

Perbedaan Pengaruh Latihan Metode Drill Passing Atas dan Passing Atas Berpasangan Terhadap Kemampuan Passing Atas Dalam Permainan Bola Voli pada Tim Bola Voli Putra SMP Muhammadiyah 5 Ngawi

Al Rizal Zam Zam Fahima¹, Mohammad Irfan², Kuncoro Darumoyo³

^{1,2,3} Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Modern Ngawi; Indonesia

* Correspondence e-mail; Alrizalzamzamf@gmail.com

Article history

Submitted: 07/01/2023; Revised: 15/02/2023; Accepted: 26/03/2023

Abstract

The purpose of this study was to determine the results of the differences in the influence of the upper passing drill and paired upper passing training methods on the upper passing ability in volleyball games on the SMP Muhammadiyah 5 Ngawi men's volleyball team. And to find out which training has a better effect between the upper passing drill and paired upper passing training methods on the upper passing ability in volleyball games on the SMP Muhammadiyah 5 Ngawi men's volleyball team. This study was conducted on the volleyball court of SMP Muhammadiyah 5 Ngawi with an experimental method, involving 30 athletes who were divided into two groups to compare the results of upper passing training using two different methods. The results showed that there was a significant difference between the upper passing drill and paired upper passing training methods on the upper passing ability in volleyball games on the SMP Muhammadiyah 5 Ngawi men's volleyball team, with the upper passing drill method having a better effect. This is evidenced by the t count which is greater than the t table at a significance level of 5%. The percentage increase in upper passing ability was also higher in the group that underwent training with the upper passing drill method (23.45%) compared to the paired upper passing training group (22.90%). Drill, Drill Passing Method, Volleyball Game

Keywords

Drill; Drill Passing Method; Volleyball Game.



© 2023 by the authors. This is an open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY SA) license, <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>.

1. PENDAHULUAN

Olahraga adalah salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan orang tersebut setelah berolahraga (Anggar, 2015). Membahas tentang olahraga, pada zaman sekarang akan dijumpai banyak hal, mulai dari kejuaraan, kemenangan, piala, kekalahan, kekecewaan dan lain sebagainya. Semua hal yang disebutkan diatas saling berkaitan untuk menimbulkan sebuah hasrat yang besar terhadap olahraga (Fathoni, 2021). Dengan melakukan olahraga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani serta dapat membentuk watak disiplin sehingga terbentuklah manusia yang berkualitas.

Ada banyak cabang olahraga yang berkembang di Indonesia dan diminati orang dari kalangan anak-anak, orang dewasa, dan orang tua. Diantaranya yaitu, bola voli, badminton, bola basket, tenis, sepak bola, atletik, senam, dan masih banyak yang lainnya. Salah satu cabang olahraga yang berkembang pesat dan diminati banyak kalangan baik di dunia internasional maupun di Indonesia yaitu cabang olahraga bola voli. Hal tersebut menjadi modal dasar bagi PBVSI dan pembina voli untuk terus mengembangkan serta meningkatkan mutu olahraga bola voli (Saputra & Gusniar, 2019). Banyaknya peminat serta daya tarik permainan bola voli 2 dikarenakan kesederhanaan permainannya yang hanya dengan membutuhkan sedikit perlengkapan seperti bola, net, dan lapangan. Federation International de Volleyball (FIVB) dalam Official Volleyball Rules tahun 2017-2020 menerangkan bahwa bola voli adalah olahraga kompetitif dan rekreasi paling sukses dan populer di dunia dengan permainan yang cepat (fast), menyenangkan (exiting), aksi yang meledak (explosive) dan terdiri dari beberapa elemen yang interaktif dan menjadikan unik dibandingkan permainan (rally) lainnya (Saputra & Gusniar, 2019). Permainan bola voli adalah permainan bola besar yang dimainkan pada area lapangan khusus oleh dua regu dengan masing-masing regu terdiri dari enam pemain yang memainkan bola dengan ketentuan khusus melewati net. Dari pengertian diatas, maka hakikat atau esensi tujuan dasar bola voli adalah memainkan bola dari bagian atas jaring (net) dengan teknik dan ketentuan khusus yaitu, menempatkan bola agar menyentuh permukaan lapangan daerah lawan, dan mempertahankan bola agar tidak menyentuh daerah permainan sendiri. Sehingga kedua hal tersebut menjadi dua aktivitas pokok selama permainan dengan ketentuan khusus yang membatasi cara pemain dalam memainkan bola dengan berbagai keterampilan gerakan dasar untuk bertahan dan menyerang dalam menerapkan strategi permainan bola voli.

