

**PENGARUH LATIHAN KEKUATAN JARI-JARI TANGAN TERHADAP
PENINGKATAN KEMAMPUAN *PASSING* ATAS DALAM PERMAINAN
BOLA VOLI PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 1
INDRALAYA**

Skripsi Oleh

M. HARIS SATRIA

06061006234

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
INDRALAYA**

2010

796.352 of
sat
p-10831
2do

R. 18213
i. 18657

PENGARUH LATIHAN KEKUATAN JARI-JARI TANGAN TERHADAP
PENINGKATAN KEMAMPUAN *PASSING* ATAS DALAM PERMAINAN
BOLA VOLI PADA SISWA PUTRA KELAS VII SMP NEGERI 1
INDRALAYA



Skripsi Oleh

M. HARIS SATRIA

06061006034

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

INDRALAYA

2010

**PENGARUH LATIHAN KEKUATAN JARI-JARI TANGAN TERHADAP
PENINGKATAN KEMAMPUAN *PASSING* ATAS DALAM PERMAINAN
BOLA VOLI PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 1
INDRALAYA**

Skripsi Oleh

M. HARIS SATRIA

06061006034

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan

Disetujui Untuk Skripsi Setelah Ujian Akhir Program

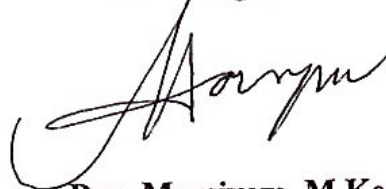
Menyetujui

Pembimbing 1



Drs. Syafarudin, M.Kes
NIP : 195909051987031004

Pembimbing 2



Dra. Marsiyem, M.Kes
NIP : 195312121982032001



**Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

Drs. Meirizal Usra, M. Kes
NIP : 196105281987021001

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Senin

Tanggal : 3 Mei 2010

TIM PENGUJI

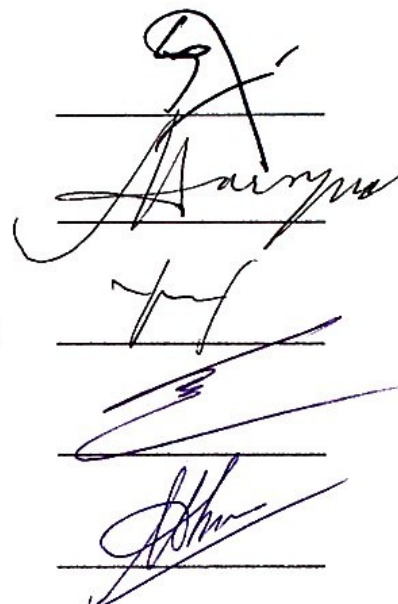
1. Ketua : Drs. Syafarudin, M.Kes

2. Sekretaris : Dra. Marsiyem, M.Kes

3. Anggota : dr. Fauziah Nur'aini, Sp.RM.,M.PH

4. Anggota : Drs. Djumadin Syafril, M.Pd

5. Anggota : Drs. Meirizal Usra, M.Kes




Indralaya, Mei 2010

Diketahui oleh

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan




Drs. Meirizal Usra, M.Kes

NIP 196105281987021001

Kupersembahkan Kepada :

