

**PENGARUH LATIHAN *BUTTERFLY PASSING DRILL* DAN *PASS AND MOVE DRILL* TERHADAP KETEPATAN *PASSING* BAWAH PEMAIN
BOLAVOLI M3C PESISIR SELATAN**

Skripsi

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepelatihan Sebagai Salah Satu
Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1)*



**HARIS PRATAMA
NIM. 1303257**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADAN
2017**

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan *Butterfly Passing Drill* dan *Pass and Move Drill* Terhadap Ketepatan *Passing* Bawah Pemain Bolavoli M3C Pesisir Selatan.

Nama : Haris Pratama

Nim/BP : 1303257 / 2013

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga


Jurusan : Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2017

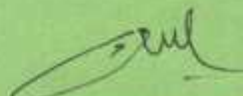
Diketahui Oleh :

Pembimbing I



Drs. Witarsoyah, M.Pd
NIP. 19580920 198603 1 005

Pembimbing II



Dr. Alnedral, M.Pd
NIP.19600430 198602 1 001

Menyetujui

Ketua Jurusan Kepelatihan



Dr. Umar, MS, AIFO
NIP. 19610615 198703 1 003

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Harris Pratama

NIM : 13032572013

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan Kepelatihan

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

dengan judul

**Pengaruh Latihan *Butterfly Passing Drill* Dan *Pass And Move Drill* Terhadap
Ketepatan *Passing* Bawah Pemain Bolavoli M3C Pesisir Selatan**

Padang, 14 Agustus 2017

Tim Penguji

1. Ketua : Drs. Witarsyah, M.Pd

2. Sekretaris : Dr. Alnedral, M.Pd

3. Anggota : Prof. Dr. Sayuti Syahara, MS, AIFO

4. Anggota : Dr. Ishak Aziz, M.Pd

5. Anggota : Drs. Hermanzoni, M.Pd

Tanda Tangan

1. 

2. 

3. 

4. 

5. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya merupakan tugas akhir berupa skripsi dengan judul "Pengaruh Latihan *Butterfly Passing Drill* Dan *Pass And Move Drill* Terhadap Ketepatan Passing Bawah Pemain Bolavoli M3C Pesisir Selatan", adalah karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari dosen pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan didalam naskah dengan menyebutkan nama pengarang dan dicantumkan pada daftar rujukan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Juli 2017

Yang membuat pernyataan



Haris Pratama
NIM. 1303257

ABSTRAK

Haris Pratama, 2017: PENGARUH LATIHAN *BUTTERFLY PASSING DRILL* DAN *PASS AND MOVE DRILL* TERHADAP KETEPATAN *PASSING BAWAH* PEMAIN BOLAVOLI M3C PESISIR SELATAN (Studi Eksperimen Pada Atlet Klub Bolavoli M3C Pesisir Selatan). Skripsi. Pendidikan Kevelatihan Olahraga FIK UNP.

Masalah dalam penelitian ini adalah pengembalian dengan *Passing* bawah yang kurang tepat saat menerima Bolavoli dari lawan, ketepatan pemberian Bolavoli kepada *Set-Upper* (toser) sering meleset sehingga latihan *Passing* bawah sangat diperlukan. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui dan menjelaskan : (1) Pengaruh latihan *Butterfly Passing Drill* terhadap ketepatan *Passing* bawah. (2) Pengaruh latihan *Pass And Move Drill* terhadap ketepatan *Passing* bawah. (3) Perbedaan pengaruh latihan *Butterfly Passing Drill* dan *Pass And Move Drill* terhadap ketepatan *Passing* bawah.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian eksperimen, sampel seluruh atlet klub Bolavoli M3C Pesisir Selatan yang berjumlah 14 orang, seluruh sampel dibagi menjadi 2 kelompok melalui teknik *Matching Ordinary Pairing*, instrumen yang digunakan adalah tes ketepatan sasaran penerimaan Bolavoli yang dilemparkan.

