

**PENGARUH LATIHAN *PASSING* BAWAH KE DINDING
TERHADAP HASIL *PASSING* BAWAH PADA SISWA
PUTRA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI
DI SMA N 1 MUARA PINANG**

SKRIPSI

OLEH

Ovin Siti Maimunah

Nomor Induk Mahasiswa 06061181924077

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

TAHUN 2023

**PENGARUH LATIHAN *PASSING* BAWAH KE DINDING
TERHADAP HASIL *PASSING* BAWAH PADA SISWA
PUTRA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI
DI SMA N 1 MUARA PINANG**

SKRIPSI

OLEH

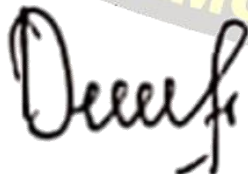
OVIN SITI MAIMUNAH

NIM : 06061181924077

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan

Disetujui Untuk Diajukan Dalam Ujian Akhir Program Sarjana

**Mengetahui,
Koordinator Program Studi,
Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan**



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

Pembimbing



**Drs. Syamsuramel, M.Kes
NIP. 196303081987031003**

**PENGARUH LATIHAN *PASSING* BAWAH KE DINDING
TERHADAP HASIL *PASSING* BAWAH PADA SISWA
PUTRA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI
DI SMA N 1 MUARA PINANG**

SKRIPSI

OLEH

OVIN SITI MAIMUNAH

NIM : 06061181924077

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan

Mengesahkan:

**Mengetahui,
Koordinator Program Studi,
Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan**

Pembimbing,



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



**Drs. Syamsuramel, M.Kes
NIP. 196303081987031003**



**PENGARUH LATIHAN *PASSING* BAWAH KE DINDING
TERHADAP HASIL *PASSING* BAWAH PADA SISWA
PUTRA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI
DI SMA N 1 MUARA PINANG**

SKRIPSI

Oleh

Ovin Siti Maimunah

NIM 06061181924077

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Sriwijaya**

Telah diujikan dan lulus:

Hari : Selasa

Tanggal : 20 Maret 2023

TIM PENGUJI

1. Ketua : Drs. Syamsuramel, M. Kes

2. Anggota : Destriani, M.Pd

Indralaya, 20 Maret 2023

Mengetahui,

Koordinator Program Studi

Destriani, M. Pd

NIP. 198912012019032018

PERNYATAAN

Saya Bertanda Tangan Dibawah Ini :

Nama : Ovin Siti Maimunah

Nim : 06061181924077

Program Studi : Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Passing* Bawah Ke Dinding Terhadap Hasil *Passing* Bawah Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler di SMA N 1 Muara pinang” ini benar-benar saja kerjakan sendiri dan saya tidak menjiplakan atau mengutip dengan cara yang tidak sesuai dengan etika ke ilmunan yang berlaku sesuai Dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan Dan Penanggulangan Plagiat Di Perguruan Tinggi. Apabila dikemudian hari ada pelanggaran yang ditemukan didalam skripsi ini dan/atau pengaduan dari pihak lain terhadap ke aslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Indralaya, 20 Maret 2023
Yang membuat pernyataan.



Ovin Siti Maimunah
NIM.06061181924077

PERSEMBAHAN

Bismillahirromanirrahim

Alhamdulillahirabbil`alamiin

diawali dengan rasa syukurku kepada Allah SWT, saya ingin mengucapkan rasa terima kasihku kepada orang-orang istimewa yang Allah SWT hadirkan dihidupku dan memberikan dukungan, semangat, inspirasi, nasehat, doa, dukungan, dan selalu ada disaat suka maupun dukaku dalam perjuangan selama perjuanganku dalam menuntut ilmu. Serta limpahan kasih sayang untukku yang bersifat tersirat maupun tersurat.

Skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Terima kasih kepada kedua orang tua ku, Ayahanda saya Bahar dan Ibunda saya Aida, yang sangat luar biasa dan senantiasa selalu ada serta berkorban dalam segala hal demi pendidikan saya ini dan yang selalu memberikan kekuatan dan dukungan selama masa perkuliahan saya. Terimah kasih atas kasih sayang, nasehat, motivasi, dan doa yang tiada hentinya saya dapatkan. Semoga kelask saya dapat selalu membahagiakan kedua orang tua saya dan semoga Allah SWT selalu memberikn nikmat dan rezeki yang tiada hentinya pula kepada kedua orang tua saya. Teruntuk ayahanda dan ibundaku tercinta skripsi ini saya persembahkan.
2. Teruntuk kakak perempuan saya Pitriani, S. Ak dan kakak perempuan saya Pepi, S. E. Dan adek perempuan saya Olin Via Desiana, yang selalu memberikan dukungan motivasi, serta doa dan sebagai motivator serta pembimbing saya selama ini dan memberikan dukungan yang tiada henti kepada saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Kepada kakek saya Bapak Ahmad yang selalu memberikan dukungan dan motivasi kepada saya untuk selalu berusaha dan selau fokus dalam mengejar pendidikan agar jadi orang yang sukses.

