

**PENGARUH LATIHAN LONCAT YANG DIKEMAS DALAM BENTUK
PERMAINAN TERHADAP TINGGI LONCATAN DALAM PEMAINAN
BOLA VOLI**

(Penelitian Pre Eksperimen terhadap Peserta Didik di SDN Pasirhuni)

SKRIPSI

Diajukan untuk Syarat Penulisan Skripsi Akhir Studi S1 Tahun ajaran 2022/2023

Program Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani



Oleh

ILHAM MOCHAMAD FAJAR

1807178

**PROGRAM STUDI S-1
PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENDIDIKAN JASMANI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
KAMPUS SUMEDANG
2022**

LEMBAR PENGESAHAN
PENGARUH LATIHAN LONCAT YANG DIKEMAS DALAM BENTUK
PERMAINAN TERHADAP TINGGI LONCATAN DALAM PERMAINAN
BOLA VOLI

Penelitian Pre Eksperimen

ILHAM MOCHAMAD FAJAR

NIM. 1807178

DISETUJUI DAN DI SAHKAN OLEH :

Dosen Pembimbing I:

Dr. Indra Safari, M.Pd

NIP.197709022008011016

Dosen Pembimbing II:

Drs. Entan Saptani, M.Pd

NIP. 196204131987031002

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani S1

UPI Kampus Sumedang

Prof. Dr. H. Ayi Suherman, M.Pd

NIP. 196002151984111001

LEMBAR PENGUJI SKRIPSI

ILHAM MOCHAMAD FAJAR

**PENGARUH LATIHAN LONCAT YANG DIKEMAS DALAM BENTUK
PERMAINAN TERHADAP TINGGI LONCATAN DALAM PERMAINAN
BOLA VOLI**

(Penelitian Pre Eksperimen terhadap Peserta Didik di SDN Pasirhuni)

Disetujui dan disahkan oleh:

Penguji I

Penguji II

Penguji III

Dr. Indra Safari, M.Pd

Dr. Dewi Susilawati, M.Pd

Dr. Yogi Akin, M.Pd

NIP. 197709022008011016

NIP.

Mengetahui

Ketua Program Studi

S-1 PGSD Pendidikan Jasmani Kampus Sumedang

Prof. Dr. H Ayi Suherman, M.Pd

NIP. 196002151984111001

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Loncat yang Dikemas dalam Bentuk Permainan Terhadap Tinggi Loncatan dalam Permainan Bola Voli” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan.

Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko atau sanksi apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya sendiri.

Sumedang, Juli 2022

Ilham Mochamad Fajar

NIM 1807178

UCAPAN TERIMAKASIH

Dalam penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapat dukungan serta bantuan baik berupa bimbingan, motivasi, tindakan dan do'a dari banyak pihak. Sebagai bentuk terima kasih dan penghargaan, peneliti ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. H Yudha Munajat Saputra, M.Ed sebagai Direktur UPI Kampus Sumedang yang telah memberikan izin dan SK penelitian.
2. Dr. Maulana, M.Pd. Sebagai Wakil Direktur UPI Kampus Sumedang, yang telah menjadi motivator dan meluangkan waktu, serta memberikan do'a sehingga dapat menyelesaikan penelitian ini.
3. Prof. Dr. H. Ayi Suherman, M.Pd sebagai Ketua Prodi S1 PGSD Penjas UPI Kampus Sumedang yang telah memberikan arahan selama perkuliahan, motivasi dan ilmu yang bermanfaat .
4. Dr. Indra Safari, M.Pd sebagai pembimbing I yang telah meluangkan waktu, ide, pikiran dan tak lupa memberikan motivasi, do'a, bimbingan serta arahan bagi peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Drs. Entan Saptani, M.Pd sebagai pembimbing II yang telah meluangkan waktu, ide, pikiran dan tak lupa memberikan motivasi, do'a, bimbingan serta arahan bagi peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Staf akademik, staf perpustakaan, staf administrasi dan seluruh civitas akademika UPI Kampus Sumedang yang telah memberikan bantuan terhadap kelancaran penelitian dan penyusunan skripsi ini.
7. Bapak Unay Sunarsah, S.Pd. sebagai Kepala SDN Pasirhuni yang telah memberikan kemudahan dalam melaksanakan penelitian sehingga dapat tersusunnya skripsi ini.
8. Bapak Deni Mardiyana, S.Pd. selaku guru Penjas kelas 5 SDN Pasirhuni yang telah memberikan kemudahan dalam melaksanakan penelitian sehingga dapat tersusunnya skripsi ini.
9. Keluarga besar SDN Pasirhuni yang telah menerima dan membantu peneliti selama berada di Sekolah untuk melaksanakan penelitian hingga dapat tersusunnya skripsi ini.