Sampai saat ini, prestasi olahraga bola voli di Indonesia baik dari kategori putra maupun putri baik ditingkat asia maupun internasional masih dikatakan rendah.

(Alexander, 2020) Hal tersebut terbukti dengan data ranking FIVB World kategori putra Indonesia menempati peringkat ke 70, sedangkan kategori putri menempati peringkat ke 66. Kemudian dalam tingkatan asia berdasarkan data ranking AVC untuk kategori putra menempati peringkat ke 12, dan kategori putri menempati peringkat ke 11. Untuk prestasi Indonesia dalam kejuaraan FIVB Volleyball World, belum pernah berhasil mengikuti ajang tersebut baik dari kategori putra maupun putrid. Sedangkan dalam kejuaraan Asian Mens Volley ball Championship 2017 untuk kali pertama tim voli putra Indonesia mencetak sejarah karena berhasil mendapat peringkat ke-4, tetapi dalam Asian Mens Volleyball Championship 2019 tim voli putra Indonesia dengan terpaksa harus terhenti di babak kualifikasi dan menduduki peringkat ke-3 di zona grup. Hal yang hamper serupa juga dialami bagi para tim bola voli putri. (Putri, 2018) Untuk mencapai prestasi unggul dalam bola voli maka ada beberapa dasar yang harus dikuasai oleh pemain, karena teknik dasar merupakan kunci keberhasilan memainkan olahraga bola voli. Ada 5 unsur dasar yang harus dikuasai dalam permainan bola voli yaitu : (1) service, (2) passing bawah, (3) passing atas, (4) smash, dan (5) menghadang(block). Dalam penelitian ini peneliti akan fokus pada teknik passing yaitu passing atas, karena passing mutlak dikuasai setiap pemain sebagai penunjang sukses tidaknya permainan bola voli baik pada saat melakukan pertahanan maupun saat ingin menyerang lawan. passing dalam permainan bola voli adalah usaha seorang pemain bola voli dengan menggunakan teknik tertentu untuk mengoperkan (mengumpan) bola yang dimainkan kepada teman seregunya (Susanto, A., Pradipta, G. D., & Wibisana, 2021). Menurut Winarno dan Tomi (dalam Susanto, A., Pradipta, G. D., & Wibisana, 2021), passing sendiri dapat dilakukan dengan dua cara yaitu passing bawah dan passing atas. Teknik dasar passing bawah adalah passing dari bawah untuk menerima bola servis dan bola dari arah lawan berupa serangan/smash, untuk mengambil bola setelah terjadi blok atau pantulan dari net, untuk menyelamatkan bola ketika terpental jauh ke luar lapangan, atau bias untuk mengambil bola rendah dan mendadak datangnya. Sedangkan passing atas adalah cara pengambilan bola atau mengumpan bola dari atas dengan menggunakan jari-jari tangan. passing atas biasanya dilakukan ketika mengambil bola yang datang dari atas kepala ataupun untuk memberikan umpan kepada teman yang akan melakukan serangan/smash yang sering disebut set up.

Dari uraian diatas dapat diartikan bahwa pentingnya penguasaan passing pada setiap pemain. Penguasaan passing atas yang baik bagi pemain akan menentukan keberhasilan regu untuk mengatur strategi melakukan penyerangan yang baik, apalagi jika dilakukan secara bervariasi. Banyak program latihan yang dapat

meningkatkan kualitas pemain dalam melakukan Passing atas. Kemampuan passing atas pada tim bola voli putra SMP Muhammadiyah 5 Ngawi dinilai kurang baik karena disebabkan oleh belum diketahuinya komponen latihan teknik yang mendukung terhadap