- Kedua orang tuaku yang tercinta Ayahanda Hasan Ansori dan Ibunda SalsiahSilawati, untuk semua bentuk kasih sayang dan pengorbanan yang telah dicurahkan kepadaku, serta yang tak pernah lelah mendoakanku.
- Saudara-saudaraku tercinta Desi Hari Susanti dan Deni Triansyah (Maeil) yang selalu mengharapkan keberhasilanku untuk meraih cita-cita yang kuinginkan.
- Seseorang yang spesial di mataku, yang selalu membantu dan memberiku semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
- Seluruh keluarga besarku yang selalu ada bersamaku.
- Seluruh dosen Penjaskes yang telah membimbing, mengajar dan membagikan ilmunya kepadaku.
- Sahabat-sahabatku dari SD, SMP, SMA dan kuliah yang selalu bersama dalam suka dan duka.
- Seluruh teman-temanku Penjaskes 2006, iyex, ates, dewi, melianti, rika, lia, sukma, dina, mimin, basri, rasyono, ricard, eplex, rizki, fandi, yusfi, rudi, wahyu, efran, agung, sepriadi, deni, ardi, tole, modhon, lilik, petrus, muamar, kurnia, caca, hari, hendra, aradal, hantasya, ander.
- Seluruh Mahasiswa Penjaskes yang di Layo dan Palembang, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 20....semangat !!!
- Kance-kanceku di Bolok E, kuncen, polsek, kak paris, indra, mayel, gugik, munir, jepri, berry, badar, bebe, wa'ang, isri', reni.

Motto :

- Tiada kata penghibur dan penyemangat yang paling indah dalam menggapai cita-cita selain gelak tawa dan kasih sayang orang tua.
- Syukurilah apa yang kita peroleh hari ini karena esok ada nikmat lain yang kita rasakan yang membuat kita lupa atas nikmat hari ini.

Kupersembahkan Kepada :

- Kedua orang tuaku yang tercinta Ayahanda Hasan Ansori dan Ibunda SalsiahSilawati, untuk semua bentuk kasih sayang dan pengorbanan yang telah dicurahkan kepadaku, serta yang tak pernah lelah mendoakanku.
- Saudara-saudaraku tercinta Desi Hari Susanti dan Deni Triansyah (Maeil) yang selalu mengharapkan keberhasilanku untuk meraih cita-cita yang kuinginkan.
- Seseorang yang spesial di mataku, yang selalu membantu dan memberiku semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
- Seluruh keluarga besarku yang selalu ada bersamaku.
- Seluruh dosen Penjaskes yang telah membimbing, mengajar dan membagikan ilmunya kepadaku.
- Sahabat-sahabatku dari SD, SMP, SMA dan kuliah yang selalu bersama dalam suka dan duka.
- Seluruh teman-temanku Penjaskes 2006, iyex, ates, dewi, melianti, rika, lia, sukma, dina, mimin, basri, rasyono, ricard, eplex, rizki, fandi, yusfi, rudi, wahyu, efran, agung, sepriadi, deni, ardi, tole, modhon, lilik, petrus, muamar, kurnia, caca, hari, hendra, aradal, hantasya, ander.
- Seluruh Mahasiswa Penjaskes yang di Layo dan Palembang, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 20....semangat !!!
- Kance-kanceku di Bolok E, kuncen, polsek, kak paris, indra, mayel, gugik, munir, jepri, berry, badar, bebe, wa'ang, isri', reni.

Motto :

- Tiada kata penghibur dan penyemangat yang paling indah dalam menggapai cita-cita selain gelak tawa dan kasih sayang orang tua.
- Syukurilah apa yang kita peroleh hari ini karena esok ada nikmat lain yang kita rasakan yang membuat kita lupa atas nikmat hari ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kehadirat Allah SWT. Tuhan pencipta alam semesta. Shalawat teriring salam tercurahkan kepada junjungan kita nabi besar Muhammad SAW, serta pengikut-Nya hingga akhir zaman.

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.

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Drs. Syafarudin, M.Kes dan Ibu Dra. Marsiyem, M.Kes, sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Prof.Drs. Tatang Suhery, MA.Ph.d, Dekan FKIP Unsri, dan Drs. Meirizal Usra, M.Kes selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini dan tak lupa kepada Pak Kateng kami ucapkan beribu-ribu terima kasih yang selalu membantu kami dalam pengurusan administrasi demi kelancaran kami dalam menyusun skripsi.

