



Research Article



Pengaruh Latihan *Passing* Bawah ke Dinding dan Berpasangan Terhadap Keterampilan Bola Voli pada Siswa Ekstrakurikuler di SMP Negeri 13 Tanjung Jabung Timur

Effect of Down to Wall Passing Exercises and Pairs On Volleyball Skills on Extracurricular Students at State Junior High School 13 Tanjung Jabung Timur

AHMAD SETIA BUDI¹

Program studi kepelatihan olahraga, FKIP, Universitas Jambi, Indonesia

Correspondence Author: ahmad18@gmail.com

Informasi Artikel	ABSTRACT
Submit: 26-10-2021	<p><i>The basic skill of playing bolavoli is a ability to perform something basic techniques of the game of football effectively and efficiently determined by the speed, accuracy, shape, and ability to adjust. The method used in this study is quantitative experiment, which is a study where researchers give treatment after taking the initial test and will be taken again the final test after being given treatment will then be seen whether the free variable plays a role in the onset of a symptom, the sample in this study amounted to 12 people. The training was conducted during 16 meetings. The conclusion of this thesis is that the statistical test is calculated larger than the table or $(12.5) > (1.79588)$, so there is an influence of passing exercises under the wall and pairing on the skills of passing under volleyball in extracurricular students at State Junior High School 13 Tanjung Jabung Timur.</i></p> <p>Keywords: <i>Passing Down to the Wall, In Pairs</i></p>
Penerbit	ABSTRAK
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kepelatihan FKIP Universitas Jambi- Indonesia	<p>Keterampilan dasar bermain bolavoli adalah sebuah drajat kemampuan untuk melakukan sesuatu teknik dasar permainan bolavoli secara efektif dan efesien yang ditentukan oleh adanya kecepatan, ketepatan, bentuk, dan kemampuan dalam menyesuaikan diri..Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuantitatif eksperimen, yakni suatu penelitian dimana peneliti memberikan perlakuan setelah diambil tes awal dan akan kembali diambil tes akhir setelah diberi perlakuan kemudian akan terlihat apakah variabel bebas berperan terhadap timbulnya suatu gejala, Sampel dalam penelitian ini berjumlah 12 orang. Latihan yang diberikan dilakukukan selama 16 kali pertemuan.Kesimpulan dari skripsi ini adalah uji statistik t hitung lebih besar dari pada t tabel atau $(12.5) > (1.79588)$, jadi terdapat pengaruh latihan <i>passing</i> bawah kedinding dan berpasangan terhadap keterampilan <i>passing</i> bawah bola voli pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 13 Tanjung Jabung Timur</p> <p>Kata kunci: <i>Passing Bawah ke Dinding, Berpasangan</i></p>



This Indonesian Journal of Sport Science and Coaching is licensed under a [CC BY-NC-SA \(Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

PENDAHULUAN

Permainan bola voli dalam kehidupan masyarakat sangat populer dan diminati, hal ini dapat dibuktikan dengan banyaknya klub-klub bola voli diseluruh pelosok tanah air. Seiring perkembangannya, permainan bola voli dimainkan oleh seluruh kalangan, anak-anak sampai orang dewasa baik pria maupun wanita dan permainan bola voli ini sekarang dikenal tidak hanya sebagai olahraga prestasi, tetapi juga sebagai kegiatan nuntu krekreasi. Olahraga mempunyai peran yang sangat penting dalam kehidupan. Dalam kehidupan modern saat ini manusia tidak dapat dipisahkan dari kegiatan olahraga, baik untuk meningkatkan prestasi maupun kebutuhan dalam menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat. Dengan olahraga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani serta mempunyai watak disiplin dan akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas.

Banyak jenis olahraga yang dapat dilakukan oleh masyarakat untuk menjaga kondisi tubuh dalam kondisi bugar. Berbagai jenis dapat dilakukan seperti jalan kaki, *jogging*, lari, basket, voli, *badminton* dan masih banyak lagi. Salah satu cabang olahraga yang digemari dikalangan masyarakat saat ini yaitu cabang olahraga bola voli, karena olahraga ini dapat dilakukan oleh semua kalangan, baik laki-laki maupun perempuan. Olahraga bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang sudah berkembang di masyarakat luas, baik di klub-klub, kantor-kantor, desa-desa, maupun sekolah-sekolah. Hal ini dikarenakan olahraga bola voli memerlukan peralatan yang sederhana serta mendatangkan kesenangan bagi yang bermain.