4. Dosen pembimbing akademik sekaligus dosen pembimbing skripsi Bapak Drs. Syamsuramel, M.Kes. yang telah memberi motivasi dan bantuan kepada saya selama masa perkuliahan serta membimbing saya dalam mengerjakan skripsi hingga saya dapat mengerjakan dan menyelesaikan perkuliahan ini dengan baik.
5. Dosen penguji Ibu Destriani, M. Pd. Yang telah meluangkan waktunya serta memberikan bimbingan, saran, masukan, motivasi dan bantuannya selama dalam pengerjaan skripsi.
6. Ketua program studi pendidikan jasmani dan kesehatan Ibu Destriani, M. Pd. Serta seluruh dosen pembimbing penjaskes dan admin penjaskes kak Angga yang telah banyak membantu saya dalam kelancaran menyelesaikan perkuliahan dan penyelesaian skripsi ini.
7. Terima kasih kepada keluarga besar ayahanda dan ibunda saya yang sudah memberikan semangat dan doa nya untuk saya selama ini.
8. Teman-teman seperjuangan khususnya Mahasiswa Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Angkatan 2019 Universitas Sriwijaya yang telah saling membantu serta mendukung selama masa perkuliahan dan menjadikan bagian dalam perjalanan menuntut ilmu. Semoga kita bisa meraih apa yang kita inginkan.
9. Terima kasih kepada pak Jabar, M. Pd, Pak Ledi Yunus, M. Pd, Pak Teguh, M. Pd, Ibu Rini Supantri, M. Pd. dan pak Muamar Ganafi, S. Pd. Yang telah membantu saya dari awal masuk kuliah sampai sekarang untuk mengizinkan saya dan membantu saya dalam melakukan penelitian di SMA N 1 Muara Pinang.
10. Terima kasih kepada pak Muamar Ganafi, S. Pd. Yang telah membantu, memberikan arahan, motivasi, doa, dan dukungan selama saya melakukan penelitian dan selama pengerjaan skripsi ini sampai selesai.
11. Adek-adek SMA N 1 Muara Pinang (terkhusus peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli) yang telah membantu saya dalam melaksanakan penelitian sampai saya bisa membuat skripsi ini.
12. terimah kasih kepada orang-orang disekitarku Indira Chandrini, Yessica Ermawati, Firna Dwi Gayatri, Hermanita, Nandi Pibrina, Febri Hariyanto,

Hepi Chaniago, Bara Mukti, Yuk Novi Puji Astuti, Yuk Arfa Desa Fitri, Kk M Taufik.

13. Kepada orang yang disayang Nandi Pibrina yang selalu ada, selalu membantu dan selalu memberi dukungan dalam segala hal.
14. Kepada teman sejawatku Indira Chandrini yang telah memberikan dukungan dan yang selalu ada saat saya susah serta selalu menemani saya selama mengerjakan skripsi ini, terima kasih telah menemani saya dan selalu bisa saya repotkan.
15. Untuk Agamaku, Almamater Kebanggaanku, Universitas Sriwijaya.
16. Dengan doa serta harapan yang sangat besar saya panjatkan, semoga saya berhasil dalam meraih cita-cita dan menjadi orang yang bermanfaat bagi orang banyak. Skripsi ini kupersembahkan.

MOTTO

“Agar tidak putus asa dalam menghadapi masalah, lihatlah bahwa semuanya wajar dan bisa diupayakan menjadi lebih baik”

“mengeluh boleh tapi jangan pernah berpikir untuk berhenti mencoba, karna kalau bukan kita siapa lagi”

“Ketahuilah bahwasanya kemenangan itu bersama kesabaran, dan jalan keluar itu bersama kesulitan dan bahwasanya bersama kesulitan ada kemudahan”

(HR. Tirmidzi)

“one for all, all for one”

(Penjaskes)

PRAKATA

Alhamdulillah puji sukur penulis ucapkan atas kehadiran Allah SWT atas semua nikmat dan karunia dan ridho NYA lah skripsi ini bisa terselesaikan, Skripsi ini dengan judul “Pengaruh Latihan *Passing* Bawah Ke Dinding Terhadap Hasil *Passing* Bawah Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Bola Voli Di SMA N 1 Muara Pinang” sebagai persyaratan untuk menyelesaikan Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan S. Pd) Universitas Sriwijaya. Dalam mewujutkan skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada bapak Drs. Syamsuramel, M. Kes. Selaku pembimbing skripsi atas segala bimbingan dan bantuan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini dan terima kasih kepada ibu Destriani, M. Pd. Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan yang telah memberi kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini, terima kasih kepada Prof dr. Ir. H. Anis saggaff, mscu. Ipu. Asean eng. Selaku Rektor Universitas Sriwijaya. Dr. Hartono, m. A, selaku Dekan Fkip Universitas Sriwijaya. Terima kasih juga kepada ibu Destriani, M. Pd. Selaku dosen penguji yang telah memberikan bimbingan serta saran untuk menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih untuk seluruh Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan bimbinganya selama penulis mengikuti perkuliahan. Selanjutnya penulis mengucapkan terima kasih kepada mahasiswa penjaskes FKIP Universitas Sriwijaya yang telah mendukung dan membantu selama penulis menyelesaikan skripsi ini. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi orang banyak dan juga dapat bermanfaat untuk pembelajaran bidang studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan dalam pengembangan ilmu pengetahuan.