Ucapan terima kasih juga dialamatkan kepada Ibu Dunika Rahayu, S.Pd sebagai pamong saat penelitian, Bapak Ansori S.Pd, M.M sebagai kepala sekolah SMP N 1 Indralaya, dan siswa SMP N 1 Indralaya yang telah memberikan bantuannya sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan.

Selanjutnya Penulis mengucapkan terima kasih kepada teman-teman, dan kedua orang tua yang tak pernah henti-hentinya memberikan semangat dan dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi Pendidikan Jasmani di Sekolah Menengah dan pengembangan ilmu pengetahuan.

Indralaya, Mei 2010

Penulis

DAFTAR ISI

UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
ABSTRAK.....	x

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	3
1.3. Batasan Masalah.....	3
1.4. Tujuan Penelitian.....	3
1.5. Manfaat Penelitian.....	3

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Hakikat <i>Passing</i> Atas.....	4
2.1.1. Pengertian <i>Passing</i> Atas.....	4
2.1.2. Teknik <i>Passing</i> Atas.....	5
2.1.3. Kesalahan-Kesalahan Umum Dalam Melakukan <i>Passing</i> Atas.....	7
2.2. Hakikat Kekuatan Jari-Jari Tangan.....	8
2.2.1. Pengertian kekuatan Jari-Jari Tangan.....	8
2.2.2. Tipe-Tipe Kekuatan.....	9
2.2.3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kekuatan.....	9
2.3. Hakikat Anatomis dan Fisiologis.....	10
2.3.1. Pengertian Anatomis dan Fisiologis.....	10
2.3.2. Otot-Otot Jari Tangan Yang Terlibat Dalam <i>Passing</i> Atas.....	11
2.3.3. Tulang-Tulang Pada Tangan.....	13
2.3.4. Gerak Pada Tangan.....	15



2.4. Hakikat <i>Handgrip</i>	16
2.4.1. Pengertian <i>Handgrip</i>	16
2.4.2. Dasar Menggunakan <i>Handgrip</i>	17
2.5. Hakikat latihan.....	17
2.5.1. Pengertian Latihan.....	17
2.5.2. Tujuan Latihan.....	18
2.5.3. Prinsip-Prinsip Latihan.....	19
2.6. Kerangka Berpikir.....	20
2.7. Hipotesis.....	21

BAB III METODE PENELITIAN

3.1. Metode Penelitian.....	22
3.1.1. Variabel Penelitian.....	22
3.2. Definisi Operasional Variabel.....	22
3.3. Populasi dan Sampel Penelitian.....	23
3.3.1. Populasi Penelitian.....	23
3.3.2. Sampel Penelitian.....	23
3.3.3. Teknik Sampling.....	23
3.4. Tempat dan Waktu Penelitian.....	24
3.5. Jenis Penelitian.....	25
3.6. Rancangan Penelitian.....	25
3.7. Teknik Pengumpulan Data.....	25
3.8. Teknik Analisis Data.....	26

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Penelitian.....	29
4.1.1. Karakteristik Sampel.....	29
4.1.2. Screening Sampel Populasi.....	29
4.2. Perhitungan Statistik Dasar.....	29

4.2.1. Deskripsi Data Hasil Pretest <i>Passing</i> Atas Kelompok Eksperimen.....	29
4.2.2. Deskripsi Data Hasil Pretest <i>Passing</i> Atas Kelompok Kontrol.....	31
4.2.3. Deskripsi Data Hasil Postest <i>Passing</i> Atas Kelompok Eksperimen.....	32
4.2.4. Deskripsi Data Hasil Postest <i>Passing</i> Atas Kelompok Kontrol.....	33
4.2.5. Analisis Data.....	34
4.2.5.1. Uji Normalitas.....	34
4.2.5.2. Uji Homogenitas.....	34
4.2.5.3. Uji Hipotesis.....	36
4.2.5.4. Analisis Varians (ANOVA).....	39
4.2.5.4.1. Analisis Varians Beda Kelompok Eksperimen dan Kontrol.....	39
4.2.5.4.2. Analisis Varians Pretest dan Postest Kelompok Eksperimen.....	40
4.3. Pembahasan.....	41
 BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
5.1. Simpulan.....	44
5.2. Saran.....	44
 DAFTAR PUSTAKA.....	
	46
 LAMPIRAN.....	
	48