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 bolavoli. 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 seorang pemain. Dalam hal ini menguasai teknik dasar bola voli merupakan unsur yang sangat mendasar untuk mencapai prestasi bolavoli.

Berkaitan dengan teknik dasar bolavoli M. Yunus (1992: 68) menyatakan bahwa, "Teknik dalam permainan bolavoli dapat diartikan sebagai cara memainkan bola dengan efektif dan efisien sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai hasil yang optimal". Menurut Soedarwo, Sunardi dan Agus Margono (2000: 6) bahwa, "Teknik dasar bolavoli adalah proses melahirkan keaktifan jasmani dan pembuktian praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang olahraga permainan bolavoli".

Hal senada dikemukakan Dieter Beutelstahl (2003: 9) bahwa, "Teknik merupakan prosedur yang telah dikembangkan berdasarkan praktek, dan bertujuan mencari penyelesaian suatu problem pergerakan tertentu dengan cara yang paling ekonomis dan berguna".

Berdasarkan tiga pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa, teknik dasar permainan bolavoli merupakan suatu proses gerak tubuh yang dibuktikan dengan praktek yang dilakukan dengan sebaik mungkin dalam arti efektif dan efisien untuk menyelesaikan tugas yang pasti guna mencapai hasil yang baik dalam permainan bolavoli. Teknik permainan bolavoli merupakan aktivitas jasmani yang menyangkut cara memainkan bola dengan efektif dan efisien sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang maksimal. Teknik dasar yang sangat penting salah satunya yaitu *passing* bawah. *Passing* bawah merupakan salah satu teknik dasar bolavoli. Teknik ini digunakan untuk

menerima servis, menerima *spike*, serta yang paling penting adalah untuk mengembalikan bola ke pengumpan atau *tosser* agar pengumpan dapat menciptakan serangan dengan mengumpan bola pada *spiker* untuk menjatuhkan bola di daerah lawan demi untuk mendapatkan angka.

Banyak bentuk-bentuk latihan *passing* bawah yang sering digunakan hanya pada saat pemanasan atau hanya pada awal latihan, tetapi yang banyak digunakan pada bentuk latihan *passing* bawah ke dinding dan pada bentuk latihan *passing* bawah berpasangan, dalam hal ini kedua bentuk latihan tersebut sering dipelajari pada para siswa baik saat pelajaran penjas maupun pada saat kegiatan ekstrakurikuler, tetapi bentuk latihan tadi terkadang hanya menjadi pemanasan tanpa diterapkan pada latihan teknik yang mengkhususkan mempelajari latihan *passing* bawah demi meningkatkan keterampilan *passing* bawah bola voli.

Teknik *passing* bawah biasanya jarang dipelajari secara khusus pada siswa Sekolah Menengah Pertama sekalipun itu pada waktu diluar jam pelajaran seperti pada saat ekstrakurikuler, *passing* bawah pada siswa sekolah menengah pertama hanya berlatih *passing* pada sela-sela pemanasan, para pelatih bolavoli di sekolah menengah pertama khususnya di SMP Negeri 13 Tanjung Jabung Timur jarang sekali menerapkan latihan *passing* bawah secara *intensif*, sehingga pada saat mengikuti pertandingan para siswayang bermain memiliki keterbatasan pada pertahanan dan juga bola pertama yaitu pada *passing* bawah, selain itu *passing* bawah merupakan hal dasar yang harus dimiliki pada setiap permainan, karena pada siswa SMP merupakan awal usia *spesialisasi* pada suatu cabang olahraga khususnya pada cabang olahraga bola voli. Karena itu teknik dasar *passing* bawah pada siswa di SMP Negeri 13 Tanjung Jabung Timur perlu dipelajari agar kemampuan *individual* khususnya pada kemampuan *passing* bawah dapat di tingkatkan. Selain itu peningkatan *passing* bawah dapat dilatih diluar jam pelajaran seperti pada ekstrakurikuler agar lebih banyak waktu latihan, oleh karena itu pada *passing* bawah perlu di pelajari secara khusus untuk meningkatkan kemampuan para siswa khususnya pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP Negeri 13 Tanjung Jabung Timur.

