

Metode Latihan Bermain Berpengaruh Terhadap Kemampuan Passing Bawah Pemain Bolavoli

Doni Jaswanto Anpolu, Eri Barlian

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Email: donijaswanto16@gmail.com, e.barlian@fik.unp.ac.id

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah pemberian variasi latihan dalam meningkatkan kemampuan *passing* bawah bolavoli. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan bermain terhadap kemampuan *passing* bawah pemain bolavoli SMA N 1 Painan. Penelitian ini adalah eksperimen semu. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* berjumlah 12 orang. Penelitian ini dilakukan selama 6 minggu (18 kali pertemuan), dalam 1 minggu latihan dilaksanakan sebanyak 3 kali pertemuan. Instrumen penelitian yang digunakan adalah *Repeated volleys test*. Teknik analisis data menggunakan rumus *Uji t* dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Berdasarkan analisis data dalam penelitian ini yang menggunakan *Uji t-test*. Hasil pengolahan data dalam penelitian ini adalah diperoleh harga thitung (8,84) > ttabel (2.201) dan terdapat peningkatan hasil kemampuan antara tes awal dengan tes akhir. Artinya penerapan metode latihan bermain memberikan pengaruh terhadap kemampuan *passing* bawah pemain bolavoli SMA N 1 Painan kabupaten pesisir selatan.

Kata Kunci : Metode Bermain Kemampuan *Passing* Bawah Bolavoli

A. PENDAHULUAN

Bangsa Indonesia negara yang sedang berkembang dewasa ini berusaha keras melakukan pembangunan dan peningkatan kemampuan disegala bidang bagi kemajuan dan kesejahteraan bangsa, pembangun pada dasarnya menuntut manusia yang sehat jasmani dan rohani. Olahraga merupakan salah satu kegiatan untuk mencampai kebugaran jasmani untuk memperoleh hasil yang maksimal, perlaksanaan olahraga harus dilakukan secara sistematis dan berkesinambungan. Hal itu sejalan dengan salah satu tujuan olahraga nasional pada Undang-undang RI Nomor 3 tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Bab 2 pasal 4 yang berbunyi:

Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas hidup, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan

bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta meningkatkan harkat, martabat kerhamonisan bangsa.

Berdasarkan bunyi pasal diatas, salah satu dari tujuan keolahragaan nasional adalah meningkatkan prestasi baik daerah, nasional maupun internasional. Hal ini lebih berpertegas lagi pada pasal 27 ayat 1 berbunyi: “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencampai prestasi olahraga pada tingkat Daerah, Nasional, dan Internasional”.

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi, dan pembatasan masalah di atas maka dapat dibuat suatu perumusan masalah, yaitu “Apakah metode latihan bermain berpengaruh terhadap kemampuan *passing* bawah pemain bolavoli SMA N 1 Painan.

Menurut Ahmadi (2007) “Teknik dalam permainan bolavoli terdiri atas *service, passingatas, block, dan smash*”. *Passing* merupakan suatu teknik dalam permainan bolavoli yang tujuannya adalah untuk mengoperkan bola kesatu tempat atau kepada teman sendiri dalam satu regu, *passing* bawah merupakan elemen utama untuk mempertahankan regu dari serangan lawan, bola yang datangnya terlalu keras dan sulit dimainkan dengan *passing* atas, maka diambil dengan *passing* bawah (Erianti, 2011).

Permainan bola voli mengenal beberapa teknik dasar antara lain *passing* atas, *passing* bawah, *servis,block* dan *smash*. Semua teknik tersebut di butuhkan dan penting untuk di kuasai oleh siswa sebagai dasar untuk latihan peserta harus lebih dahulu mengenal *passing*. Menurut Beutehstahl (2007) “Agar dapat bermain bola voli dengan baik, seseorang harus mengerti dan benar-benar dapat menguasai teknik penguasaan bola dengan baik”.