DAFTAR TABEL

1. Pengelompokan Sampel Berdasarkan Peringkat Hasil Tes.....	24
2. Anava Ganda.....	28
3. Distribusi Frekuensi Kontingensi Pretest <i>Passing</i> Atas Kelompok Eksperimen.....	30
4. Distribusi Frekuensi Kontingensi Pretest <i>Passing</i> Atas Kelompok Kontrol.....	31
5. Distribusi Frekuensi Kontingensi Postest <i>Passing</i> Atas Kelompok Eksperimen.....	33
6. Distribusi Frekuensi Kontingensi Postest <i>Passing</i> Atas Kelompok Kontrol.....	34
7. Harga Yang Diperlukan Untuk Menguji Homogenitas Kelompok Sampel Menggunakan Tes Barlett.....	35
8. Daftar Distribusi Nilai Beda Kelompok Eksperimen dan Kontrol.....	48
9. Ringkasan Anava.....	50

DAFTAR GAMBAR

1. Sikap badan pada saat penerimaan bola.....	6
2. Sikap lengan dan jari pada saat penerimaan bola.....	6
3. Otot tangan dan perlekatan otot-otot penting pada permukaan anterior tulang tangan.....	11
4. Otot tangan dan perlekatan otot-otot penting pada permukaan posterior tulang tangan.....	12
5. Rangka pergelangan tangan dan tangan kanan dilihat dari dorsal dan medial.....	13
6. Rangka pergelangan tangan dan tangan kanan dilihat dari sisi palmar.....	14
7. Gerak jari tangan.....	15
8. Handgrip.....	17

DAFTAR LAMPIRAN

1. Kalender Penelitian.....	48
2. Program Latihan.....	49
3. Jadwal Latihan.....	50
4. Pretest Passing Atas Kelompok Eksperimen.....	53
5. Pretest Passing Atas Kelompok Kontrol.....	54
6. Pretest Posttest Atas Kelompok Eksperimen.....	55
7. Pretest Posttest Atas Kelompok Kontrol.....	56
8. Uji Normalitas Data Pretest Passing Atas Kelompok Eksperimen.....	57
9. Uji Normalitas Data Pretest Passing Atas Kelompok Kontrol.....	59
10. Uji Normalitas Data Pretest Posttest Atas Kelompok Eksperimen.....	61
11. Uji Normalitas Data Pretest Posttest Atas Kelompok Kontrol.....	63
12. Uji Signifikan Pretest-Posttest Kelompok Kontrol.....	65
13. Uji Signifikan Pretest-Posttest Kelompok Eksperimen.....	67
14. Uji Signifikan Pretest Kelompok Kontrol dan Eksperimen.....	69
15. Uji Signifikan Posttest Kelompok Kontrol dan Eksperimen.....	71
16. Analisis Varians Beda Kelompok Eksperimen dan Kontrol.....	73
17. Analisis Varians Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen.....	75
18. Surat Mohon Bantuan Melaksanakan Penelitian dari Fakultas.....	77
19. Surat Izin Penelitian Dari Dinas Pendidikan Ogan Ilir.....	78
20. Surat Keterangan Melaksanakan Penelitian.....	79
21. Usul Judul Skripsi.....	80
22. Surat Keputusan Pembimbing Skripsi.....	81
23. Foto-Foto Penelitian.....	82
24. Harga Uji t	85
25. Harga Chi Kuadrat.....	86
26. Harga Uji F.....	87

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “ Pengaruh Latihan Kekuatan Jari-Jari Tangan Terhadap Peningkatan Kemampuan *Passing* Atas Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP N 1 Indralaya”.

