

Pengaruh Variasi Latihan *Passing* Bawah Terhadap Keterampilan *Passing* Bola Voli Pada Atlet Putri Club Akral Deli Serdang Tahun 2023

Nono Hardinoto¹, Fitriyani Damayanti Ambarita²
Universitas Negeri Medan
fitriyaniambarita21@gmail.com

DOI: 10.56773/apesj/V2.i2.27

Abstracts: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Variasi Latihan *Passing* Bawah Terhadap Keterampilan *Passing* Bola Voli Pada Atlet Putri Club Akral Deli Serdang Tahun 2023. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain one group pre-test post-test design. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh sampel yang berjumlah 10 orang atlet putri club Akral Deli Serdang tahun 2023. Adapun pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan purposive sampling. Instrumen pengumpulan data yang dilakukan ialah dengan mengukur hasil *passing* bawah ke dinding, penelitian ini dilaksanakan selama 6 minggu, 18 kali pertemuan dan 3 kali dalam seminggu. Teknik pengambilan data yang dilakukan adalah dengan cara pengambilan pre-test, treatment dan post-test. Dari analisis data yang telah dilakukan diketahui bahwa nilai hipotesis yaitu diperoleh sebesar 5,67 dan 1,83 maka ($5,67 > 1,83$), sehingga terdapat pengaruh yang signifikan dari Variasi Latihan *Passing* Bawah Terhadap Keterampilan *Passing* Bola Voli Pada Atlet Putri Club Akral Deli Serdang Tahun 2023.

Keywords: Bola Voli, Variasi *Passing* Bawah

PENDAHULUAN

Olahraga adalah salah satu pendidikan yang sangat di digemari oleh lapisan masyarakat terutama untuk atlet yang dapat membentuk fisik yang sehat serta memiliki moral yang tinggi dan juga olahraga dapat membina potensi-potensi fisik mental dan rohani manusia. Begitupun juga olahraga mempunyai peranan yang penting dalam kehidupan manusia. Dalam kehidupan modern saat ini manusia tidak bisa dipisahkan dengan kegiatan olahraga, baik untuk meningkatkan prestasi maupun kebutuhan dalam menjaga kesehatan tubuh agar tetap sehat. Salah satu cabang olahraga yang digemari dikalangan masyarakat adalah cabang olahraga Bola Voli.

Disamping itu prestasi olahraga merupakan harapan dan kebanggaan nasional. Prestasi olahraga yang kita capai di arena internasional belum sesuai dengan harapan kita. Bagi negara berkembang olahraga dapat berguna untuk meningkatkan kesehatan, daya tahan serta, partisipasi dan peningkatan nasional, mengurangi dan proses perkembangan.

Dalam permainan bola voli dikenal dengan beberapa teknik, antara lain : *Servis*, *Passing*, *Smash*, dan *Block*. Untuk menguasai teknik dasar tersebut diperlukan berbagai upaya atau latihan secara terus menerus sampai benar-benar menguasai teknik tersebut. Dalam permainan bola voli ada dua macam *Passing* yang digunakan dalam permainan bola voli, yaitu *Passing* atas dan *Passing* bawah. Teknik dasar bermain bola voli yang ingin difokuskan oleh peneliti untuk dikaji adalah teknik dasar *passing* bawah bola voli.

Machfud Irsyada (2000 : 14) permainan bola voli adalah permainan beregu dimana melibatkan lebih dari satu orang pemain. Untuk berlangsungnya permainan dengan baik masing-masing pemain dari setiap regu harus memiliki keterampilan di dalam memainkan bola serta kerjasama yang baik, yang diperlukan untuk memenangkan pertandingan. Tujuan dari permainan bola voli adalah melewati bola dari atas net agar dapat menyentuh lantai lapangan lawan dan untuk mencegah bola yang datang dari lawan. Dalam permainan bola voli, setiap memenangkan rally memperoleh satu angka (*rally point scoring*). Apabila regu penerima service memenangkan rally, dia mendapat angka dan berhak untuk melakukan service dan setiap pemain melakukan pergeseran satu posisi menurut arah jarum jam.