Dari hasil penelitian ini diperoleh hasil.: (1) Terdapat pengaruh latihan *Butterfly Passing Drill* terhadap ketepatan *Passing* bawah dari rata-rata 2,38 pada *Pre-Test* menjadi 3,43 pada *Post-Test* dengan taraf signifikansi 0,05 sebesar $t_{hitung} 3,62 > t_{tabel} 1,90$. (2) Terdapat pengaruh latihan *Pass And Move Drill* terhadap ketepatan *Passing* bawah dari rata-rata 2,57 pada *Pre-Test* menjadi 3,57 pada *Post-Test* dengan taraf signifikansi 0,05 sebesar $t_{hitung} 4,55 > t_{tabel} 1,90$. (3) Latihan *Butterfly Passing Drill* tidak lebih efektif dibandingkan latihan *Pass And Move Drill* dalam mempengaruhi ketepatan *Passing* bawah dari rata-rata *Post-Test* latihan *Butterfly Passing Drill* 3,43 dan rata-rata *Post-Test* latihan *Pass And Move Drill* 3,57 taraf signifikan 0,05 sebesar $t_{hitung} -0,7 < t_{tabel} 1,90$.

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian dengan judul “ Pengaruh Latihan *Butterfly Passing Drill* dan *Pass and Move Drill* Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Pemain Bolavoli M3C Pesisir Selatan”. Kemudian, salawat beriring salam kita ucapkan kepada Nabi Muhammad Saw yang telah membawa umatnya dari zaman jahiliyah ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK), Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan, dalam pelaksanaan penyusunan atau pembuatan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada:

1. Drs. Syafrizar, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dorongan untuk segera menyelesaikan skripsi ini.
2. Dr. Umar, M.S, AIFO sebagai Ketua Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai

kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga peneliti dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.

3. Drs. Witarsyah, M.Pd sebagai Pembimbing I dan Dr. Alnedral, M.Pd sebagai Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama peneliti mengikuti perkuliahan.
6. Kepada karyawan Tata Usaha Jurusan Kepelatihan yang telah memberikan bantuan secara administratif sehingga peneliti dapat mengikuti ujian skripsi ini.
7. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang senasib dan seperjuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dalam penyusunan skripsi ini.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan proposal penelitian ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Agustus 2017

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN	i
PERNYATAAN.....	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
A. Kajian Teori	7
1. Permainan Bolavoli	7
2. <i>Passing</i>	8

3. Rangkaian Gerakan <i>Passing</i> Bawah.....	10
4. Kesalahan Umum Saat Melakukan <i>Passing</i> bawah	11
5. Ketepatan	12
5. Latihan <i>Passing</i> Bawah	13
B. Penelitian Yang Relevan.....	17
C. Kerangka Berpikir.....	17
D. Hipotesis	18
BAB III METODE PENELITIAN	19
A. Desain Penelitian	19
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	19
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	20
D. Instrument dan Teknik Pengumpulan Data	21
E. Teknik Analisis Data.....	24
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	28
A. Deskripsi Data	28
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	31
C. Pengujian Hipotesis	33
D. Pembahasan	35
E. Keterbatasan Penelitian.....	39
BAB V PENUTUP.....	41
A. Kesimpulan.....	41
B. Saran	41

DAFTAR RUJUKAN	43
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN	
-----------------	--

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Rancangan Penelitian.....	17
Tabel 2. Perhitungan Statistik	23
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pengaruh Latihan <i>Butterfly Passing Drill</i> (<i>Pre-Test</i> Dan <i>Post Test</i>) Terhadap Ketepatan <i>Passing</i> Bawah Permainan Bolavoli.....	26
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Pengaruh Latihan <i>Pass And Move drill</i> (<i>Pre-Test</i> Dan <i>Post Test</i>) Terhadap Ketepatan <i>Passing</i> Bawah Permainan Bolavoli.....	28
Tabel 5. Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data	29
Tabel 6. Rangkuman hasil Analisis Uji t latihan <i>Butterfly Passing Drill</i>	31
Tabel 7. Rangkuman hasil Analisis Uji t latihan <i>Pass And Move Drill</i>	32
Tabel 8. Rangkuman hasil Analisis Uji t latihan <i>Butterfly Passing Drill</i> Dengan Latihan <i>Pass And Move Drill</i> Terhadap Ketepatan <i>Passing</i> Bawah Permainan Bolavoli	32

