

## Pengaruh Latihan Mandiri dan Berpasangan terhadap Keterampilan Passing Bawah Permainan Bola Voli Ekstrakurikuler SMP Negeri 01 Bangunrejo

Vita Anggeraini<sup>1</sup>, Rachmat Dody Ariesna<sup>1</sup>, Divya Zuhra Rahmawati<sup>1</sup>

<sup>1</sup>STKIP Al Islam Tunas Bangsa, Indonesia

Corresponding Author: ✉ vitaanggeraini1999@gmail.com

### ABSTRACT

A form of training that can have an influence on volleyball skills is the use of independent and pair training methods. With the initial attitude, namely standing facing each other, then passing repeatedly and don't let the ball fall and the direction of the ball is unstable. The aim of this research is to find out whether there is an influence on the extracurricular students' under-passing skills in volleyball at SMP Negeri 01 Bangunrejo through independent and pair training methods. The type of this research is quantitative research, this type of research is quantitative research, the experimental method is an activity that includes an initial test, giving exercises, and a final test. Based on the results of the hypothesis test, this research shows that there is a significant influence between independent and pair training on lower passing skills. The results of the T Test calculation, where  $T_{hitung} = 2.799$  using a significance of 5% and  $d.b = (N-1) = (24-1) = 23$ , obtained a value of  $T_{tabel} = 0.173$ . Based on the categories above, there is a value of  $T_{hitung} > T_{tabel}$  or  $2.799 > 0.173$ . or the increase between the pre-test and post-test was 11.71 or 12.65% with a mean deviation of 0.731. So the null hypothesis ( $H_0$ ), so the alternative hypothesis ( $H_a$ ) is accepted. The results of the data analysis above obtained a value of  $R=0.524$ , a value of  $F=2.799$  with a significance of  $p = 0.000 (<0.01)$ , so independent and pair training has an influence on the bottom passing skills of extracurricular students at SMP Negeri 01 Bangunrejo.

**Keywords:** *Effects of Independent Practice, Effects of Paired Practice, Volleyball Skills*

### ARTICLE INFO

*Article history:*

Received

February 20,

2024

Revised

March 05, 2024

Accepted

April 29, 2024

Journal Homepage

<https://www.attractivejournal.com/index.php/aj/>

This is an open access article under the CC BY SA license

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

Published by

CV. Creative Tugu Pena

### PENDAHULUAN

Bola voli adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua team saling berhadapan dan masing-masing terdiri dari enam pemain. Sodikin Chandra (2010). Tujuan utama dari setiap team atau regu adalah memukul bola kearah bidang lapangan lawan sedemikian rupa agar lawan tidak dapat mengembalikan bola. Tujuan permainan bola voli adalah memperagakan teknik maupun taktik memainkan bola dilapangan untuk meraih kemenangan dalam setiap pertandingan. Teknik-teknik yang terdapat dalam permainan bola voli antara lain, servis, passing bawah, passing atas, blok dan smash, salah satu teknik dasar yang terdapat dalam permainan bola voli adalah passing.

Passing pada prinsipnya adalah usaha dari seorang siswa bola voli untuk memainkan bola dan diumpun kepada teman serugunya, passing merupakan langkah

awal untuk menyusun suatu pola serangan kepada regu lawan, passing bawah merupakan teknik dasar memainkan bola dengan menggunakan kedua tangan, yaitu perkenaan bola pada kedua bagian lengan bawah. Demikianlah pentingnya posisi passing dalam permainan bola voli maka passing harus dilakukan dengan baik, harus terarah dan terukur.

Passing bawah adalah cara memainkan bola yang datang lebih rendah dari bahu dengan menggunakan kedua pergelangan tangan yang dirapatkan. Harun (2016). Teknik passing bawah dalam bola voli sangat penting dalam penyusunan serangan karena serangan yang sempurna dimulai dari passing yang tepat dan akurat. Kemampuan ini tentunya harus ditunjang dengan teknik yang baik dari siswa lain karena untuk melakukan passing bawah harus memiliki Keterampilan gerakan yang baik untuk mendapatkan serangan yang sempurna. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi keterampilan tersebut seperti, faktor internal yaitu koordinasi ketajaman indera, penguasaan teknik, cepat lambatnya gerakan, feeling dan ketelitian, serta kuat lemahnya suatu gerakan. Serta faktor eksternal antara lain besar kecilnya sasaran dan jauh dekatnya sasaran.