10. Siswa kelas V SDN Pasirhuni yang telah bersedia menjadi partisipan dalam penelitian ini sehingga peneliti mampu mendapatkan data yang diperlukan.
11. Orang tua saya Alm. Bapak Samsudin dan Ibu Emalia yang telah menjadi motivasi dan tak lupa memberikan do'a yang tulus hingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
12. Kedua kakak saya Andri Herdiansyah dan Hani Octaviani yang memberikan do'a dan motivasi sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
13. Keluarga besar Baskhara Larang dan mahasiswa PGSD UPI Kampus Sumedang angkatan 2018 yang telah sama-sama berjuang dan berbagi ilmu selama berkuliah hingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
14. Rekan-rekan UKM Bola Voli UPI Kampus Sumedang yang memberikan semangat, motivasi dan do'a dalam menyelesaikan skripsi ini.
15. Rekan saya Salsabila Siti Nafisyah, Muhamad Ichsan Ruhenda dan Rizal Fauzi yang telah sama-sama berjuang, dan memberikan arahan, motivasi dan do'a sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
16. Rekan-rekan Kidul *Entertainment* yang telah memberikan motivasi, do'a dan selalu hadir disegala kondisi termasuk saat masa pengerjaan skripsi hingga tersusunya skripsi ini.
17. Keluarga besar *club* bola voli Family dan Setia Muda yang telah memberikan motivasi, do'a dan selalu hadir disegala kondisi termasuk saat masa pengerjaan skripsi hingga tersusunya skripsi ini.
18. Semua pihak yang terlibat dan selalu memberikan dukungan dalam penelitian dan penyelesaian skripsi ini secara langsung maupun tidak langsung yang tidak bisa peneliti sebutkan satu-satu.

Sumedang, Juli 2022

Peneliti

Ilham Mochamad Fajar

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT atas rahmat, hidayah, dan inayah-Nya, saya dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Latihan Loncat yang di kemas dalam Bentuk Permainan Terhadap Tinggi Loncatan dalam Permainan Bola voli”** tepat pada waktunya. Tak lupa sholawat serta salam tak lupa penulis sampaikan kepada Nabi Muhammad SAW, keluarganya, sahabatnya serta umatnya.

Saya ucapkan terimakasih kepada Dr. Indra Safari, M.Pd selaku dosen pembimbing yang telah membimbing saya dan teman-teman. Saya sadari bahwa dalam penyusunan proposal ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kesempurnaan. Untuk itu kami berharap adanya kritik dan saran demi perbaikan di masa yang akan datang, mengingat tidak ada sesuatu yang sempurna tanpa saran yang membangun. Mudah-mudahan skripsi ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan para pembaca. Sebelumnya penulis memohon maaf bila terdapat kesalahan kata-kata yang kurang berkenan.

Sumedang, Juli 2022

Ilham Mochamad Fajar
NIM 1807178

ABSTRAK
PENGARUH LATIHAN LONCAT YANG DIKEMAS DALAM BENTUK
PERMAINAN TERHADAP TINGGI LONCATAN DALAM PERMAINAN
BOLA VOLI

Oleh:

Ilham Mochamad Fajar

1807178

Sebagian teknik-teknik dalam permainan bola voli terdapat unsur melompat, sebagai contoh pada saat melakukan *jumping service*, *Jumping toss*, *block* (membendung) bahkan dalam serangan akhirpun yaitu *spike/smash*, lompatan yang tinggi dapat menunjang dan mendukung hasil dari *spike/smash*. Maka dari itu dapat dinilai bahwa gerakan melompat sangatlah penting dalam permainan bola voli. Namun, tidak jarang terlihat bahwa bola hasil dari *spike/smash* ini keluar lapangan bahkan menyangkut di net/jaring. Hal ini diakibatkan karena kurang tingginya lompatan para pemain bola voli sehingga tangan mereka tidak melebihi dari tinggi net/jaring. maka dari itu dilakukan penelitian dengan tujuan untuk meningkatkan tinggi lompatan dalam permainan bola voli dengan latihan yang dikemas dalam permainan. Permainan tersebut adalah permainan lempar bola melewati net/jaring dan permainan tepuk tangan di atas net/jaring. Penelitian ini menggunakan metode penelitian pre eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Partisipan yang dilibatkan dalam penelitian ini merupakan 20 peserta didik kelas 5 dari SDN Pasirhuni yang berada di daerah Kecamatan Cimanggung Kabupaten Sumedang. Tes keterampilan *samsh* menjadi alat ukur dalam penelitian ini. Setelah didapatkan data pretest dan posttest kemudian dilakukan pengolahan data yaitu uji normalitas, uji sample t test, dan uji r square atau uji regresi linier menggunakan aplikasi SPSS Versi 20, penelitian ini menunjukkan bahwa latihan lompat yang dikemas dalam bentuk permainan memiliki pengaruh sebesar 47,7%.

Kata Kunci : Bola Voli, Loncat, Permainan, *spike/smash*

ABSTRACT
**THE EFFECT OF JUMPING TRAINING IN THE GAMES FORM ON THE
HEIGHT OF JUMPING IN A VOLLYBALL GAME**

by:

Ilham Mochamad Fajar

1807178

Some of the techniques in volleyball games contain elements of jumping, for example when player is doing a jumping service, jumping toss, block (damping) and even in the final attack, that called spike/smash, high jumps can bolster up and support the results of spike/smash. Therefore it can be judged that the jumping motion is very important in volleyball games. However, it is not uncommon to see that the ball resulting from this spike/smash goes out of bounds and even hits the net. It happened because of the jump height of their handball players does not exceed the height of the net. Therefore the research was conducted with the aim of increasing jumping in volleyball games with exercises packaged in the game. The game is a game of throwing the ball over the net and a game of clapping over the net/net. This study uses a pre-experimental research method with a quantitative approach. The participants involved in this study were 20 grade 5 students from SDN Pasirhuni in the Cimanggung District, Sumedang Regency. The smash skill test is a measuring tool in this study. After getting pretest and posttest data, then data processing is carried out, the tests are normality test, sample t test, and r square test or linier regression test using the SPSS Version 20 application, this study shows that jumping exercise packaged in the form of a game has an effect of 47.7 %.

Keyword: *Volleyball, Jump, Games, spike/smash*

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR PENGUJI SKRIPSI	ii
PERNYATAAN	iii
UCAPAN TERIMAKASIH	iv
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan penelitian	6
1.4 Manfaat penelitian	6
1.4.1 Manfaat akademik	6
1.4.2 Manfaat Praktis	7
1.5 Struktur Organisasi Penelitian	7
BAB II LANDASAN TEORI	10
2.1 Pendidikan Jasmani	10
2.2 Hakikat Bola voli	12
2.2.1 Pengertian Bola Voli	12
2.2.2 Peraturan Bola Voli	13
2.3 Teknik dalam Bola voli	15
2.3.1 Service	15
2.3.2 Passing	18
2.3.3 <i>Block</i> (membendung)	20
2.4 Spike/Smash	22
2.4.1 Cara melakukan Teknik <i>Smash/spike</i>	22
2.4.2 Pentingnya <i>Smash/spike</i>	23
2.5 Pengertian Loncat	24

2.7 Pengertian Permainan	26
2.7.1 Permainan Lempar Bola melewati Jaring	26
2.7.2 Permainan Tepuk Tangan di Atas Net/Jaring	28
2.8 Hakikat Latihan	29
2.9 Penelitian yang Relevan	30
2.10 Kerangka Berpikir	31
2.11 Hipotesis	33
BAB III METODE PENELITIAN	34
3.1 Desain dan Metode penelitian	34
3.2 Partisipan	34
3.3 Populasi dan sampel	35
3.3.1 Populasi Penelitian	35
3.3.2 Sampel Penelitian	35
3.4 Instrumen Penelitian	36
3.5 Prosedur Penelitian	37
3.5.1 Tahap Persiapan	37
3.5.2 Tahap Pelaksanaan	38
3.5.3 Program Latihan	38
3.6 Analisis Data	43
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	47
4.1 Temuan Peneliti	47
4.1.1 Deskripsi Data Hasil Uji Tinggi Loncatan	47
4.1.2 Deskripsi Data Pretest dan Posttest Test Smash	48
4.1.3 Uji Normalitas	49
4.1.4 Uji Paired Sampel t Test	50
4.1.5 Uji R Square (Regresi Linier)	51
4.2 Pembahasan	51
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI	55
5.1 Simpulan	55
5.2 Implikasi	55
5.3 Rekomendasi	56
DAFTAR PUSTAKA	57
Lampiran 1 SK Pembimbing	62

