



ANALISIS PERBEDAAN KONTRIBUSI VARIASI LATIHAN PASSING BOLA VOLI

Fajar Sidik Siregar^{1*}, Masta Marselina Sembiring², Arifin Siregar³

^{1,2,3} Universitas Negeri Medan, Sumatera Utara, Indonesia, 20221

* *Coressponding Author*: fajar.sidik@unimed.ac.id

Keterangan	Abstrak
Rekam Jejak: <i>Received</i> , April 2021 <i>Revised</i> , Mei 2021 <i>Accepted</i> , Juni 2021	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bentuk latihan bola voli manakah yang lebih berpengaruh 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, dan pelaksanaan latihan yaitu dengan bentuk latihan passing atas berpasangan dengan passing atas ke dinding. Setelah data terkumpul dilakukan analisis: (1) Analisis hipotesis I peningkatan hasil passing atas kelompok latihan passing atas berpasangan diperoleh t_{hitung} sebesar 11,09 dan t_{tabel} sebesar 2,57 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} > t_{tabel}$) dimana ($11,09 > 2,57$) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan passing atas berpasangan terhadap hasil passing atas dalam permainan bola voli putra Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 1 Sei Suka Tahun 2020. (2) Analisis hipotesis II peningkatan hasil passing atas kelompok latihan passing atas ke dinding diperoleh t_{hitung} sebesar 3,43 serta t_{tabel} 2,57 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} > t_{tabel}$) dimana ($3,43 > 2,57$) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan passing atas ke dinding terhadap hasil passing atas dalam permainan bola voli putra Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 1 Sei Suka Tahun 2020. (3) Analisis hipotesis III dari rata-rata dan simpangan baku diperoleh t_{hitung} 0,11 serta t_{tabel} sebesar 2,23 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} < t_{tabel}$) dimana ($0,11 < 2,23$) berarti H_0 diterima dan H_a ditolak. Jadi bentuk 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.
Kata Kunci: Latihan, <i>Passing</i> , Bola Voli	

PENDAHULUAN

Bola voli adalah olahraga yang dapat dimainkan oleh anak-anak sampai orang dewasa wanita maupun pria. Menurut Peraturan Permainan Bola Voli (2001-2004:7) menyatakan “bola voli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam setiap lapangan dipisahkan oleh sebuah net”. Tujuan dari permainan bola voli adalah melewatkan bola dari atas net agar dapat jatuh menyentuh lantai lapangan lawan dan untuk mencegah usaha yang sama dari lawan. Setiap tim dapat memainkan tiga pantulan untuk mengembalikan bola (diluar perkenaan *block*). Dan tim yang memenangkan sebuah reli memperoleh satu angka dan berhak untuk melakukan *service*, serta para pemainnya melakukan pergerakan satu posisi searah jarum jam. Menurut Muhajir (2006:5), “bola voli adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu yang tiap regu tergiri dari 6 pemain dimana tiap regu berusaha memasukkan bola kedalam daerah lawan agar mendapat angka (*point*)”. Dalam permainan bola voli ada beberapa bentuk teknik dasar yang harus dikuasai seorang pemain bola voli. Menurut Nuril Ahmadi (2007:20) bahwa: “Teknik-teknik dalam permainan bola voli terdiri atas *service*, *passing* bawah, *passing* atas *block* dan *smash*”. Oleh sebab itu, seorang pemain membutuhkan pengetahuan tentang teknik-teknik dasar untuk dapat bermain bola voli secara efektif. Permainan bola voli menerapkan sistem *rally point*, dimana setiap bola mati akan menghasilkan poin bagi regu yang tidak melakukan kesalahan. Apabila salah satu tim telah memperoleh angka sebanyak 25 poin, maka tim tersebut yang memenangkan pertandingan dalam setiap setnya. Apabila dalam suatu pertandingan kedua regu memperoleh point dua puluh empat sama, maka terjadi selisih dua angka (*point*). Maksudnya, apabila salah satu regu memperoleh selisih dua *point* lebih tinggi maka regu tersebut yang memenangkan pertandingan pada set tersebut.