Indralaya, 20 Maret 2023

Ovin Siti Maimunah

NIM.06061181924077

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN TELAH DIUJIKAN SKRIPSI.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
PERSEMBAHAN.....	v
MOTTO	viii
PRAKATA	ix
ABSTRAK	xvii
ABSTRACT.....	xviii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
LAMPIRAN.....	xv
I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Permasalahan Penelitian	5
1.2.1 Identitas Masalah	5
1.2.2 Batasan Masalah	6
1.2.3 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Manfaat Penelitian	6

II. TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Deskripsi Teori	8
2.2 Pengertian Bola Voli	15
2.3 Alat Dan Peraturan Permainan Bola Voli	24
2.4 Komponen Kondisi Fisik Dalam Permainan Bola Voli	27
2.5 <i>Passing</i> Bawah Menggunakan Sasaran Dinding	32
2.6 Ketepatan (Accuracy).....	34
2.7 Eksrtrakurikuler	34
2.8 Program Latihan	36
2.9 Hipotesis	36
III. METODE PENELITIAN	37
3.1 Jenis Penelitian	37
3.2 Rancangan Penelitian	37
3.3 Variabel Penelitian	38
3.4 Defenisi Oprasional Variabel	38
3.5 Tempat Dan Waktu Penelitian	39
3.6 Populasi Dan Sampel.....	39
3.7 Teknik Pengumpulan Data	40
3.8 Instrumen Penelitian	41
3.9 Teknik Analisis Data	42
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN.....	46
4.1 Hasil Penelitian.....	46
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	46
4.1.2 Deskripsi Sampel Penelitian.....	46
4.1.3 Deskripsi Data Hasil <i>Pre-test Passing</i> Bawah Ke Dinding	47
4.1.4 Deskripsi Data Hasil <i>Post-test Passing</i> Ke Dinding	51
4.1.5 Deskripsi Hasil Data Peningkatan Latihan <i>Passing</i> Ke Dinding.....	55

4.1.6 Deskripsi Data Pengaruh Latihan <i>Passing</i> Bawah Ke Dinding Terhadap Hasil <i>Passing</i> Bawah Bola Voli Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Di Sma N 1 Muara Pinang	56
4.1.7 Uji Normalitas	57
4.1.8 Uji Hipotesis	57
4.2 Pembahasan	59
V. KESIMPULAN DAN SARAN	62
5.1 Kesimpulan.....	62
5.2 Saran	62
DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN.....	71

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1. Gerakan <i>Passing</i> Bawah.....	22
Gambar 2.2 Lapangan Bola Voli	24
Gambar 2.3 Net Bola Voli	25
Gambar 2.4 Bola Voli	25
Gambar 2.5 <i>Passing</i> Bawah Ke Dinding	32
Gambar 3.1 Rancangan Penelitian	37
Gambar 4.1. Hitungan <i>Pretest</i> Hasil <i>Passing</i> Bawah	48
Gambar 4.1 Histrogram <i>Posttest</i> Hasil Tes <i>Passing</i> Bawah	53

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Program Latihan.....	36
Tabel 3.1. Norma Penilaian Tes <i>Passing</i> Bawah Putra.....	42
Tabel 4.1. Hasil Data Instrument Tes <i>Passing</i> Bawah Ke Dinding (<i>Pre-test</i>).....	48
Tabel 4.2. Hasil Data Tes <i>Passing</i> Bawah Ke Dinding	48
Tabel 4.3. Hasil Data Instrumen Test <i>Passing</i> Bawah Ke Dinding (<i>Post-test</i>)	52
Tabel 4.4 Hasil Data Test <i>Passing</i> Bawah Ke Dinding	52
Tabel 4.5 Daftar Perbandingan Hasil <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i>	55
Tabel 4.6 Daftar Hasil Kenaikan Mean Antara <i>Pretest</i> Dan <i>posttest</i>	56

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Biografi.....	72
Lampiran 2. Analisis Data Hasil <i>Pretest</i>	73
Lampiran 3. Analisis Data Hasil <i>Posttests</i>	74
Lampiran 4. Tabel Perbandingan Antara <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i>	75
Lampiran 5. Data Latihan	76
Lampiran 6. Tabel Distribusi T	77
Lampiran 7. Tabel Harga Chi Kuadrat.....	78
Lampiran 8. Usulan Judul Skripsi.....	79
Lampiran 9. Kartu Bimbingan Proposal	80
Lampiran 10. Surat Undangan Seminar Proposal Untuk Koordinator Program Studi	81
Lampiran 11. Persetujuan Seminar Proposal	82
Lampiran 12. Bukti perbaikan proposal.....	83
Lampiran 13. Sk Pembimbing Dari Kampus	84
Lampiran 14. Surat Izin Penelitian Dari Kampus	86
Lampiran 15. Sk Pembimbing Dari Dinas Pendidikan Sumatra Selatan	87
Lampiran 16. Izin Penelitian Dari Sekolah SMA N 1 Muara Pinang.....	88
Lampiran 17. Telah Selesai Melakukan Penelitian.....	89
Lampiran 18. Program Latihan	90

Lampiran 19. Dokumentasi.....	95
Lampiran 20. Kartu bimbingan seminar hasil.....	107
Lampiran 21. Surat Undangan Seminar Hasil Untuk Kprodi	108
Lampiran 22. Persetujuan Seminar Hasil.....	109
Lampiran 23. Bukti Perbaikan Seminar Hasil.....	110
Lampiran 24. Surat Undangan Untuk Koordinator Program Studi.....	111
Lampiran 25. Surat Undangan Untuk Dosen Pembimbing.....	112
Lampiran 26. Surat Undangan Untuk Dosen Penguji	113
Lampiran 27. Bukti Perbaikan Skripsi	114

