



Pengaruh Latihan *Passing* Atas Berpasangan dengan Latihan *Passing* Atas Ke Dinding Terhadap Hasil *Passing* Atas Dalam Permainan Bola Voli

Andi Nur Abady¹, Fajar Sidik Siregar²

¹PJKR STOK Binaguna Medan

andi.nurabady@gmail.com

²FIP-Universitas Negeri Medan

fajar.sidik@unimed.ac.id

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima : Februari 2021

Disetujui : Februari 2021

Dipublikasikan : April 2021

Keywords: Passing Atas;

Berpasangan; Dinding

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bentuk latihan bola voli antara bentuk latihan passing atas berpasangan dengan latihan passing ke dinding terhadap hasil passing atas dalam permainan bola voli. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode experiment. Hasil penelitian terdapat pengaruh yang signifikan dari bentuk latihan passing atas berpasangan terhadap hasil passing atas dalam permainan bola voli putra Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 1 Sei Suka Tahun 2020. Terdapat pengaruh yang signifikan dari bentuk latihan passing atas ke dinding terhadap hasil passing atas dalam permainan bola voli putra Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 1 Sei Suka Tahun 2020. Latihan Passing atas berpasangan tidak lebih besar pengaruhnya dibandingkan dengan latihan passing atas ke dinding terhadap hasil passing atas dalam permainan bola voli putra Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 1 Sei Suka Tahun 2020.

Abstract

This study aims to determine the form of volleyball training between the form of paired upper passing and passing to the wall training on the results of over-passing in volleyball games. The research method used in this research is the experimental method. The results of the study have a significant effect of the form of paired passing training on the results of passing over in the men's volleyball game Extracurricular Volleyball Volleyball at SMA Negeri 1 Sei Suka Year 2020. Upper passing to the wall against the over-passing results in men's volleyball games Extracurricular Volleyball at SMA Negeri 1 Sei Suka in 2020. Pair passing exercises have no greater effect than passing over to the wall on the results of top passes in men's volleyball games Extracurricular Balls Volleyball for SMA Negeri 1 Sei Likes 2020.

© 2021 Universitas Musamus Merauke

✉ Alamat korespondensi: STOK Binaguna Medan
 E-mail: andi.nurabady@gmail.com

PENDAHULUAN

Permainan bola voli dalam perkembangannya semakin dapat diterima dan digemari oleh masyarakat, gejala ini terjadi karena permainan bola voli merupakan olahraga yang cukup menarik. Walaupun sederhana dalam bentuk permainannya seseorang hanya bisa bermain bola voli dengan baik bila mampu melakukan teknik - teknik gerakan yang sesuai dengan peraturan

permainan. Pengembangan kualitas teknik permainan bola voli mengacu pada tingkat penguasaan teknik dasar awalnya. Karena itu penguasaan teknik dasar dalam permainan bola voli semestinya mendapat perhatian serius dalam usaha pengembangan dan peningkatan kualitas permainannya. Teknik dasar bola voli yang harus dikuasai terlebih dahulu dalam permainan bola voli adalah passingkhususnya passingbawah hal ini karena, passingbawah memiliki tujuan untuk mengoperkan bola yang dimainkannya itu kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangannya sendiri (Hidayat, Riyanto, and Rosman 2018).

Semakin banyaknya orang yang melakukan permainan bola voli dan dengan adanya tuntutan prestasi setinggi-tingginya, dituntut adanya suatu pembinaan yang sebaik-baiknya dan harus dilakukan semenjak usia dini. Pembinaan tersebut salah satunya dapat dilaksanakan melalui jalur pendidikan di sekolah-sekolah, karena di sekolah permainan bola voli masuk dalam kurikulum sebagai salah satu materi pelajaran pendidikan jasmani. Hal ini sangat beralasankarena anak usia sekolah merupakan saat yang paling tepat untuk mendapatkan pembinaan olahraga terutama bola voli. *The unique nature of sport results in a need to understand the processes by which athletes develop their expertise. The examination of expert athletes' lifelong developmental pathways sheds light on the particular factors that influence the achievement of high levels of performance in adulthood* (Coutinho et al. 2015).