Menurut Beutehstahl (2007). “*Passing* bawah merupakan teknik dasar yang paling awal diajarkan bagi siswa atau pemain pemula. *Passing* atas merupakan suatu teknik memainkan bola yang dilakukan oleh seorang pemain bola voli dengan tujuan untuk mengarahkan bola yang dimainkan ke suatu tempat atau kepada teman seregunya untuk di mainkan di lapangan sendiri”.

Mahendra. (2003) menjelaskan bahwa tujuan pembelajaran pendidikan jasmani itu harus mencakup *block*, dan *smash*. Penguasaan teknik dasar sangat penting agar bisa bermain bolavoli dengan baik

Metode pembelajaran merupakan aspek penting dalam proses pembelajaran. Guru pen- jaskes perlu mempelajari dan memahami ber- bagai metode pembelajaran yang sesuai untuk diterapkan pada anak sesuai tingkatannya. Sudjana (2013) menyatakan, metode mengajar adalah cara yang dipergunakan guru dalam mengadakan hubungan dengan siswa pada saat berlangsungnya pengajaran.

Banyak yang didapat dari aktivitas bermain, yaitu salah satunya adalah dapat mengembangkan aspek fisik, karena siswa akan terus bergerak dengan bebas tanpa adanya paksaan. Namun bermain, selain berfungsi penting bagi perkembangan pribadi, juga memiliki fungsi sosial dan emosional. Melalui bermain, anak merasakan berbagai pengalaman emosi; senang; sedih; bergairah; kecewa; bangga; marah; dan sebagainya. Selain itu, kegiatan bermain berkaitan erat dengan perkembangan kognitif anak. (Tedjasaputra, 2001).

Widijoto (2006) menyatakan bahwa metode bermain adalah cara mengajar menggunakan permainan, tujuannya agar siswa memahami manfaat teknik permainan tertentu dengan cara mengenalkan situasi permainan tertentu terlebih dahulu kepada anak.

Bermain merupakan kesempatan bagi anak untuk mengungkapkan emosinya secara wajar, “bermain” (*play*) merupakan istilah yang digunakan secara bebas sehingga arti utama mungkin hilang arti yang paling tempat menurut Mahendra (2008)

Kemudian menurut Slameto (2003) menjelaskan permainan sebagai “suatu media yang meningkatkan perkembangan kognitif. Permainan memungkinkan anak mempraktikkan kompetensi-kompetisi dan keterampilan-keterampilan yang di perlukan dengan cara yang santai dan menyenangkan”

Menurut Tedjasaputra MS (2001) bermain adalah hal berkaitan dengan kegiatan yang meberikan efek kepuasan dalam prosesnya. Baik disadari maupun tidak aktivitas ini akan berjalan apabila dilakukan secara lepas tanpa beban. Hal

ini dikarenakan kegiatan ini walaupun bersifat fisik tapi dampaknya sangat berpengaruh pada hal psikis.

Dari beberapa ahli dapat disimpulkan bahwa hubungan olahraga dengan bermain, olahraga dan pendidikan jasmani melibatkan bentuk-bentuk gerakan, dan keduanya dapat melumat secara pas dalam konteks pendidikan jika digunakan untuk tujuan-tujuan kependidikan. Bermain dapat membuat rileks dan menghibur sehingga dapat menjadikan alat untuk melatih keterampilan teknik dasar sebuah cabang olahraga karena siswa akan melakukan latihan gerak dengan gembira sehingga akan menghilangkan efek kelelahan.

Pada penelitian ini diimplementasikan salah satu metode mengajar dalam pembelajaran teknik dasar *passing* bawah. Metode yang digunakan adalah dengan metode bermain, yaitu dengan membelajarkan siswa dengan berbagai bentuk permainan yang mengarah kepada gerakan *passing* bawah, sehingga diharapkan siswa akan lebih bergerak aktif, lebih berani dan lebih percaya diri dalam belajarnya. Hal ini berdasarkan juga pada penelitian Manalu (2017) yang menggunakan metode bermain, tetapi diaplikasikan pada pembelajaran lari cepat.