kemampuan passing atas. Faktor latihan teknik khususnya passing atas dalam permainan bola voli yang mempengaruhi kemampuan passing atas pemain harus dilatih dan dikembangkan sehingga nanti dapat menopang dalam melakukan passing atas dalam permainan bola voli. Dalam melakukan latihan teknik passing atas harus berpedoman pada prinsip latihan yang tepat, sehingga akan meningkatkan kemampuan atlet secara maksimal. Prinsip individual merupakan prinsip yang tepat untuk diterapkan. Hal ini disebabkan karena secara genetis setiap atlet mempunyai proporsi tubuh yang berbedabeda. Sehingga sangat diperlukan latihan teknik passing atas dalam permainan bola voli latihan metode drill passing atas dan passing atas berpasangan terhadap kemampuan passing atas. Metode latihan latihan metode drill passing atas dan passing atas berpasangan yang dilatih dan dikembangkan dengan baik akan memberi pengaruh yang lebih baik terhadap kemampuan Passing atas dalam permainan bola voli. Karena latihan teknik yang dimiliki Tim bola voli putra SMP Muhammadiyah 5 Ngawi belum diketahui, maka untuk mengetahui kemampuan passing atas dapat dilihat dari besarnya pengaruh metode drill passing atas dan passing atas berpasangan terhadap kemampuan passing atas dalam permainan bola voli.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hasil perbedaan pengaruh metode latihan drill passing atas dan passing atas berpasangan terhadap kemampuan passing atas dalam permainan bola voli pada tim bola voli putra SMP Muhammadiyah 5 Ngawi. Dan untuk mengetahui latihan mana yang lebih baik pengaruhnya antara metode latihan drill passing atas dan passing atas berpasangan terhadap kemampuan Passing atas dalam permainan bola voli pada tim bola voli putra SMP Muhammadiyah 5 Ngawi.

2. METODE

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan bola voli SMP Muhammadiyah 5 Ngawi yang bertempat di Kecamatan Ngawi Kota. Sedangkan penelitian ini dilakukan pada bulan November sampai bulan Desember dengan tiga kali latihan setiap minggunya. Metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitian (Suharsimi Arikunto, 2006:160). Metode diperlukan dalam pelaksanaan suatu penelitian. Metode penelitian memberikan garis-garis yang cermat dan mengajukan syarat-syarat yang benar, maksudnya menjaga

agar memperoleh hasil yang sesuai dan dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah. Penetapan metode penelitian dipengaruhi oleh objek penelitian. Sehingga metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen.

Dalam penelitian ini populasinya adalah tim bola voli putra SMP Muhammadiyah 5 Ngawi sejumlah 35 orang. Di dalam pengambilan sampel biasanya peneliti sudah menentukan terlebih dahulu besarnya jumlah sampel yang paling baik. Dari 30 atlet yang dijadikan sampel penelitian, selanjutnya dibagi menjadi dua kelompok dengan cara ordinal pairing. Kelompok 1 sebanyak 15 orang mendapat perlakuan latihan passing atas metode drill passing atas. Kelompok 2 sebanyak 15 orang mendapat perlakuan latihan passing atas dengan metode passing atas berpasangan. Teknik pengumpulan data digunakan untuk menguji hipotesis atau menjawab pertanyaan yang dirumuskan sehingga dapat diketahui variabel yang akan diteliti. Pengambilan data dilakukan dengan mengambil hasil Passing atas terhadap tim bola voli putra SMP Muhammadiyah 5 Ngawi. Analisis data penelitian ini terdiri dari uji reliabilitas, uji prasyarat analisis dan uji perbedaan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Drill Passing Atas Dan Latihan Passing Atas Berpasangan Terhadap Kemampuan Passing Atas Dalam Permainan Bola voli.

Nilai t antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 = 3.17, sedangkan t_{tabel} = 2,145. Ternyata t yang diperoleh > dalam tabel, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 1. Berarti kelompok 1 memiliki peningkatan kemampuan passing atas dalam permainan bola voli yang disebabkan oleh metode yang diberikan, yaitu dengan metode latihan drill passing atas. Dalam metode ini pemain mempelajari sesuatu gerakan yang dilakukan secara terus menerus sehingga menimbulkan gerakan otomatis passing atas yang baik, sehingga menyebabkan peningkatan kemampuan passing atas dalam permainan bola voli menjadi lebih baik.

Nilai t antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 2 = 2.79, sedangkan t_{tabel} = 2,145. Ternyata t yang diperoleh > t dalam tabel, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 2. Berarti kelompok 2 memiliki peningkatan kemampuan passing atas dalam permainan bola voli perbedaan yang disebabkan oleh metode yang diberikan, Latihan passing atas berpasangan. Dalam metode ini pemain mempelajari gerakan Passing yang dilakukan dengan pemain lain yang belum bisa akan lebih mudah belajar dengan pemain lainnya dan dilakukan

secara terus menerus, sehingga dapat menyebabkan hasil peningkatan kemampuan passing atas dalam permainan bola voli menjadi baik.