Menurut Nuril Ahmadi (2007 : 22) *passing* adalah upaya seorang pemain dengan menggunakan suatu teknik tertentu untuk mengoper bola yang dimainkannya kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri. *Passing* sendiri terbagi menjadi 2, yaitu *passing* atas dan *passing* bawah. Fungsi *passing* atas adalah untuk mengumpan atau memberikan bola kepada smasher sedangkan fungsi *passing* bawah adalah untuk menahan/menerima bola yang diberikan 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.

Passing bawah merupakan teknik upaya seorang pemain untuk mengoper bola kepada teman satu regunya dengan menggunakan tangan sisi lengan bawah. Untuk mencapai keberhasilan yang gemilang dalam melakukan *Passing* ini diperlukan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi efektifnya kemampuan *Passing* bawah dari seorang pemain adalah faktor kondisi fisik. Tanpa kondisi fisik yang memadai maka teknik gerakan *Passing* bawah tidak akan dapat dilakukan secara sempurna karena mudah mengalami penurunan kemampuan konsentrasi sehingga hal ini akan berpengaruh terhadap usaha penampilan gerakannya dalam melakukan *Passing* bawah.

Permainan bola voli pada dasarnya berpegang pada dua prinsip yaitu teknis dan psikis. Prinsip teknis dimaksudkan pemain memvoli bola dengan bagian pinggang ke atas, melambung di udara melewati net agar dapat menjatuhkan bola

di atas lapangan lawan untuk mencari kemenangan secara sportif. Secara psikis adalah pemain bermain dengan senang dan kerjasama yang baik.

Teknik dasar *passing* bawah adalah teknik yang pertama kali di ajarkan di sekolah- sekolah maupun di klub-klub yang ada di masyarakat. Karena *passing* bawah merupakan teknik bermain bola voli yang sangat penting. Kegunaan *passing* bawah antara lain, untuk menerima bola servis, untuk menerima bola dari lawan yang berupa serangan/smash, untuk pengambilan bola setelah terjadi block atau bola pantulan dari net, untuk menyelamatkan bola yang kadang-kadang terpentak jauh di luar lapangan permainan, atau untuk pengambilan bola yang rendah dan mendadak datangnya atau bahkan bola yang di *passing* tidak dapat melewati net sehingga permainan tidak dapat di mainkan dengan baik.

Dalam melatih bola voli ada beberapa yang harus digunakan untuk melatih gerak dasar permainan bola voli dengan benar, khususnya *Passing* bawah, perlu metode variasi latihan yang efektif untuk meningkatkan *passing* bawah bola voli yaitu bentuk variasi berpasangan melewati net, bentuk variasi bergerak mundur, bentuk variasi *passing* bawah dibantu dengan smash, bentuk variasi *passing* bawah ditempat, bentuk variasi *passing* bawah berkelompok.

Berdasarkan observasi penulis, pada latihan bersama tim bola voli putri Club Akral, latihan dilakukan 3 kali dalam seminggu dengan durasi latihan yaitu 2x60 menit. Kegiatan tersebut menunjukkan hasil yang optimal, terbukti bahwa tim bola voli belum mendapatkan juara dalam pertandingan antar kecamatan. Maka dari itu, keterampilan teknik *passing* bawah mereka di saat melakukan game ataupun latihan, alur bola tidak begitu baik ketika *passing* bawah atlet tidak bisa menerima bola yang datang dari arah lawan, sehingga bola dinyatakan keluar dari garis lapangan, dengan demikian peneliti menemukan bahwa ketepatan *passing* bola voli pada atlet putri Club Akral kurang memadai.