**PENGARUH LATIHAN *PASSING* BAWAH KE DINDING TERHADAP
HASIL *PASSING* BAWAH PADA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER
BOLA VOLI DI SMA N 1 MUARA PINANG**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *passing* bawah ke dinding terhadap hasil *passing* bawah pada siswa putra ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Muara Pinang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *eksperimen semu* atau *quasy eksperimen* dengan bentuk *one grup pretest dan posttest design*. Teknik pengumpulan data penelitian yaitu dengan melakukan tes awal (*pretest*) setelah itu akan diberikan latihan selama 7 minggu dengan frekuensi latihan 2 kali selama seminggu (*passing* bawah ke dinding) setelah diberikan latihan kemudian dilaksanakan tes akhir (*posttest*). Sampel yang diambil yaitu peserta didik putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli yang berjumlah 30 sampel. Instrumen untuk *passing* bawah penelitian ini adalah *brumbach forearm pass wall-volly test*, yaitu cara melaksanakan tes dengan memantulkan bola ke sasaran dinding selama 60 detik. Dari hasil pengolahan data dan analisis data dengan menggunakan uji normalitas data dan uji hipotesis dengan rumus uji t, bahwa latihan *passing* bawah ke dinding berpengaruh terhadap peningkatan *passing* bawah bola voli. Hal ini dapat dilihat dari analisis data melalui perhitungan rumus uji t maka diperoleh dengan hasil 14,1 dengan t tabel yaitu 1,699 yang diperoleh dengan tabel distribusi T dengan dk $(30-1)=29$ dengan taraf kepercayaan 95% ($\bar{\alpha}=0,05$) maka hipotesis yang diajukan diterima. Latihan *passing* bawah ke dinding memberikan pengaruh terhadap *passing* bawah bola voli. Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh latihan *passing* bawah ke dinding yang mempunyai pengaruh terhadap peningkatan *passing* bawah bola voli, latihan ini dapat meningkatkan *passing* bawah pada peserta didik putra ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Muara Pinang.

Kata Kunci : Latihan, *Passing* bawah, Bola Voli, Siswa

Nama : Ovin Siti Maimunah
Nim : 06061181924077
Pembimbing : Drs. Syamsuramel, M. Kes

***EFFECTS OF TRAINING PASSING DOWN TO THE WALL AGAINST THE
RESULTS PASSING BOTTOM VOLLEYBALL EXTRACURRICULAR
MALE STUDENTS AT SMA N 1 MUARA PINANG***

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of exercise passing down to the wall against the results passing below on male volleyball extracurricular students at SMA N 1 Muara Pinang. The method used in this research is method pseudo experiment experimental quiz with shape one grup pretest and posttest design. The research data collection technique is by conducting an initial test (pretest) after that will be given training for 7 weeks with a frequency of exercise 2 times a week (passing down to the wall) after being given exercises then a final test is carried out (posttest). The samples taken were male students who took part in volleyball extracurriculars, totaling 30 samples. Instrument for passing under this research is brumbach forearm pass wall volly test, namely how to carry out the test by bouncing the ball against the target wall for 60 seconds. From the results of data processing and data analysis using the data normality test and hypothesis testing with the t test formula, that exercise passing down to the wall affects the increase passing under volleyball. This can be seen from the data analysis through the calculation of the t test formula, the result is 14.1 with t table, namely 1.699 which is obtained by the T distribution table with dk $(30-1) = 29$ with a confidence level of 95% ($\alpha = 0.05$) then the proposed hypothesis is accepted. Exercise passing down to the wall exerts leverage against passing under volleyball. Based on the results of research on the effect of exercise passing down to the wall which has an influence on the increase passing under volleyball, this drill can improve passing below on male volleyball extracurricular students at SMA N 1 Muara Pinang.

Keywords : Exercise, Passing under, Volleyball, student.

Nama : Ovin Siti Maimunah
Nim : 06061181924077
Pembimbing : Drs. Syamsuramel, M. Kes

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 (Fauzi, 2019). Olahraga mempunyai peran yang sangat penting dalam kehidupan. 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. Terdapat juga tujuan dari olahraga untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh, prestasi akademik maupun non akademik, kualitas manusia yang lebih baik, menanamkan nilai moral dan akhlak, sportivitas dalam bermain maupun berolahraga, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa memperkuat ketahanan nasional, serta meningkatkan harkat, martabat dan kehormatan bangsa (UU No. 3 Tahun 2005). Banyak jenis olahraga yang dapat dilakukan oleh masyarakat untuk menjaga kondisi tubuh dalam kondisi bugar. Berbagai jenis dapat dilakukan salah satunya adalah permainan bola voli. 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).

Adapun 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 (Risma, 2020). Permainan bola voli merupakan cabang olahraga beregu yang dimainkan oleh dua grup berlawanan.