Lampiran 2 Surat Izin Penelitian	63
Lampiran 3 Surat Balasan Dari Sekolah.....	64
Lampiran 4 Lembar Monitoring	65
Lampiran 5 Program Latihan	66
Lampiran 6 Dokumentasi Penelitian.....	71
Lampiran 7 Tabel Pengolahan Data.....	77
Lampiran 8 Riwayat Hidup.....	80

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Rancangan Penelitian.....	34
Tabel 3. 3 Program Latihan.....	38
Tabel 4. 1 Data Pretest dan Posttest Tinggi Loncatan	47
Tabel 4. 2 Data Pretest dan Posttest Spike/Smash	48
Tabel 4. 3 Hasil Uji Normalitas	49
Tabel 4. 4 Hasil Uji t Test.....	50
Tabel 4. 5 Hasil Uji R Square	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Struktur Organisasi Penelitian.....	9
Gambar 2.1 Lapangan Bola Voli	13
Gambar 2.2 Net/jaring Bola Voli.....	14
Gambar 2.3 Ukuran Bola Voli.....	15
Gambar 2.4 Service tangan bawah.....	16
Gambar 2.5 Service mengambang	17
Gambar 2.6 Jumping service.....	18
Gambar 2.7 Passing bawah.....	19
Gambar 2.8 Passing atas	20
Gambar 2. 9 Teknik Block.....	21
Gambar 2. 10 Spike/Smash.....	22
Gambar 2.11 loncat.....	24
Gambar 2. 12 Berlari Menuju Rintangan.....	27
Gambar 2. 13 Meloncat Melewati Rintangan	27
Gambar 2. 14 Meloncat dan Melempar Bola.....	28
Gambar 2. 15 Berdiri Saling Berhadapan dengan Pasangan	28
Gambar 2. 16 Meloncat Bersamaan dengan Pasangan	29
Gambar 2. 17 Meloncat dan Bertepuk Tangan	29
Gambar 2. 18 Kerangka Berpikir.....	32
Gambar 3. 1 Daerah Sasaran Smash	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 SK Pembimbing	62
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian	63
Lampiran 3 Surat Balasan Dari Sekolah	64
Lampiran 4 Lembar Monitoring	65
Lampiran 5 Program Latihan	66
Lampiran 6 Dokumentasi Penelitian	71
Lampiran 7 Tabel Pengolahan Data	77
Lampiran 8 Riwayat Hidup	80

DAFTAR PUSTAKA

- Abduljabar, B. (2011). Pengertian pendidikan jasmani. *Ilmu Pendidikan*, 36, 1991.
- Aguss, R. M., Fahrizqi, E. B., & Wicaksono, P. A. (2021). Efektivitas vertical jump terhadap kemampuan smash bola voli putra. *Jurnal pendidikan jasmani indonesia*, 17(1), 1-9.
- Anwar, M. H. (2005). Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Sebagai Wahana Kompensasi Gerak Anak. *Jurnal pendidikan jasmani indonesia*, 3(1).
- Arif, M. I. (2015). PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN SMASH MENGGUNAKAN AWALAN MELEWATI NET DENGAN LATIHAN SMASH BOLA DIGANTUNG TERHADAP HASIL SMASH PADA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SMA NEGERI 4 KISARAN KABUPATEN ASAHAN TAHUN AJARAN 2014/2015.
- Aryatama, B. (2021). KONDISI FISIK CLUB OLAHRAGA PRESTASI CABOR ATLETIK PURBOLINGGO. *SPORT SCIENCE AND EDUCATION JOURNAL*, 2(2).
- Bakhri, R. S., Nurjaman, D., Listiandi, A. D., Festiawan, R., & Ginanjar, D. A. (2020). Pemanfaatan Aplikasi Smartphone: Meningkatkan Keterampilan Service Atas Bola Voli. *Jurnal Menssana*, 5(2), 96-105.
- Bangun, S. Y. (2016). Pengembangan Pengetahuan Anak Difabel Melalui Pendidikan Jasmani Olahraga dan Outbound. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 1(1), 70-77.
- Boni Rs, B. (2013). UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN SMASH BOLA VOLI DENGAN MENGGUNAKAN VARIASI BENTUK LATIHAN PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SMA YAYASAN PERGURUAN TELADAN MEDAN TAHUN 2012/2013.
- Bradana, M. W., & Wibowo, S. (2017). Pengaruh Internet Marketing Terhadap Keputusan Pembelian Di Indomaret Bandung Cabang Ciganitri. *eProceedings of Applied Science*, 3(2).
- Burhanudin, M., & Fauzi, M. S. (2019). PENGARUH KECEPATAN TERHADAP TINGGI LONCAT TEGAK PADA ATLET BOLA VOLI PUTRI REMAJA DI CLUB YUSO SLEMAN THE EFFECT OF SPEED ON HIGH SPEED VOLTAGE IN ADOLESCENT PRINCESS VOLLEYBALL ATHLETES IN YUSO SLEMAN CLUB. *Pend. Kepeleatihan Olahraga-S1*, 8(9).
- Daulay, B., & Daulay, S. S. (2018). Pengembangan Variasi Latihan Kombinasi Passing dan Smash dalam Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Teknologi Dan Kejuruan*, 20(1).
- Eriyaldi, E. (2019). Pengaruh Latihan Plyometric Menggunakan Metode Circuit Terhadap Kemampuan Smash Atlet Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1160-1168.

