

**PENGARUH LATIHAN MELEMPAR BOLA VOLI DENGAN SATU TANGAN TERHADAP  
KETEPATAN SERVIS ATAS PADA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER SMA NEGERI 11  
PALEMBANG**

**Skripsi Oleh :**

**NURHIDAYAH**

**Nomer Induk Mahasiswa 56081006042**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
PALEMBANG 2013**

R.26152/26713



**PENGARUH LATIHAN MELEMPAR BOLA VOLI DENGAN SATU TANGAN TERHADAP KETEPATAN SERVIS ATAS PADA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER SMA NEGERI 11 PALEMBANG**

**Skripsi Oleh :**

**NURHIDAYAH**

**Nomor Induk Mahasiswa 56081006042**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

S

796.325.07

Nur :

P

2013-



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
PALEMBANG 2013**

**Pengaruh Latihan Melempar Bola Voli dengan Satu Tangan Terhadap Ketepatan Servis Atas Permainan Bola Voli Pada Siswa Putra Ektrakurikuler SMA N 11 Palembang**

**Skripsi Oleh:**

**Nurhidayah  
Nomor Induk Mahasiswa 56081006042  
Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Disetujui**

**Dosen Pembimbing 1,**

**Prof. Dr. H. Fuad Abd. Rachman, M.Pd  
NIP. 19481217197031002**

**Dosen Pembimbing 2,**

**Prof. Dr. Hj. Fauziah Nuraini, K, Sp. RM, MPH  
NIP. 19604261971102001**

**Disahkan,  
Ketua Pelaksana Kampus Palembang**



Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Selasa

Tanggal : 15 Januari 2013

**TIM PENGUJI**

1. Ketua : Prof. Dr. H. Fuad Abd. Rachman, M.Pd.



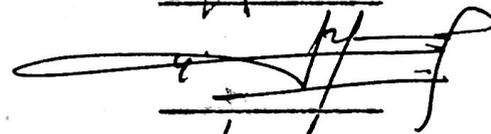
2. Sekretaris : Prof. Dr. dr. Hj. Fauziah Nuraini, Sp. RM. MPH



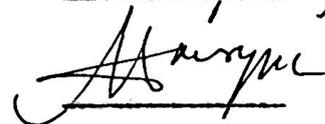
3. Anggota : Drs. Waluyo, M.Pd



4. Anggota : Drs. Syamsuramel, M.Kes



5. Anggota : Dra. Marsiyem, M.Kes



Palembang, 27-3-2013

Mengetahui :  
Ketua Program Studi  
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M.Pd  
NIP 196105281987021001

## SURAT PERNYATAAN

Nama : Nurhidayah  
Nim : 56081006042  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan  
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Melempar Bola Dengan Satu Tangan Terhadap Hasil Ketepatan Servis Atas Permainan Bola Voli Pada Siswa Putra Ektrakurikuler SMA Negeri 11 Palembang

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa :

Seluruh data informasi, interpretasi serta pengamatan dalam pembahasan dan kesimpulan yang disajikan dalam karya ilmiah ini, kecuali yang disertakan sumbernya adalah merupakan hasil pengamatan – pengamatan, penelitian, pengolahan data serta pemikiran saya dengan pengarahan para pembimbing yang ditetapkan.

Karya ilmiah yang saya tulis ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di universitas sriwijaya maupun perguruan tinggi lain.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya, apabila dikemudian hari bukti ketidakbenaran dalam pernyataan tersebut di atas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik.

