



PENGARUH LATIHAN PASSING BAWAH MENGGUNAKAN MEDIA DINDING TERHADAP KEMAMPUAN PASSING BAWAH BOLA VOLI PADA CLUB ISPRI PALEMBANG

Donan Alpandi

Universitas PGRI Palembang

*Corresponding author email: donanalpandi@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah latihan passing bawah menggunakan media dinding berpengaruh terhadap kemampuan passing bawah bola voli pada club ISPRI Palembang. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan desain penelitian One Group Pretest-Posttest. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh atlet putra di club ISPRI Palembang, dengan jumlah 15 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan tes, dengan instrumen berupa tes passing untuk mengukur ketepatan mengarahkan bola saat passing. Teknik analisis data menggunakan analisis uji-t, melalui uji prasyarat uji normalitas dan homogenitas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa t hitung sebesar 5,597 lebih besar dari t tabel sebesar 1,761 ($5,597 > 1,761$), sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara data sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Peningkatan rata-rata tersebut terlihat signifikan karena terjadi peningkatan sebesar 1,40 dari 6,80 menjadi 8,20. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh Latihan passing bawah menggunakan media dinding terhadap kemampuan passing bawah bola voli pada club ISPRI Palembang.

Kata Kunci: Passing Bawah, Bola Voli, Media Dinding

ABSTRACT

This study aims to find out whether the practice of bottom passing using wall media affects the ability of lower passing volleyball at the ISPRI Palembang club. The research method used is an experimental method with the research design of One Group Pretest-Posttest. The samples in this study were all male athletes at the ISPRI Palembang club, with a total of 15 people. Data collection uses tests, with instruments in the form of passing tests to measure the accuracy of directing the ball during passing. The data analysis technique uses t -test analysis, through the prerequisite test of normality and homogeneity test. The results showed that the calculated t of 5,597 was greater than the table t of 1,761 ($5,597 > 1,761$), so there was a significant difference between the data before and after treatment. The average increase was significant because there was an increase of 1.40 from 6.80 to 8.20. Thus, it can be concluded that there is an influence

Keywords: Bottom Passing, Volleyball, Wall Media



PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu aktivitas fisik yang melibatkan gerakan tubuh secara berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani serta kesehatan tubuh. Olahraga banyak digemari dan dilakukan oleh masyarakat bahkan sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. Olahraga bukan hanya untuk kesehatan saja melainkan juga sebagai sarana rekreasi, pendidikan dan menghasilkan prestasi. Salah satu cabang olahraga yang berkembang dan banyak digemari oleh masyarakat adalah olahraga bola voli.

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga permainan bola besar, yang dimainkan oleh dua tim yang saling berlawanan, yang masing-masing tim terdiri dari 6 orang pemain. Bola dimainkan diudara dengan melewati atas jaring net, dan setiap timnya bisa memainkan bola sebanyak tiga kali pukulan. Bola voli merupakan olahraga permainan yang dimainkan oleh dua regu berlawanan, masing-masing regu memiliki 6 orang pemain (Yusmar, 2017: 144). Sedangkan menurut (Shodiq & Sugihartono, 2019: 30) mengemukakan bahwa bola voli merupakan permainan yang melempar bola voli dari tim satu ke tim musuh begitu juga sebaliknya dari tim lawan melempar bola yang masuk lewat net ke tim musuh. Untuk menjadi pemain bola voli yang baik maka harus menguasai seluruh dari teknik tersebut, salah satunya yaitu *passing*.