Latihan melalui metode bermain merupakan aktivitas melibatkan beberapa orang, terjadinya hubungan sosial yang tinggi dan menyenangkan, serta menggembirakan. Latihan keterampilan teknik bermain bola voli mini melalui metode bermain akan terkesan bahwa partisipasi masing-masing siswa dalam kegiatan bermain akan menunjukkan tingkat keterampilan yang berbeda-beda.

Passing merupakan salah satu teknik terpenting dalam sebuah permainan terutama pada permainan bolavoli. *Passing* juga memiliki teknik-teknik tertentu agar dapat menghasilkan *passing* yang efektif dan baik. *Passing* juga dibagi menjadi 2 macam yaitu *passing* bawah dan *passing* atas. Kedua *passing* tersebut sering kali dilakukan dibandingkan teknik lainnya karena *passing* merupakan kunci utama dalam permainan bolavoli. Jika pemain tidak menguasai teknik *passing* secara maksimal dalam sebuah pertandingan maka akan mengalami kesulitan dalam sebuah tim. Menurut Nuril Ahmadi (2007)

menurut Erianti (2004) *passing* bawah merupakan elemen utama untuk mempertahankan regu dari serangan lawan, disamping untuk mempertahankan

juga sangat berperan untuk membangun pola serangan kepada regu lawan. *Passing* bawah dapat dilakukan dengan satu tangan ataupun dengan kedua tangan yang penggunaannya sesuai dengan situasi yang hendak dicapai

Menurut Bachtiar (1999) “*passing* dalam permainan bolavoli merupakan teknik memainkan bola yang dilakukan seorang pemain” *passing* juga disebut dengan umpan, umpan yang dimaksud adalah sajian yang diberikan kepada teman seregu untuk dipukul dengan melakukan serangan kepetak lawan. *Passing* juga merupakan langkah awal untuk menyusun pola serangan.

Passing bawah harus dilakukan dengan sebaik mungkin. Bachtiar (1999:103) mengemukakan “pelaksanaan *passing* yang baik adalah terarah sesuai dengan koordinasi gerakan yang benar, terarah sesuai dengan keinginan pengumpulan sehingga membantu untuk memberikan umpan yang tepat dan sesuai. Menurut Syafruddin (2012:54) menyatakan bahwa, “kondisi fisik (*physical condition*) merupakan unsur atau kemampuan dasar (*basic ability*) yang harus dimiliki setiap pemain untuk meraih suatu prestasi olahraga”. Oleh karena itu, setiap program latihan yang dilakukan adalah pengembangan komponen-komponen kondisi yang terkait secara umum maupun spesifik. Hal ini didukung oleh pendapat Blume (2004:22) yang menyatakan bahwa, “kemampuan teknik dan taktik seseorang pemain bolavoli ditentukan oleh komponen-komponen kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelentukan, dan koordinasi.

Motivasi atlet, minat, bakat sarana dan prasarana, kondisi fisik, latihan *passing* bawah individu, latihan *passing* bawah berpasangan, latihan koordinasi mata-tangan dan latihan metode bermain yang teratur dengan posisi yang telah ditentukan juga dapat meningkatkan kemampuan *passing* bawah. Peneliti melihat *passing* bawah sangat berguna penting dalam permainan bolavoli.

Keberhasilan dalam menerima servis dengan menggunakan *passing* bawah merupakan modal dasar untuk memulai serangan yang bagus. Sebab suatu serangan biasanya ditentukan oleh *passing* bawah yang baik dan terarah agar pengumpan dapat melakukan umpan yang tepat dan sesuai dengan keinginan smasher. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Erianti (2004:115) “*passing* bawah merupakan elemen utama untuk mempertahankan regu dari

serangan lawan, diampin untuk mempertahankan juga sangat berperan untuk membangun pola serangan regu lawan.