Variasi latihan merupakan untuk mencegah kebosanan berlatih, pelatih harus kreatif dan pandai-pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan. Variasi latihan yang dilaksanakan pada penelitian ini adalah latihan *Passing* Bawah jumlah variasi latihan sebanyak 5 latihan yang terdiri dari bentuk variasi berpasangan melewati net, bentuk variasi bergerak mundur, bentuk variasi *passing* bawah dibantu dengan smash, bentuk variasi *passing* bawah ditempat, bentuk variasi *passing* bawah berkelompok.

METODE PENELITIAN

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh variasi latihan *passing* bawah terhadap hasil keterampilan *passing* pada atlet putri club akral deli serdang. Berkaitan dengan judul penelitian tersebut, maka penulis memakai metode eksperimen kuantitatif melalui pengumpulan data dengan menggunakan

tes dan pengukuran, yang sesuai dengan tujuan penelitian yang telah dijelaskan sebelumnya, yakni untuk mengevaluasi apakah terdapat korelasi antara variabel x dan variabel y.

Perlakuan dengan teknik pengumpulan data dengan menggunakan tes. Perlakuan ini dilaksanakan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu. Dengan demikian, maka penulis menggunakan metode yang dianggap sesuai dengan permasalahan yang hendak diteliti yakni menggunakan metode eksperimen kuantitatif. Teknik pengambilan data yang digunakan pada penelitian ini yaitu 1 variabel bebas dan satu variabel terikat. Yang menjadi variabel bebas adalah variasi *passing* bawah sedangkan hasil kemampuan *passing* merupakan variabel terikatnya.

Pada pelaksanaannya sebelum atlet di berikan perlakuan terlebih dahulu atlet melakukan tes awal (pretest) yaitu dengan test *passing* bawah kedinding. Kemudian selama 6 minggu menjalani latihan terprogram, sampel melakukan test akhir (posttest), sama seperti tes awal yang berguna untuk mengetahui apakah bentuk latihan yang diberikan dapat berpengaruh kepada atlet atau sampel.

Desain penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini adalah One group pretest- posttest, yaitu kegiatan penelitian yang memberikan test awal (pretest) sebelum di berikan perlakuan dan setelah perlakuan di berikan tes akhir (posttest) perlakuan dapat di ketahui lebih akurat dengan membandingkan ke adaan sebelum dan sesudah seberikan perlakuan (Arikunto 2006). Penggunaan desain ini di sesuaikan dengan tujuan yang hendak di capai, yaitu untuk mengetahui kemampuan *Passing* bawah sebelum dan sesudah diberikan perlakuan yaitu latihan variasi *passing* bawah.

Desain penelitian yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah *one group pretest – posttest design*.

| <i>Pre-test</i> | Perlakuan/Latihan | <i>Post-Test</i> |
|-----------------|--------------------------|------------------|
| T ₁ | X | T ₂ |

Keterangan :

T1 = Nilai Pre-tes (sebelum perlakuan) kemampuan hasil *passing*

X = Variasi *passing* bawah

T2 = Nilai post-test (sesudah diberikan perlakuan) kemampuan hasil *passing*

Instrumen penelitian adalah suatu alat ukur pengumpulan data. Dalam suatu penelitian, pengumpulan data harus dilakukan, karena masalah yang ada dalam penelitian akan dijawab oleh proses pengumpulan data dan pengelolaan data

(Sunarno 2011). Untuk mendapatkan data penelitian adalah dengan cara melakukan tes dan pengukuran. Pengambilan data dilaksanakan dalam dua tahap yaitu pre-test merupakan pengambilan data awal sebelum melakukan program latihan, sedangkan post-test merupakan pengambilan data setelah melakukan program latihan, maka atlet akan mengikuti test sesuai dengan jenis test yang telah ditetapkan dalam penelitian ini meliputi :

Test Keterampilan *Passing* Bawah Bola Voli

Tes keterampilan *passing* bawah bola voli merupakan salah satu test untuk mengukur kemampuan *passing* bawah :