Palembang, Januari 2013



Nurhidayah

Nim: 56081006042

# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Kupersembahkan karya ku ini untuk :

- ✎ Ayahandaku tercinta Sukri Gani (alm), Ibundaku tercinta Hanifah, dan nenek kakekku serta saudara ku tercinta yang senantiasa mendoakan kesuksesanku disetiap sujudnya, melimpahkan kasih sayang kepadaku, dan memberikan dukungan batin yang luar biasa sehingga membuatku kuat, termotivasi dan semangat untuk menyelesaikan skripsi.
- ✎ Pembimbingku bapak Prof. Dr. H. Fuad Abd. Rachman, M.Pd. dan Ibu Prof. Dr. dr. Hj. Fauziah Nuraini, Sp. RM. MPH yang tidak pernah lelah dan jenuh memberikan bantuan, membimbing dan mengajariku segala hal demi terselesainya skripsi ini.
- ✎ Teman-teman voli ( Ade, Murir, Panca, Dani, Ichan, Reza, Agung dll) semoga kita tetap menjalin silaturahmi dan mendapatkan kesuksesan di masa depan. Teman semangat hidup ku Lia Novita yang telah menemani hari-hariku disaat terbaik dan terburukku serta bersama saling membantu dan selalu memberi semangat untukku dan satu sama lain.
- ✎ Guru, Staf Dan Siswa SMA N 11 Palembang
- ✎ Almamater yang ku banggakan.

## Motto:

- ✎ Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu (Q.S. Al Baqarah: 45)
- ✎ Orang pandai yang sejati dapat di katakan hidup dengan tujuan untuk menyadarkan para pencari yang tulus bahwa manusia sesungguhnya telah menipu dirinya sendiri ketika dia merasa bahwa dirinyalah yang paling benar
- ✎ Allah SWT akan memberikan yang terbaik untuk hambanya dan jangan pernah ada kata putus asa, semangat lah dalam mencapai tujuan yang kita inginkan
- ✎ Berani berbuat harus berani bertanggung jawab
- ✎ Mannjadda wa jadda

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kita panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan hidayahnya yang dilimpahkan kepada kita semua dan tidak lupa ucapkan salam dan shalawat kepada Nabi Muhammad SAW kepada pengikutnya yang telah memberi petunjuk kebaikan hingga akhir zaman.

Tujuan skripsi ini diselesaikan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya Palembang. Adapun judul yang diajukan adalah Pengaruh Latihan Melempar Bola Voli Dengan Satu Tangan Terhadap Hasil Ketepatan Servis Atas Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SMA Negeri 11 Palembang. Penulis dengan hormat dan mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Badia Perizade, M.B.A, Selaku Rektor Universitas Sriwijaya
2. Bapak Drs. Tatang Suhery, M.A. Ph.D. selaku Dekan FKIP UNSRI
3. Bapak Drs. Waluyo, M.Pd. Selaku Ketua Program Studi Penjaskes
4. Ibu Hj. Ernist Thahir, S. Pd. MM Kepala Sekolah SMA N 11 Palembang
5. Bapak, Ibu Guru, Staf Tata Usaha dan Siswa SMA Negeri 11 Palembang

Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kemajuan pendidikan dan berguna bagi orang lain, khusus untuk pengajaran bidang studi di Sekolah Menengah Atas dan pengembangan ilmu pengetahuan, serta semua pihak yang membacanya.

Palembang,

Penulis, Januari 2013

N

## UCAPAN TERIMAKASIH

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan hidayahNya yang dilimpahkan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya Inderalaya.

Dengan rasa hormat saya ucapkan terima kasih kepada Rektor Universitas sriwijaya, Prof. Dr Badia Perizade, M.B.A, dan Dekan FKIP Universitas sriwijaya Bapak Drs. Tatang Suhery, M. A.,Ph. Bapak Drs. Waluyo, M.Pd selaku Ketua Program Studi Penjaskes, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terimakasih Kepada pembimbing 1 **Prof. Dr. H. Fuad Abd. Rachman, M.Pd.** Dan pembimbing 2 **Prof. Dr. dr. Hj. Fauziah Nuraini, Sp. RM. MPH** yang telah ikhlas membimbing tanpa mengenal lelah, dimana pun meluangkan waktu untuk membantu menyelesaikan skripsi ini.