Passing merupakan suatu teknik dalam permainan bola voli yang bertujuan untuk mengoper bola kepada teman sesama tim, dan dapat juga sebagai awal serangan kepada tim lawan. Dalam permainan bola voli *passing* merupakan upaya seorang pemain dengan menggunakan suatu teknik tertentu untuk mengoperkan bola yang dimainkannya kepada teman satu tim untuk dimainkan di lapangan sendiri, (Sejati et al., 2017). *Passing* sangatlah berperan penting dalam permainan bola voli karena *passing* merupakan teknik yang dilakukan untuk bertahan maupun mengumpan kepada teman satu tim. *Passing* dalam permainan bola voli terdiri dari *passing* atas dan *passing* bawah. *Passing* bawah merupakan salah satu teknik dalam permainan bola voli, bahkan *passing* bawah merupakan teknik yang sangat penting terutama untuk menahan serangan dari lawan, seperti pada bola-bola *smash* yang sangat keras. *Passing* bawah adalah memainkan bola kepada teman sendiri dengan perkenaan bola disisi dalam lengan bawah sedangkan *passing* atas adalah memainkan bola dengan jari-jari tangan dan membentuk seperti mangkuk yang saling berhadapan (Sejati et al., 2017). Untuk menghasilkan *passing* yang baik memang tidaklah mudah, selain harus berlatih keras dan teratur pemain juga harus tahu bagaimana cara menahan serangan dari lawan. Oleh sebab itu perlu adanya jam tambahan khusus agar dapat meningkatkan keterampilan *passing* bawah pada atlet.

Untuk menghasilkan *passing* bawah yang baik dan benar dibutuhkan waktu dan proses latihan yang panjang. Hal ini dikarenakan *passing* bawah merupakan teknik bermain bola voli yang sangat penting untuk menjalankan permainan dalam bola voli. Kegunaan *passing* bawah antara lain, untuk menerima bola *servis* dan menerima bola *smash* atau serangan dari lawan, untuk pengambilan bola setelah terjadi *block*, dan untuk menyelamatkan bola yang sering terperntal jauh di luar lapangan permainan. Dalam bola voli ada beberapa latihan yang digunakan untuk melatih *passing* bawah, baik menggunakan alat media dinding maupun tanpa menggunakan alat media dinding. Diantaranya adalah latihan *passing* bawah menggunakan media dinding sebagai media pembantu dalam latihan.

Passing bawah menggunakan media dinding bisa membantu melatih ketepatan *passing* bawah seorang pemain saat menerima bola *servis* ataupun bola *smash* dari pihak lawan, agar bisa menerima bola lebih akurat dan sempurna. Pelaksanaannya bola di *passing*



ke dinding secara berulang-ulang agar bisa meningkatkan kemampuan passing bawah dan meningkatkan ketepatan *passing* bawah.

Ketepatan adalah kemampuan tubuh seseorang untuk mengendalikan suatu gerak bebas untuk menuju ke suatu sasaran (Widiastuti, 2015). Sasaran yang dimaksud yaitu baik sasaran berupa jarak atau suatu objek langsung yang harus dikenai. Ketepatan *passing* bawah bola voli juga sangat diperlukan oleh pemain bola voli saat memberikan umpan kepada timnya untuk melakukan penyerangan kepada tim lawan, latihan *passing* bawah ada beberapa macam yang biasanya digunakan untuk melatih ketepatan *passing* bawah. Salah satunya yaitu *passing* bawah dengan media dinding karena latihan ini juga sangat tepat untuk para pemain pemula yang ingin meningkatkan kemampuan *passing* bawah dalam permainan bola voli.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di club ISPRI Palembang, secara umum para atlet di club ISPRI Palembang sudah menguasai teknik-teknik dalam permainan bola voli, namun peneliti menemukan masalah yang menarik untuk diteliti. Masalah tersebut terletak pada banyak sekali ditemui kesalahan dalam melakukan *passing* bawah pada atlet pemula di club ISPRI Palembang seperti pada saat menerima bola-bola keras seperti bola *smash* ataupun menerima bola *servis* dari lawan. Beberapa pemain di club ISPRI Palembang masih memiliki kekurangan dalam melakukan *passing* bawah, terutama dalam hal ketepatan. Hal ini disebabkan karena kurangnya waktu latihan dan variasi latihan *passing* bawah. Selain itu faktor lain yang menyebabkan hal itu terjadi adalah karena kurangnya konsentrasi, fokus dan kurangnya kemampuan teknik latihan *passing* bawah. Tidak hanya perkenaan atau sentuhan dengan bola yang mempengaruhi ketepatan *passing* bawah tetapi juga keselarasan antara gerakan tangan dan kaki ketika mendorong bola.