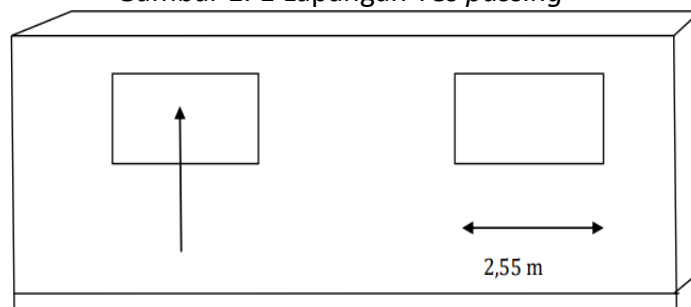
Tujuan : Untuk mengetahui kemampuan dan ketepatan dalam melakukan teknik *passing* bawah dengan memassing bola ke dinding berulang – ulang kali.

Alat yang digunakan : Dinding yang rata dan halus dengan lebar sasaran 2,54 m dengan tinggi 2,55 m dari lantai, stop watch, bola voli dan alat untuk mencatat hasil *passing*.

Petunjuk Pelaksanaan : Teste dengan memegang bola siap menghadap dinding, setelah aba– aba "ya" dari Tester maka teste melaksanakan *passing* bawah dengan memantul–mantulkan bola ke dinding berulang kali sampai batas waktu satu menit.

Skor : Teste diberikan tiga kali kesempatan, setiap pantulan yang mengenai sasaran yang akan dihitung dalam setiap percobaan. Skor yang diambil adalah dua percobaan yang paling baik dari tiga kali percobaan.

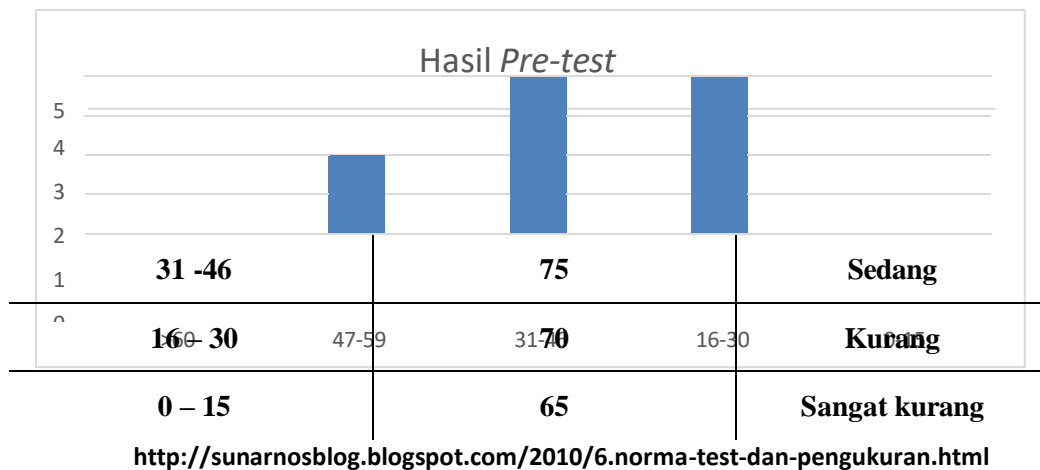
Gambar 1. 1 Lapangan Tes *passing*



Sumber : Nurhasan (2001:169)

Norma Penilaian Keterampilan *Passing* Bawah Bola Voli Oleh Sunarno 2010

| Rentang | Nilai | Kategori |
|------------|-------|-------------|
| 60 Ke Atas | 85 | Sangat baik |
| 47 – 59 | 80 | Baik |



Data yang diperoleh dari hasil tes diolah dengan menggunakan prosedur statistik : uji normalitas, mencari mean skor pre-test dan post-test ,mencari perbedaan mean pre-test dan post-test ,mencari simpangan baku data pre-test dan post-test, uji homogenitas, uji hipotesis cari nilai *t* hitung antara pre-test dan post-test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil tes dan pengukuran yang dilakukan di Akral Volley Club yang dilakukan selama 18 kali pertemuan. Dilakukan untuk mengungkap kebenaran hipotesis yang diajukan