- Hakim, L., & Susanto, R. Pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga kesehatan di tengah darurat Covid-19 di Surabaya, dapatkah diterapkan? *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 20(3), 237-252.
- Herianto, H., Yarmani, Y., & Sutisyana, A. (2018). Analisis kemampuan open spike pada siswa putra ekstrakurikuler bola voli di SMPN 18 Kota Bengkulu. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(2), 160-165.
- Hidayat, S., Riyanto, P., & Rosman, D. B. (2018). Pengaruh Metode Bermain Terhadap Peningkatan Passing Bawah dalam Permainan Bola Voli Siswa Ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Subang. *Biormatika: Jurnal ilmiah fakultas keguruan dan ilmu pendidikan*, 4(01).
- Irianto, T. (2020). LOMPAT dan LONCAT SEBAGAI LATIHAN PLAIOOMETRIK.
- Irja, I., & Rifki, M. S. (2019). Pengaruh Metode Latihan Game Situasion Terhadap Kemampuan Smash Pemain Bola Voli Bahana Club Kecamatan Palupuh Kabupaten Agam. *Jurnal Stamina*, 2(3), 16-26.
- Irmansyah, J., Lubis, M. R., & Permadi, A. G. (2018). Model Latihan imagery terhadap ketepatan floating service atlet voli pantai NTB. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 4(2), 100-107.
- Iskandar, M. I. (2021). PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN METODE DRILL DAN BERMAIN TERHADAP KEMAMPUAN SMASH NORMAL DALAM PERMAINAN BOLAVOLI PADA ATLET PUTRA USIA 13-15 TAHUN CLUB BOLAVOLI REVOT KARANGANYAR TAHUN 2021. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 21(2), 29-37.
- Iyakrus, D. (2014). Konsep Pendidikan Jasmani dan Olahraga Melalui Pendekatan Permainan di SD.
- Juanidi, S. (2019). Metode Latihan Bermain Untuk Meningkatkan Power Otot Tungkai Atlet Bolavoli Pada Tim Pervik Kediri Tahun 2018. *JSES*, 2(1), 21-28.
- Junaedi, A. (2015). Survei Tingkat Kemajuan Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan Di Sma, Smk, Dan Ma Negeri Se-Kabupaten Gresik. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3(3).
- Khobir, A. (2009). *Upaya mendidik anak melalui permainan edukatif*.
- Kistiasari, E. (2015). Analisis Ektrakurikuler Seni Tradisional Reog terhadap Pembentukan Karakter Kreatif Siswa SMA Negeri 2 Kabupaten Ponorogo Tahun Pelajaran 2014/2015. *Citizenship Jurnal Pancasila dan Kewarganegaraan*, 4(1), 362-370.
- Kleden, K. K., Natal, Y. R., & Tapo, Y. B. O. (2021). PERBANDINGAN LATIHAN BOX JUMP DAN LATIHAN NAIK TURUN TANGGA TERHADAP TINGGI LOMPATAN SMASHSISWA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SMAK REGINA PACIS BAJAWA. *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*, 1(1), 13-22.
- Komalasari, W., & Kurniawan, A. (2020). SPIRITUALITY AS A POTENTIAL PSYCHOLOGICAL (PSYCAP) TOOL FOR FACING ACADEMIC

STUDENTS IN ACCOUNTING STUDENTS. *JASS (Journal of Accounting for Sustainable Society)*, 2(01), 11-26.

