia. Olahraga permainan bola voli merupakan salah satu olahraga yang cukup digemari masyarakat, saat ini cabang olahraga bola voli sudah berkembang di masyarakat luas dan sangat pesat perkembangannya, terutama dari sistem peraturan yang mengalami perubahan (Setiawan et al., 2022). Permainan bola voli merupakan cabang olahraga beregu yang dimainkan oleh dua grup berlawanan.

Menurut (Destriani, Destriana, 2019) bola voli adalah permainan yang terdiri dari dua regu yang beranggotakan enam orang, dengan diawali memukul bola untuk dilewatkan di atas net agar mendapatkan angka, namun tiap regu dapat memainkan tiga sentuhan untuk mengembakikan bola. Menurut (Sahril & Sukirno, 2019) permainan bola voli memiliki teknik dasar yang harus

dipelajari dan dilatih sehingga memiliki penguasaan gerak yang sempurna, seorang pemain harus memiliki teknik-teknik dasar, yaitu: *service*, *passing*, *block*, dan *smash*. (Deka Ismi Mori Saputra, Yahfenel Evi Fussalam, 2021), mengemukakan cabang olahraga bola voli adalah salah satu permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan setiap orang, karena dalam setiap permainan bola voli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar bisa diandalkan untuk semua gerakan dalam permainan bola voli itu sendiri. Permainan bola voli adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu berjumlah enam orang, tujuan utama dalam permainan ini adalah memukul bola kelapangan lawan sehingga lawan tidak bisa mengembalikan bola (Setiawan et al., 2022). Menurut (Setiawan et al., 2022), permainan bola voli merupakan salah satu aktivitas fisik yang berada dalam kelompok aktivitas permainan dan olahraga. Maka dapat disimpulkan bahwa permainan bola voli adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu yang berlawanan yang dipisahkan oleh net yang memiliki teknik-teknik dasar yaitu: *service*, *block*, *smash*, dan *passing*.

Teknik *passing* adalah langkah awal yang akan menentukan kemampuan sebuah tim untuk bertahan dan melakukan penyerangan, *passing* yang baik bukanlah *passing* yang hanya mampu mencegah bola agar tidak jantung atau menyentuh area tim, tetapi juga harus mampu mencapai posisi *setter* dengan arah yang tepat, serta dengan gerakan dan kecepatan yang stabil. *Passing* adalah mengarahkan bola keteman sendiri dalam satu regu dengan suatu teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regulawan. *Passing* dalam permainan bola voli adalah usaha seorang pemain bola voli dengan menggunakan teknik tertentu untuk mengoperkan bola yang dimainkan kepada teman seregunya. *Passing* bawah akan dilakukan oleh seorang pemain apabila bola jatuh berada di depan atau disamping badan setinggi perut ke bawah (Sabran, 2019),

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. *Passing* terdiri dari *passing* atas dan *passing* bawah. Teknik *passing* atas adalah teknik mengoper bola kepada teman satu tim. *Passing* atas dilakukan untuk mengoper bola tinggi yang dapat digunakan untuk teknik mengumpan. *Passing* atas memiliki peran sebagai teknik untuk memberikan umpanan yang membutuhkan akurasi yang lebih terhadap

teman setim, sebagai teknik dalam melakukan strategi untuk menyerang lawan, (Atmoko, 2019). *Passing* atas merupakan elemen yang sangat penting, sebab *passing* atas merupakan suatu teknik mengumpun suatu tim dalam upaya melakukan sebuah serangan yang diharapkan dapat membuahkan point bagi regunya.