Tabel 1. 1 Deskripsi Hasil Pre-test

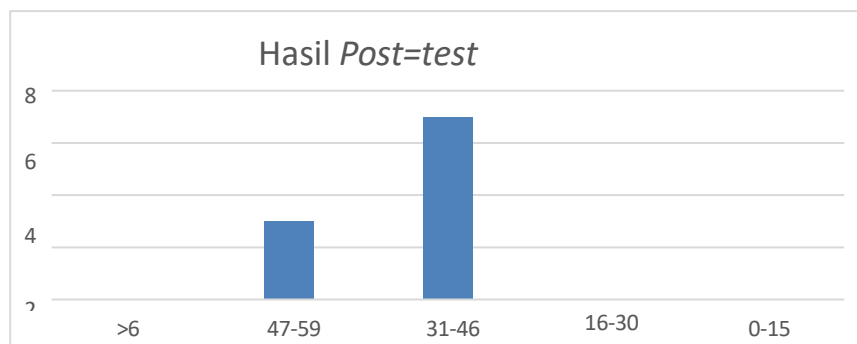
| Norma penilaian | Frekuensi | |
|-----------------|-----------|-------------|
| | Absolut | Absolut |
| >60 | 0 | 0% |
| 47-59 | 2 | 20% |
| 31-46 | 4 | 40% |
| 16-30 | 4 | 40% |
| 0-15 | 0 | 0% |
| Jumlah | 10 | 100% |

Grafik 1. 1 Diagram Hasil Pre-test

Dari hasil Pre-Test kemampuan *passing* bawah di Akral Volley Club yang terdapat 10 orang atlet yang dapat dikelompokkan 2 atlet masuk dalam kategori baik, 4 atlet masuk dalam kategori sedang, 4 atlet masuk dalam kategori kurang baik. Kategori tersebut disesuaikan dalam norma tes keterampilan *passing* bawah dari Sunarno. Setelah melakukan pengambilan data awal (pre test) atlet diberikan perlakuan sebanyak 18 kali pertemuan. Setelah itu, dilakukan pengambilan data akhir (pos test) guna untuk melihat pengaruh atau hasil dari perlakuan yang diberikan. Data hasil pos test dalam penelitian ini dideskripsikan kedalam tabel berikut:

Tabel 1. 2 Deskripsi Hasil Post-test

| Norma Penilaian | Frekuensi | |
|-----------------|-----------|---------|
| | Absolut | Absolut |
| >60 | 0 | 0% |
| 47-59 | 3 | 30% |
| 31-46 | 7 | 70% |
| 16-30 | 0 | 0% |
| 0-15 | 0 | 0% |
| Jumlah | 10 | 100% |

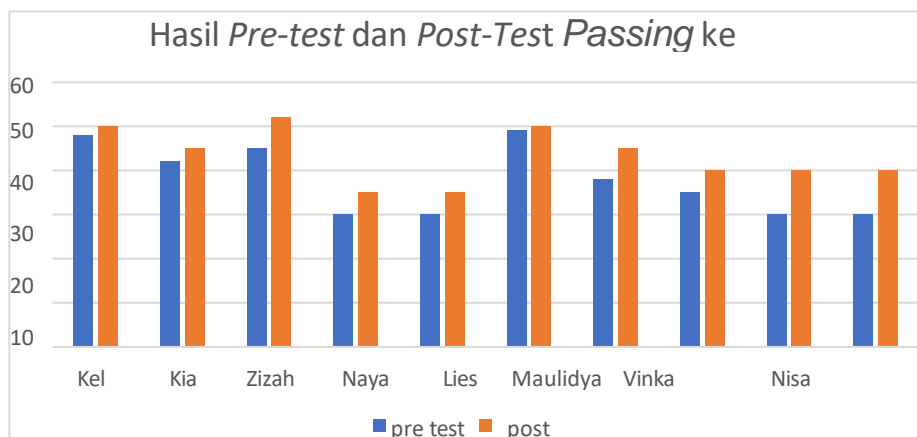


Grafik 1. 2 Diagram Hasil Post-test

Kemudian dari hasil Post-test kemampuan *passing* bawah di Akral Volley Club yang terdapat 10 atlet yang dapat dikelompokkan 3 atlet masuk dalam kategori baik dan 7 atlet masuk dalam kategori sedang.