Permasalahan yang diangkat Apakah ada pengaruh latihan kekuatan jari-jari tangan terhadap peningkatan kemampuan *passing* atas dalam permainan bola voli pada siswa putra kelas VIII SMP N 1 Indralaya ?. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan kekuatan jari-jari tangan terhadap peningkatan kemampuan *passing* atas dan untuk menyusun program latihan secara menarik dan menyenangkan.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah siswa putra kelas VIII SMP N 1 Indralaya, jumlah sampel penelitian ini 60 siswa putra dengan menggunakan teknik *random sampling* dengan teknik *ordinal pairing*. Dibagi menjadi 2 kelompok, 30 siswa sebagai kelas eksperimen dan 30 siswa sebagai kelas kontrol. Sebagai kelas eksperimen diberi perlakuan latihan kekuatan jari-jari tangan dan kelas kontrol tidak diberikan perlakuan. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik tes awal dan tes akhir. Statistik yang digunakan untuk menganalisa data dalam penelitian hipotesis dengan statistik uji t dan uji ANAVA.

Berdasarkan hasil penelitian di dapatkan hasil uji t menunjukkan $t_{hitung} = 1,85 > t_{tabel} = 1,673$. Sedangkan dari hasil perhitungan varians (ANAVA), F_0 untuk varians beda kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah $F_0 = 4,33$ dan F_0 untuk prerest dan postest kelompok eksperimen adalah $F_0 = 5,07$. Adapun F tabel, dengan dbf adalah dbk yaitu 1 lawan dbd, yaitu 60, taraf signifikan $F_1 1\% = 7,08$ dan $F_1 5\% = 4,00$ atau $(4,33 \text{ dan } 5,07 > 4,00 > 7,08)$. Dengan demikian, tolak hipotesis H_0 yang menyatakan tidak ada pengaruh latihan kekuatan jari-jari tangan terhadap peningkatan kemampuan *passing* atas pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Indralaya. Maka, terima H_a yang menyatakan ada pengaruh latihan kekuatan jari-jari tangan terhadap peningkatan kemampuan *passing* atas pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Indralaya.

Kata kunci : Latihan Kekuatan Jari-Jari Tangan, *Passing* Atas, Kemampuan *Passing* Atas

BAB I

PENDAHULUAN

1.1.LATAR BELAKANG

Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga permainan beregu, yang dimainkan dua regu yang masing-masing regu terdiri dari enam pemain. Oleh karena bola voli merupakan cabang olahraga permainan beregu, maka antara pemain harus bekerja sama dan saling mendukung agar menjadi regu yang kompak dan tangguh. Dengan demikian penguasaan teknik dasar permainan bola voli secara individual sangat diperlukan bagi seorang pemain bola voli. Kesempurnaan dalam melaksanakan tehnik-tehnik dasar hanya dapat dikuasai dengan baik jika melakukan latihan yang teratur dan terprogram secara tepat. Metode-metode latihan yang tepat akan dapat mengurangi kesalahan-kesalahan yang dilakukan oleh pemain.

Seperti yang dikemukakan oleh Suharno (1982) dalam Nurifansyah (2005:2) “penguasaan teknik dasar permainan bola voli harus benar-benar diperhatikan sebab teknik dasar dalam permainan bola voli merupakan salah satu unsur yang turut menentukan menang atau kalahnya suatu regu dalam satu permainan, disamping kondisi fisik, taktik, dan mental. Teknik dasar permainan bola voli harus benar-benar dipelajari terlebih dahulu guna dapat mengembangkan mutu prestasi dalam permainan bola voli”.