Setiap teknik permainan bola voli memiliki karakteristik gerakan masing-masing, dimana teknik-teknik tersebut menjadi komponen-komponen gerakan dalam permainan bola voli. *Passing* adalah salah satu teknik dasar bola voli yang paling berpengaruh dalam permainan bola voli dalam hal pertahanan dan pembentukan serangan. Dikarenakan *passing* menjadi teknik yang mendasar dalam permainan bola voli, maka *passing* sudah seharusnya menjadi hal pertama yang harus diperhatikan dan dilatih agar dapat melanjutkan dan mengembangkan teknik-teknik selanjutnya agar pemain bola voli dapat bermain lebih baik. *Passing* juga dapat dilakukan untuk umpan sebagai persiapan serangan yang dilakukan oleh *set-up*. Barbara L.Viera (2000 : 19) mengemukakan *passing* digunakan untuk menerima *service*, menerima *spike*, memukul bola setinggi pinggang ke bawah dan memukul bola yang memantul dari net. *Passing* sendiri terbagi 2 (dua), yaitu *passing* atas dan *passing* bawah. Fungsi *passing* atas (*set-up*) adalah untuk mengumpan atau memberikan bola kepada *smasher*. Sedangkan *passing* bawah berfungsi untuk menahan/menerima bola yang di berikan lawan. Dengan kata lain *passing* bawah dapat digunakan untuk menerima *service*, menerima bola *smash*, memukul bola setinggi pinggang kebawah, membentuk dan membangun serangan serta dapat mengambil bola yang memantul dari net.

Pada dasarnya *passing* atas adalah bola yang ditangkap di atas, sentuhkan kekening dan lontarkan kembali ke atas, tetapi karena proses gerakan tersebut dilakukan dengan sangat cepat, maka bola terlihat seperti dipantulkan. Cara melakukan *passing* atas adalah pemain harus belajar bentuk tangan dari teknik *passing* atas, yaitu meletakkan kedua tangan diatas kepala bersamaan dengan telunjuk dan ibu jari membentuk segitiga, setelah menentukan posisi tangan, pemain akan menyentuh bola di atas mata. Seperti dikatakan oleh Suharno (1983 : 143) teknik pelaksanaan *passing* atas adalah sebagai berikut “Sikap persiapan mengambil sikap normal, tubuh harus dalam keadaan seimbang yang labil salah satu kaki berada didepan yang lainnya, lutut ditekuk, badan agak condong sedikit kedepan dengan tangan siap didepan dada. Pada saat melakukan *passing* segeralah menempatkan diri dibawah bola dan tangan diangkat keatas kira-kira setinggi dahi, jari-jari tangan secara keseluruhan membentuk satu bulatan, jari-jari diregangkan sedikit satu dengan yang lain, dan kedua ibu jari membentuk satu sudut”.

Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya Harsono, (1988:101). Selanjutnya Bempa (1983:167) berpendapat latihan adalah suatu aktivitas olahraga yang dilakukan secara sistematis dalam waktu yang lama ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah pada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan. Latihan *passing* atas bola voli merupakan salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan dan mengembangkan kemampuan *passing* atas bola voli yang bentuk latihannya bervariasi dan dilakukan secara berpasangan atau berkelompok dimana dalam pelaksanaannya dilakukan secara berulang-ulang dengan diselingi gerakan maju kedepan, ke samping, ke belakang dirancang sesuai dengan keadaan yang terjadi pada saat melakukan permainan bola voli. Dalam metode variasi latihan, latihan merupakan suatu cara memberikan latihan-latihan terhadap apa yang telah dipelajari siswa sehingga memperoleh suatu keterampilan tertentu.

Harsono (1988:121) menjelaskan variasi latihan yaitu: “Variasi-variasi latihan yang dikreasi dan diterapkan secara cerdas akan dapat menjaga terpeliharanya fisik maupun mental atlet sehingga dengan demikian timbulnya kebosanan dalam berlatih dapat dihindari. Atlet membutuhkan variasi latihan”. Sikap permulaan siswa memegang bola dengan dua tangan menghadap ke pasangannya, pelaksanaannya bola dilempar mengarah kepada pasangannya, kemudian bola di *passing* atas untuk di operkan kepada pasangannya lagi. Jarak keduanya antara 3 meter sampai 4 meter, demikian selanjutnya masing-masing berusaha untuk memasing bola secara berulang-ulang. Pemain 1 melemparkan bola melambung kepada pasangannya, kawan berlatihnya dapat mempassing bola kembali sambil menjatuhkan badan ke kiri dan ke kanan, demikian selanjutnya masing-masing berusaha melempar dan memasing bola secara berulang-ulang. Keuntungan latihan ini adalah siswa tidak mudah jenuh karena mirip dengan bermain sesungguhnya, jadi ada unsure menyenangkan. Sedangkan kelemahannya kejegan bola sulit diantisipasi apabila pasangannya pada saat *passing* bola kembali bolannya tidak terarah pada pasangannya. Hamalik (Arsyad, 2006:15) mengemukakan bahwa pemakaian media dinding dalam proses belajar mengajar dapat membangkitkan keinginan dan minat yang baru, membangkitkan motivasi dan rangsangan kegiatan belajar, dan bahkan membawa pengaruh-pengaruh psikologis terhadap siswa. Adapun fungsi media dinding dalam permainan bola voli adalah sebagai berikut; media pembelajaran dinding yaitu untuk memudahkan para pelatih untuk menyampaikan secara tepat dan efisien kepada siswa, dimana dinding sebagai alat umpan balik dari latihan *passing* atas bola voli, dan media pembelajaran dinding adalah sebagai alat bantu mengajar yang mempengaruhi kegiatan belajar mengajar dengan fasilitas yang mudah ditemukan khususnya disekolah. Siswa melambungkan bola kedinding berusaha mengambil pantulannya dan memasing bola kembali kedinding sebanyak 5-10 kali demikian seterusnya mempassing bola secara berulang-ulang. Dua orang siswa dengan posisi 1 didepan dan 1 orang pasangannya dibelakang dengan jarak 1 meter menghadap kedinding, siswa yang dibelakang memasing bola kedinding melewati pasangan didepannya dan siswa yang didepan berusaha mengambil pantulan bola dan memasing atas ke pasangannya belakang secara bergiliran. Demikian selanjutnya dengan berulang-ulang. Keuntungan latihan ini adalah mudah mengantisipasi bola karena tidak terpancang teman pasangannya dan mudah untuk mengukur bola pantul. Sedangkan kelemahannya, karena dinding benda mati maka bila sudut datangnya bola tidak tepat maka hasil pantulannya juga tidak tepat. Tujuan dari latihan ini adalah untuk melatih reaksi terhadap arah datangnya bola dan menambah kepekaan untuk mengendalikan bola.