Oleh karena itu peneliti mencari solusi yang dapat mengatasi permasalahan tersebut, dengan menggunakan latihan *passing* bawah menggunakan media dinding sehingga dapat meningkatkan ketepatan dalam *passing* pada permainan bola voli khususnya *passing* bawah pada pemain bola voli di club ISPRI Palembang. *Passing* menggunakan media dinding akan digunakan dalam latihan permainan bola voli, sehingga dari latihan tersebut diharapkan dapat memberikan pengaruh terhadap keterampilan *passing* bawah bola voli. Maka dari itu *passing* bawah dengan media dinding ini akan dibuat program dengan pemberian materi secara berulang-ulang mulai dari tingkat dasar sampai ke tingkat yang lebih sulit. *Passing* dipantulkan ke dinding dapat memudahkan peneliti untuk mengkondisikan atlet sehingga pelatihan *passing* dapat tersampaikan dengan baik kepada atlet. Maka dari itu berdasarkan uraian diatas, peneliti bermaksud melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan *Passing* Bawah Menggunakan Media Dinding Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Bola Voli Pada Club ISPRI Palembang”.

Senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Kurniawan yang berjudul “Pengaruh Latihan *Passing* Bawah Menggunakan Media Dinding dan Berpasangan Terhadap Peningkatan Teknik *Passing* Bola Voli Pada Ekstrakurikuler SMP Al- Irsyad Cikukulu Kabupaten Sukabumi Tahun 2018/2019”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh latihan *passing* bawah menggunakan media dinding dan berpasangan terhadap peningkatan teknik *passing* bola voli pada ekstrakurikuler smp al-irsyad cikukulu kabupaten sukabumi. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian tersebut yaitu menggunakan metode eksperimental. Peneliti menemukan persamaan dan perbedaan dalam penelitian yang telah dilakukan oleh Kurniawan dengan penelitian yang peneliti lakukan. Persamaan dengan penelitian sebelumnya yaitu terletak pada latihan *passing* bawah dengan menggunakan media dinding. Perbedaannya terletak pada metode latihan yang digunakan, peneliti hanya menggunakan satu metode latihan yaitu *passing* bawah menggunakan media dinding



sedangkan penelitian di atas menggunakan dua metode yaitu *passing* bawah menggunakan dinding dan *passing* bawah berpasangan. Perbedaan selanjutnya terletak pada objek penelitian, penelitian sebelumnya dilakukan di SMP Al-Irsyad Cikukulu sedangkan peneliti melakukan penelitian pada clubbola voli ISPRI Palembang.

Selanjutnya menurut penelitian yang dilakukan oleh Shandy Pieter Pelamonia yang berjudul “Pengaruh Latihan *Passing* Bawah Menggunakan Media Dinding Dengan Memakai Sasaran Garis Lurus Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah bola voli.” Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian tersebut yaitu menggunakan metode eksperimental. Persamaan yang terdapat dalam penelitian ini yaitu sama-sama menggunakan *passing* bawah dengan menggunakan media dinding. Perbedaannya terletak pada objek penelitian, penelitian sebelumnya melakukan penelitian pada kegiatan ekstrakurikuler bola voli di sekolah sedangkan peneliti meneliti di club ISPRI Palembang.

Penelitian yang dilakukan oleh Thomas dkk yang berjudul “Pengaruh Latihan *Passing* Bawah Menggunakan Media Tembok Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMPS Soegijapranata”. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian tersebut yaitu menggunakan metode pendekatan eksperimen dengan desain *the static group pretest-posttest design*. Persamaan yang terdapat dalam penelitian ini yaitu sama-sama menggunakan *passing* bawah dengan menggunakan media dinding. Perbedaannya terletak pada objek penelitian, penelitian sebelumnya melakukan penelitian pada kegiatan ekstrakurikuler bola voli di sekolah sedangkan peneliti meneliti di club bola voli yaitu di club ISPRI Palembang.