Selanjutnya Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada seluruh staf dan dosen Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP UNSRI. Ibu kepala sekolah SMA N 11Palembang, yang telah membantu dalam melakukan penelitian di SMA N 11 Palembang, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Bapak Drs. Waluyo, M.pd, yang memberiku inspirasi dan semangat dalam menggapai cita-cita sukses dalam hidup. Mudah mudahan amal ibadah yang mulia ini mendapatkan balasan yang mulia dari sang maha pencipta ALLAH SWT. Semoga mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat bagi kemajuan pendidikan dan berguna bagi orang lain, untuk pengajaran bidang studi di Sekolah Menengah Pertama dan pengembangan ilmu pengetahuan, serta semua pihak yang membacanya.

Palembang, Januari 2013

Penulis,

N

DAFTAR ISI

Halaman

KATA PENGANTAR .....	v
UCAPAN TERIMAKASIH.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
ABSTRAK .....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1. Latar Belakang .....	1
1.2. Identifikasi masalah .....	3
1.3. Pembatasan Masalah .....	3
1.4. Rumusan Masalah .....	4
1.5. Tujuan Penelitian .....	4
1.6. Manfaat Penelitian .....	4
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>5</b>
2.1. Hakikat Permainan Bola Voli .....	5
2.2. Teknik Permainan Bola Voli.....	5
2.3. Hakikat Servis .....	6
2.4. Hakikat Servis Atas.....	6
2.5. Latihan.....	8
2.5.1 Prinsip Latihan .....	8
2.5.2 Tujuan Latihan .....	10
2.6. Latihan Melempar Bola Dengan Satu Tangan .....	10
2.6.1 Sarana dan Prasarana .....	11
2.6.2 Latihan Inti .....	11

2.7. Faktor Penghambat Latihan .....	14
2.8. Hakikat Ekstrakurikuler .....	14
2.9. Kerangka Berpikir.....	15
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>17</b>
3.1. Metode Penelitian.....	17
3.2. Variabel Penelitian .....	17
3.2.1 Variabel Bebas (X).....	17
3.2.2 Variabel Tergantung/ Terikat (Y) .....	17
3.2.3 Variabel Kendali .....	17
3.3. Populasi Penelitian .....	19
3.4. Sampel Penelitian.....	19
3.5. Teknik Sampling .....	19
3.6. Tempat dan Waktu Penelitian .....	20
3.7. Rancangan Penelitian .....	20
3.7.1. Variabel .....	21
3.7.2. Program Latihan.....	21
3.8. Teknik Pengumpulan Data.....	22
3.8.1. Uji Normalitas Data.....	22
3.8.2 Uji Homogenitas Data.....	24
3.8.3 Uji Hipotesis .....	24
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>26</b>
4.1. Hasil Penelitian .....	26
4.2. Data Hasil Tes Awal (Pre-Test) .....	27
4.3. Data hasil <i>pos-test</i> .....	30
4.4. Karakteristik Subyek.....	33
4.5. Deskripsi Data.....	33
4.6. Analisis Data .....	33
4.6.1. Uji Normalitas Pre-test.....	33

4.7. Uji Hipotesis.....	39
4.8. Pembahasan.....	43
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>45</b>
5.1. Kesimpulan .....	45
5.2. Saran .....	45
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>47</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>49</b>

## DAFTAR TABEL

### Halaman

3.1 Definisi Operasional.....	18
3.2 Kelompok Eksperimen.....	19
4.1 Hasil Pretest .....	27
4.2 Data Distribusi Hasil Pretses .....	28
4.3 Hasil Posttest.....	30
4.4 Data Distribusi Hasil Postest.....	32
4.5 Hasil perbedaan Pretest dan Postest.....	40
4.6 Tes Servis Atas Bola Voli Sesudah dan Sebelum Latihan.....	42

## DAFTAR GAMBAR

Halaman

2.1 Servis Atas .....	7
2.2 Latihan Melempar Bola Voli Satu Tangan Melewati Net Ke arah Kotak atau Mat Penialaian yang Ditentukan .....	11
2.3 Bola Voli .....	12
2.4 Lapangan Voli.....	13
2.5 Net Bola Voli .....	14
4.1 Tempat Menjelaskan Tentang Instrumen.....	26
4.2 Data Distribusi Hasil Pre-test.....	29
4.3 Data Distribusi Hasil Post-Test.....	32