Dari hasil uji perbedaan yang dilakukan terhadap tes akhir pada kelompok 1 dan 2, diperoleh nilai t sebesar 5.86. Sedangkan $t_{tabel} = 2,145$. Ternyata t yang diperoleh $< t$ dalam tabel, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa setelah diberikan perlakuan selama 6 minggu, terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 dan kelompok 2. karena sebelum diberikan perlakuan kedua kelompok berangkat dari titik tolak yang sama, maka perbedaan tersebut adalah karena pengaruh dari metode yang diberikan.

Dalam pelaksanaan Metode latihan bahwa pengaruh metode yang digunakan adalah bersifat khusus, sehingga perbedaan karakteristik metode dapat menghasilkan pengaruh yang berbeda pula. Oleh karena itu, kelompok yang diberikan perlakuan metode latihan drill passing atas dan latihan passing atas berpasangan, memiliki pengaruh yang berbeda terhadap hasil peningkatan kemampuan passing atas dalam permainan bola voli. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan bahwa ada perbedaan pengaruh setelah diberikan perlakuan antara metode latihan drill passing atas dan latihan passing atas berpasangan terhadap peningkatan kemampuan passing atas dalam permainan bola voli, dapat diterima kebenarannya.

Latihan Metode Latihan Drill Passing Atas Lebih Baik Pengaruhnya Terhadap Peningkatan Kemampuan Passing Atas Dalam Permainan Bola voli.

Kelompok 1 memiliki nilai persentase peningkatan kemampuan passing atas dalam permainan bola voli sebesar 23.45%, sedangkan kelompok 2 memiliki peningkatan kemampuan passing atas dalam permainan bola voli sebesar 22.90%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok 1 memiliki persentase peningkatan kemampuan passing atas dalam permainan bola voli yang lebih besar dari kelompok 2.

Kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan metode latihan drill passing atas), ternyata memiliki peningkatan kemampuan passing atas dalam permainan bola voli yang lebih besar daripada kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan metode latihan passing atas berpasangan). Hal ini karena metode latihan drill passing atas sangat efektif untuk peningkatan kemampuan passing atas dalam permainan bola voli. Metode dengan Metode latihan drill passing atas mempertemukan celah pemisah antara kondisi fisik, metode ini pemain mempelajari sesuatu gerakan yang dilakukan secara terus menerus sehingga menimbulkan gerakan otomatis passing atas yang baik, baru dengan dipelajari atau dipraktikkan secara bersama sampai benar-benar dikuasai, inilah faktor utama keberhasilan latihan untuk

peningkatan kemampuan passing atas dalam permainan bola voli yang lebih optimal. Sedangkan metodelatihan passing atas berpasangan pemain mempelajari gerakan passing yang dilakukan dengan pemain lain yang belum bisa akan lebih mudah belajar dengan pemain lainnya dan dilakukan secara terus menerus sehingga memungkinkan peningkatan kemampuan passing atas dalam permainan bola voli, sedang pengulangan gerakan penggabungan yang dilakukan antar pemain akan diintegrasikan sangat kurang, karena setiap pemain akan memiliki kemampuan yang berbeda-beda, hal ini sangat mempengaruhi hasil yang akan dicapai. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan bahwametode latihan drill passing atas lebih baik pengaruhnya terhadap kemampuan passing atas dalam permainan bola voli, dapat diterima kebenarannya.

Pembahasan Hasil Analisis

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dengan uji perbedaan nilai t antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 (kelompok yang mendapat metode latihan drill passing atas) = 3.17, sedangkan t_{tabel} = 2,145. Ternyata t yang diperoleh $> t_{tabel}$, yang berarti hipotesis nol ditolak. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 1. Kelompok 1 memiliki peningkatan kemampuan passing atas dalam permainan bola voli yang disebabkan oleh metode yang diberikan, yaitu metode latihan drill passing atas.

Pada analisa data yang didapat antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 2 (kelompok yang mendapat latihan passing atas berpasangan = 2.79, sedangkan t_{tabel} = 2,145. Ternyata t yang diperoleh $> t_{tabel}$, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 2. Berarti kelompok 2 memiliki peningkatan kemampuan passing atas dalam permainan bola voli yang disebabkan oleh metode yang diberikan, yaitu latihan passing atas berpasangan .

Pada analisa data yang lain yaitu pada hasil uji perbedaan yang dilakukan terhadap tes akhir pada kelompok 1 dan 2, diperoleh nilai t sebesar 5.86, Sedangkan t_{tabel} = 2,145. Ternyata t yang diperoleh $t < t_{tabel}$, yang berarti hipotesis nol ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa setelah diberikan perlakuan selama 6 minggu, terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 dan kelompok 2. Kelompok 1 dan kelompok 2 diberikan perlakuan (treatment) dengan Metode latihan yang berbeda.