METODE

Penelitian menggunakan metode eksperimen. Metode penelitian adalah suatu langkah-langkah untuk mendapatkan data penelitian (Sugiyono, 2016:2). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh latihan *passing* bawah menggunakan media dinding terhadap kemampuan *passing* bawah pada club ISPRI Palembang. Penelitian ini dilaksanakan di Club Ikatan Sport Pemuda Ria (ISPRI) Palembang yang bertempat di Jl. Ki Kemas Rindo, Ogan Baru Kecamatan Kertapati, Kota Palembang, Sumatera Selatan 30257 RT.21 RW.04. Pelaksanaan penelitian ini dilakukan selama empat minggu dengan empat kali pertemuan dalam satu minggu dan dilaksanakan pada tahun 2022. Populasi dan sampel pada penelitian ini sebanyak 15 orang. Rancangan perlakuan penelitian ini murni menggunakan *One-Group Pretest-Posttest Design* yaitu, sebagai berikut.

$$O_1 - X - O_2$$

(Sugiyono, 2019:114)

Keterangan :

O_1 = Nilai Pretest (sebelum diberi Perlakuan)

X = Perlakuan atau *Treatment* yang diberikan

O_2 = Nilai Posttest (setelah diberi perlakuan)

Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini yaitu menggunakan teknik tes awal dan tes akhir yang manfaatnya untuk mengetahui hasil *treatment* (perlakuan) yang diberikan kepada sampel. Teknik Analisis Data yang digunakan adalah; 1). Uji normalitas data, 2). Uji Homogenitas, 3). Uji Hipotesis



HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji normalitas merupakan syarat yang harus dilewati sebelum melakukan uji hipotesis. Uji normalitas menggunakan *kolmogorov smirnov* dan dalam pengerjaannya dibantu menggunakan SPSS 26. Tahap ini akan menguji apakah sampel berasal dari populasi berdistribusi normal atau tidak normal. Untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga signifikan yaitu sebesar 0,05. ($\text{sig} > 0,05$). Berikut hasil uji normalitas pada tabel di bawah ini.

Tabel 1. Uji Normalitas

Variabel	Statistik	Sig.	Hasil
Tes Awal Passing Bawah	,169	,200	Normal
Tes Akhir Passing Bawah	,245	,016	Normal

Dari tabel di atas, harga signifikan dari kelompok pretest dan posttest adalah 0,200 dan 0,016. Karena harga signifikan lebih besar dari 0,05 ($\text{Sig.} > 0,05$), maka hipotesis yang menyatakan sampel dari populasi berdistribusi normal dapat diterima (H_a diterima dan H_0 ditolak). Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa data berdistribusi normal

Uji homogenitas merupakan tahap yang harus dilalui karena untuk mengetahui apakah data yang kita peroleh bersifat homogen atau tidak. Dalam penelitian ini, uji homogenitas menggunakan *Levene Statistic* dengan bantuan SPSS 26. Kriteria pengambilan keputusan diterima apabila nilai-nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ($\text{Sig.} > 0,05$). Berikut adalah hasil uji homogenitas.

Tabel 2. Uji Homogenitas

Kelompok	Levene Statistic	Sig.	Keterangan
<u>Pretest TKJI</u>			
Posttest TKJI	0,220	0,643	Homogen

Dari hasil uji homogenitas variabel penelitian, diketahui nilai *Levene Statistic* adalah sebesar 0,220 sedangkan nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 yaitu sebesar 0,643. Karena nilai $\text{Sig.} > 0,05$ maka hipotesis yang menyatakan bahwa data diperoleh dari populasi homogen diterima. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa data dalam penelitian ini berasal dari populasi yang homogen. Uji hipotesis dilakukan menggunakan uji-t pada hasil *pretest* dan *posttest* yang didapat dari hasil pengukuran Tes *Passing Bawah Bola Voli* atlet Club ISPRI Palembang. Uji hipotesis dilakukan untuk melihat apakah ada pengaruh yang signifikan antara sebelum diberi perlakuan dan sesudah diberi perlakuan *passing bawah* menggunakan media dinding terhadap kemampuan *passing bawah* atlet Club ISPRI Palembang. Dalam uji ini akan menguji hipotesis (H_a) : ada peningkatan kemampuan *passing bawah* melalui *passing* menggunakan media dinding. Untuk menerima atau menolak H_a dengan membandingkan harga t hitung dengan harga t tabel. Kriterianya adalah menerima H_a apabila harga $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$ pada taraf signifikan 0,05. Berikut hasil yang diperoleh.