Menurut Destriani dkk (2021) 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 Sukirno dan Waluyo (2013) 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*. Faozi dkk (2019), 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 (Pranopik 2017). Menurut Yudiana (2015), 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 (Destriani dkk, 2017). *Passing* adalah mengarahkan bola keteman sendiri dalam satu regu dengan suatu teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan. *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 (Winarno & Tomi, 2013),

Permainan bola voli ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai, salah satunya teknik *passing* bawah. *Passing* bawah adalah salah satu keterampilan dasar dalam permainan bola voli dengan satu teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan. Penggunaan teknik dasar *passing* bawah adalah teknik yang pertama kali diajarkan disekolah-sekolah maupun yang ada diklub-klub di masyarakat, karna *passing* bawah merupakan teknik bermain bola voli yang sangat penting kegunaan *passing* bawah diantaranya antara lain, untuk menerima bola *servis* untuk menerima bola dari lawan yang berupa serangan/*smash* untuk pengambilan bola setelah terjadi *block* atau pantulan bola setelah terjadi *block* atau bola pantulan dari net, untuk menyelamatkan bola yang terkadang terpental jauh dari lapangan pemain, atau untuk mengambil bola yang rendah atau mendadak datangnya atau bahkan bola yang dipasing tidak dapat melewati net sehingga permainan tidak dapat dimainkan dengan baik, menggunakan alat maupun tanpa menggunakan alat. Diantaranya dengan *passing* bawah menggunakan dinding sebagai sasaran dan bisa juga memakai lingkaran dan tali sebagai media pembantu dalam latihan, sehingga perlu dilakukan kegiatan ekstrakurikuler guna memberikan jam tambahan kepada peserta didik.

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan diluar jam pembelajaran tetapi guna menambah wawasan serta peningkatan serta penerapan nilai-nilai pengetahuan kemampuan dalam berbagai hal seperti olahraga dan seni (Fuzyyah & Silfia 2020; Suryawan, 2018). Selain itu kegiatan ekstrakurikuler juga merupakan salah satu cara menampung juga mengembangkan potensi siswa yang tidak tersalurkan kreatif, menyalurkan potensi meningkatkan keterampilan siswa untuk mengacu kearah kemampuan yang kreatif dan percaya diri (Fajar, 2020; Kristiyasari, 2015). Kemampuan *passing* bawah di SMA N 1 Muara Pinang, karna tidak semua peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli bisa melakukan *passing* bawah dengan benar pasti mereka memiliki kemampuan yang berbeda-beda.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap pelatih ekstrakurikuler di SMA N 1 Muara Pinang, permasalahan yang ditemukan pada saat melakukan *passing* bawah banyak peserta didik yang belum menunjukkan hasil yang maksimal, terlihat dengan adanya peserta didik yang belum mampu melakukan teknik dasar *passing* bawah dengan baik. Saat melakukan *passing* anak merasa takut, keluhan lengan merasa sakit yang akibatnya anak terlihat malas dan enggan melakukan *passing* (Julianto, 2016). Permasalahan yang sering terjadi ketika pelaksanaan ekstrakurikuler adalah kebanyakan bola belum terarah dan posisi tangan saat melakukan *passing* bawah masih belum benar seperti saat peserta didik melakukan gerakan yang belum tepat dengan ayunan tangan tidak bersamaan dengan ayunan kaki, dan saat melakukan *passing* bawah posisi tangan bengkok atau tidak lurus, saat melakukan *passing* bawah bola tidak sampai ke toser kemudian siswa melakukan *passing* secara asal-asalan yang penting bola melewati net dan jatuh di daerah lawan, padahal *passing* bawah merupakan teknik dasar permainan bola voli yang cukup penting pemberian bentuk latihan permainan bola voli dirasah masih kurang bervariasi. Hal ini mengakibatkan kemampuan teknik dasar *passing* peserta didik masih kurang.

Berdasarkan hasil pengamatan ada beberapa siswa yang belum mampu melakukan *passing* bawah dengan sampel yang saya ambil yaitu 30 ada sekitar 13 siswa yang belum bisa melakukan *passing* bawah, apalagi siswa yang baru mengikuti ekstrakurikuler bola voli tersebut mereka hanya menargetkan bola menyentuh tangan tanpa menyadari apakah *passing* yang mereka lakukan benar. Hal ini bisa dilihat dari proses saat mereka latihan, peserta didik masih terlihat mengalami kesulitan dalam melakukan ayunan tangan dengan gerakan kaki atau langkah kaki, padahal dalam latihan mereka telah diberikan contoh mengenai teknik dasar *passing* bawah dan bagaimana posisi tangan yang baik dan benar saat bola datang pada saat latihan. *Passing* bawah merupakan teknik dasar dalam permainan bola voli. Untuk mengatasi hal tersebut maka diperlihatkan inovasi yang dapat dilakukan yakni menggunakan latihan yang menarik dan tidak membosankan supaya peserta didik selalu bersemangat dan termotivasi ketika mengikuti ekstrakurikuler bola voli di sekolah. Upaya dari penelitian ini adalah bagaimana cara meningkatkan *passing* bawah pada peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler di SMA N 1 Muara Pinang, pada penelitian ini saya menggunakan variasi atau metode menggunakan dinding sebagai pantulan *passing* bawah dalam bola voli. Metode ini bisa dipraktikkan peserta didik dengan individu, sehingga membuat peserta didik bisa berlatih dengan baik dan efektif. Berdasarkan hasil wawancara dan pengamatan sehingga perlu dilakukan penelitian yang berjudul “pengaruh latihan *passing* bawah ke dinding terhadap hasil *passing* bawah pada siswa putra ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 muara pinang”

1.2 Permasalahan Penelitian

1.2.1 Identifikasi Masalah

Uraian latar belakang di atas dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Pada kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Muara Pinang peserta didik melakukan gerakan kaki dan ayunan tangan tidak bersamaan.

2. Pada kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Muara Pinang peserta didik melakukan gerakan *passing* bawah dengan posisi tangan bengkok atau tidak lurus.
3. Pada kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Muara Pinang peserta didik tidak bisa mengarahkan bola.
4. Pada kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Muara Pinang saat melakukan *passing* bola tidak sampai ke tosser atau bola langsung ke daerah lawan.