Berdasarkan pantauan peneliti di SMP Negeri 13 Tanjung abung Timur, olahraga bola voli yang diajarkan dalam mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan harus dikembangkan lagi pada kegiatan ekstrakurikuler agar siswa lebih menguasai teknik dalam bermain bolavoli. Salah satu teknik yang harus dikuasai adalah teknik *passing* bawah bola voli. Dalam hal ini penulis melihat siswa yang mengikuti ekstrakurikule rmasih kurang terampil dalam melakukan teknik *passing* bawah

Dengan demikian latihan *passing* bawah kedinding dan berpasangan diharapkan dapat meningkatkan keterampilan siswa dalam melakukan teknik *passing* bawah bola voli pada siswa ekstrakurikuler di SMPNegeri 13 Tanjung Jabung Timur.

Sebagai salah satu olahraga yang populer di Indonesia maupun di dunia bolavoli merupakan salah satu permainan bola besar dan paling sering dimainkan mulai dari anak- anak sampai dewasa diseluruh lapisan masyarakat. Permainan bolavoli seperti yang kita kenal saat ini merupakan bagian dari permainan dalam pertandingan duatimdan masing-masing tim berjumlah 6 pemain. Permainan bolavoli ini dimainkan di atas lapangan yang berbentuk persegi panjang dengan ukuran 18 m x 9 m dan membagi dua lapangan permainan.

Menurut Del C.J. (2014:1013) mengatakan “bolavoli adalah olahraga tim yang kompleks dengan tehnik, taktik,dangerakan atletik tertentu. Pemain bolavoli melakukan perpindahan pendek, awalan yang diselingi dengan kecepatan dan lompatan dalam sikap bertahan atau menye-rang. Permainan ini dimainkan dengan lapangan yang dibagi oleh net dengan tinggi 2.43 m (untuk pria), ketinggian dalam

melompat merupakan variabel yang paling penting untuk pemain bolavoli". Tujuan utama permainan bolavoli ini untuk menjatuhkan bola secepat-cepatnya di daerah pertahanan lawan dengan melewati atas net tetapi sebelum itu pemain harus memiliki teknik dasar yang baik agar memudahkan dalam memainkan permainan bolavoli ini.

Hal senada di kemukakan oleh Roesdiyanto (1991:1) menyatakan bahwa ciri khas permainan bolavoli adalah "permainan beregu, dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari 6 orang disetiap lapangan dengan dipisahkan oleh net, pantulan yang dimainkan itu dengan tangan atau lengan". Dengan banyak berlatih maka seseorang dapat memiliki keterampilan dalam permainan bolavoli.

Menurut Winarno (2011:40) menyatakan bahwa permainan bolavoli merupakan cabang olahraga beregu yang dimainkan oleh enam orang pemain setiap regu, permainan ini akan berjalan dengan baik apabila setiap pemain minimal telah menguasai teknik dasar bermain bolavoli. Menurut Sanchez (2014:153) mengatakan "bolavoli adalah olahraga yang ditandai dengan gerakan- gerakan yang umum seperti melompat, pukulan lengan dan perpindahan yang pendek. Serangan dan memblokir sangat penting dalam permainan bolavoli untuk mencapai kemenangan dalam kompetisi tingkattinggi".

Berdasarkan pendapat ahli diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa permainan bolavoli adalah permainan yang terdiri atas dua regu yang beranggotakan enam pemain, dengan diawali memukul bola untuk dilewatkan diatas net agar mendapatkan angka, namun tiap regu dapat memainkan tiga sentuhan untuk mengembalikan bola. Permainan dilakukan diatas lapangan berbentuk persegi empat dengan ukuran 9m x 18m dan dengan bentangan net ditengah-tengah lapangan.

Pembelajaran *passing* bawah merupakan suatu proses belajar yang dilakukan dengan cara bimbingan, pemberian pengetahuan atau materi *passing* dan pelatihan kepada pemain didalam suatu proses pembelajaran yang terprogram untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam pembelajaran teknik *passing* bawah dibutuhkan metode yangt epat, yaitu dengan metode *passing* bawah kedinding dan *passing* bawah berpasangan. Dengan adanya variasi yang diberikan sebelum evaluasi memungkinkan siswa dapat melakukan gerakan yang sempurna, pengontrolan dan perbaikan terhadap pola gerakan yang dilakukan akan mudah, yaitu pada waktu bermain atau sambil bermain.

Maka dengan demikiran penulis merancang pelaksanaan pembelajaran yang akan dibutuhkan sebagai pengamatan dalam mengetahui tingkat perkembangan dan keberhasilan dari pendekatan yang diterapkan yang mana pembukuan tersebut adalah perwujudan penulisan penelitian eksperimen. Penelitian lakukan dalam rangka meningkatkan keterampilan *passing* bawah bolavoli peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 13 Tanjung Jabung Timur.