Berdasarkan data dari test *passing* bawah atlet Akral Volley Club, setelah melakukan variasi *passing* bawah selama kurang dari 6 minggu diperoleh hasil yang meningkat antara pre-test dan post-test. Dimana dalam pre-test 2 atlet masuk dalam kategori baik dan 4 atlet masuk dalam kategori sedang. Kemudian setelah dilakukan Post-Test terjadi peningkatan yakni sebanyak 3 atlet masuk dalam kategori baik dan 7 atlet masuk dalam kategori sedang. Kemudian dari hasil pre test dan pos test diolah dengan statistik untuk membuktikan apakah variasi *passing* bawah berpengaruh terhadap keterampilan *passing* bawah atlet *Akral Volley Club*.

Hasil teist dan peinguikuiran meinuinjuikkan grafik data prei-teist dan post-teist seibagai beirikuit:



Grafik 1. 1 Hasil *Pre-test dan Post-Test Passing ke Dinding*

Analisis statistik dari data yang sudah dilakukan dan sudah dihasilkan untuk membuktikan kebenaran hipotesis yang telah diajukan. Hasil tes dan pengukuran yang telah dilakukan diolah menggunakan teknik analisis dan statistik dan menunjukkan deskripsi data sebagai berikut:

Tabel 1. 1 Hasil Deskripsi Data Penelitian *Pre Test, Post Test Dan Beda*

| No. | Nama | Pre test | Post test | Beda |
|-----|-------|----------|-----------|------|
| 1 | Kela | 48 | 50 | 2 |
| 2 | Kia | 42 | 45 | 3 |
| 3 | Zizah | 45 | 52 | 7 |
| 4 | Naya | 30 | 35 | 5 |

| | | | | |
|-----------------|----------|--------|--------|-------|
| 5 | Lies | 30 | 35 | 5 |
| 6 | Maulidya | 49 | 50 | 1 |
| 7 | Vinka | 38 | 45 | 7 |
| 8 | Safa | 35 | 40 | 5 |
| 9 | Nisa | 30 | 40 | 10 |
| 10 | Tania | 30 | 40 | 10 |
| Σ | | 377 | 432 | 55 |
| Nilai Rata-rata | | 37.7 | 43.2 | 5.5 |
| Simpangan Baku | | 7.818 | 6.160 | 3.064 |
| Varians | | 61.122 | 37.955 | 9.388 |
| Nilai Maksimal | | 49 | 52 | 10 |
| Nilai Minimal | | 30 | 35 | 1 |

Hasil pre-test dari variasi latihan *passing* bawah terhadap keterampilan *passing* bawah atlet Akral Volley Club diperoleh hasil 30-49 poin dengan nilai rata-rata 37,7, varian data 61,122 dan simpangan baku 7,818 sedangkan hasil post-test dari variasi latihan *passing* bawah terhadap keterampilan *passing* bawah atlet Akral Volley Club diperoleh hasil 35-52 poin dengan nilai rata-rata 43,2, varian data 37,955 dan simpangan baku 6,160.

Kemudian dari hasil pre-test dan post-test dari variasi *passing* bawah terhadap keterampilan *passing* bawah atlet Akral Volley Club diperoleh hasil 1-10 poin dengan nilai rata-rata 5,5, varian data 9,388 dan simpangan baku 3,064.