Tabel 3. Uji Hipotesis

Variabel	Rata-rata	t_{hitung}	Df	t_{tabel}	Keterangan
<u>Pretest TKJI</u>	6,80				
Posttest TKJI	8,20	5,957	14	1,761	Signifikan



Hasil uji-t diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 5,957 dan nilai t_{tabel} pada dk (0,05)(14) sebesar 1,761. Oleh karena nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($5,957 > 1,761$) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan *passing* bawah atlet Club ISPRI Palembang. Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai rata-rata untuk data *pretest* adalah sebesar 6,80 dan nilai rata-rata untuk data *posttest* adalah sebesar 8,20. Hasil ini menunjukkan peningkatan kemampuan *passing* bawah atlet Club ISPRI Palembang setelah mendapatkan perlakuan dengan *passing* menggunakan media dinding meningkat sebesar 1,4 atau sebesar 20,58% dari saat *pre test*.

Data pengambilan pertama (*pre-test*), untuk kemampuan *passing* bawah bola voli, memiliki hasil yang tidak begitu baik dibandingkan dengan data pengambilan hasil tes kedua (*post-test*). Hal ini menunjukkan bahwa pada pelaksanaan *post-test*, atlet memperbaiki kemampuan *passing* mereka yang dipengaruhi oleh latihan *passing* bawah menggunakan media dinding yang mereka dapatkan membuat hasil kemampuan *passing* bawah bola voli pada atlet. semakin lebih baik. Terbukti, rata-rata kemampuan *passing* bawah bola voli atlet pada *pre-test* adalah 6,80, sedangkan pada *post-test* adalah 8,20. Setelah dilakukan *pre-test* atau tes awal, kemudian peneliti melaksanakan atau memberikan program latihan *passing* bawah menggunakan media dinding.

Berdasarkan hasil tes akhir, dapat diketahui bahwa program latihan *passing* bawah menggunakan media dinding tersebut, mempunyai pengaruh yang signifikan guna meningkatkan kemampuan *passing* bawah bola voli pada atlet. Dengan demikian dapat disimpulkan, pada data pengambilan data pertama (*pre- test*) untuk tes kemampuan *passing* bawah bola voli, diketahui bahwa kemampuan atlet cenderung tetap, bahkan ada beberapa atlet yang memiliki nilai yang sangat rendah. Sedangkan pada pengambilan kedua (*post-test*) cenderung lebih tinggi. Hal ini disebabkan karena pemberian perlakuan berupa program latihan *passing* bawah menggunakan media dinding pada atlet dengan tujuan untuk membentuk teknik dasar dalam kemampuan *passing* bawah bola voli, dengan pemberian porsi latihan *passing* bawah menggunakan media dinding yang sesuai bertujuan untuk melatih kemampuan *passing* bawah bola voli pada atlet tersebut.

Hasil peningkatan yang diperoleh oleh atlet dalam melakukan *passing* bawah merupakan suatu hasil dari sebuah proses perlakuan berupa latihan, hal ini senada dengan yang di tuliskan oleh (Harsono, 2017) “*training* adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya”. Latihan sebagai suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisi materi teori dan praktek menggunakan metode dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai pada waktunya.

Selain latihan yang sistematis, metode latihan *passing* bawah menggunakan media dinding juga mempengaruhi hasil latihan atlet pemula pada club ISPRI Palembang, keterampilan melakukan *passing* bawah dengan baik adalah modal utama dalam permainan bola voli. Latihan *passing* bawah menggunakan media dinding adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan *passing* bawah bola voli, adapun tujuan latihan ini untuk meningkatkan ketepatan *passing* bawah bola voli.