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Teknik <i>Passing</i> Bawah	8
Gambar 2. <i>Butterfly Passing Drill</i>	14
Gambar 3. Lapangan Bolavoli Untuk Tes Ketepatan <i>Passing</i> Bawah	20
Gambar 4. Histogram Data <i>Pre-Test</i> Dan <i>Post-Test</i> Latihan <i>Butterfly Passing Drill</i> Terhadap Ketepatan <i>Passing</i> Bawah Permainan Bolavoli.....	26
Gambar 5. Histogram Data <i>Pre-Test</i> Dan <i>Post-Test</i> Latihan <i>Pass And Move Drill</i> Terhadap Ketepatan <i>Passing</i> Bawah Permainan Bolavoli.....	28

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (Iptek) saat ini membuat dunia olahraga pun ikut berkembang. Salah satu cabang olahraga yang ikut berkembang seiring dengan berkembangnya Iptek yaitu Bolavoli. Pada saat sekarang, olahraga Bolavoli tidak saja hanya sebagai olahraga rekreasi tetapi sudah termasuk olahraga yang diharapkan untuk berprestasi dengan baik. Melalui olahraga prestasi diharapkan nantinya dapat melahirkan atlet yang dapat mengharumkan nama daerah, bangsa dan negara dalam berbagai kejuaraan yang diperlombakan.

Sesuai dengan UU RI No.3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 27 ayat 4 yaitu:

“Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan serta pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah yang menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Sehubungan dengan undang-undang di atas maka pembinaan prestasi dilaksanakan tidak hanya oleh lembaga-lembaga pemerintah, tetapi juga lembaga-lembaga swasta. Pembinaan dilakukan dengan berjenjang dan terus-menerus, sehingga dapat dicapai prestasi yang maksimal melalui pertandingan-pertandingan yang diikuti.

Penguasaan teknik *Passing* bawah permainan Bolavoli secara individual sangat diperlukan bagi seorang pemain Bolavoli, kesempurnaan dalam melaksanakan tehnik dasar *Passing* bawah hanya dapat dikuasai dengan baik

jika melakukan latihan yang teratur dan terprogram secara tepat. Metoda-metoda latihan yang tepat akan dapat mengurangi kesalahan-kesalahan yang dilakukan oleh seorang pemain Bolavoli dalam melakukan *Passing* bawah.

Butterfly Passing Drill adalah salah satu bentuk latihan yang bertujuan untuk meningkatkan ketepatan *Passing* bawah atlet Bolavoli yaitu setiap pemain harus dapat melakukan *Passing* bawah 30 kali dalam 3 menit. Sehingga dalam latihan ini sangat dibutuhkan pergerakan yang fleksibel dan cepat agar latihan ini berdampak cukup besar terhadap ketepatan *Passing* bawah Bolavoli. Sama halnya dengan latihan *Pass And Move Drill* yang juga sangat menekankan pada pergerakan dalam latihannya yang akan berpengaruh kepada ketepatan *Passing* bawah Bolavoli.

Rendahnya ketepatan *Passing* bawah pemain Bolavoli biasanya disebabkan oleh 2 faktor yaitu faktor internal dan eksternal, berikut beberapa faktor internal yang mempengaruhi ketepatan *Passing* bawah : Psikologi pemain Bolavoli, kondisi fisik pemain Bolavoli, dan penguasaan teknik *Passing* bawah yang masih rendah, jika ada faktor internal tentu ada faktor eksternal berikut beberapa faktor eksternal yang mempengaruhi ketepatan *Passing* bawah yaitu : Sarana dan prasarana yang kurang mendukung seperti Bolavoli yang tidak sesuai dengan standar contohnya tekanan angin bola yang terlalu lebih atau kurang yang seharusnya 294,3-318,82 hPa, lapangan yang tidak rata sehingga menyulitkan pergerakan pemain Bolavoli.

Penguasaan teknik *Passing* bawah yang baik harus dimiliki oleh seorang pemain Bolavoli, teknik *Passing* bawah dapat digunakan sebagai pertahanan