Dengan demikian, harus ditambahkan variasi latihan yang mampu meningkatkan keterampilan agar kemampuan passing bawah bola voli bisa ditingkatkan, pendidik dapat menerapkan metode latihan mandiri dan berpasangan yang memungkinkan siswa bisa meningkatkan kemampuan motorik, baik keterampilan gerak dasarnya atau gerak secara menyeluruh. Metode latihan mandiri merupakan metode pembelajaran yang menekankan pada penguasaan teknik suatu cabang olahraga yang dalam pelaksanaannya dilakukan secara berulang-ulang, (Sugiyanto, 2015) menyatakan, dalam latihan mandiri siswa melakukan gerakan-gerakan sesuai dengan apa yang diinstruksikan guru dan melakukannya secara berulang-ulang. Latihan berulang-ulang gerakan ini dimaksudkan agar terjadi otomatisasi gerakan. Sedangkan latihan berpasangan adalah siswa berhadapan-hadapan dengan rekan latihannya kemudian melaksanakan passing bawah berpasangan. Dengan sikap awalan yaitu berdiri berhadapan kemudian melakukan passing bawah secara berulang-ulang dan jangan sampai bola jatuh dan arah bola tidak stabil.

Pendidikan jasmani tidak diujikan pada ujian nasional, tetapi mengingat manfaat pembelajaran penjaskes, maka harus dipahami dan dikuasai oleh siswa. Mata pelajaran Penjaskes yang dilakukan hanya 2-3 jam maupun seminggu sekali, yang dianggap belum mencapai tujuan penjaskes. Peningkatan prestasi dalam olahraga dinilai kurang serius. Sehingga diperukan kegiatan ekstrakurikuler, aktivitas ekstrakurikuler berlangsung di luar jam pelajaran, namun bisa membantu memperluas wawasan dan meningkatkan serta menerapkan nilai pengetahuan maupun kemampuan di beberapa hal, misal seni atau olahraga. Selain itu, aktivitas ekstrakurikuler sebagai salah satu cara mengembangkan dan menampung kemampuan peserta didik yang tidak terikat dengan sekolah.

Dari latar belakang tersebut peneliti melakukan penelitian untuk menarik pemahaman bahwa metode latihan *Mandiri* dan berpasangan memiliki pengaruh terhadap Keterampilan passing bawah permainan bola voli. Bentuk latihan yang mampu memiliki pengaruh dalam Keterampilan bola voli adalah penggunaan metode latihan *Mandiri* dan berpasangan. Dengan memperhatikan hal tersebut peneliti memandang kondisi yang sekarang ini, bahwa teknik passing merupakan hal yang sangat vital dalam melakukan 3 persoalan, yaitu bagaimana cara mengalirkan bola untuk diberikan teman seregu dengan mudah dan enak. Yang kedua bagi pengumpan atau toser jika bola yang dialirkan dengan bagus itu dapat mudah untuk melakukan umpan

yang kemudian akan diakomodir teman seregu untuk melakukan sebuah serangan atau smash. Kemudian yang ketiga adalah passing, hal yang dominan untuk dilakukan dari sisi pertahanan.

Berkaitan dengan penelitian ini, maka peneliti mencoba mendalami untuk melakukan sebuah penelitian yaitu tentang Keterampilan passing bawah permainan bola voli pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 01 Bangunrejo. Berdasarkan pernyataan sebelumnya maka diambil peneliti dengan judul “Pengaruh Latihan Mandiri dan Berpasangan terhadap Keterampilan Passing Bawah Permainan Bola Voli Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 01 Bangunrejo”.

## **METODE**

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, yaitu penelitian yang menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran dari data tersebut, serta penampilan dari hasilnya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Sugiono (2012) menyimpulkan “Metode penelitian eksperimen diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain ataupun perbandingan dalam kondisi yang terkendalikan” metode ini dipilih untuk mengetahui perbandingan latihan mandiri dan berpasangan terhadap Keterampilan passing bawah permainan bola voli pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 01 Bangunrejo. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *two group pretest-posttest design*, yaitu desain yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan.