- Kurniawan, A. W. Konsep penelitian pengembangan dalam praktik pembelajaran pendidikan jasmani. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 20(2), 102-118.
- Kusuma, W., & Soraya, S. (2021). PENINGKATAN KREATIVITAS MAHASISWA MELALUI PENYUSUNAN INSTRUMEN PENELITIAN. *J-ABDI: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 1(2), 143-148.
- Kusuma, W. A., Syafaruddin, S., & Destriana, D. (2018). Latihan Skipping terhadap Peningkatan Keterampilan Open Smash pada Permainan Bola Voli. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 7(1).
- Latief, M. (2017). Pengembangan Permainan Ular Jarra Sebagai Media Pembelajaran Pada Materi Pokok Asam-Basa. *Indonesian Journal of Educational Studies*, 20(2).
- Lubis, A. E., Agus, M., Olahraga, S. T., Bina, K., Medan, G., Alumunium, J., & No, R. (2017). Peningkatan hasil belajar passing atas pada permainan bola voli melalui variasi pembelajaran siswa SMP. *Jurnal pendidikan jasmani indonesia*, 13(2), 58-64.
- Magrisa, T., Wardhani, K. D. K., & Saf, M. R. i. A. (2018). Implementasi Metode SMART pada Sistem Pendukung Keputusan Pemilihan Kegiatan Ekstrakurikuler untuk Siswa SMA. *Informatika Mulawarman: Jurnal Ilmiah Ilmu Komputer*, 13(1), 49-55.
- Mahendra, A. (2017). Pengaruh Latihan Barrier Hop Terhadap Hasil Smash pada Permainan Bola Voli Ekstrakurikuler di SMA Negeri 11 Palembang Tahun 2015. *Wahana Didaktika: Jurnal Ilmu Kependidikan*, 15(2), 23-34.
- Malasari, C. A. (2019). Pengaruh Latihan Shuttle-Run dan Zig-Zag Run terhadap Kelincahan Atlet Taekwondo. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(1), 81-88.
- Mashuri, H. (2017). Persepsi siswa terhadap pembelajaran guru pendidikan jasmani di SMA Muhammadiyah Kediri. *Jurnal Pembelajaran Olahraga*, 3(1), 1-10.
- Massa, R. S. (2019). LATIHAN METODE DRILL TERHADAP KETEPATAN JUMP SERVICE PADA ATLET BOLA VOLI PUTERA FIKK UNG. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 1(2), 96-99.
- Narmoatmojo, W. (2010). Ekstrakurikuler di Sekolah: Dasar kebijakan dan aktualisasinya. *Tersedia: <http://www>*.
- Neliana, T. (2017). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kelengkapan Pengungkapan Laporan Keuangan. *Jurnal Riset Akuntansi dan Keuangan*, 5(2), 1409-1422.
- Nugroho, A. T. (2015). Meningkatkan Hasil Belajar Bola Voli Melalui Modifikasi Peraturan dengan Menggunakan Media Video. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 4(12).