1.2.2 Batasan Masalah

Batasan masalah dalam penelitian ini yaitu pengaruh latihan *passing* bawah ke dinding terhadap hasil *passing* bawah bola voli pada siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMA N 1 Muara Pinang.

1.2.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, dapat dirumuskan masalah penelitian: Apakah latihan *passing* bawah bola voli ke dinding berpengaruh terhadap hasil *passing* bawah bola voli pada SMA N 1 Muara Pinang?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan *passing* bawah ke dinding terhadap hasil *passing* bawah bola voli pada kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Muara Pinang.

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 SMA N 1 Muara Pinang.

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

- Agung Gumelar, R. I. Z. K. I. (2019). Perbandingan Pengaruh Latihan Passing Bawah Berpasangan Dengan Passing Bawah Ke Dinding Terhadap Keterampilan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli (Eksperimen Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Smp Negeri 18 Kota Tasikmalaya Tahun Ajaran 2018/2019) (Doctoral Dissertation, Universitas Siliwangi).
- Ahmad, S., Weda, W., & Budiman, A. (2020). Perbedaan Pengaruh Media Latihan Passing Bawah Terhadap Keterampilan Passing Bawah Permainan Bolavoli Pada Ekstrakurikuler Sdn Tegalrejo Iii Tuban (Doctoral Dissertation, Universitas Nusantara Pgrri Kediri).
- Amirzan, M. Y. (2019). Tanggapan Siswa Terhadap Manfaat Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Dalam Pengembangan Prestasi Dan Potensi Diri. *Jurnal Sosial Humaniora Sigli*, 2(1), 79-87. [Http://Journal.Unigha.Ac.Id/Index.Php/Jsh/Article/View/139](http://Journal.Unigha.Ac.Id/Index.Php/Jsh/Article/View/139)
- Andriyanti, T., Ilham, I., & Mardian, R. (2020). Meningkatkan Kemampuan Passing Bawah Melalui Latihan Passing Menggunakan Sasaran Tembok Memakai Latihan Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Smp Negeri Satu Atap 1 Tungkal Ilir (Doctoral Dissertation, Universitas Jambi).s
- Ansyah, E. D. D., Syafarudin, S., & Afrizal, A. (2018). Pengaruh Latihan Passing Atas Berpasangan Terhadap Ketepatan Sasaran Dinding Ekstrakurikuler Bola Voli Siswa Smp Negeri 2 Banyuasin Iii (Doctoral Dissertation, Sriwijaya University).
- Arikunto, S. (2014). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Pt. Rineka Cipta.

Asri, Novri. 2020. Pengaruh Latihan Forehand Ke Dinding Terhadap Hasil Forehand Drive Tennis Meja Siswa Smp Negeri 1 Anjung Batu. <https://jurnal.univpgripalembang.ac.id/index.php/hon/article/view/3733/3424>.

Barbara L Viera & Bonnie Jill Ferguso. (2004) Volleyball Step To Succes Second Edition. Canad: Human Budiwanto , Setyo. (2012). Metodologi Lathan Olahraga. Malang: Unm Boichuk, R.,Lermakov, S., Nosko, M., & Kovtsun, V. (2017).

Bola Voli (Sumber: **Barbara L. Viera** 2004) Bola Bola Voli Berbahan Yang Lunak Atau Bahan Lain Yang Sejenis, Bentuk Bola Harus Bola Sempurna Dan Bahan Dalamnya Yang Terbuat Dari Karet. Warna Bola Harusnya Terang Misalnya Warnah Putih.

Budiwanto, Setyo. 2012. Metodologi Latihan Olahraga. Malang: Penerbit Universitas Negeri Malang (Um Press).

D. Destriana, D. Destriani, And H. Yusfi, “Pembelajaran Smash Permainan Bola Voli : Ujicoba Skala Kecil”, Jm, Vol. 6, No. 2, Pp. 126-132, Nov. 2021.

Destriana, D., Destriani, D. Dan Yusfi, H. (2018) “Pengembangan Teknik Pembelajaran Pasing Bawah Permainan Bola Voli Smp Kelas Vii”, Sebatik , 22(2), Hlm. 172-175.

Destriana, D., Destriani, D., & Yusfi, H. (2018). Pengembangan Teknik Pembelajaran Pasing Bawah Permainan Bola Voli Smp Kelas Vii. Sebatik, 22(2), 172-175.

Destriana, M. P., Destriani, M. P., Yusfi, H., & Muslimin, M. P. (2021). Model Pembelajaran Permainan Bola Voli. Bening Media Publishing.