Dalam penelitian ini peneliti mengambil tempat di SMP Negeri 1 Bangunrejo. Dengan populasi yang dipakai adalah siswa ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 01 Bangunrejo. Sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler bola voli yang berjumlah 24 siswa putri

Variabel adalah obyek penelitian yang bervariasi (Suharsimi Arikunto, 2010). Dalam penelitian ini terdapat dua macam variabel yakni 1) Variabel bebas atau yang sering disebut dengan variabel (X) adalah variabel yang ada hubungan dengan variabel lain. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebas yaitu: Latihan passing bawah dengan *Mandiri* (X1) dan Latihan passing bawah dengan berpasangan (X2). Sedangkan variabel terikat atau yang sering disebut dengan variabel (Y) adalah variabel yang dipengaruhi variabel lain. Dalam penelitian ini adalah Keterampilan passing bawah dalam permainan bola voli.

Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Menggunakan uji F, dengan menggunakan Uji ANAVA sebagai uji prasyaratnya. Serta Uji prasyarat analisis menggunakan uji normalitas, uji linearitas, uji homogenitas. Kalibrasi instrumen menggunakan uji validitas dan uji reliabilitas. Validitas adalah kemampuan yang dimiliki oleh sebuah alat ukur untuk mengukur secara tepat keadaan yang akan diukur. (Purwanto, 2021). Uji validitas data yaitu menguji terhadap kualitas instrumen-instrumen yang bertujuan untuk memilih instrumen-instrumen yang benar-benar telah sesuai dengan faktor yang ingin diselidik. Sedangkan Reliabilitas instrumen merupakan Suatu alat ukur dikatakan reliabel bila alat ukur itu mengukur suatu gejala pada waktu yang berlainan menunjukkan hasil yang sama.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **A. Hasil Penelitian**

Hasil penelitian yang diperoleh dalam penelitian ini mengenai pengaruh pada Keterampilan *passing* bawah permainan bola voli siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 01 Bangunrejo melalui metode latihan mandiri dan berpasangan, yaitu pada Keterampilan *passing* bawah permainan bola voli siswa.

### 1. Metode Latihan Mandiri

#### a. Pretest

Dilihat dari hasil perhitungan *pretest* yang diperoleh siswa SMP Negeri 01 Bangunrejo, dari rentang nilai >89 dengan kategori Sangat Baik diperoleh 3 siswa, dari rentang nilai 88-83 dengan kategori Baik 1 siswa, dari rentang nilai 83-77 dengan kategori Cukup diperoleh 19 siswa, dari rentang nilai 76-71 diperoleh dengan kategori Kurang diperoleh 0 siswa, dan dari rentang nilai >7 dengan kategori Sangat Kurang diperoleh 1 siswa

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Pretest Metode Mandiri Siswa

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
>89	Sangat Baik	3	13%
88-83	Baik	1	4%
83-77	Cukup	19	79%
76-71	Kurang	0	0%
>70	Sangat Kurang	1	4%
Total		24	100%

#### b. Posttest

Dilihat dari hasil perhitungan *posttest* yang diperoleh siswa SMP Negeri 01 n, dari rentang nilai >88 dengan kategori Sangat Baik diperoleh 2 siswa, rentang nilai rentang nilai 87-83 Baik 4 siswa, rentang nilai 82-78 dengan kategori, Cukup 13 siswa, rentang nilai 77-73, dengan kategori Kurang 0 siswa, rentang nilai >72 dengan kategori Sangat Kurang 1 siswa.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Posttest Metode Mandiri Siswa.

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
>88	Sangat Baik	2	10%
87-83	Baik	4	20%
82-78	Cukup	13	65%
77-73	Kurang	0	0%
>72	Sangat Kurang	1	5%
Total		20	100%

### 2. Metode Latihan Berpasangan

#### a. Pretest

Dilihat dari hasil perhitungan yang diperoleh siswa SMP Negeri 01 Bangunrejo, dari rentang nilai >91 dengan kategori Sangat Baik diperoleh 3 siswa, rentang nilai rentang nilai 90-82 Baik 1 siswa, rentang nilai 81-73 dengan kategori Cukup 18 siswa, rentang nilai 72-65 dengan kategori Kurang 0 siswa, rentang nilai <64 dengan kategori Sangat Kurang 2 siswa.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Pretest Metode Berpasangan Siswa.