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Riwayat Hidup.....	49
2. Surat Nama-nama Pembagian Pembimbing 1 dan 2 .....	50
3. Usul Judul Proposal.....	51
4. Disetujui Untuk Diseminarkan Dalam Ujian Proposal .....	52
5. Telah Diseminarkan Dan Direvisi .....	53
6. Surat Keputusan Pembimbing .....	54
7. Surat Permohonan Bantuan Penelitian Dari FKIP UNSRI .....	55
8. Surat Izin Dari Diknas .....	56
9. Foto Penelitian Didepan Gerbang Sekolah SMA N 11 Palembang .....	57
10. Foto Pada Saat <i>Pre Test</i> .....	58
11. Foto Pengambilan <i>Pre test</i> .....	59
12. Data Latihan Melempar Bola Voli Dengan Satu Tangan.....	60
13. Program Latihan .....	61
14. Photo Pada Saat Latihan.....	76
15. Photo Pengambilan Data <i>Post Test</i> .....	77
16. Data Distribusi Tabel T.....	78
17. Surat Telah Melakukan Penelitian di SMA N11 Palembang .....	79
18. Hasil Ujian Setara S1.....	80
19. Izin Jilid Skripsi.....	81

# **PENGARUH LATIHAN MELEMPAR BOLA VOLI DENGAN SATU TANGAN TERHADAP KETEPATAN SERVIS ATAS PADA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER SMA NEGERI 11 PALEMBANG**

---

## **ABSTRAK**

Telah dilakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan melempar bola voli dengan satu tangan terhadap ketepatan servis atas permainan bola voli pada siswa putra ekstrakurikuler SMA N 11 Palembang. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu. Pengambilan data dilakukan di SMA N 11 Palembang. dengan objek penelitian sebanyak 24 orang siswa putra ekstrakurikuler melakukan pre-test dan post-test dengan nilai tertinggi 90 dan nilai terendah 45. Perlakuan latihan dilakukan selama enam minggu. Setelah melakukan penelitian melempar bola voli dengan satu tangan ( servis atas ) terhadap ketepatan servis atas permainan bola voli pada siswa putra Ekstrakurukuler di SMA N 11 Palembang cukup baik dengan nilai rata-rata 66,83 sebelum diberi perlakuan. Setelah mendapatkan latihan selama enam minggu ternyata ada pengaruh latihan melempar bola voli satu tangan melewati net kearah kotak atau mat penilaian yaitu dengan jumlah rata-rata 70,14. Dapat dijadikan sebagai bahan referensi atau pedoman bagi guru-guru mata pelajaran PENJASKES khususnya dalam permainan bola voli, menambah ilmu pengetahuan cara meningkatkan kemampuan mengarahkan servis atas dalam permainan bola voli.

**Kata Kunci : Melempar Bola Voli, Servis Atas**



## BAB 1 PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat dalam permainan, perlombaan, dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan, dan prestasi optimal. Untuk mencapai sasaran tersebut, olahraga diberikan memberikan sumbangan yang positif bagi pertumbuhan nilai-nilai pokok manusia yang merupakan pendorong bagi terciptanya bagi generasi muda sebagai tunas bangsa yang lebih baik, bertanggung jawab, disiplin, kuat jiwa, dan raga, serta berkepribadian.

Menurut Jaja Suharja Husdarta (2010:3) pendidikan jasmani dan kesehatan pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang manfaatnya aktivitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani memerlukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, dari pada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mental.

Olahraga bola voli sebagai bagian dari mata rantai materi pendidikan jasmani dalam arti kata merupakan bagian dari materi pendidikan jasmani secara keseluruhan. Bila kita kategorikan maka olahraga bola voli masuk ke dalam olahraga yang bercirikan permainan. Olahraga permainan juga merupakan bagian dari pendidikan jasmani, antara lain seperti sepak bola, bola basket, bola tangan, softball, dan lain-lain. Menurut Munasifah (2008:12) bola voli merupakan permainan beregu yang setiap regunya terdiri dari atas enam orang dengan jenis kelamin yang sama.