METODE

Sesuai dengan permasalahan dan tujuan penelitian yang di uraikan sebelumnya, bahwa penelitian yang digunakan bermaksud untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *passing* atas berpasangan dengan latihan *passing* atas kedinding terhadap hasil

passing atas pada siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Sei Suka Tahun 2020. Berkaitan dengan tujuan penelitian tersebut maka penulis menggunakan metode *eksperimen* dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. *Eksperimen* adalah kegiatan yang dirancang dan dilaksanakan oleh peneliti untuk mengumpulkan bukti-bukti yang ada hubungannya dengan hipotesis.

Data yang telah terkumpul dari *pre-test* dan *post-test* dianalisis dengan menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, statistik 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 dengan mengacu pada buku sudjana (2002.) yaitu uji-t normalitas dan uji homogenitas. Adapun langkah-langkah yang dilakukan adalah sebagai berikut:

- Uji Normalitas

$$Z_i = \frac{X_i - \bar{X}}{S}$$

(Sudjana, 2002)

- Uji Homogenitas

$$F = \frac{\text{varians terbesar}}{\text{varians terkecil}}$$

(Sudjana, 2002)

- Mencari Nilai Rata-rata

$$\bar{X} = \frac{\sum X_1}{N}$$

(Sudjana, 2002)

- Mencari Nilai Rata-rata Beda

$$\bar{B} = \frac{\sum B_i}{n}$$

(Sudjana, 2002)

- Uji-t

$$t = \frac{\bar{B}}{S_B / \sqrt{n}}$$

(Sudjana, 2002)

- Mencari Simpangan Baku (S)

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

(Sudjana, 2005)

- Mencari simpangan bakubeda (B)

$$s_B^2 = \frac{n \sum B^2 - (\sum B)^2}{n(n-1)}$$

(Sudjana, 2005)

- Mencari Simpangan Baku Gabungan

$$S_{Gab}^2 = \frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2}$$

(Sudjana2002 :239)

- Mencari t_{Hitung}

$$t = \frac{\overline{X}_1 - \overline{X}_2}{S \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}}$$

(Sudjana2002 : 239)

Selanjutnya kriteria pengukuran hipotesis sebagai berikut:

H_o diterimadan H_a ditolak jika $t_{hitung} < t_{1-1/2}^a$ pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$

H_o ditolak dan H_a diterimajika $t_{hitung} > t_{1-1/2}^a$ pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$

Pada syarat uji data harus normal (uji normalitas) & homogen (uji homogenitas).

HASIL & PEMBAHASAN

Hasil tes dan pengukuran yang telah dilakukan di lapangan merupakan temuan peneliti yang dilakukan selama 5 minggu. Dilakukan untuk mengungkapkan kebenaran hipotesa, hasil tes dan pengukuran yang telah diolah melalui rumus statistik menunjukkan deskripsi data sebagai berikut:

Table 1: Hasil *Pre-Test* dan *Post Test* Hasil *Passing* Atas

Deskripsi data	Hasil <i>Passing</i> Atas			
	<i>Passing</i> Berpasangan		<i>Passing</i> Ke Dinding	
	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-test</i>	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>
Rentang	10-32	15-35	10-25	15-27
Nilai Rata-Rata	18,5	22,16	17,16	21,66
Simpangan Baku	7,99	7,73	5,97	6,91
Beda Rata-Rata		3,66		4,5
S.Baku Beda		0,81		3,20
t_{hitung}		11,09		3,43
t_{tabel}		2,57		2,57
S. Baku Gabungan			7,33	
t_{hitung}			0,11	
t_{tabel}			2,23	

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.