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
>91	Sangat Baik	3	13%
90-82	Baik	1	4%
81-73	Cukup	18	75%
72-65	Kurang	0	0%
>64	Sangat Kurang	2	8%
Total		24	100%

b. Posttest

Dilihat dari hasil perhitungan yang diperoleh siswa SMP Negeri 01 Bangunrejo, dari rentang nilai >92 dengan kategori Sangat Baik diperoleh 4 siswa, rentang nilai rentang nilai 91-84 Baik 0 siswa, rentang nilai 83-76 dengan kategori Cukup 19 siswa, rentang nilai 72-65 dengan kategori Kurang 1 siswa, rentang nilai <64 dengan kategori Sangat Kurang 0 siswa.

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Posttest Metode Berpasangan Siswa.

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
>92	Sangat Baik	4	17%
91-84	Baik	0	0%
83-76	Cukup	19	79%
75-68	Kurang	1	4%
>67	Sangat Kurang	0	0%
Total		24	100%

B. Analisis Data

Berdasarkan informasi dari tabel dibawah, dapat diberikan penjelasan tentang tiga deskripsi statistik yang berkaitan dengan variabel-variabel penelitian.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas menggunakan formula Shapiro Wilk (S-W) yang berguna untuk menguji apakah data mengikuti distribusi normal atau tidak. Jika hasil uji S-W menunjukkan nilai  $p > 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut memiliki distribusi normal. Berikut ini merupakan tabel rangkuman hasil perhitungan uji normalitas sebaran data penelitian.

Tabel 5 Hasil Uji Normalitas

Variabel	S-W	Taraf	K-S	Taraf	Keterangan
		Signifikan		Signifikan	
Pretest Mandiri	0,752	0,300	0,322	0,320	Normal
Posttest Mandiri	0,944	0,198	0,145	0,200	Normal
Pretest Berpasangan	0,772	0,074	0,315	0,121	Normal
Posttest Berpasangan	0,839	0,231	0,271	0,257	Normal
Passing Bawah	0,875	0,097	0,187	0,107	Normal

## 2. Uji Linearitas

Uji linieritas dilaksanakan untuk mengetahui apakah dalam penelitian yang dilakukan terdapat hubungan antara kedua metode. Kedua metode latihan dikatakan linier apabila  $p > 0,05$ . Berikut adalah tabel uji linieritas pada kedua metode latihan.

Tabel 6 Hasil Uji Linearitas

Variabel	Sig.	Taraf Signifikansi	Keterangan
Metode latihan Mandiri dengan passing bawah	2.141	0,554 > 0,05	Linear
Metode latihan Mandiri dengan passing bawah	13.061	0,610 > 0,05	Linear

## 3. Uji Hipotesis

Pada uji hipotesis ini peneliti memakai teknik analisis regresi berganda dan menggunakan aplikasi SPSS guna membantu untuk perhitungan yang mendapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 7 Hasil Uji Hipotesis.

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F	df1	df2	Sig. F Change
1	.524	.714	.706	7.409	.714	2.799	2	77	.000

Hasil analisis data di atas diperoleh nilai  $R=0,524$  nilai  $F=2.799$  dengan signifikansi  $p = 0,000 (< 0,01)$ . Berdasarkan hasil penelitian bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Dengan demikian dapat diinterpretasikan bahwa Latihan Mandiri Dan Berpasangan memiliki pengaruh Terhadap Keterampilan Passing Bawah Permainan Bola Voli Siswa Estrakurikuler SMP Negeri 01 Bangunrejo.

Selanjutnya *R-Square* dapat menunjukkan seberapa besar pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Berdasarkan tabel analisis data memperoleh *R-Square* sebesar 0,714 atau 71,4%, dengan demikian dapat diinterpretasikan

bahwa variabel bebas memiliki pengaruh dengan presentase sebesar 71,4% terhadap variabel terikat dan 28,6% dipengaruhi oleh variabel lain diluar penelitian ini.