Berdasarkan hasil observasi dan pengamatan yang dilakukan pada kegiatan ekstrakurikuler SMPN 2 Tanjung Lago saat peneliti melihat para siswa tersebut, peneliti menemukan masalah dalam permainan yaitu *passing* atas yang kurang maksimal. Seluruh siswa yang diamati pada saat kegiatan ekstrakurikuler sebanyak 30 orang yang mengikuti ekstrakurikuler, faktanya dalam melakukan *passing* atas, siswa SMPN 2 Tanjung Lago belum bisa melakukan *passing* atas dengan baik ketika pemain menerapkan *passing* atas pada saat bermain di lapangan, teknik *passing* pada siswa SMPN 2 Tanjung Lago masih sangat buruk sehingga bola tidak sampai ke *setter* pada saat bermain dilapangan, dan kurangnya ketepatan *passing* atas sesama teman, sehingga ketepatan *passing* atas pada siswa SMPN 2 Tanjung Lago tidak akurat.

Berdasarkan hasil penelitian (Destriana, 2019) tentang: "Latihan *Passing* Atas *Double Contact* terhadap Keterampilan Bola Voli" dapat disimpulkan bahwa *passing* atas *double contact* berpasangan berpengaruh signifikan terhadap kemampuan *passing* atas siswa putri ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 19 Palembang. Maka dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan antara *push up* terhadap *passing* atas dalam permainan bola voli.

Berdasarkan hasil observasi dan penelitian terdahulu, maka penelitian ini membahas tentang "Pengaruh latihan *passing* atas ke dinding terhadap hasil *passing* atas pada ekstrakurikuler bola voli SMPN 2 Tanjung Lago"

1.2 Permasalahan Penelitian

1.2.1 Identifikasi Masalah

Uraian latar belakang di atas dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Siswa SMPN 2 Tanjung Lago belum bisa melakukan *passing* atas dengan baik ketika pemain menerapkan *passing* atas pada saat *game* di lapangan.
2. Teknik *passing* pada siswa SMPN 2 Tanjung Lago masih sangat buruk sehingga bola tidak sampai ke *setter* pada saat *game* dilapangan.
3. Kurangnya ketepatan *passing* atas sesama teman, sehingga ketepatan *passing* atas pada

siswa SMPN 2 Tanjung Lago tidak akurat.

1.2.2 Batasan Masalah

Batasan masalah dalam penelitian ini yaitu pengaruh latihan *passing*atas ke dinding terhadap hasil *passing* atas bola voli pada ekstrakurikuler bola voli SMPN 2 Tanjung Lago.

1.2.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, dapat dirumuskan masalah penelitian: apakah latihan *passing* atas bola voli ke dinding berpengaruh terhadap hasil *passing* atas bola voli pada SMPN 2 Tanjung Lago?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan *passing* atas ke dinding terhadap hasil *passing* atas bola voli di SMPN 2 Tanjung Lago.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Bagi peneliti, sebagai laporan akhir untuk mendapatkan gelar sarjana dan menambah ilmu pengetahuan tentang bagaimana cara melakukan *passing* bawah yang tepat dengan menggunakan sasaran dinding.
2. Bagi siswa, dapat meningkatkan kualitas ketepatan *passing* bawah pada bola voli SMPN 2 Tanjung Lago.
3. Bagi guru, dapat dijadikan sebagai acuan dalam proses kegiatan pembelajaran.
4. Penelitian ini diharapkan dapat mendapatkan hasil yang jelas tentang suatu masalah yang berkaitan dengan judul penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- A, P., Munar, H., & Pasaribu, A. M. N. (2020). Pengaruh Latihan Tabata Terhadap Kemampuan Vo2Max Atlet Sepakbola PS.Tungkal Ulu U-21. *Journal Coaching Education Sports, 1*(1), 25–34. <https://doi.org/10.31599/jces.v1i1.83>
- Atmoko, R. D. (2019). *Perbandingan Antara Latihan Passing Berpasangan Dan Passing Ke Dinding Terhadap Akurasi Passing Atas Peserta Dididk Ektrakulikuler Bola Voli Di SMA Negeri 2 Purbalingga Tahun 2018/2019.*
- Deka Ismi Mori Saputra, Yahfenel Evi Fussalam, R. Kurniawan. (2021). Tinjauan Kemampuan Bermain Bola Voli Pada Pemain Club Arembang Sungai Abang. *Frontiers In Neuroscience, 14*(1), 1–13.
- Destriana, Syamsuramel, D. E. A. (2021). *Kecemasan Dan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan.* 403–412.
- Destriani, Destriana, H. Y. (2019). *Pengembangan Teknik Pembelajaran Pasing Bawah Permainan Bola Voli Smp Kelas Vii.* 172–176.
- Destriani. (2022). Efektivitas Penggunaan Media Pembelajaran Bola Voli Berbasis Web Di Smanegeri 1 Indralaya Utara. *Braz Dent J., 33*(1), 1–12.
- Gelen, G., Usra, M., & Hartati, H. (2018). *Pengaruh Latihan Split Squat Jump Terhadap Hasil Lompat Jangkit Pada Kegiatan Ektrakurikuler Smk Negeri 2 Palembang Tahun 2019.*
- Harsono. (2017). *Pengaruh Latihan Passing Bawah Dengan Dinding Dan Berpasangan Terhadap Kemampuan Passing Bawah Dalam Cabang Olahraga Bola Voli.* 1–5.
- Hidayat, M. (2018). UPAYA PENINGKATAN KEMAMPUAN SMASH DALAM PERMAINAN SEPAK TAKRAW MELALUI MEDIA BOLA GANTUNG KELAS X SMKN 6 LUWU. *Transcommunication, 53*(1), 1–8. <Http://Www.Tfd.Org.Tw/Opencms/English/About/Background.Html%0Ahttp://Dx.Doi.Org/10.1016/J.Cirp.2016.06.001%0Ahttp://Dx.Doi.Org/10.1016/J.Powtec.20>
- Mahendra, A. (2015). *Pengaruh Latihan Barrier Hop Terhadap Hasil Smash Pada Permainan Bola Voli Ektrakulikuler Di SMA Negeri 11 Palembang Tahun 2015.* 23–34.
- Marsiyem. (2022). Manajemen Ektrakulikuler Olahraga Di Sekolah Menengah Atas (SMA).