Uji Normalitas

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 kolom daftar *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.

Tabel 2: Hasil Uji Normalitas

	Kelompok Latihan	Rata-Rata dan S. Baku	L_o	L_{tabel}	A	N	Ket
Hasil <i>Passing</i> Atas	Kelompok Latihan <i>Passing</i> Atas Berpasangan	$\bar{X} = 18,5$ $S = 7,99$	0,2123	0,319	0,05	n = 6	Normal
		$\bar{X} = 22,16$ $S = 7,73$	0,2454	0,319	0,05	n = 6	Normal
		$\bar{X} = 17,16$ $S = 5,97$	0,1406	0,319	0,05	n = 6	Normal
		$\bar{X} = 21,66$ $S = 6,91$	0,2648	0,319	0,05	n = 6	Normal

Uji Homogenitas

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.

Uji Hipotesis

Dari hasil perhitungan data hasil *passing* atas kelompok latihan *passing* atas berpasangan diperoleh $t_{hitung} = 11,09$. Dari daftar distribusi t dengan menggunakan peluang $1 - \frac{1}{2} \alpha = 0,975$ dengan dk $n - 1 = 5$ diperoleh harga $t_{(0,975)} = 2,57$. Dalam criteria pengujian hipotesis dinyatakan

bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$ dengan $\alpha = 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima dimana $11,09 > 2,57$. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *passing* atas berpasangan terhadap hasil *passing* atas bola voli pada siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Sei Suka Tahun 2020. Dari hasil perhitungan data hasil *passing* atas kelompok latihan *passing* atas ke dinding diperoleh t_{hitung} 3,43. Dari daftar distribusi t dengan menggunakan peluang $1 - \frac{1}{2} \alpha = 0,975$ dengan dk $n-1 = 5$ diperoleh harga $t_{(0,975)} = 2,57$. Dalam kriteria pengujian hipotesis dinyatakan bahwa pada $t_{hitung} > t_{tabel}$ dengan $\alpha = 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima dimana $3,43 > 2,57$.

Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *passing* atas ke dinding terhadap hasil *passing* atas bola voli pada siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Sei Suka Tahun 2020. Dari hasil uji t data *post-test* hasil *passing* atas antara kelompok latihan *passing* atas berpasangan dan latihan *passing* atas ke dinding diperoleh $t_{hitung} = 0,11$. Dari daftar distribusi t dengan menggunakan peluang $1 - \frac{1}{2} \alpha = 0,975$ dengan dk $n_1 + n_2 - 2 = 10$ diperoleh harga $t_{(0,975)} = 2,23$. Dalam kriteria pengujian hipotesis menyatakan bahwa pada $t_{hitung} < t_{tabel}$ dengan $\alpha = 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak dimana $0,11 < 2,23$. Maka dapat disimpulkan bahwa latihan *passing* atas berpasangan tidak lebih besar pengaruhnya daripada latihan *passing* atas ke dinding terhadap hasil *passing* atas bola voli pada siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Sei Suka Tahun 2020.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, maka peneliti dapat menarik beberapa kesimpulan sebagai berikut; terdapat pengaruh yang signifikan dari *passing* atas berpasangan terhadap hasil *passing* atas bola voli siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Sei Suka Tahun 2020, 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, dan 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

- Ahmadi, Nuril. (2007). *Panduan olahraga bola voli*. Solo: Era Pustaka Utama.
- Arikunto, Suharsimi. (1998). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Beutelstahl, Dieter. (1978). *Belajar Bermain Bola Voli*. Bandung: CV Pioner Jaya.
- Bompa, Tudor O. *Theory And Methodology Of Training*. Surabaya: Universitas Airlangga.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Kleinmann, T., & Dieter, Kruber. (1986). *Technik; Taktik und Konditionsschulung volleyball*. Jakarta: PT Gramedia.
- Muhajir, & Graha, Ali Satia. (2011). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Yudistira
- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani, Teori dan Praktek*. Bandung: Erlangga
- Nossek, Yosef. (1982). *Teori umum latihan*. Lagos: Institut Nasional Olahraga.
- Roji. (2009). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Sudjana. (2002). *Metode Statistika*. Bandung: PT Tarsito.
- Sunarno, Agung. (2012). *Tes, Pengukuran, dan Evaluasi Keolahragaan*. Medan: Universitas Negeri Medan.
- Sunarno, Agung., Sihombing, R., & Syaifullah, D. (2011). *Metode Penelitian Keolahragaan*. Solo: Yuma Pustaka.
- Viera, Barbara L. (2000). *Bola Voli Tingkat Pemula*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
-