### C. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh koefisien korelasi positif menunjukkan hubungan antara Latihan Mandiri Dan Berpasangan Terhadap Keterampilan Passing Bawah Permainan Bola Voli Siswa Estrakurikuler SMP Negeri 01 Bangunrejo. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan teknik uji statistik dan uji lillifors. Berdasarkan hasil uji hipotesis penelitian ini menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara latihan Mandiri Dan Berpasangan Terhadap Keterampilan *Passing* Bawah. Hasil perhitungan Uji T, dimana *hitung* = 2,799 dengan menggunakan signifikan 5% dan d.b = (N-1) = (24-1) = 23 diperoleh nilai *Ttabel* = 0,173. Berdasarkan kategori diatas, bahwa terdapat nilai *Thitung* > *Ttabel* atau 2,799 > 0,173. atau peningkatan antara pre-test dan post-test adalah 11,71 atau 12,65% dengan mean deviasi sebanyak 0,731. Maka hipotesis nol ( $H_0$ ), sehingga hipotesis alternative ( $H_a$ ) diterima.

Dengan demikian hipotesis yang menyatakan “Terdapat pengaruh Latihan Mandiri Dan Berpasangan Terhadap Keterampilan Passing Bawah Permainan Bola Voli Siswa Estrakurikuler SMP Negeri 01 Bangunrejo” telah diterima ( $H_a$ ).

*Passing* bawah dalam bola voli merupakan unsur yang sangat penting dalam permainan ini. Teknik ini sering disebut juga dengan istilah "penerimaan" atau "*servis-receive*" dan memiliki peran kunci dalam menginisiasi serangan tim. Ketika siswa berhasil melakukan passing bawah dengan baik, bola akan dapat diset secara akurat oleh siswa lainnya untuk kemudian di-*smash* atau di-*set* kembali ke lawan. *Passing* bawah yang baik juga memungkinkan tim untuk mengatur serangan dengan lebih baik, menghindari kesalahan, dan menjaga kontrol dalam permainan (Hamid, 2018).

Pengaruh latihan Mandiri dan berpasangan terhadap Keterampilan passing bawah dalam permainan bola voli siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 01 Bangunrejo sangat penting untuk diperhatikan. Latihan Mandiri, yang fokus pada pengulangan teknik dasar bola voli, membantu meningkatkan keahlian individu dalam mengontrol dan melempar bola dengan akurat. Latihan Mandiri biasanya berfokus pada pengulangan teknik dasar, seperti posisi tubuh yang benar, penempatan kaki, posisi tangan, dan gerakan lengan yang tepat untuk melakukan passing bawah (Ticha, 2019).

Latihan berpasangan mengembangkan kerja sama dan komunikasi di antara pemain, yang merupakan aspek vital dalam permainan tim seperti bola voli. Selain itu, melalui latihan berpasangan siswa dapat mengasah koordinasi mata-tangan mereka, yang sangat penting dalam mengontrol bola dengan baik (Hidayatullah, 2023).

Dengan demikian, keduanya memiliki peran yang sama-sama penting. Latihan Mandiri adalah komponen penting dalam mengembangkan kemampuan passing bawah yang baik dalam permainan bola voli. Melalui pengulangan teknik dasar, pengembangan keterampilan motorik, peningkatan presisi, konsistensi, dan penanganan tekanan, siswa dapat menjadi lebih baik dalam melakukan tugas ini yang sangat penting dalam permainan bola voli. Sedangkan, metode berpasangan dalam latihan bola voli membantu membangun keterampilan dan kemampuan yang diperlukan untuk melakukan passing bawah yang baik. Ini juga

mengajarkan siswa tentang pentingnya kerja sama tim, komunikasi, dan koordinasi yang diperlukan dalam permainan bola voli yang sukses.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian, dapat ditarik kesimpulan bahwa Latihan Mandiri Dan Berpasangan memiliki pengaruh Terhadap Keterampilan Passing Bawah. Metode latihan mandiri dan berpasangan memiliki dampak yang signifikan dalam meningkatkan kemampuan passing bawah dalam permainan bola voli. Latihan Mandiri membantu siswa memperkuat dan mengasah teknik dasar yang diperlukan untuk melakukan passing bawah dengan presisi. Pengulangan teknik ini membantu membangun otot dan keterampilan motorik yang dibutuhkan untuk mengontrol bola dengan baik. Sementara itu, metode berpasangan memperkuat kerja sama tim dan komunikasi antara pemain. Kesimpulannya, metode latihan Mandiri dan berpasangan adalah dua komponen yang saling melengkapi dalam membangun kemampuan passing bawah yang kuat dan efektif dalam permainan bola voli. Dengan demikian hipotesis pada penelitian ini diterima. Sebagai peneliti tidak lepas kesalahan penulisan, maka perlu adanya kritik dan saran yang membangun untuk meningkatkan penulisan kami untuk lebih baik lagi.