Perbedaan metode yang diberikan selama proses latihan, akan mendapat respon yang berbeda pula dari subjek, sehingga dapat memberikan pengaruh yang berbeda terhadap pembentukan kemampuan pada subjek penelitian. Oleh karena itu,

kelompok yang diberikan perlakuan metode dengan metode latihan drill passing atas dan latihan passing atas berpasangan memiliki pengaruh yang berbeda terhadap peningkatan kemampuan passing atas dalam permainan bola voli.

Adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok 1 dan kelompok 2 maka dilakukan penghitungan nilai perbedaan peningkatan kemampuan passing atas dalam permainan bola voli dalam persen pada kelompok 1 dan kelompok 2. Kelompok 1 memiliki nilai persentase kemampuan passing atas dalam permainan bola voli sebesar 23.45%, sedangkan kelompok 2 memiliki nilai persentase peningkatan kemampuan passing atas dalam permainan bola voli sebesar 22.90%. Hal ini menunjukkan kelompok 1 memiliki peningkatan kemampuan passing atas dalam permainan bola voli yang lebih baik daripada kelompok 2, karena metode latihan drill passing atas sangat efektif untuk peningkatan kemampuan passing atas dalam permainan bola voli. mempertemukan celah pemisah antara kondisi fisik, metode ini pemain mempelajari sesuatu gerakan yang dilakukan secara terus menerus sehingga menimbulkan gerakan otomatis passing atas yang baik, baru dengan dipelajari atau dipraktikkan secara bersama sampai benar-benar dikuasai, sehingga menyebabkan peningkatan kemampuan passing atas dalam permainan bola voli menjadi lebih optimal. Hal inilah yang menjadi faktor utama terbentuknya peningkatan kemampuan passing atas dalam permainan bola voli. Dengan peningkatan kemampuan passing atas dalam permainan bola voli yang baik, maka akan mendukung peningkatan kemampuan passing atas dalam permainan bola voli. Dengan peningkatan kemampuan passing atas dalam permainan bola voli yang lebih optimal. Dari salah satu sisi dalam metode latihan passing atas berpasangan pemain mempelajari gerakan passing yang dilakukan dengan pemain lain yang belum bisa akan lebih mudah belajar dengan pemain lainnya dan dilakukan secara terus menerus sehingga memungkinkan peningkatan kemampuan passing atas dalam permainan bola voli, sedang pengulangan gerakan penggabungan yang dilakukan antar pemain akan diintegrasikan sangat kurang, karena setiap pemain akan memiliki kemampuan yang berbedabeda, hal ini sangat mempengaruhi hasil yang akan dicapai, maka dengan menggunakan metode latihan passing atas berpasangan dalam upaya peningkatan kemampuan passing atas dalam permainan bola voli tidak meningkat secara optimal.

Dari hasil analisis uji perbedaan, dapat diuraikan hal-hal pokok sebagai hasil dari penelitian ini yaitu: 1) Metode latihan drill passing atas dan latihan passing atas berpasangan berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan passing atas dalam permainan bola voli. 2) Latihan metode drill passing atas lebih baik pengaruhnya

daripada latihan drill passing atas terhadap peningkatan kemampuan passing atas dalam permainan bola voli

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat diperoleh simpulan sebagai berikut: a) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan drill passing atas dan latihan passing atas berpasangan terhadap kemampuan passing atas dalam permainan bola voli pada tim bola voli putra SMP Muhammadiyah 5 Ngawi. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 5.86$ lebih besar dari pada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikansi 5%. b) Latihan metode latihan drill passing atas lebih baik pengaruhnya daripada metode latihan passing atas berpasangan terhadap kemampuan passing atas dalam permainan bola voli pada tim bola voli putra SMP Muhammadiyah 5 Ngawi. Berdasarkan persentase peningkatan kemampuan Passing atas dalam permainan bola voli menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan metode latihan drill passing atas) adalah 23.45% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat latihan Passing atas berpasangan) adalah 22.90%.