menerima *Service* yang akan menentukan jalannya pertandingan dan menerima *Smash* dari lawan dapat pula saat setelah pengambilan *Block* atau pantulan Bolavoli dari net. Dalam permainan Bolavoli sering terjadi kesalahan *Passing* yang dilakukan oleh pemain kurangnya konsentrasi, *Nerveous* sehingga menerima tidak pas, posisi tangan yang salah, sudut tangan saat menerima yang kurang tepat, kemampuan untuk merasakan Bolavoli (*Feel The Ball*), pengembalian dengan *Passing* bawah yang kurang terarah saat menerima Bolavoli dari lawan, ketepatan pemberian Bolavoli kepada *Set-Upper* (toser) sering meleset, perkenaan Bolavoli pada kepala telapak tangan, lengan pemukul diayun atau digerakkan dua kali yang semestinya hanya gerakan satu pukulan, sebelum perkenaan Bolavoli sendi siku ditekuk terlebih dahulu, lengan pemukul diayun lebih tinggi dari bahu terkecuali *Passing* bawah ke belakang, kurang konsentrasi dalam melakukan *Passing* bawah, kurang berani jatuh atau guling di lapangan. sehingga latihan *Passing* bawah sangat diperlukan untuk pondasi kuat tim Bolavoli agar dapat mengarahkan Bolavoli kepada teman dengan tepat untuk membangun serangan awal dengan baik perlu dilakukan latihan *Passing* bawah dengan sungguh-sungguh.

Sehingga dengan dilaksanakannya penelitian ini peneliti berharap hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan yang berarti bagi pemecahan masalah terkait dengan ketepatan *Passing* bawah dalam permainan Bolavoli.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah penulis dapat mengidentifikasi masalah tentang *Passing* bawah reaksi saat melakukan, ketepatan saat memberi

umpan, sikap atau posisi yang baik saat melakukan *Passing* bawah, kurangnya konsentrasi, *Nerveous* sehingga menerima tidak pas, posisi tangan yang salah, sudut tangan saat menerima yang kurang tepat, kemampuan untuk merasakan Bolavoli (*Feel The Ball*), pengembalian dengan *Passing* bawah yang kurang terarah saat menerima Bolavoli dari lawan, ketepatan pemberian Bolavoli kepada *Set-Upper* (toser) sering meleset, perkenaan Bolavoli pada kepala telapak tangan, lengan pemukul diayun atau digerakkan dua kali yang semestinya hanya gerakan satu pukulan, sebelum perkenaan Bolavoli sendi siku ditekuk terlebih dahulu, lengan pemukul diayun lebih tinggi dari bahu terkecuali *Passing* bawah ke belakang, kurang konsentrasi dalam melakukan *Passing* bawah, kurang berani jatuh atau guling di lapangan dan kemampuan *Passing* bawah. Berikut penjelasan teknik *Passing* bawah yang baik : pertama posisi badan : lengan lurus dan dirapatkan, satu tangan menempel pada tangan yang lain sehingga kedua ibu jari sejajar, perkenaan Bolavoli antara pergelangan tangan dan siku, kedua jalannya gerakan : Bolavoli di *Passing* dengan meluruskan tungkai dan ayunan kedua lengan, titik berat tubuh berada pada kaki yang didepan kedua lengan tidak begitu aktif dengan bahu sedikit terangkat, lengan di ayun sampai datar dan tubuh berada dibawah bola, kemudian bentuk latihan *Butterfly Passing Drill* dan *Pass And Move Drill* terhadap ketepatan *Passing* bawah Pemain Bolavoli M3C Pesisir Selatan “, sehingga penulis dapat mengetahui latihan mana yang tepat untuk teknik dasar Bolavoli tersebut.

C. Pembatasan Masalah

Dalam penelitian ini penulis membatasi masalah tentang pengaruh latihan *Butterfly Passing Drill* dan *Pass And Move Drill* terhadap ketepatan *Passing* bawah dalam permainan Bolavoli.

D. Perumusan Masalah

1. Apakah latihan *Butterfly Passing Drill* berpengaruh terhadap ketepatan *Passing* bawah pada permainan Bolavoli ?
2. Apakah latihan *Pass And Move Drill* berpengaruh terhadap ketepatan *Passing* bawah pada permainan Bolavoli ?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh latihan *Butterfly Passing Drill* dan *Pass And Move Drill* terhadap ketepatan *Passing* bawah pada permainan Bolavoli ?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui pangaruh latihan *Butterfly Passing Drill* terhadap ketepatan *Passing* bawah dalam permainan Bolavoli.
2. Untuk mengetahui pangaruh latihan *Pass And Move Drill* terhadap ketepatan *Passing* bawah dalam permainan Bolavoli.
3. Perbedaan pengaruh latihan *Butterfly Passing Drill* dan *Pass And Move Drill* terhadap ketepatan *Passing* bawah pada permainan Bolavoli.