Tabel 1. 2 Uji Normalitas Data Pre-test dan Post-test

| | Rata-rata/ Simpangan baku | L_{hitung} | L_{tabel} | A | N | Kesimpulan |
|--|--|--------------|-------------|------|----|------------|
| Hasil <i>passing</i> bawah ke dinding | Pre Test $\bar{X} = 37,7$ $S = 7,818$ | 0,237 | 0,258 | 0,05 | 10 | Normal |
| | Post Test $\bar{X} = 43,2$ $S = 6,160$ | 0,198 | 0,258 | 0,05 | 10 | Normal |

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa data pre test memperoleh nilai $L_{hitung}=0,237$ dan $L_{tabel}= 0,258$ dengan banyak sampel 10 orang maka data pre test yang berasal dari sampel tersebut berdistribusi normal, karena $L_{hitung}=0,237 < L_{tabel} = 0,258$. Kemudian untuk data post test memperoleh nilai $L_{hitung}=0,198$ dan $L_{tabel}= 0,258$ dengan banyak sampel 10 orang maka data post test tersebut berasal dari data yang normal, karena nilai $L_{hitung}=0,198 < L_{tabel}= 0,258$.

Tabel 1. 3 Uji Homogenitas Keterampilan *Passing* Bawah

| Uji Homogenitas | F _{hitung} | F _{tabel} | A | dk (n-1) | Ket |
|---|---------------------|--------------------|------|----------|----------------|
| Varians <i>Pre Test dan Post test</i> | 1,61 | 3,17 | 0,05 | 9 | Homogen |

Pengujian homogenitas mengenai pada masing-masing kelompok perlakuan, dilakukan dengan uji varians pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Perhitungan uji homogenitas data kemampuan *passing* bawah atlet putri 14-16 tahun Akral Volley Club Deli Serdang tahun 2023 antara data pre test dan post test yaitu diperoleh Fhitung = 1,61. Pada taraf $\alpha = 0,05$ (dk pembilang n-1 = 9) maka diperoleh Ftabel = 3,17. Dengan demikian Fhitung = 1,61 < Ftabel = 3,17. Dilihat dari Fhitung lebih kecil dari pada Ftabel sehingga dapat disimpulkan data berasal dari varians yang homogen.

Tabel 1. 6 Uji Hipotesis

| Deskripsi Data | Hasil | |
|---------------------------|-----------------|------------------|
| | <i>Pre-test</i> | <i>Post-test</i> |
| t_{hitung} | 5,67 | |
| t_{tabel} | 1,83 | |

Berdasarkan uji persyaratan analisis diperoleh bahwa kedua data merupakan sampel yang berdistribusi normal dan berasal dari populasi yang homogen, maka kedua data tersebut dapat dihitung uji-t untuk memperoleh hipotesis.

Berdasarkan perhitungan uji-t, diperoleh nilai uji-t beda pre test dan post test keterampilan *passing* bawah atlet putri 14-16 tahun Akral Volley Club nilainya yaitu thitung = 5.67. Selanjutnya akan dibandingkan dengan nilai ttabel dengan taraf $\alpha = 0,05$ dengan dk = n-1 = 10-1 = 9 diperoleh 1,83, maka thitung = 5,67 > ttabel = 1,83. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh variasi latihan *passing* bawah terhadap data keterampilan *passing* bawah bola voli atlet putri 14-16 Akral Volley Club Deli Serdang tahun 2023.

Pembahasan hasil peineilition beirtujuan uuntuk meimpeirmuidah dalam meinarik seibuiah keisimpuilan dari hasil peineilition yang dilakukan. Adapuin peimbahasan dari peineilition yang teilah dilakukan adalah teirdapatnya peingaruhi yang signifikan variasi latihan *passing* bawah terhadap keterampilan *passing* bawah bola voli pada atlet putri 14-16 tahun Akral Volley Club Deli Serdang tahun 2023.

Permainan bola voli membutuhkan *passing* bawah yang baik agar memperoleh permainan yang baik dan menghasilkan angka atau poin. Dibutuhkan latihan yang efektif yaitu variasi *passing* bawah, dimana latihan mengarah kepada *passing* bawah. Latihan ini sangat mudah dilakukan dan sangat sederhana karena variasi

latihan ini sering dilakukan pada saat melakukan pemanasan saat sebelum mulainya pertandingan.