Berbicara mengenai teknik dasar, terutama teknik dasar bermain bola voli yang sangat penting dipelajari salah satunya adalah passing bawah. Sukses dan tidaknya dalam suatu permainan bola voli baik pada saat melakukan serangan atau pertahanan banyak ditentukan oleh pas. Pas pada dasarnya merupakan kunci dasar dalam suatu permainan bola voli, maka sangat mutlak untuk dikuasai bagi semua pemain. Penguasaan teknik dasar secara sempurna dapat dicapai dengan melakukan latihan-latihan kontinyu dan menggunakan metode latihan yang baik. *Coaches frequently feel a need to negotiate student-athletes' expectations when teaching a developmentally appropriate skill, while athletes often resist, expecting to learn more advanced, fashionable skills. For example, most children want to emulate the elite volleyball players they see on television by learning to jump serve. On one hand, it is highly recommended to teach beginners from their intrinsic motivational perspective, if they are physically and psychologically ready*(Da Matta, Gagen, and Rhoads 2013).

Penyajian dan peragaan permainan bola voli tingkat tinggi hanya mampu dilakukan oleh pemain-pemain yang sejak usia dini telah mengalami penggemblengan bermain bola voli secara terarah dan kontinyu. Dengan demikian prestasi tinggi dari tim bola voli nasional hanya dapat dicapai apabila para anggota tim terdiri dari bibit unggul yang terbina sejak muda usianya. Yang diartikan mencapai prestasi tinggi dalam permainan bola voli adalah

kemenangan yang dicapai dari hasil pertandingan-pertandingan yang dilakukan. Dari hasil pertandingan-pertandingan itu merupakan realisasi dari hasil latihan-latihan atau hasil pembinaan yang telah dilakukan secara terus menerus. Harus ada usaha yang sungguh-sungguh dan kerja keras dari semua pihak yang terlibat di dalamnya, baik bagi siswa, pelatih, maupun factor-faktor pendukung lainnya. Dalam upaya meningkatkan kematangan bagi seorang siswa, harus diadakan pembinaan dari usia yang sedini mungkin (Zakaria, Mudian, and Riyanto 2018).

Keterampilan individu dalam melakukan *passing* selain dipengaruhi oleh faktor penguasaan teknik juga dipengaruhi oleh postur tubuh dan unsur fisik, yaitu tenaga/kekuatan yang dikeluarkan untuk menghasilkan *passing* yang kuat dan akurat. Dengan kemampuan *passing* yang kuat dan akurat, si pemain dapat menahan dan mengumpan bola kepada spiker (pemukul). Asumsi penulis, untuk menguasai teknik *passing* selain didukung penguasaan teknik *passing* yang *perfect* (sempurna), juga harus mempunyai dukungan kemampuan fisik yang baik, terutama kekuatan, kecepatan, kelincahan dan koordinasi. Pada masa ini perlu mendapat perhatian yang penuh demi mencapai tingkat pertumbuhan dan perkembangan yang baik. Baik itu peningkatan gizi makanan, pakaian, pendidikan, kesehatan, olahraga, tempat tinggal, dan lingkungan bermain (Riyanto 2013).

Seperti dikemukakan sebelumnya, salah satu teknik dasar permainan bola voli adalah *passing*. Dalam pertandingan dan tempo permainan yang dinamis teknik *passing* dalam permainan bola voli harus dapat dilaksanakan dengan sebaik mungkin. Yang sering menjadi kendala bagi para siswa adalah teknik *passing* yang dilakukan masih belum sempurna. Ketidaksiempurnaan teknik dasar tersebut antara lain adalah sikut yang bengkok, dan lutut tidak ditekuk. Dengan kondisi seperti ini tentu harus ada solusi untuk membenahi masalah tersebut.

Dalam permainan bola voli pemain harus memiliki tehnik dalam bermain bola voli dengan menguasai tehnik dasar tersebut maka seseorang dapat bermain bola voli dengan baik. Seorang pemain bola voli yang baik, maka akan tercipta prestasi yang optimal. *Passing* atas berpasangan dan *passing* ke dinding merupakan salah satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan hasil *passing* atas dalam permainan bola voli. Dengan penerapan bentuk latihan yang akan dilakukan, peneliti berharap dapat memecahkan atau memberikan jalan keluar dari masalah yang terjadi pada siswa. *Considering that teenagers spend most of their time at school, physical education and sports classes should significantly contribute to their physical and mental development* (Sozen 2012).

Kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Ketepatan adalah kemampuan tubuh untuk mengendalikan suatu gerakan bebas menuju ke

suatu sasaran (Rydberg 2011). Sasaran yang dimaksud baik berupa jarak atau suatu objek langsung yang harus dikenal. Banyak faktor yang menyebabkan hal itu terjadi salahsatunya adalah konsentrasi, fokus dan kurangnya latihan passingbawah. Ketepatan saat passingbawah sangat diperlukan oleh pemain saat memberikan umpan untuk menyerang tim lawan. Latihan passingbawah ada berbagai macam jenisnya, latihan yang biasanya digunakan untuk melatih passingbawah adalah passingbawah dengan dinding, berpasangan dan sendirian. Karena latihan ini sangat cocok untuk para pemula yang ingin meningkatkan kemampuan passing bawah dalam permainan bola voli.

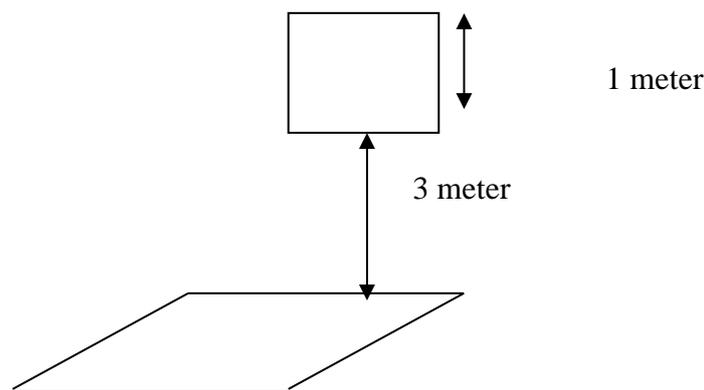
Kemampuan mengembangkan dan meningkatkan tehnik dasar dalam cabang olahraga prestasi merupakan kewajiban yang harus dilaksanakan. *The interest in life skillsdevelopment through sport, especially in children and youth, clearly exists today,with most contemporary youth sports organizations having social-emotionaldevelopment as one of their primary goals* (Gould and Carson 2008). Adapun yang menjadi fokus permasalahan pada penelitian ini yaitu mengenai peningkatan passing bawah melalui media bantu. Passing bawah merupakan teknik dasar bola voli yang berfungsi untuk memainkan bola dengan teman seregunya dalam lapang permainan sendiri. Passing bawah merupakan teknik dasar yang paling awal diajarkan bagi pemain pemula, passing bawah biasanya dipergunakan oleh pemain jika bola datangnya rendah, baik untuk dioperkan kepada teman seregunya maupun untuk dikembalikan ke lapang lawan melewati atas jaring atau net. *They also stated that skill-based training programs should be supplemented with an appropriate amount of energy system training to enhance the physiological and anthropometric characteristics of talented junior volleyball players* (Pekas, Mačak, and Zobenica 2019).

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Alat pengumpul data yang penulis gunakan berbentuk tes keterampilan passing bawah, menurut AAHPER dengan butir tes voli (passing), dikarenakan dalam penelitian ini penulis ingin mengetahui seberapa besar peningkatan ketarampilan *passing* bawah(Armour and MacDonald 2012). Populasi siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Sei Suka Tahun 2020. Sampel yang digunakan sebanyak 12 siswa dengan pengambilan sampel secara *total sampling*. Pembagian kelompok dengan menggunakan Teknik dengan rumus A-B-B-A. Analisis dengan menggunakan uji normanlitas, uji homogenitas, satistik uji-t dan uji-t gabungan. Membuktikan apakah hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima atau ditolak. Untuk menentukan hasil *passing* atas dengan dibedakan antara latihan *passing* atas berpasangan dan

latihan *passing* atas ke dinding pada sampel dapat dihitung dalam uji hipotesa, dengan uji-t. Untuk menguji hipotesa ditempuh beberapa prosedur statistik. Mengenai tes keterampilan bola AAHPER menjelaskan sebagai berikut:

1. Tujuan : Untuk mengukur kemampuan umum bermain bola voli yang dinyatakan dengan *performance* keterampilan dasar yaitu; *passing*.
2. Subyek : Siswa putera berumur 10 sampai 18 tahun
3. Personal :
 - 1) Satu orang pencatat
 - 2) Satu orang timer
 - 3) Satu orang pembantu testi
4. Peralatan :
 - 1) Dinding untuk petak sasaran
 - 2) Bola voli tiga buah
 - 3) *Stopwatch*
 - 4) Alat pencatat
5. Pelaksanaan : Dalam waktu 60 detik testi melakukan voli (*passing* bawah) sebanyak mungkin, dengan cara yang dibenarkan Tes dimulai dengan melemparkan bola ke arah sasaran dan dilanjutkan dengan *passing* bawah.
6. Hasil yang dicatat : Jumlah pantulan bola ke dinding yang dilakukan testi selama 60 detik.
7. Kriteria :
 - 1) Bola dipassing dengan teknik yang benar.
 - 2) Mengenai petak sasaran



1. Langkah-langkah pelaksanaan tes:

- 1) Pada waktu melaksanakan tes testi diharuskan memakai pakaian olahraga.

- 2) Sebelum melakukan tes testi diharuskan memahami benar tes yang akan dilakukan dan mengetahui cara pelaksanaannya, untuk itu testi diberi kesempatan untuk mencoba satu kali.
 - 3) Sebelum melakukan tes testi diharuskan melakukan pendahuluan terlebih dahulu.
2. Petunjuk pelaksanaan tes:
- 1) Tes dimulai setelah testi melakukan pendahuluan
 - 2) Testi siap melakukan tes, yaitu tes *passing* bawah ke dinding selama 60 detik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dan pembahasan berisi hasil-hasil temuan penelitian dan pembahasannya secara ilmiah. Tuliskan temuan-temuan ilmiah (*scientific finding*) yang diperoleh dari hasil-hasil penelitian yang telah dilakukan tetapi harus ditunjang oleh data-data yang memadai. Temuan ilmiah yang dimaksud di sini adalah bukan data-data hasil penelitian yang diperoleh. Temuan-temuan ilmiah tersebut harus dijelaskan secara saintifik.

HASIL

Dari hasil *pre-test* kelompok latihan *passing* atas berpasangan terhadap hasil *passing* atas dengan $n = 6$ diperoleh rentang 10-32 dengan rata-rata 18,5 dengan simpangan baku 7,99. Dari hasil *post-test* kelompok latihan *passing* atas berpasangan terhadap hasil *passing* atas dengan $n = 6$ diperoleh rentang antara 15-35 dengan rata-rata 22,16 dengan simpangan baku 7,73. Dari rata-rata *pre-test* dan *post-test* di dapat nilai beda 3,66 dengan simpangan baku beda 0,81.

Dari hasil *pre-test* kelompok latihan *passing* atas kedinding terhadap hasil *passing* atas dengan $n = 6$ diperoleh rentang antara 10-25 dengan rata-rata 17,16 dengan simpangan baku 5,97. Dari hasil *post-test* kelompok latihan *passing* atas ke dinding terhadap hasil *passing* atas dengan $n = 6$ diperoleh rentang antara 15-27 dengan rata-rata 21,66 dengan simpangan baku 6,91. Dari rata-rata *pre-test* dan *post-test* di dapat nilai beda 4,5 dengan simpangan baku beda 3,20. Dari pengolahan data akhir antar kelompok latihan *passing* atas berpasangan dan kelompok latihan *passing* atas kedinding terhadap hasil *passing* atas di dapat nilai simpangan baku gabungan 7,33.

Pengujian normalitas data dengan menggunakan uji *liliefors*, dari kolom daftar *pre-test* latihan *passing* atas berpasangan untuk hasil *passing* atas di dapat $L_o = 0,2123$ dan $L_{tabel} = 0,319$ dengan $n = 6$ dan taraf nyata $\alpha = 0,05$. Karena $L_{hitung} < L_{tabel}$ dapat disimpulkan bahwa sampel dari populasi yang normal. Dari kolom daftar *post-test* latihan *passing* atas berpasangan untuk

hasil *passing* atas didapat $L_o = 0,2454$ dan $L_{tabel} = 0,319$ dengan $n = 6$ dan taraf nyata $\alpha = 0,05$. Karena $L_{hitung} < L_{tabel}$ dapat disimpulkan bahwa sampel berasal dari populasi yang normal.