Dewi, R., & Daulay, B. (2020). Pengembangan Instrumen Tes Passing Bola Voli Berbasis Digital. Jurnal Prestasi, 4(1), 9-16

- Fajar, M. (2020). Survei Kemampuan Teknik Dasar Bulutangkis Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sma Patra Mandiri 1 Plaju. Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan), 3(1), 90–101. <https://doi.org/10.31851/Hon.V3i1.3740>
- Faozi, F., Sanusi, H., & Listiandi, A. D. (2019). Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Stad Terhadap Keterampilan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Di Sma Islam Al-Fardiyatussa'adah Citepus Palabuhanratu. *Physical Activity Journal (Paju)*, 1(1), 51-60.
- Fauzi, F. (2019). “Pengaruh Metode Latihan Dinding Dan Metode Latihan Berpasangan Terhadap Ketepatan Passing”. *Jurnal Muara Olahraga*, 2(1), 218-227
- Fauziyyah, B. S., & Silfia. (2020). Pertumbuhan Kreativitas Siswa Melalui Program Ekstrakurikuler Di Sekolah Dasar. *Fondatia: Jurnal Pendidikan Dasar*, 4(1), 35–40. <https://doi.org/10.36088/Fondatia.V4i1.512>
- Fédération Internationale De Volleyball (Fivb), (2016). Official Volleyball Rules 2017-2020 - Approved By The 35th Fivb Congress 2016. Fivb
- Hadi, F. S., Hariyanto, E., & Amiq, F. (2016). Pengaruh Latihan Ladder Drills Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa U-17 Di Persatuan Sepakbola Jajag Kabupaten Banyuwangi. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26(1).
- Harsono. (2012). *Coaching And Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan
- Hartanto. S.W. (2015). *Pengaruh Latihan Passing Bawah Berpasangan Tetap Dan Rotasi Terhadap Kemampuan Passing Bawah Pada Atlet Bola Voli Putri Klub Citra Serasi Kabupaten Semarang Tahun 2015*. Skripsi. Universitas Negeri Semarang.

- Herri Yusfi, Dan, & Jasmani Dan Kesehatan, P. (N.D.). Pengembangan Teknik Pembelajaran Pasing Bawah Permainan Bola Voli Smp Kelas Vii.
- Heryadi, D & Hadian, O. (2018). Perbandingan Model Discovery Learning Dengan Model Peer, 3(2). Juara: Jurnal Olahraga 3 (2) (2018) 89–95.
- Ida Bagus Wiguna. (2017). Teori Dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik. Depok: Pt]Rajagrafindo Persabda.
- Iskandar, (2014). Hubungan Koordinasi Mata-Tangan Dengan Servis Atas Bola Voli Mahasiswa Putra Penjaskes Ikip-Pgri Pontianak. *Jurnal Pendidikan Olah Raga, Vol. 3, No. 2: 149*
- Julianto, I. (2016). Peningkatan Hasil Belajar Passing Bawah Melalui Soft Volley & Volley Ball Like. Juara : Jurnal Olahraga, 2(1), 51–63. <https://doi.org/10.33222/Juara.V1i2.19>
- Kastrena, E., Setiawan, E., Patah, I. A., & Nur, L. (2020). Pembelajaran Peer Teaching Berbasis Zoom Video Sebagai Solusi Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Saat Situasi Covid-19. *Indonesian Journal Of Primary Education*, 4(1), 69-75.
- Kresnapati, P. (2020). Perbedaan Latihan Passing Berpasangan Dengan Perubahan Tinggi Net Berat Bola Terhadap Kemampuan Passing Bawah. *Edu Sportivo: Indonesian Journal Of Physical Education*, 1(1), 9-15.
- Kurniawan, K. (2019). Pengaruh Latihan Passing Bawah Menggunakan Media Dinding Dan Berpasangan Terhadap Peningkatan teknik Passing Bawah Bolavoli Pada Ekstrakurikuler Smp Al-Irsyad Cikukulu Kabupaten Sukabumi Tahun 2018/2019. *Utile: Jurnal Kependidikan*, 5(2), 160-164.
- Leo, A. (2022). Pengaruh Latihan Menggunakan Metode Jarak Bertahap Terhadap Ketepatan Servis Bola Voli (Doctoral Dissertation, Universitas Subang).

- Listina, R. (2012). *Mengenal Olahraga Bola Voli*. Pt Balai Pustaka (Persero).
- Lukman, A. (2016). *Pengaruh Latihan Passing Atas Pada Dinding Terhadap Keterampilan Akurasi Passing Atas Dalam Permainan Bola Voly (Doctoral Dissertation, Universitas Subang)*.
- M. Muhyi Faruq. (2015). *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Dan Olahraga Bola Voli*. Surabaya : Pt.Gramediawidiasaran Indonesia
- Mardian, R. (2020). *Pengaruh Latihan Mengumpan Ke Dinding Dan Berpasangan Terhadap Keterampilan Passing Bawah Bola Voli: Effect Of Wall And Pair Pass Practice On Volleyball Bottom Pass Skills*. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 9(1), 1-11.
- Miftahul, Dan Sin, Tjung Hauw. 2019. *Hubungan Agretivitas Terhadap Ketepatan Shooting Futsal*. *Jurnal Patriot* 2(3):
- Net Bola Voli (Sumber: **Barbara L. Viera** 2004) Di Bagian Tepi Jaring Di Pasang Antena Dengan Ukuran Panjang Antena 1,80 M.3) Bola A .B. Diameter Bola Voli 65 Cm -. Gambar 1. Lapangan Bola Voli (Sumber. **Barbara L. Viera 2004**) Gambar 7.
- Notriya, Suwarda Gadis. 2018. *Pengaruh Latihan Memukul Bola Digantung Terhadap Ketepatan Smash Bola Voli Putri Di Sma Paramarta 1 Seputih Banyak Lampung Tengah*. *Jurnal Unila*.
- Nuryani, W. (2017). *Perkembangan Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia (Pbvs) Tahun 1955-1989*. *Ilmu Sejarah-S1*, 2(3).
- Pelamonia, Sp, & Firnanda, Mw (2021). *Pengaruh Latihan Down Passing Menggunakan Media Dinding Dengan Menggunakan Target Garis Lurus Terhadap Kemampuan Down Passing Pada Klub Bola Voli*. *Jurnal Porkes* , 4 (2), 140-148.
- Pranopik, M. R. (2017). *Pengembangan Variasi Latihan Smash Bola*.