Latihan *passing* bawah menggunakan media dinding yang berfokus pada penempatan bola ke sasaran suatu titik pada dinding dapat mempermudah seorang pemain untuk mendapatkan bola sesuai dengan keinginan dari teman, sehingga teman satu tim mudah menerima umpan atau bahkan mengirim serangan ke tim lawan untuk mencetak poin. Target permainan dalam bola voli menuntut konsentrasi, ketenangan, fokus, dan akurasi yang tinggi dalam permainannya perlu di kembangkan dengan metode-metode



latihan yang tepat. Latihan *passing* bawah menggunakan media dinding ini sebenarnya menjadi dasar bagi permainan-permainan yang lain, karena hampir setiap permainan memiliki target yang dijadikan sasarannya untuk memberikan umpan yang baik kepada teman untuk melakukan serangan dan menciptakan point. Permainan bola voli yang kompleks dalam setiap aktivitasnya membutuhkan konsentrasi dan akurasi yang tinggi dalam mencapai target atau tujuan pemain. Hal ini sejalan dengan tujuan pendekatan latihan *passing* bawah menggunakan media dinding, dimana dalam latihan ini merupakan suatu bentuk pembelajaran dalam pendekatan taktik yang dapat memfokuskan pada aktivitas permainan yang membutuhkan kecermatan, akurasi yang tinggi dalam memperoleh nilai.

Dalam permainan bola voli, mencetak point merupakan tujuan utama untuk memenangkan sebuah permainan. Usaha untuk mematikan bola di area permainan lawan yang bertujuan untuk memperoleh point dapat dilakukan dengan berbagai cara, salah satu yang sering digunakan adalah *passing* yang mengarah ke area permainan lawan yang sulit dijangkau, serta mengarahkan bola dengan *passing* ke teman yang akan melakukan serangan guna untuk mencetak point. *Passing* adalah sentuhan pertama dari sebuah tim setelah bola melewati net yang berasal dari service atau serangan dari lawan. *Passing* merupakan teknik dasar yang paling sering frekuensinya digunakan dalam permainan bola voli. Sehingga teknik dasar *passing* ini benar-benar harus dikuasai oleh setiap pemain bola voli.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat dijelaskan bahwa nilai pada $t_{hitung} > t_{tabel}$ dengan nilai $5,957 > 1,761$. Dari hasil tersebut dapat dikatakan adanya pengaruh karena t_{hitung} lebih besar daripada t_{tabel} dengan taraf signifikansi hasil uji statistik 5%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak atau terdapat pengaruh latihan *passing* bawah menggunakan media dinding terhadap kemampuan *passing* bawah bola voli pada club ISPRI Palembang.

DAFTAR PUSTAKA

Harsono. (2017). *Kepelatihan Olahraga*. PT Remaja Rosdakarya.

Sejati, N. W., Tomi, A., & Purnami, S. (2017). Pengaruh Latihan Passing Dipantulkan Ke Dinding Terhadap Hasil Tes Keterampilan Passing Dalam Pembelajaran Bolavoli Pada Kelas X1 Dan X2 Sma Negeri 1 Sampung Kabupaten Ponorogo. *Gelanggang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 1(1), 180–191.

Shodiq, A., & Sugihartono, T. (2019). Pengaruh Latihan Lompat Gawang Dalam Meningkatkan Tinggi Lompatan Spike Pada Permainan Bola Voli Siswa

Ekstrakurikuler Di Man 2 Kota Bengkulu. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(1), 29–33.

Sugiyono, P. D. (2019). Metode Penelitian Pendidikan (Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, R&d dan Penelitian Pendidikan). *Metode Penelitian Pendidikan*.

Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. PT RajaGrafindo Persada.

Yusmar, A. (2017). Upaya peningkatan teknik permainan bola voli melalui modifikasi permainan siswa kelas X SMA Negeri 2 Kampar. *Jurnal Pajar (Pendidikan Dan Pengajaran)*, 1(1), 143–152.