Dari *pre-test* latihan *passing* atas ke dinding untuk hasil *passing* atas didapat $L_o = 0,1406$ dan $L_{tabel} = 0,319$ dengan $n = 6$ dan taraf nyata $\alpha = 0,05$. Karena $L_{hitung} < L_{tabel}$ dapat disimpulkan bahwa sampel berasal dari populasi yang normal. Dari kolom daftar *post-test* latihan *passing* atas ke dinding untuk hasil *passing* atas didapat $L_o = 0,2648$ dan $L_{tabel} = 0,319$ dengan $n = 6$ dan taraf nyata $\alpha = 0,05$. Karena $L_{hitung} < L_{tabel}$ dapat disimpulkan bahwa sampel berasal dari populasi yang normal.

Uji homogenitas data *pre-test* untuk hasil *passing* atas antara kelompok latihan *passing* atas berpasangan dan *passing* atas ke dinding didapat $F_{hitung} = 1,06$ diketahui bahwa $n_1 - 1 = 6 - 1 = 5$ dan $n_2 - 1 = 6 - 1 = 5$, sehingga didapat $F_{tabel} = 5,05$ pada taraf nyata $\alpha = 0,05$ maka $F_{hitung} < F_{tabel}$ ($1,06 < 5,05$). Dapat disimpulkan bahwa kedua varian adalah homogen. Uji homogenitas data *post-test* untuk hasil *passing* atas antara kelompok latihan *passing* atas berpasangan dan *passing* atas ke dinding didapat $F_{hitung} = 0,74$ diketahui bahwa $n_1 - 1 = 6 - 1 = 5$ dan $n_2 - 1 = 6 - 1 = 5$, sehingga didapat $F_{tabel} = 5,05$ pada taraf nyata $\alpha = 0,05$ maka $F_{hitung} < F_{tabel}$ ($0,74 < 5,05$). Dapat disimpulkan bahwa kedua varian adalah homogen. Uji homogenitas data *pre-test* untuk hasil *passing* atas antara kelompok latihan *passing* atas berpasangan dan data *post-test* untuk hasil *passing* atas kelompok latihan *passing* atas ke dinding didapat $F_{hitung} = 1,33$ diketahui bahwa $n_1 - 1 = 6 - 1 = 5$ dan $n_2 - 1 = 6 - 1 = 5$, sehingga didapat $F_{tabel} = 5,05$ pada taraf nyata $\alpha = 0,05$ maka $F_{hitung} < F_{tabel}$ ($1,33 < 5,05$). Dapat disimpulkan bahwa kedua varian adalah homogen.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan kemampuan *passing* bawah berpasangan dengan *passing* bawah ke dinding. Berdasarkan fakta ini bahwa kedua latihan tersebut mampu meningkatkan kemampuan *Passing* Bawah maka dapat disimpulkan kedua latihan ini sama baiknya. *Passing* pada dasarnya merupakan kunci dalam suatu permainan bola voli maka *passing* mutlak untuk dikuasai oleh semua pemain. Pada tahap awal permainan bola voli sudah memadai apabila pemain menguasai satu unsur dasar yaitu *passing*. Penguasaan Teknik dasar secara sempurna dapat dicapai dengan melakukan latihan-latihan secara kontinyu dan menggunakan metode yang baik. *Volleyball is a very popular sport, and its development is full of constantly innovation and maturity of techniques and tactics* (Li 2016). Penguasaan Teknik dasar sebagai salah satu penunjang keberhasilan permainan bola voli serta juga dipengaruhi oleh unsur lain yaitu unsur kondisi fisik. *Ball games require a detailed skill, including physical, technical, mental and tactical aspects. Among these, the physical skills of the players*

significantly affect their game intelligence and the tactics of the team, because ball games require repeated maximum effort (Sozen 2012).