REFERENSI

- Alexander, X. F. R. (2020). Keterampilan Teknik Dasar Permainan Bola Voli Siswa Ekstrakurikuler. *Kaos GL Dergisi*, 8(75), 147–154.
- Anggar, D. (2015). Survei Penerapan Nilai-Nilai Positif Olahraga Dalam Interaksi Sosial Antar Siswa Di Sma Negeri Se-Kabupaten Wonosobo Tahun 2014/2015. *E-Jurnal Physical Education, Sport(Health and Recreation)*, 2251–2259.
- Fathoni, T. (2021). Pengaruh Tingkat Pendidikan Agama Islam Orang Tua Terhadap Karakter Religius Peserta Didik. *MENTARI: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(1).
- Putri, C. O. (2018). Artikel Smash Dalam Permainan Bolavoli Siswa Putri Kelas Xi Ips Sma Negeri 6 Kediri Tahun Pelajaran 2017 / 2018 Oleh : Cabella Octaviana Putri Dibimbing oleh : Surat Pernyataan Artikel Skripsi Tahun 2018 : Universitas Nusantara PGRI Kediri. 02(06).
- Saputra, D. I. M., & Gusniar, G. (2019). Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli melalui Bermain Melempar Bola. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 3(1), 64–73. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v3i1.862>
- Sugiyono. (2016). *METODE PENELITIAN Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (23rd ed.).

ALFABETA.CV.

- Susanto, A., Pradipta, G. D., & Wibisana, I. N. (2021). Pengaruh Latihan Drill untuk Meningkatkan Keterampilan Passing Bawah Bola Voli pada Kegiatan Ekstrakurikuler. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 9(1), 61–67.
- Ahmadi nuril. 2007. *Pedoman panduan olahraga* . Surakarta: era pustaka utama.
- Amung ma'mun dan toto subruto. 2001. *Pendataan keterampilan taktis dalam pembelajaran bola voli*. Jakarta : depdiknas.
- Arikunto suharsimi. 2002. *Prosedur penelitian*. Jakarta. Pt. Rineka cipta.
- Barbara l. Vera& bonnie j.f. 2000. *Bola voli tingkat pemula*. Jakarta: pt raja grafindo persada.
- Beutelstahl dieter. 2006. *Belajar bermain bola volley*. Bandung: pionir.
- Budiwanto, S. 2004. *Pengetahuan Dasar Melatih Olahraga*. Malang: Depdiknas Universitas Negeri Malang.
- Desmita. 2012. *Psikologi perkembangan peserta didik*. Bandung: rosda karya. Dinata marta. 2004. *Belajar bola voli*. Jakarta: cerdas jaya.
- Djoko pekik irianto. 2000. *Pendidikan kebugaran jasmani yang efektif dan aman*. Yogyakarta: fikuny.
- Djoko pekik. 2002. *Dasar kepelatihan*. Yogyakarta: fik.uny. Irsada, Machfud . 2000. *Bola Voli*. Jakarta: Depdiknas.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan pengukuran olahraga*. Cetakan 2. Surakarta: lpp uns dan uns press.
- Ismaryati. 2009. *Tes dan pengukuran olahraga*. Surakarta: uns press.
- Roji. 1989. *Bola Voli*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Kuswana. 2014. *Ergonomi kesehatan dan keselamatan kerja*. Bandung: pt. Remaja rosdakarya.
- Mujahir. 2004. *pendidikan jasmani teori dan praktek*: jakarta. Erlangga
- Mulyono biyakto atmojo. 2008. *Tes dan pengukuran dalam pendidikan jasmani olahraga*. Surakarta: universitassebelasmaret press.
- Nuril Ahmadi. (2007). *Panduan Olahraga Bola voli*. Surakarta: Pustaka Umum.
- Rusli lutan, dkk. (2000) *dasar-dasar kepelatihan*. Dirjen pendidikan dasar dan menengah : depdikbud
- Soedjarwo, soenardi, dan agus margono 2000. *Tp. Bola voli ii*. Surakarta: uns press.

- Suharno, H.P. 1980. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Suharjana. 2013. *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Sugiyono. 2012. *Metodologi penelitian kuantitatif kualitatif dan r&d*. Bandung: alfabeta.
- Sudjana, 2002. *Desain dan analisis eksperimen*. Bandung: tarsito.
- Sukadiyanto 2011. *Pedoman latihan olahraga*: uny yogyakarta.
- Sutrisno hadi. 2004. *Metodologi research 2*. Andi offeset. Yogyakarta.
- Yunus, M. (1991). *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Yogyakarta: Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan Depdikbud.
- Zaviera. 2008. *Mengenali dan memahami tumbuh kembang anak*. Yogyakarta: katahati.