Passing dibagi menjadi 2 yaitu *passing* bawah dan *passing* atas. *Passing* bawah merupakan elemen utama untuk mempertahankan regu dari serangan lawan, sedangkan *passing* atas merupakan teknik yang menentukan keberhasilan regu untuk membangun serangan dengan baik.

B. METODOLOGI

Jenis penelitian ini tergolong eksperimen semu (*Quasi experimental*), penelitian ini untuk melihat ada tidaknya pengaruh antara dua variable atau lebih secara kuantitatif. Rancangan penelitian yang digunakan adalah “*Two Groups Pretest-Posttest Design*”, yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2007).

Barlian (2016), populasi merupakan totalitas semua nilai yang ada pada karakteristik tertentu dari sejumlah objek yang ingin dipelajari sifat-sifatnya, populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari. Seluruh pemain terdiri dari 24 orang pemain, 12 pemain putra dan 12 pemain putri.

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi,, maka pengambilan sampel diterapkan dengan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampelnya berdasarkan pertimbangan tujuan yang telah ditetapkan oleh peneliti, Barlian (2016). Sampel yang digunakan hanya siswa putra yang berjumlah 12 orang.

Tempat Penelitian ini dilakukan di Lapangan SMA N 1 Painan Kabupaten Pesisir Selatan.

Adapun pelaksanaan tesnya yaitu, Testi dengan bola di tangan menghadap ke dinding sasaran. Setelah ada aba-aba “YA” dari petugas bola dilambungkan ke dinding sasaran, dan dilakukan *passing* bawah selama 30 detik. Testi melakukan 3 kali pelaksanaan, nilai setiap percobaan adalah jumlah pantulan

yang syah. Sesuai dengan peraturan dan masuyk kedaerah sasaran jika bola mengenai garis bola dianggap syah. Kalau bola tidak dapat dikuasai oleh teste, teste boleh mengambil bola candangan dan mulai lagi untuk menyekesaikan tes hingga waktu habis. Selanjutnya yaitu pencatatan hasil, pencatatan hsil dilakukan dengan cara. Setiap bola yang masuk kedaerah sasaran *passing* dan dilakukan dari belakang garis batas mendapat nilai satu. Nilai seseorang teste adalah dipilih jumlah skor yang terbaik dari 3 kali pelaksanaan.

Instrumen penelitian Alat pengumpulan data dalam penelitian ini adalah tes *reatead volleyballs test*. Validitas Internal Untuk memperoleh keyakinan tentang rancangan penelitian ini dilakukan pengontrolan melalui validitas. *validity* berasal dari kamus bahasa inggris yang berarti kebenaran. Suatu alat ukur atau instrumen penelitian dikatakan valid atau benar, apabila suatu instrumen dikatakan mempunyai validitas yang tinggi jika instrumen tersebut mengukur apa yang harusnya kita ukur validitas internal dan eksternal. Pengontrolan validitas internal pada rancangan penelitian dilakukan agar dapat diyakini bahwa hasil yang diperoleh dari penelitia ini adalah pengaruh dari perlakuan yang diberikan kepada kelompok eksperimen. Aspek-aspek yang dikontrol untuk validitas internal adalah :Aspek pengaruh tes awal. Dikontrol dengan menjaga agar ateleat bolavoli putra SMA N 1 Painan tidak mengetahui bahwa pada masa akhir percobaan akan dilaksanakan tes yang sama, sehingga pemain bolavoli putra SMA N 1 Painan tidak mempersiapkan diri secara khusus untuk menghadapi tes akhir tersebut, selama mereka masih dalam perlakuan. Aspek pengaruh instrumen, Dikontrol dengan tidak mengadakan perubahan pada instrumen yang digunakan, pada tes awal dan tes akhir tetap menggunakan instrumen yang sama. Aspek moralitas Dikontrol dengan menjaga kehadiran secara ketat dalam masa perlakuan dan latihan serta dilakukan bimbingan terhadap gerakan yang dilakukan agar pelaksanaan sesuai dengan yang seharusnya. Validitas Eksternal Pengontrol validitas eksternal agar hasil penelitian digeneralisasikan kepada populasi penelitian. Pengontrol tersebut dapat dilakukan dengan caraa (1) mengambil sampel sesuai dengan karakteristik yang ditetapkan dalam penelitian ini (2) pemilihan sampel dilakukan dengan teklinik *tottal sampling*.