- Priyantoro, B. Penerapan Media Audio Visual (Viideo) Terhadap Kemampuan Passing Bawah Dalam Pembelajaran Bolavoli.
- Putra, M. D. A., Afrizal, A., & Destriani, D. (2017) Korelasi Kekuatan Otot Lengan Dan Panjang. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 6(2)
- Purba, R., Widowati, A., Mardian, R., & Ali, M. (2020). “Pengaruh Variasi Latihan *Passing* Bawah Terhadap Ketepatan *Passing* Bawah Dalam Permainan Bola Voli Siswa Putri Kelas Vii Smp Negeri 33 Sarolangun”(Doctoral Dissertation, Universitas Jambi).
- Romi Juliandri, Patricia H. M Lubis, B, H. (2022) Pengaruh Latihan Target Hasil Ketepatan Shooting Menggunakan Kaki Bagian Dalam Pada Permainan Futsal Club Putra Prabu. *Universitas Pgri Palembang*, 2(2)
- Sanchez. (2014:315). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R & D. Alfabeta. Bandung
- Saputra, D. I. M., Fussalam, Y. E., & Kurniawan, R. (2021). Tinjauan Kemampuan Bermain Bola Voli Pada Pemain Club Arembang Sungai Abang. *Jurnal Muara Olahraga*, 4(1), 21-32.
- Sari, Krisna. 2016. Kontribusi Tingkat Kecemasan Terhadap Ketepatan *Passing* Bawah Pada Cabang Olahraga Bola Voli Sma N 1 Menganti. *Jurnal Kesehatan Olahraga* 4(4).
- Sovens, E. (2021). Pengaruh Latihan Modifikasi *Passing* Bawah Ke Tembok Terhadap Peningkatan Kemampuan *Passing* Bawah Pemain Bolavoli Klub Jaguar Lubuklinggau. *Sjs: Silampari Journal Sport*, 1(1), 08-12.
- Subang, N. K. (2021, November). Pengaruh Latihan Media Dinding Terhadap *Passing* Bawah (Eksperimen Terhadap Ektrakurikuler Di Smpn 3 Pusaka. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Universitas Subang (Sendinusa)* (Vol. 3, No. 1).

- Sugiyono, (2013) Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D, (Bandung: Alfabeta,), H. 61-62
- Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. 2014. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan Kombinasi (Mixed Methods). Alfabeta. Bandung.
- Sukadiyanto. 2013. Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung Lubuk Agung.
- Sukirno Dan Waluyo. 2013. Panduan Praktis Bagi Pelatih Profesional Menciptakan Atlet Untuk Meraih Prestasi Tinggi. Palembang: Unsri Press
- Sukirno. Waluyo. 2013. Cabang Olahraga Bolavoli. Palembang: Unsri Press.
- Sunardi Dan Kardiyanto, D.W. 2013. Bolavoli. Surakarta: Uns Press.
- Sutisna, I. (2020). Statistika Penelitian. Program Doktor Ilmu Pendidikan Pascasarjana Universitas Negeri Gorontalo, I, 1-15.
- Syamsuramel. (2013). Penerapan Penyediaan Umpan Balik Pada Latihan Teknik Tendangan Sekolah Sepakbola Sriwijaya Fc. Jurnal Altius. 2(1): 63-68.
- Tapo, Y. B. O. (2019). Pengembangan Model Latihan Sirkuit Pasing Bawah T-Desain (Spbt-Desain) Bola Voli Sebagai Bentuk Aktivitas Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Pjok Untuk Tingkat Sekolah Menengah. Jurnal Imedtech--Instructional Media, Design And Technology, 3(2), 18-34.
- Tawakal, I. (2020). Buku Jago Bola Voli. Ilmu Cemerlang Group. Yudianta, Y. (2015). Implementasi Model Pendekatan Taktik Dan Teknik Dalam Pembelajaran Permainan Bola Voli Pada Pendidikan Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama. Atikan, 5(1).

- Wahyudi, A. A. (2018). Pengaruh Tingkat Konsentrasi Siswa Terhadap Hasil Belajar Passing Bawah Bolavoli Pada Peserta Ekstrakurikuler Putra Smk Negeri2pamekasan Tahun Pelajaran 2017/2018. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 6(1).
- Waluyo. 2013. Cabang Olahraga Bola Voli. Palembang: Unsri Press.
- Winarno, Dkk. 2013. *Teknik Dasar Bermain Bola Voli*. Malang: Fik Uny.
- Winarno, M. E., & Tomi, A. (2013). Teknik Dasar Bermain Bolavoli. Malang.
- Wiyani, N. A. (2013). Membumikan Pendidikan Karakter Di Sd; Konsep, Praktik Dan Strategi. Jakarta: Ar-Ruzz Media
- Yulifri, Dkk. 2018. Hubungan Daya Tahan Otot Tungkai Dan Otot Lengan Dengan Ketepatan Smash Atlet Bola Voli Gempar Kabupaten Pasaman Barat. *Jurnal Menssana* 3(1): 22.
- Yunyun Yudiana. (2013). Permainan Bolavoli. Jakarta: Pustaka Baru Press