Dari berbagai ragam tehnik dasar permainan bola voli salah satunya adalah tehnik dasar *passing* atas. *Passing* atas sangat penting dalam permainan bola voli karena merupakan langkah awal untuk menyusun serangan. Pelaksanaan tehnik *passing* atas yang baik dapat menyajikan dengan teman seregunya dengan baik atau mengumpangkan bola kepada smaser yang selanjutnya dilakukan serangan. Dengan demikian kesuksesan menciptakan pola-pola penyerangan dan pola-pola pertahanan banyak ditentukan oleh keakuratan pemain dalam *mepassing* bola yang diberikan kepada temannya atau kepada smaser.

Dengan ini jelaslah bahwa *passing* atas sangat penting dalam bermain voli. Oleh karena itu, kita harus tahu faktor apa yang mendukung dan mempengaruhi baik buruknya melakukan *passing* atas. Di dalam melakukan *passing* atas sangat berbeda dengan *passing* bawah, jika *passing* bawah menggunakan lengan untuk mem*passing* bola sebaliknya *passing* atas menggunakan jari-jari tangan untuk mem*passing* bola. Di sini jelas bahwa jari-jari tangan sangat dominan dalam melakukan *passing* atas yang dapat menentukan baik buruknya *passing* atas. Karena pentingnya jari-jari tangan, maka perlu dilakukan latihan untuk meningkatkan kekuatan jari-jari tangan tersebut. Salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan jari-jari tangan yaitu, latihan menggunakan *handgrip*. *Handgrip* merupakan alat olahraga yang melatih otot jari dan lengan.

Berdasarkan uraian tersebut di atas, bahwa *handgrip* merupakan sebuah alat untuk melatih kekuatan jari-jari tangan. Dalam melakukan *passing* atas kekuatan jari-jari tangan sangat dibutuhkan agar *passing* atas dapat dilakukan dengan baik.

Usia yang paling kondusif untuk memulai latihan adalah pada usia 13-15 tahun. Harsono (1988) mengatakan bahwa usia yang paling baik untuk mengembangkan fisik adalah pada usia 13-15 tahun. Rata-rata usia ini banyak kita jumpai dikalangan siswa tingkat pertama atau SMP.

Dalam pengamatan peneliti pada saat pembelajaran pendidikan jasmani materi bola voli pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Indralaya belum dapat melakukan *passing* atas dengan baik. Sehingga peneliti menemukan masalah apakah yang menyebabkan *passing* atas siswa tersebut tidak dapat dilakukan dengan baik ?, Apakah kekuatan jari-jari tangan mereka lemah ?, saya mencoba untuk memberikan latihan *handgrip* untuk meningkatkan kekuatan jari-jari tangan siswa.

Maka dengan adanya teori, kenyataan di lapangan dan masalah seperti itu penulis tertarik melakukan penelitian. Dalam hal ini penulis mengambil sebuah judul untuk penelitian yaitu tentang, "Pengaruh Latihan Kekuatan Jari-Jari Tangan Terhadap Peningkatan Kemampuan *Passing* Atas Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Indralaya.

1.2.RUMUSAN MASALAH

Dengan memperhatikan latar belakang masalah di atas, maka permasalahan yang dapat dirumuskan adalah apakah ada pengaruh latihan kekuatan jari-jari tangan terhadap peningkatan kemampuan *passing* atas dalam permainan bola voli pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Indralaya.

1.3.BATASAN MASALAH

Pada penjelasan sebelumnya dikatakan bahwa latihan kekuatan jari tangan menggunakan *handgrip* dapat meningkatkan kemampuan *passing* atas. Agar permasalahan pada penelitian ini tidak menyimpang dari tujuan yang diharapkan, maka penelitian ini perlu dibatasi.

Pada penelitian ini hanya terbatas untuk melihat pengaruh latihan kekuatan jari-jari tangan terhadap peningkatan kemampuan *passing* atas dalam permainan bola voli pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Indralaya yang berusia 13-14 tahun

1.4.TUJUAN PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk :

1. Untuk mengetahui kemampuan *passing* atas siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Indralaya yang berusia 13-14 tahun.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan kekuatan jari-jari tangan terhadap peningkatan kemampuan *passing* atas pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Indralaya yang berusia 13-14 tahun.