Teknik pengumpulan data Alat dan pengengkapan Dinding yang rata dan halus dengan tinggi sasaran 3 meter dan lebar 2 meter, Bola voli 5 buah, Stop watch, Lakban, Meteran, Blangko penelitian, Alat-alat tulis, Peluit.

Teknik Analisis Data Data diambil dari dua kali pengukuran yaitu pada *pre-test* sebelum perlakuan dan *pos-test* setelah perlakuan diberikan. Hal ini bertujuan untuk mendapatkan data penelitian yang akan diolah untuk menguji hipotesis. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis terlebih dahulu dilakukan pengujian persyaratan analisis mengenai kenormalan distribusi. Dalam hal ini dilakukan dengan uji normalitas *Lilliefors* (Sudjana). Setelah pengujian persyaratan analisis terpenuhi, dilakukan pengujian hipotesis. Hipotesis diuji dengan teknik analisis uji beda mean (uji t) sampel berhubungan atau *dependent sample*.

C. HASIL PENELITIAN

Hasil Tes Awal (*Pre Test*) Kemampuan *Passing* Bawah Deskripsi data dari tes awal (*pre test*) kemampuan *passing* bawah dapat dilihat pada tabel berikut :

No	Interval	Frekuensi absolute (Fa)	Frekuensi relative (Fr)
1	11-14	4	33,33
2	15-18	5	41,67
3	19-22	2	16,67
4	23-26	1	8,33
5	27-30	0	0
	Jumlah	12	100%

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 12 orang sampel, 4 orang (33.33%) termasuk dalam interval 11-14, 5 orang (41.67%) termasuk ke dalam interval 15-18, 2 orang (16.67%) termasuk kedalam interval 19-22, 1 orang (8.33%) termasuk kedalam interval 23-26, dan 0 orang (0%) termasuk kedalam interval 27-30.

Hasil tes akhir (post test) kemampuan passing bawah Dekripsi data hasil tes akhir (post test) kemampuan passing bawah dapat dilihat pada tabel berikut;

No	Interval	Frekuensi absolute (Fa)	Frekuensi relative (Fr)
1	12-15	3	25
2	16-19	2	16,67
3	20-23	4	33,33
4	24-27	3	25
5	28-31	0	0
	Jumlah	12	100%

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi diatas dari 12 orang sampel, 3 orang (25%) termasuk kedalam interval 12-15, 2 orang (16.67%) termasuk kedalam interval 16-19, 4 orang (33,33%) termasuk kedalam interval 20-23, 3 orang (25%) termasuk kedalam interval 24-27, 0 orang (0%) termasuk kedalam interval 28-31.

D. PEMBAHASAN

Dari hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara metode latihan bermain terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah bolavoli. Hal ini terdapat dilihat dari rata-rata peningkatan kemampuan *passing* bawah selama 30 detik melalui tes awal (pre test) dan tes akhir (post test). Peningkatan rata-rata kemampuan *passing* bawah selama 30 detik dengan latihan metode latihan bermain, tes awal 16,50 meningkat menjadi 19,33.

Selanjutnya dari hasil analisis yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara metode latihan bermain terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah pemain bolavoli SMA N 1 Painan ini dibuktikan dengan hasil analisis yang terdapat $t_{hitung} = 8,84$. Lebih besar dari $t_{tabel} = 2,201$ bahwa latihan dengan menggunakan metode latihan bermain dapat diterapkan dalam meningkatkan kemampuan *passing* bawah bolavoli.