Jadi, dapat disimpulkan latihan *passing* bawah kedinding dan *passing* bawahberpasangan dalam bolavoli adalah bentuk latihan yang dapat dilakukan secara sistematis dan berurutan dengan menambah program kerjanya. Dari uraian diatas maka dapat dibuat skemasebagai berikut:



Gambar 1. Bagan kerangka Berfikir

METODE

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 13 Tanjung Jabung Timur Jalan Sultan Hasanuddin Lambur II dari bulan November 2019 sampai dengan Januari 2020. Berdasarkan datanya penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif. Menurut perlakuan pada sampel penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen adalah salah satu penelitian yang benar-benar dapat menguji hipotesis hubungan sebab akibat (Hamid Darmadi, 2011:175). Metode ini menyajikan pendekatan yang paling valid untuk menyelesaikan masalah-masalah yang ada dalam suatu penelitian.

Menurut Sutrisno Hadi (2000:260) metode eksperimen adalah kegiatan yang meliputi tes awal, pemberian latihan dan tes akhir dan tiap-tiap eksperimen pada akhirnya harus membandingkan sedikitnya dua kelompok atau lebih menjadi kegiatan utama dalam penyelidikan - penyelidikan ilmiah.

Menurut Jonathan Sarwono (2009:86) *pre-test – post-test* design merupakan design dengan cara melakukan satu kali pengukuran didepan (*pre-test*) sebelum adanya perlakuan (*treatment*) dan setelah itu dilakukan pengukuran lagi (*posttest*). Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat dibandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Untuk lebih jelasnya dapat digambarkan dengan rancangan sebagai berikut :

Tabel 1. Rancangan Penelitian

Pretest	Treatmen	Posttest
Y1	X1,2	Y2

Keterangan:

Y1 : Pretest (tes awal) *passing* bawah kedinding dan berpasangan

X1,2 : Treatmen (perlakuan) *passing* bawah kedinding dan berpasangan

Y2 : Posttest (tes akhir) *passing* bawah kedinding dan berpasangan

Teknik pengumpulan data yang akan digunakan adalah dengan melakukan tes keterampilan *passing* bawah yang menjadi subjek dalam penelitian. Adapun mekanismenya adalah sebagai berikut:

- Peserta berkumpul dilapangan.
- Peneliti memberi penjelasan serta arahan tentang tes yang akan dilakukan.
- Selanjutnya peserta berbaris satu banjar kebelakang untuk menerima bola yang diberikan oleh petugas.
- Petugas pelempar bola berdiri didepan para peserta.
- Kemudian *expert judgement* berdiri disamping kiri tengah diantara peserta dan petugas untuk melakukan penilaian.
- Peserta melakukan *passing* bawah sebanyak 5 kali dengan bola dilempar oleh petugas secara bergantian.
- Expert judgement* mengamati dan menilai hasil *passing* bawah yang dilakukan oleh peserta menggunakan instrumen lembar penilaian tes keterampilan *passing* bawah bola voli.
- Selanjutnya peneliti mengumpulkan hasil data penelitian keterampilan *passing* bawah bolavoli.

Setelah memperoleh data keterampilan *passing* bawah bolavoli peneliti mengambil kesimpulan dan saran

Untuk pengolahan data maka dibuat langkah-langkah perhitungan sebagai berikut:

- Mencari rata-rata pada masing-masing variabel setiap data awal dan akhir, dengan menggunakan rumus:

$$X = \frac{\sum X}{n}$$

Keterangan :

X = nilai rata-rata yang dicari

$$\sum x = \text{jumlah skor variabel}$$

$$N = \text{jumlah sampel}$$

Mencari nilai (simpangan baku) dari masing-masing variabel pada test awa l dan test akhir, dengan menggunakan rumus variansi dan akar dari variansi dan akar dari variansi adalah nilai simpangan baku dengan rumus sebagai berikut:

$$S = \sqrt{\frac{n \sum x^2 - (\sum x)^2}{n(n-1)}}$$

Keterangan:

S = variasi

n = jumlah

$n \sum x^2$ = jumlah dari nilai X kuadrat variabel X atau Y

$\sum x$ = jumlah dari variabel X dan Y

N(n-1) = jumlahdikurang 1 (derajatkebebasan)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan uraian yang telah dikumpulkan sebelumnya maka di dalam bab ini akan disajikan analisa pembahasan yang diperoleh dalam penelitian ini. Hasil penelitian ini akan digambarkan sesuai dengan tujuan dan hipotesis yang akan diajukan sebelumnya.