Teknik servis atas memiliki teknik yang lebih sulit, karena membutuhkan koordinasi gerakan yang lebih baik. Kesulitan yang biasa terjadi yaitu ketepatan arah yang tidak sesuai yang diinginkan. Kesulitan ini juga yang dialami oleh siswa di SMA N 11 Palembang. Pengamatan yang saya lakukan secara langsung di SMA N 11

Palembang, kesulitan yang dialami siswa putra ekstrakurikuler SMA N 11 Palembang dalam melakukan servis atas yaitu ketidak tepatan arah servis atasnya.

Pada saat melakukan servis atas lebih banyak yang melenceng walaupun masuk akan tetapi, arah bola tidak akurat. Selain itu, apabila servis kita terlalu mudah ditebak oleh lawan, maka itu akan memudahkan lawan untuk melakukan penyerangan. Akibat dari mudahnya itu akan merugikan tim kita sendiri. Pengamatan yang saya lakukan ini bertujuan mencari permasalahan yang dialami siswa tersebut. Siswa sudah dapat melakukan servis atas, akan tetapi tidak akurat dalam ketepatan arahnya. Materi pelajaran yang disampaikan didalam proses belajar tidak secara maksimal diberikan dan secara maksimal diterima oleh siswa.

Setelah peneliti mengamati dan mendapatkan permasalahan yang dialami oleh siswa putra ekstrakurikuler SMA N 11 Palembang. Permasalahan yang dialami yaitu ketidak tepatan arah servis atas yang disebabkan oleh koordinasi gerakan tangan dengan arah bola yang diinginkan. Oleh sebab itu, peneliti bermaksud untuk memberikan latihan untuk meningkatkan ketepatan arah servis atas. Latihan yang akan diberikan yaitu melempar bola voli satu tangan melewati net ke arah kotak skor atau kotak penilaian yang telah ditentukan dilapangan bola voli. Latihan ini dilakukan dengan cara melempar bola voli dengan menggunakan satu tangan yang akan dilatih, kemudian melakukan lemparan bola voli dengan mengarahkan kekotak penilaian yang berada dilapangan bola voli. Setelah melakukan latihan tersebut kemudian dilakukan tes dengan cara melakukan servis atas kearah yang telah ditentukan.

Sehingga setelah diberikan latihan tersebut diharapkan siswa dapat meningkatkan ketepatan arah servis atasnya sesuai dengan yang diinginkan. Apabila siswa dapat melakukan servis sesuai dengan arah yang diinginkan, maka akan mempermudah siswa untuk melakukan permainan bola voli dengan baik. Kemudian siswa dapat melakukan servis atas dengan teknik yang benar dan dapat melakukan servis atas dengan ketepatan arah yang sesuai dengan yang diinginkan.

Hasil pengamatan peneliti bertujuan untuk mencari permasalahan dalam melakukan servis atas oleh siswa putra ekstrakurikuler tersebut. Kurangnya hasil

penempatan arah servis yang diinginkannya oleh siswa putra ekstrakurikuler SMA N 11 Palembang. Materi yang akan disampaikan didalam proses belajar tidak sepenuhnya maksimal diterima oleh siswa.

Setelah saya melihat, mengamati permasalahan yang dialami oleh siswa putra eksterakurikuler SMA N 11 Palembang permasalahan yang dialami yaitu setelah saya melakukan tes servis atas bola voli pada siswa putra ekstrakurikuler SMA N 11 Palembang dari 24 siswa, hanya 8 siswa yang bisa melakukan servis atas bola voli dengan benar, 16 siswa tersebut belum bisa menguasai teknik servis atas yang baik dan benar.