Setelah diamati pada waktu penelitian, penulis melihat latihan metode latihan bermain sangat diperlukan untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah. Ditambah dengan dilakukan latihan metode latihan bermain yang panjang secara terprogram, sistematis, terarah dan berkesinambungan, maka akan meningkatkan kemampuan *passing* bawah. Tapi, bagi pemain yang sering tidak hadir dalam pelaksanaan program latihan, maka peningkatan kemampuan *passing* bawah akan lebih rendah dibandingkan pemain yang selalu mengikuti program latihan metode latihan bermain.

Selain latihan, kondisi fisik, mental, gizi, sarana dan prasarana juga ikut mempengaruhi peningkatan kemampuan *passing* bawah. Kondisi fisik perlu diperhatikan dalam peningkatan kemampuan *passing* bawah oleh karena itu perencanaan latihan sangat diperlukan. Seperti yang dikemukakan Suharto H.P (1981) “seorang pemain bolavoli memiliki kondisi fisik puncak dapat diartikan mempunyai kesanggupan untuk bermain bolavoli dengan efisien tanpa mengalami kelelahan”.

Mental yang mantang juga dibutuhkan untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah. Tujuan persiapan mental adalah untuk memberikan pengetahuan sebanyak mungkin tentang *passing* bawah. Ketegangan yang mungkin akan terjadi harus dihindari. Seperti dikemukakan Blume Guntur (2004: 18) “informasi-informasi untuk memberi pengetahuan kepada pemain harus diberikan secara objektif mungkin dan sedini mungkin termasuk sikap mental”. Selain itu, asupan gizi yang baik juga dapat mempengaruhi kemampuan *passing* bawah bolavoli. Sebelum melakukan latihan pemain harus memiliki energi dan tenaga untuk siap melakukan tingkatan latihan. Jika asupan gizi dan tenaga yang keluar seimbang, ini dapat membantu meningkatkan pemain untuk berlatih dengan semangat. Hal terpenting yang harus diperhatikan adalah sarana dan prasarana, tanpa sarana dan prasarana yang memadai Atlet/pemain tidak bisa melakukan latihan, dan tentu saja bisa mempengaruhi peningkatan *passing* bawah. Sarana dan prasarana sebagai penunjang latihan misalnya saja, tanpa adanya bolavoli, lapangan sebagainya, latihan *passing* bawah tidak bisa dilaksanakan dengan efektif dan efisien.

E. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis maka dapat ditarik kesimpulan yaitu, terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan bermain terhadap kemampuan *passing* bawah pemain bolavoli SMA N 1 Painan. Belajar dengan teknik *passing* dengan metode latihan bermain ternyata mampu meningkatkan hasil tes *passing* bawah pemain bolavoli SMA N 1 Painan. Dengan nilai $t_{hitung} 8,84$ sedangkan t_{tabel} sebesar 2,201 dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan $n = 12$, maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($8,84 > 2,201$). Dengan pengaruhnya dapat dilihat dari uji rata-rata dimana rata-rata *pre test* kemampuan *passing* bawah 16,50 sedangkan rata-rata *post test* nya meningkat menjadi 19,33 (meningkat). Ini berarti terjadi peningkatan kemampuan *passing* bawah dengan menggunakan metode latihan bermain. Saran Bagi pelatih atau pengajar yang memiliki klub, bentuk metode latihan bermain adalah bentuk metode latihan yang meningkatkan kemampuan *passing* bawah sehingga dapat membantu untuk mendapatkan kemampuan *passing* bawah yang baik. Kepada para pemain agar dapat menjalankan program latihan yang telah disusun oleh pelatih dalam usaha meningkatkan prestasinya. Disarankan bagi penulis yang berminat meneliti lebih lanjut agar memperhatikan variabel lain juga dapat mempengaruhi kemampuan *passing* bawah. Bagi penulis yang berminat meneliti lebih lanjut disarankan untuk dapat memperbanyak jumlah sampel dan mengkaji bentuk-bentuk latihan lainnya. Kepada pembaca agar dapat menjadi panduan untuk penulisan skripsi yang akan datang dengan variabel yang sama.