- Nur, S. (2013). Konflik, stres kerja dan kepuasan kerja pengaruhnya terhadap kinerja pegawai pada Universitas Khairun Ternate. *Jurnal EMBA: Jurnal Riset Ekonomi, Manajemen, Bisnis dan Akuntansi*, 1(3).
- Oktariana, D., & Hardiyono, B. (2020). Pengaruh Daya Ledak Otot Lengan, Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Hasil Smash Bola Voli Pada Siswa SMK Negeri 3 Palembang. *Journal Coaching Education Sports*, 1(1).
- Pambudi, R. H. (2015). Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan Dan Kekuatan Otot Perut Dengan Kemampuan Servis Atas Bola Voli Pada Siswa Putri Kelas VII Semester Genap SMP Negeri 3 Karanganyar Kabupaten Trenggalek Tahun Pelajaran 2014/2015. *Online*, diunduh, 5.
- Pamungkas, K. P., Santoso, T. B., & Fis, S. (2016). Pengaruh Penambahan Electrical Myostimulation (Ems) Dan Latihan Hurdle Hops Terhadap Tinggi Lompatan Pada Pemain Bola Voli.
- Prisgunanto, I. (2015). Pengaruh sosial media terhadap tingkat kepercayaan bergaul siswa. *Jurnal Penelitian Komunikasi dan Opini Publik*, 19(2).
- Rachman, H. A. (2011). Keterlaksanaan Pendidikan Jasmani Dan Olahragadi Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal pendidikan jasmani indonesia*, 8(1).
- Rahayu, E. T. (2016). Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani: implementasi pada pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan.
- Rianto, H. (2015). PERBANDINGAN METODE PEMBELAJARAN PART PRACTICE DAN WHOLE PRACTICE TERHADAP HASIL BELAJAR SERVICE BAWAH BOLAVOLI (Studi Pada Siswa kelas VII SMPN 2 Arjasa Sumenep Tahun Ajaran 2014–2015). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3(3).
- Ricky, Z. (2020). Studi Eksperimen Pengaruh Latihan Jump In Place Terhadap Kemampuan Smash Bola Voli. *Jendela Olahraga*, 5(2), 150-159.
- Rohmawati, E., & Wulandari, A. (2019). Relationship Of Compensation, And Authoritary Leadership Styles And Employee Performance. *Jurnal Ekonomi*, 19(2), 71-81.
- Saleh, Y. T., Nugraha, M. F., & Nurfitriani, M. (2017). Model permainan tradisional “boy-boyan” untuk meningkatkan perkembangan sosial anak SD. *ELSE (Elementary School Education Journal): Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Sekolah Dasar*, 1(2b).
- Santoso, D. A. (2016). ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANIATLET BOLAVOLIPUTRIUNIVERSITAS PGRI BANYUWANGI. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 1(1).
- Saptono, T. (2013). Perbedaan pengaruh metode mengajar reciprocal dan self check terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar bolavoli. *Jurnal pendidikan jasmani indonesia*, 9(2).
- Saputra, D. I. M., & Gusniar, G. (2019). Meningkatkan hasil belajar passing bawah bola voli melalui bermain melempar bola. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(1), 64-73.

- 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.
- Suardi, D. (2019). Analisis Kebutuhan Keterampilan Bertahan Dalam Permainan Bolavoli. *Cakrawala Pedagogik*, 3(2), 93-99.
- Sujana, I. W. C. (2019). Fungsi dan tujuan pendidikan Indonesia. *Adi Widya: Jurnal Pendidikan Dasar*, 4(1), 29-39.
- Sumarsono, A. (2017). Pengaruh Metode Latihan Agility Hurdle Drill Dan Agility Leader Terhadap Koordinasi Kaki Anggota Ukm Futsal Universitas Musamus Merauke. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 6(1).
- Susila, L. (2021). Pengaruh Metode Latihan High Intensity Interval Training (HIIT) dalam Meningkatkan Power Otot Tungkai dan kelincahan pada Permainan Bola Voli. *Ainara Journal (Jurnal Penelitian dan PKM Bidang Ilmu Pendidikan)*, 2(3), 230-238.
- Utama, A. M. B. (2011). Pembentukan Karakter Anak Melalui Aktivitas Bermain Dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal pendidikan jasmani indonesia*, 8(1).
- Wijaya, A., & Kartika, S. E. (2021). STUDI LITERATUR LATIHAN VERTICAL JUMP TERHADAP TEKNIK BLOCK PADA PERMAINAN BOLA VOLI. *SPORTIF: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi*, 6(2), 42-51.
- Wijayanto, A. T. (2013). MODEL PEMBELAJARAN GERAK DASAR LONCAT MELALUI PERMAINAN LONCAT KATAK BAGI SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR NEGERI KADENGAN 02 KECAMATAN RANDUBLATUNG KABUPATEN BLORA TAHUN 2013.
- Yuliawan, D. (2016). Pembentukan karakter anak dengan jiwa sportif melalui pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. *Journal Of Sportif*, 2(1), 101-112.
- Yuni, A. (2017). Pengaruh Metode Drill Dan Metode Bermain Terhadap Keterampilan Bermain Bola Voli Mini. *Jurnal Pendidikan Guru MI*, 4(01), 04.
- 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.