Kurangnya penempatan arah servis yang diinginkan, kurangnya penempatan arah servis disebabkan oleh koordinasi gerakan tangan dengan bola, perkenaan bola dengan telapak tangan kurang tepat dan kurangnya latihan melakukan servis atas. Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul : Pengaruh latihan melempar bola voli dengan satu tangan terhadap ketepatan servis atas permainan bola voli pada siswa putra ekstrakurikuler SMA N 11 Palembang.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah indetifikasi masalah dan batasan masalah dapat dirumuskan sebagai berikut:

- a. Kurangnya perkenaan bola dengan telapak tangan dan kurangnya latihan melakukan servis atas.
- b. Kemampuan mengarahkan ketepatan servis atas kurang baik.
- c. Latihan melempar bola voli dengan satu tangan yang dilakukan secara teratur sehingga dapat mengarahkan ketepatan sesuai arah yang diinginkan.

## **1.3 Pembatasan Masalah**

Agar peneliti tidak menyimpang dari tujuan peneliti dibatasi masalah sebagai berikut:

- 1.3.1. Pengaruh latihan melempar bola voli dengan satu tangan memegang bola diatas kepala kearah angka sasaran/skor penilaian melewati net yang berada

dilapangan bola voli terhadap ketepatan servis atas permainan bola voli pada siswa putra ekstrakurikuler SMA N 11 Palembang.

#### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang akan dikaji pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

Apakah ada pengaruh latihan melempar bola voli dengan satu tangan terhadap ketepatan servis atas permainan bola voli pada siswa putra ekstrakurikuler SMA N 11 Palembang?

#### **1.5 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan melempar bola voli dengan satu tangan terhadap ketepatan servis atas permainan bola voli pada siswa putra ekstrakurikuler SMA N 11 Palembang.

#### **1.6 Manfaat Penelitian**

Manfaat dari penelitian antara lain:

1. Dapat dijadikan sebagai bahan referensi atau pedoman bagi guru-guru mata pelajaran PENJASKES khususnya dalam permainan bola voli.
2. Menambah ilmu pengetahuan cara meningkatkan kemampuan mengarahkan servis atas dalam permainan bola voli.
3. Siswa mendapatkan manfaat latihan melempar bola voli dengan satu tangan.
4. Sebagai masukan untuk peneliti yang berikutnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Maskur. 2006. *Pengetahuan Dasar Ilmu Kesehatan Olahraga*. Palembang :Universitas Sriwijaya.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Persedur Penelitian Suatu Pendekatan Peraktis*. Jakarta: Renika Cipta.
- Bachtiar. 2002 . *Permainan Besar II Bola Voli Dan Bola Tangan*. Jakarta : Universitas Terbuka.
- Barbara I,Viera,MS· Bonnie jill Fergusson. 2004. *Bola Voli*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Beutelstahl,Dietel. 1986. *Belajar Bermain Bola volley*. Bandung: Pionir Jaya.
- Harsono. 1988. *Couching dan Aspek-Aspek Psikologi*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Htp: // *Www.Wki. Pedia. Com*. Ekstrakurikuler. Diakses tanggal 5 April 2012.  
(*Http://puzpita12.file.Wordpress.Com200811/Lapangan voli.png*. diakes tgl 24 Mei 2012
- Jaja Suharja Husdarta, Eli Maryani. 2010. *Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan*. Jakarta :pusat perbukuan
- Munasifah. 2008. *Bermain Bola Voli*. Semarang: CV. Aneka Ilmu.
- Notoatmodjo. 2010. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Subroto,Toto, Amung Ma'mun. 2001. *Pendekatan Ketrampilan Taktik Dalam Pembelajaran Bola Voli*. Jakarta : Dektorat jenderal olahraga.
- Soekarman. 1989 .*Dasar Olahraga Untuk Pembinaan Pelatih danAtlet*. Jakarta : PT Gelora Aksara Pratama
- Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito Bandung.
- Sudjana,Ibrahim.2010.*Penelitian dan Penilaian Pendidikan*. IKIP Bandung:Sinar Baru Algensindo.

Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : ALFABETA, cv.

Peraturan Permainan Bola Voli PBVSI.2005.