Dalam permainan bola voli, Teknik passing merupakan salah satu teknik yang wajib dikuasai oleh seseorang yang ingin bermain voli. Karena teknik passing memegang peranan penting. Teknik passing meliputi passing bawah dan passing atas. Passing bawah untuk bertahan dan untuk menyusun pola serangan, sedangkan passing atas akan menjadi sebuah keuntungan dalam memberikan umpan untuk melakukan serangan serta tipuan terhadap tim lawan. *In volleyball, the overhead pass is an important skill for passing a ball and making a set to attackers* (Ozawa et al. 2019).

Keuntungan dari latihan passing bawah berpasangan adalah siswa dapat melakukan passing bawah sesuai dengan bola yang di pass oleh temannya. Tinggi rendahnya bola maupun jarak antara siswa dengan pasangannya, akan menyerupai permainan bola voli yang sebenarnya. Dalam hal ini secara tidak langsung siswa tersebut sedang berlatih mengambil posisi yang berubah-ubah sesuai dengan tinggi rendahnya bola yang diberikan pasangannya. Kelemahan dari latihan passing bawah berpasangan adalah arah bola ditentukan oleh temannya sehingga apabila pengembalian bola dari temannya salah maka aktivitas belajar/ latihannya pun tidak efektif.

Dalam hal ini siswa tidak akan dapat melakukan gerakan passing bawah secara berulang-ulang, karena bola yang diberikan temannya tidak terjangkau. Siswa yang sudah memiliki keterampilan passing dengan baik akan merasa jenuh sehingga peningkatan keterampilannya akan terhambat jika mendapat pasangan yang kurang terampil. *In this regard, a few studies have been conducted focusing primarily on the effects of physical training on sport-specific skills rather than sports performance in real match conditions* (Kitamura et al. 2020). Variasi pelatihan passing secara berpasangan dalam penelitian ini yaitu siswa secara berpasangan melakukan passing dengan mengoper bola ke temannya pada jarak tertentu.

Pada pertemuan selanjutnya, beban diberikan kepada siswa secara berpasangan dengan jarak yang bertambah jauh dari 2-4 meter. Dengan cara berpasangan ini, ditambah dengan beban yang diberikan, siswa yang mengikuti latihan passing berpasangan mampu memperkirakan arah datangnya bola dan memprediksi bola yang dikembalikan kepada pasangannya. Hal ini tentu saja mampu memberikan keterampilan bagi siswa untuk melakukan passingatas sesuai dengan yang diharapkan. Pelatihan ini sama seperti yang sebelumnya namun yang berbeda pada saat melakukan passing bawah ke teman di depannya peserta langsung lari ke belakang dan kembali menunggu giliran untuk melakukan passing bawah. *The development*

of the processes of perception, including the formation and improvement of specific types of perception, such as the “feeling of the ball”, a “sense of the grid”, “sense of sports ground”, “sense of time”(Soboleva 2015).

Passing pertama diawali dengan berdiri di depan dinding ambil posisi melempar dan siap menerima passing bola setelah terpantul kedua tangan menerima bola dengan meluruskan kedua lengan. Kedua kaki harus bisa menyesuaikan hasil pantulan bola yang terpantul didinding. Bila pemasing dapat mengimbangi pantulan bola dan bisa mengendalikan pantulan bola tersebut dapat diperkirakan bisa mempunyai kemampuan passing yang baik, meskipun itu baru tahap awal. *The approach usually consists of 3-4 steps. Right-handers end the so called one-two approach most often by a long braking step from the left to right leg followed by a “staggered hop” by the left leg* (Zahálka et al. 2017).

Keuntungan latihan passing ke dinding adalah arah bolanya ditentukan sendiri sehingga baik tidaknya pengembalian bola tergantung dari arah atau tinggi rendahnya bola pada saat melakukan passing pertama karena sudut datang sama dengan sudut pantul. Siswa bisa melakukan passing bawah sesuai dengan arah yang diinginkan karena ia sendiri yang menentukan datangnya bola. Gerakan passing bawah yang dilakukannya akan sesuai dengan gerakan pada waktu ia melakukan umpan. Dengan demikian siswa tersebut dapat melakukan passing bawahnya secara berulang-ulang. Kelemahan latihan passing ke dinding adalah jika siswa melakukan passing bawah yang pertama salah, maka arah bolanya tidak kembali pada siswa tersebut. Hal ini akan berakibat pengulangan gerak passing bawah yang dilakukannya kurang intensif. Siswa harus mengambil bola hasil pass-nya yang arahnya tidak terarah kepada siswa, sehingga waktu aktif latihan siswa tersebut tidak efektif.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian, maka peneliti dapat menarik beberapa kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari *passing* atas berpasangan terhadap hasil *passing* atas bola voli siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Sei Suka Tahun 2020. Yang kedua adalah Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *passing* atas ke dinding terhadap hasil *passing* atas pada siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Sei Suka Tahun 2020. Adapun yang terakhir dari hasil penelitian ini adalah bahwa latihan *passing* atas berpasangan tidak lebih besar pengaruhnya dari pada latihan *passing* atas ke dinding terhadap hasil *passing* atas pada siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Sei Suka Tahun 2020.