Hasil pengukuran tes keterampilan *passing* bawah, dapat dilihat dan terangkum pada tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Tes keterampilan *passing* bawah

Keterangan	Rata-rata	Sd	Varian	Jumlah nilai Maximum	Jumlah nilai Minimum
Pretest	9.25	2.34	5.48	14	7
Postest	12.5	2.54	6.45	16	9

Berdasarkan pengamatan penulis, pada saat proses pembelajaran siswa terlihat tidak bersemangat mengikuti pelajaran dikarenakan kurang adanya variasi program pembelajaran olahraga yang membangkitkan semangat, kemudian siswa tampak tidak memiliki keterampilan *passing* bawah yang baik sehingga siswa menjadi kurang bersemangat dalam menjalani aktivitas di lapangan dan siswa kerap kali mengeluh karena merasa bosan dengan metode program latihan yang selalu monoton. Hal ini mengindikasikan bahwa tingkat keterampilan *passing* bawah siswa masih dalam kategori rendah, sehingga perlu ditingkatkan agar lebih baik lagi. Dengan tingkat keterampilan *passing* bawah yang baik diharapkan siswa tidak mudah merasakan lelah yang berlebih, sehingga ketika mengikuti proses program latihan yang umum pun juga tidak mudah lelah dan dapat terus berkonsentrasi.

Dalam pelaksanaan penelitian ini, peneliti memberikan perlakuan berupa latihan *passing* bawah kedinding dan berpasangan terhadap keterampilan *passing* bawah. Tetapi, sebelum memberikan perlakuan, peneliti memberikan tes keterampilan *passing* bawah. Dalam pelaksanaan penelitian ini, test dilakukan sebanyak dua kali yaitu tes awal dan tes akhir. Tes awal dilakukan bertujuan untuk melihat kemampuan awal sampel sebelum eksperimen dan tes akhir yang dilakukan bertujuan untuk melihat sejauh mana akibat eksperimen apakah terdapat peningkatan yang berarti atau tidak. Cara mengetahui kemampuan sampel yaitu dengan pengamatan oleh orang yang berpengalaman dibidangnya dengan mencatat jumlah nilai tes keterampilan *passing* bawah.

Selanjutnya peneliti memberikan perlakuan *passing* bawah kedinding dan berpasangan. Penelitian dilakukan selama delapan belas kali pertemuan, dengan frekuensi pertemuan 3 x dalam 1 minggu.

Dari proses perlakuan ini tampak hasil ketepatan keterampilan *passing* bawah tersebut dari rendah hingga pada saat tes akhir hasilnya lebih baik atau meningkat dari pada saat melakukan tes awal sebelum sampel diberikan perlakuan. Yang mana pada tahap awal latihan sebagian dari sampel tersebut masih belum

maksimal saat melakukan tes keterampilan *passing* bawah, dengan adanya latihan *passing* bawah kedinding dan berpasangan terhadap keterampilan *passing* bawah, sedikit banyak dapat membantu dalam meningkatkan keterampilan *passing* bawah. Hal ini dikarenakan dengan latihan tersebut adanya latihan *passing* bawah kedinding dan berpasangan terhadap keterampilan *passing* bawah yang terprogram atau tersusun secara sistematis dapat membantu membiasakan sampel untuk melakukan gerakan yang ada pada saat melakukan tes keterampilan *passing* bawah dan dengan adanya latihan *passing* bawah kedinding dan berpasangan maka siswa dapat mengembangkan kekuatan otot lengan dari perlakuan latihan *passing* bawah kedinding dan berpasangan terhadap keterampilan *passing* bawah.

Dan setelah tahap perlakuan (*Treatment*) ini selanjutnya pada tahap terakhir yaitu tes akhir (*Postest*) prosedur pelaksanaan tes akhir ini dilakukan satu hari setelah selesai tahap perlakuan (*Treatment*) maka dilakukanlah tes akhir untuk mengukur hasil dari perlakuan (*Treatment*), disini akan terlihat hasil keterampilan *passing* bawah apakah terjadi peningkatan atau sebaliknya tidak sama sekali terjadi peningkatan. Dan hasil tes keterampilan *passing* bawah sudah diberi perlakuan dapat terlihat jelas peningkatan hasil keterampilan *passing* bawah.