F. DAFTAR RUJUKAN

- Astuti, Yuni. 2017. *Pengaruh Metode Drill dan Metode Bermain Terhadap Keterampilan Bermain Bola Voli Mini (Studi Eksperimen Pada Siswa SD Negeri 14 Kampung Jambak Kecamatan Koto Tangah Kota Padang)*. jurnal pendidikan guru mi (2017) vol 4 (1): 01-16
- Bachtiar.(1997).*Pengetahuan Dasar Permainan Bolavoli*. Padang: FIK Universitas Negeri Padang
- Barlian Eri. (2016). *Metodologi Penelitian kualitatif & kuantitatif*. Padang:Sukabina Press

- Erianti.(2004).*Buku Ajar Bolavoli*. Padang. FIK UNP
- Fetrianto, Faizal, Sulistyorini. 2016. *Upaya Meningkatkan Keterampilan Passing Bawah Bolavoli Menggunakan Metode Bermain untuk Siswa Kelas Vi Sd Negeri Polowijen 02 Kecamatan Blimbing Kota Malang*. Jurnal Kepelatihan Olahraga, Vol 1 No 1 Oktober 2016
- Hambali,Sumbara.2016. *Pembelajaran Passing Bawah Menggunakan Metode Bermain pada Permainan Bola Voli Siswa SD Kelas V*. Jurnal Pendidikan Olahraga, Vol. 5, No. 1, Juni 2016
- Hambali,Sumbara dan Sutiswo.2019. *Pengaruh Metode Bermain terhadap Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli di Sekolah Dasar*. Jurnal Perspektif Ilmu Pendidikan - Vol. 33 No.1 April 2019
- Hanafi , Ridwan.2017. *Pengaruh Metode Bermain Bola Tangan Dan Lempar Tangkap Bola terhadap Efektifitas Pembelajaran Passing Atas Bolavoli pada Kelas Xii Tphp Smk Putra Wilis Kecamatan Sendang Kabupaten Tulungagung*. Jurnal Pembelajaran Olahraga Volume 3 Nomor 2 Tahun 2017
- Herlina, Juni. 2019. *Pengaruh Metode Latihan Bermain terhadap Kemampuan Passing Bawah Bolavoli*. Jurnal Patriot.Unp Tahun 2019
- Hidayat Syarif.2018. *Pengaruh Metode Bermain terhadap Peningkatan Passing Bawah dalam Permainan Bola Voli Siswa Ekstrakurikuler Smk Negeri 1 Subang*. Jurnal Ilmiah Fkip Universitas Subang Vol. 4 No 01 Februari 2018 Issn (P) 2461-3961 (E) 2580-6335
- Maulana, rahmat. 2017.*Pengaruh Pendekatan Bermain terhadap Peningkatan Passing Bawahbolavoli Peserta Ekstrakulikuler Di SMP Negeri 1 Godean*. Jurnal Ilmiah (FIK UNY) Nomor 01 2017 Hlm 1-10
- Samsudin. S. 2016. *Pengaruh Metode Pembelajaran Drill, Bermain, dan Kelincahan terhadap Kemampuan Passing dalam Permainan Bola Voli*. Jurnal Keolahragaan Volume 4 – Nomor 2, September 2016, (207-219)
- Sudarajat, Destiawan.2015. *Pengaruh Metode Bermain terhadap Peningkatan Kemampuan Passing Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Putra SMA Negeri 6 Purworejo*. Jurnal Ilmiah (Fik Uny). Nomor 06 2015
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: CV. Alfabeta.

Syafruddin.(2007). *Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga*.Padang: DIP Prpyek
Universitas Negeri Padang

Undang-undang RI No. 3. (2005) dan peraturan pemerintah RI (2007). *Sistem
Keolahragaan Nasional*.Bandung: Cintra Umbara