DAFTAR PUSTAKA

- Armour, Kathleen, and Doune MacDonald. 2012. *Research Methods in Physical Education and Youth Sport*. Routledge.
- Coutinho, Patrícia, Isabel Mesquita, António Manuel Fonseca, and Jean Côte. 2015. "Expertise Development in Volleyball: The Role of Early Sport Activities and Players' Age and Height." *Kinesiology* 47(2.):215–25.
- Gould, Daniel, and Sarah Carson. 2008. "Life Skills Development through Sport: Current Status and Future Directions." *International Review of Sport and Exercise Psychology* 1(1):58–78.
- Hidayat, Syarif, Pulung Riyanto, and Deden Budi Rosman. 2018. "Pengaruh Metode Bermain Terhadap Peningkatan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Siswa Eksrakurikuler SMK Negeri 1 Subang." *Biomatika: Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan* 4(01).
- Kitamura, Kátia, Hamilton Roschel, Irineu Loturco, Leonardo Lamas, Valmor Tricoli, Paulo Vicente João, Gilbert Fellingham, and Carlos Ugrinowitsch. 2020. "Strength and Power Training Improve Skill Performance in Volleyball Players." *Motriz: Revista de Educação Física* 26(1).
- Li, He. 2016. "Technical Teaching and Training of Volleyball." in *6th International Conference on Electronic, Mechanical, Information and Management Society*. Atlantis Press.
- Da Matta, Gylton, Linda Gagen, and Michael C. Rhoads. 2013. "A Critical Review of Service-Technique Teaching in Youth Volleyball." *Journal of Coaching Education* 6(2):122–34.
- Ozawa, Yu, Shuichi Uchiyama, Keita Ogawara, Kazuyuki Kanosue, and Hiroshi Yamada. 2019. "Biomechanical Analysis of Volleyball Overhead Pass." *Sports Biomechanics*.
- Pekas, Damir, Draženka Mačak, and Anja Kostić Zobenica. 2019. "Small-Sided Games Are More Effective than Instructional Training for Improving Vertical Jump Performance and Passing in Young Volleyball Players." *EQOL J* 11:13–21.
- Riyanto, Pulung. 2013. "Pengaruh Permainan Bola Kasti Terhadap Peningkatan Kemampuan Gerak Umum (General Motor Ability)." *Journal Sport Area* 2(1):53–63.
- Rydberg, Nels. 2011. "The Effect of Self-Controlled Practice on Forearm Passing, Motivation, and Affect in Women's Volleyball Players."
- Soboleva, Natalya V. 2015. "Technique of Training of Volleyball Players of 14-15 Years to Competitions Taking into Account Properties of Attention." *Journal of Siberian Federal University. Humanities & Social Sciences* 11(8):2654–62.
- Sozen, Hasan. 2012. "The Effect of Volleyball Training on the Physical Fitness of High School Students." *Procedia-Social and Behavioral Sciences* 46:1455–60.
- Zahálka, František, Tomáš Malý, Lucia Malá, Miloslav Ejem, and Marek Zawartka. 2017. "Kinematic Analysis of Volleyball Attack in the Net Center with Various Types of Take-Off." *Journal of Human Kinetics* 58(1):261–71.
- Zakaria, Gumilar, Deni Mudian, and Pulung Riyanto. 2018. "Pengaruh Latihan Plyometrics Jump to Box Terhadap Peningkatan Power Tungkai Siswa Kelas X Pada Permainan Bola Voli." *Biomatika: Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan* 4(01).