1.5.MANFAAT PENELITIAN

Manfaat penelitian ini adalah agar dapat menjadi masukan :

1. Bagi para pendidik, pelatih, dan pembina olahraga sebagai dasar bagi proses penetapan program untuk mengajar atau melatih.
2. Bagi para peneliti lain dapat dijadikan sebagai bahan acuan apabila melakukan penelitian yang sejenis.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Agung, SK. 1998. *Kamus Lengkap 5 Miliard*. Surabaya : Mitra Agung.
- Bompa, TO. 1983. *Theory and Methodology of Training, the Key to Athletic Performance*. Dubuque, Kendal/ Hunt Publishing.
- FKIP Universitas Sriwijaya. 2007. *Buku Pedoman FKIP Universitas Sriwijaya Inderalaya*. FKIP UNSRI.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta : Depdikbud.
- Ismaryati. 2006. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Universitas Sebelas Maret : Semarang.
- Kokasih, Engkos. 1993. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta : Akademika Pressindo.
- Marjasa, Andry. 2008. *Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Lempar Lembing*, Skripsi.
- Muhajir. 2004. *Pendidikan Jasmani Teori dan praktik SMA Kelas X*. Jakarta : Erlangga.
- Nurifansyah, M. 2005. *Pengaruh Metode Latihan Pass Atas Langsung dan tidak Langsung Terhadap Kemampuan Pass Atas Dalam Permainan voli*, Skripsi.
- Nurdiyanto. 2005. *Hubungan Kekuatan Gengaman, Koordinasi Mata Tangan Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Forehand Drive Tenis Lapangan*, Skripsi.
- Pardjono. 2005. *Perbedaan Pengaruh Hasil Latihan passing Atas Antara metode Langsung dan Metode tidak Langsung Terhadap kemampuan passing Atas Dalam Permainan bola Voli*, Skripsi.
- Pearce, Evelyn C. 2006. *Anatomis dan Fisiologis Untuk Para Medis*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Rohen, Johannes W, dkk. 2006. *Atlas Anatomi Manusia*. Jakarta : Buku Kedokteran
- Roji. 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas VIII SMP*. Jakarta : Erlangga.
- R, Sukarman. 1989. *Dasar Olahraga Untuk Pembina Pelatih dan Atlet*. Jakarta : CV Haji Masagung.
- Snell, Richard S. 2006. *Anatomi Klinik*. Jakarta : Buku Kedokteran.

- Sudjana. 1992. *Metode Statistika*. Bandung: Tarstio
- Sugiyono. 2005. *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta.
- Sukendro. 2007. *Sumbangan Kekuatan Otot Lengan, Otot Perut dan Otot Tungkai Terhadap Ketepatan Melakukan Smash Semi Bola Voli*, Skripsi.
- Sukirno dan Fauziah. 2006. *Diktat Anatomi I (Ilmu Urai)*. Palembang :-----
- Sumosardjono, Sadoso. 1987. *Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga*. Jakarta : PT. Pustaka Karya Grafika Utama.
- Surja, Widjaja. 1998. *Kinesiologi (The Anatomy Of Motion = Anatomi Alat Gerak)*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Zainuddin, Muhammad. 1988. *Metodelogi Penelitian*. Surabaya : Universitas Erlangga.
- [http ://www.google.com/handgrip terjemahan/htm](http://www.google.com/handgrip%20terjemahan/htm). Diakses tanggal 17 Februari 2010.
- [http ://www.google.com/localhost/TOPBGT/Handgrip/Latih otot jari dan lengan.htm](http://www.google.com/localhost/TOPBGT/Handgrip/Latih%20otot%20jari%20dan%20lengan.htm). Diakses tanggal 17 Februari 2010.