Berdasarkan uraian diatas bahwasanya variasi latihan *passing* bawah berpengaruh terhadap keterampilan *passing* bawah. Dalam penelitian ini bermaksud untuk mengetahui seberapa besar pengaruh variasi *passing* bawah terhadap keterampilan *passing* bawah bola voli putri 14-16 tahun Akral *Volley Club* Deli Serdang tahun 2023.

Dengan diberikan variasi *passing* bawah sebanyak 18 pertemuan yang meimbeirikan hal baru dalam meilatih dan peingalaman teirseindiri khuisuisnya bagi atleit bola voli agar dapat meinnnnnffdfngetahui keterampilan *passing* bawah, dan juiga bagi peilatih dapat meinambah wawasan meinyeileisaikan dan meimbuiktikan bahwasanya teirrdapat peingaruh latihan yang teilah dibeirikan meilaluu data-data yang teilah di peiroleih, deingan dibeirikannya variasi latihan *passing* bawah terhadap keterampilan *passing* bawah bola voli putri 14-16 tahun Akral *Volley Club* Deli Serdang tahun 2023.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, maka diperoleh kesimpulan yaitu terdapat pengaruh variasi latihan *passing* bawah bola voli pada atlet putri 14-16 tahun Akral *Volley Club* Deli Serdang Tahun 2023.

Saran

Adapun saran yang dapat diberikan peneliti adalah:

1. Kepada pembaca yang berminat dengan penelitian ini, dianjurkan mengadakan penelitian lebih lanjut yang berkaitan dengan masalah ini dengan sampel dan jumlah sampel yang berbeda.
2. Kepada pelatih agar dapat menerapkan program latihan yang bervariasi dalam meningkatkan keterampilan *passing* pada atlet.
3. Kepada atlet dalam pelaksanaan bentuk latihan agar lebih serius dan bersungguh- sungguh dalam melaksanakan program latihan

REFERENSI

- Ahmad, Imran. 2013. Dasar-dasar Melatih Fisik Olahragawan. Medan: Unimed Press.
- Ahmadi, Nuril. 2007. Panduan Olahraga Bola Voli. Surakarta: Era Pustaka Utama.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik Edisi Revisi VI. Jakarta: Rineka Cipta.

- Bachtiar. (2007). Permainan Besar II Bola Voli Dan Bola Tangan. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Barbara L. Vierra Bonnie Jill Ferguson, 2002. Bola Voli Tingkat Pemula. PT Raja Grafindo Persada. Jakarta.
- Bompa. 1983. Theory and Methodology Of The Key to Athletics.
- Durrwachter Gerhard 1982. Bola Volley Belajar dan Berlatih Sambil Bermain. Jakarta: PT Gramedia.
- Harsono 1988. Coaching dan Aspek-aspek psikologi dalam coaching. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Kasih, Indra. 2016. Belajar dan Berlatih *Passing* Atas dan *Passing* Bawah. Medan: Unimed Press.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2014). Materi Pelatihan Guru Implementasi Kurikulum 2013 Tahun 2014 SD Kelas IV. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Kruber, Dieter 198. Bola Volley, Pembinaan Teknik, dan Kondisi. PT. Gramedia Jakarta.
- M. Yunus. 1992. Olahraga Pilihan Bola Voli. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.
- Machfud, Irsyada. 1999. Bola Voli. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.- Nurhasan.(1988). Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani.Direktorat Jendral Olahraga.
- Sudjana. 2005. Metode Statistika. Bandung: Remaja Rosdikarya.
- Sugiyono. 2013. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif Kualitatif, Dan R & D. Bandung: Alfabeta.
- Sunarno, Agung. 2011. Metode Penelitian Keolahragaan. Yuma Pusta. Surakarta.
- Toto Subroto, 2002. Permainan Bola Besar (Bola Voli). Jakarta: Depdikbud.