2005–2003, 8.5.2017, 7787. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/autism-spectrum-disorders>

- Muhammad Ihsan Shabih, Iyakrus, & Destriani. (2021). Latihan Zig-Zag Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pada Atlet Sepak Bola. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 6(1), 145–152. <https://doi.org/10.36526/Kejaora.V6i1.1289>
- Riani, F., Fajar, M., & Rizhardi, R. (2022). Pengaruh Latihan Kekuatan Lengan Menggunakan Alat Resistance Band Terhadap Hasil Smash Siswa Putra Ekstrakurikuler Bola Voli Sma Ypi Tunas Bangsa Palembang. *Universitas PGRI Palembang*, 4(1), 7–14.
- Sabran, J. (2019). *Upaya Meningkatkan Teknik Dasar Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Melalui Metode Latihan Variasi Pada Siswa Kelas XI MIA 1 SMA Negeri 1 Pekanbaru.*
- Sahril, S., & Sukirno, S. (2019). Kekuatan Otot Lengan Dan Kelentukan Togok Dengan Hasil Smash Semi Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Putra Kelas X Sekolah Menengah Atas. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 6(2), 178–188. <https://doi.org/10.36706/Altius.V6i2.8104>
- Samsu. (2017). Metode Penelitian Metode Penelitian. *Metode Penelitian Kualitatif*, 17, 43. [http://repository.unpas.ac.id/30547/5/BAB III.Pdf](http://repository.unpas.ac.id/30547/5/BAB%20III.Pdf)
- Setiawan, F. A., Studi, P., Guru, P., & Dasar, S. (2022). *Pengaruh Latihan Passing Bawah Ke Dinding Terhadap Hasil Passing Bawah Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Bola Voli Di SMA N 1 Muara Pinang.*
- Simanjuntak, V. G. (2015). Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan. In *Journal Of Chemical Information And Modeling* (Vol. 53, Nomor 9).
- Suriadi, S., & Dewi, R. (2020). Pengembangan Instrumen Tes Passing Bolavoli Berbasis Digital. *Jurnal Prestasi*, 4(1), 9. <https://doi.org/10.24114/Jp.V4i1.16821>