## **REFERENSI**

- Alma, R. (2018). *Peningkatan Kemampuan Passing Bawah Bola Voli Melalui Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Practice Rehearsal Pairs (Praktek Berpasangan) Pada Siswa Kelas X IPA2 SMA Negeri 9 Mandau Kabupaten Bengkalis* (Doctoral dissertation, Penjaskesrek).
- Bafirman, H. B., & Wahyuri, A. S. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Depok: Rajawali Pers
- D. Trihendradi, (2010) *Step by Step SPSS 18 Analisis Data Statistik*, Yogyakarta: CV Andi Offset, ,
- Diyah Ratih Sulistyastuti, 2007 *Metodologi Penelitian Kuantitatif Untuk Administrasi Publik dan Masalah – masalah Sosial*, Jakarta: Gava Media
- Djunaidi Ghony dan Fauzan Almanshur (2009). *Metodologi Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif)*. (Malang: UIN Press,)
- Erwin, E., Hari A. R., & Rahmad S. (2019). Pengaruh Latihan Teknik Passing Bawah Berpasangan dan Metode Mandiri terhadap Hasil Passing Bawah dalam Permainan Bola Voli pada Klub Citra FC Perjuangan Kabupaten Meranti. *Jurnal Online Mahasiswa: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 1(1), 1-9.
- Hamid, D. A. (2018). *Pengaruh Bermain Bola Pantul Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bola Voli Putri di SMP Negeri 32 Bandar Lampung*.
- Hidayatullah, F., Anwar, K., & Handayani, H. Y. (2023). *Bola Basket Dasar Untuk Pemula*. Thalibul Ilmi Publishing & Education.
- <https://stkipmeranti.ac.id/ejournal.stkipmeranti.ac.id/index.php/pjkr/article/view/>
- Misbahuddin, (2013) *Analisis Data Penelitian Dengan Statistik*. Jakarta : Bumi aksara)
- Murti, A. N. (2015). Pengaruh Latihan Passing Bawah dengan Dinding dan Berpasangan terhadap Keterampilan Passing Bawah dalam Permainan Bola Voli (Eksperiment terhadap Klub Bola Voli Putri IVOKAS Kabupaten Semarang). Skripsi. Universitas Negeri Semarang. Semarang
- Nurifansyah, M. (2005). Pengaruh Metode Latihan Pass Atas Langsung dan Tidak Langsung terhadap Kemampuan Pass Atas dalam Permainan Bola Voli pada

- Siswa Putra Ekstra Kurikuler Bola Voli SMA Negeri 1 Sukorejo Kabupaten Kendal Tahun 2005/2006. Skripsi. Universitas Negeri Semarang. Semarang
- Nuril, A. (2007). *Panduan Olahraga Bolavoli*. Solo: Era Pustaka Utama Pranata, D. (2023). *Pembelajaran Bola Voli*. CV Pena Persada.
- Reynaud, C. (2011). *Coaching Volleyball Technical and Tactical Skill*. Canada: Human Kinetics
- Santoso, J. S. (2011). *Pengaruh Metode Latihan Mandiri terhadap Peningkatan Kemampuan Passing Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putri SMP Negeri 4 Gamping Sleman*. Yogyakarta: UNY
- Ticha, D. R. (2019). *Pengaruh Metode Latihan Mandiri Menggunakan Variasi W Terhadap Kemampuan Passing Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putri SMA Negeri 5 Binjai*. Disertasi doktoral, Universitas Negeri Medan (UNIMED).
- Trihendradi, (2010), *Step by Step SPSS 18 Analisis Data Statistik*, (Yogyakarta: CV Andi Offset,
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Sistem Keolahragaan Nasional Lembaran Negara Republik Indonesia
- Zulkifli, Z. (2017). *Pengaruh Keseimbangan, Kelentukan Sendi Panggul, dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Keterampilan Sepak Mula Atas Sepaktakraw*. Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga, 14(2).
- 

**Copyright Holder :**

© Vita Anggeraini, et al., (2024).

**First Publication Right :**

© Attractive : Innovative Education Journal

**This article is under:**