Berdasarkan hasil analisis dari tes awal sampai tes akhir diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 12.5 bila dibandingkan dengan t_{tabel} 1.79588. Ini menunjukkan terdapatnya pengaruh latihan *passing* bawah kedinding dan berpasangan yang berarti. Hal ini disebabkan oleh pelaksanaan latihan *passing* bawah kedinding dan berpasangan yang membuat siswa sering melakukan *passing* secara terus menerus dengan posisi yang benar sesuai yang diarahkan dan dipelajari, di mulai dari sikap tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap lanjutan untuk melatih keterampilan *passing* bawah bola voli.

Hasil penelitian diketahui adanya pengaruh latihan *passing* bawah kedinding dan berpasangan terhadap keterampilan *passing* bawah. Latihan *passing* bawah kedinding dan berpasangan yang mengarah untuk melatih kemampuan siswa untuk melakukan *passing* bawah yang baik

Dari analisis data yang dilakukan, yang dikemukakan dalam penelitian ini dapat diterima kebenarannya dengan menunjukkan tes awal dan tes akhir berbeda, dengan kata lain terjadi peningkatan antara tes awal dan tes akhir, dan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh penelitian latihan *passing* bawah kedinding dan berpasangan terhadap keterampilan *passing* bawah bola voli pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 13 Tanjung Jabung Timur.

SIMPULAN

Berdasarkan analisis data hasil penelitian dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh latihan *passing* bawah kedinding dan berpasangan terhadap keterampilan *passing* bawah bola voli pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 13 Tanjung Jabung Timur. Kesimpulan penelitian yang dikemukakan didasarkan pada hasil-hasil uji-t (pada tabel lampiran 7) dalam pengujian hipotesis. Dikemukakan pula saran agar penelitian ini dimanfaatkan untuk meningkatkan keterampilan *passing* bawah atlet pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 13 Tanjung Jabung Timur.

DAFTAR RUJUKAN

- Beutelstahl. D. (2015). *Belajar Bermain Bola Volley*. CV.PIONIR JAYA Bandung
Darmadi. H. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan*. Alfabeta Bandung
Depdikbud (1993). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Depdikbud Solo
Del C.J (2014) *Bola voli*. UPT. Penerbitan dan percetakan UNIS Jawa Tengah
Eko. P. (2012) *Teknik Dasar Bermain Bolavoli*. FIK UM Malang. Malang

- Fajar. M.A (2003) *Maajemen Ekstrakurikuler Dalam Mengembangkan Sekolah Berwawasan Lingkungan*. Skripsi. Manajemen Pendidikan Islam UIN Maulana Malaik Ibrahim Malang
- Faruq M.M. (2009). *Berkarakter Dengan Olahraga, Berolahraga Dengan Berkarakter*. PT. Java Pustaka Group. Surabaya
- Hadisusanto. D. Dkk. (1995). *Pengantar Ilmu Pendidikan*. FIP UNY Yogyakarta
- 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
- Ma'mum. A. (1999). *Pendekatan Keterampilan Taktis Dalam Permainan Bola Voli*. Dirjen Olahraga. Jakarta
- M. Yunus. (1991/1992). *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Depdikbud
- Prasetio. P.A. (2013). *Keterampilan Gerakan Passing Bawah pada Bolavoli Melalui Metode Tutorial Teman Sebaya Siswa Kelas VIII A SMP Negeri 4 Putri Hijau*. Skripsi. FIK UNY Yogyakarta
- Roesdiyanto. (1991/1992). *Strategi dan Taktik Permainan Bola Voli*. Malang: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan IKIP Malang
- Sanchez. (2014:315). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Alfabeta. Bandung
- Sudiati. (2010). *Tingkat Keterampilan Bermain Bolavoli Siswa Kelas V SDN Gambiran Kota Yogyakarta*. Skripsi. FIK UNY Yogyakarta
- Sugyono (2014:297). *Prosedur Penelitian Suatu Teknik Pendekatan Praktik*. PT. RINEKA CIPTA. Jakarta
- Suharno. H.P. (1981). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. FPOK IKIP. Yogyakarta
- Sunardi (2000). *Permainan Besar II*. Universitas Terbuka. Jakarta
- Suprayogi A. (2011). *Pengaruh Pembelajaran Model Bermain Terhadap Kemampuan Passing Siswa Peserta Ekstrakurikuler dalam Permainan Bolavoli di SMK Ganesa Satria 4 Kedu Temanggung*. Skripsi. FIK UNY Yogyakarta
- Winarno, M.E. (2006). *Tes Keterampilan Olahraga*. Laboratorium Jurusan Ilmu Keolahragaan FIP UM Malang. Malang