F. Manfaat Penelitian

Dengan penelitian yang dilakukan diharapkan dapat memberi manfaat bagi peneliti, para pendidik dan para pembaca pada umumnya, dimana manfaat itu sebagai berikut :

1. Sebagai salah satu persyaratan bagi peneliti dalam menyelesaikan tugas akhir perkuliahan dan memenuhi syarat mendapat gelar sarjana.
2. Sebagai wacana bagi peneliti untuk menambah wawasan dan pola berfikir.
3. Memperoleh bahan pengetahuan bagi atlet, pelatih dan pembinaan olahraga permainan Bolavoli dalam upaya penyempurnaan latihan teknik dalam rangka pembentukan prestasi atlet.
4. Menambah ilmu pengetahuan khususnya cabang olahraga permainan Bolavoli bagi atlet atau mahasiswa yang mendalami permainan Bolavoli.
5. Bahan bacaan di perpustakaan FIK UNP bagi mahasiswa yang mendalami permainan Bolavoli.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Terdapat pengaruh latihan *Butterfly Passing Drill* terhadap ketepatan *Passing* bawah dari rata-rata 2,38 pada *Pre-Test* menjadi 3,43 pada *Post-Test* dengan perolehan koefisien uji t dengan taraf signifikansi 0,05 sebesar $t_{hitung} 3,62 > t_{tabel} 1,90$.
2. Terdapat pengaruh latihan *Pass And Move Drill* terhadap ketepatan *Passing* bawah dari rata-rata 2,57 pada *Pre-Test* menjadi 3,57 pada *Post-Test* dengan perolehan koefisien uji t dengan taraf signifikansi 0,05 sebesar $t_{hitung} 4,55 > t_{tabel} 1,90$.
3. Latihan *Butterfly Passing Drill* tidak lebih efektif dibandingkan latihan *Pass And Move Drill* dalam mempengaruhi ketepatan *Passing* bawah dari rata-rata *Post-Test* latihan *Butterfly Passing Drill* 3,43 dan rata-rata *Post-Test* latihan *Pass And Move Drill* 3,57 dengan perolehan uji t dengan taraf signifikan 0,05 sebesar $t_{hitung} -0,7 < t_{tabel} 1,90$.

B. Saran

1. Bagi pelatih bolavoli yang ingin memberikan pembinaan teknik yang lebih mendalam lagi bagi atlet-atlet binaannya terutama teknik *Passing* bawah, ada baiknya menambahkan latihan *Butterfly Passing Drill* dan *Pass And Move Drill* ke dalam program latihannya agar pencapaian target latihan semakin optimal.

2. Bagi atlet bolavoli hendaknya mennjadikan latihan *Butterfly Passing Drill* dan *Pass And Move Drill* sebagai salah satu latihan rutin. Karena latihan ini mudah dilakukan dan tidak memerlukan biaya banyak.

DAFTAR RUJUKAN

- Agus, Apri. 2008 A. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang : FIK UNP.
- 2012 B. *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang : Sukabina Press.
- Azis, Ishak. 2010. *Tes Pengukuran dan Penilaian Hasil Belajar Penjas*. Padang : Wineka Media.
- Ahmadi, Nuril. 2007. *Panduan Olahraga Bolavoli*. Surakarta: ERA PUSTAKA UTAMA.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. (Edisi Revisi VI). Jakarta : Rineka Cipta .
- Erianti. 2004. *Buku Ajar Bola Voli*. Padang. FIK UNP.
- Durrwachter, G. 1982. *Volleyball Stuttgart* .
- Irawadi, Hendri. 2014 A. *Kondisi Fisik Dan Pengukurannya*. Padang : UNP PRESS.
- 2014 B. *Pemahaman Konsep Ilmiah (Penelitian)*. Padang.
- Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan UNP. 2014. *Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir/Skripsi UNP*. Padang.
- Listina, Ria. 2012. *Mengenal Olahraga Bolavoli*. Jakarta Timur : PT. Balai Pustaka.
- Sujarwo, Suhadi. 2009. *Volleybal For All (Bola Voli Untuk Semua)*. Yogyakarta : FIK UNY.
- Sulastriani, Reni. 2009. *Menjadi Pemain Bolavoli Andal*. Bogor.
- Syafruddin.1999 A. *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. Padang : FIK UNP.
- 2004 B. *Bolavoli*. Padang : FIK UNP

..... 2004 C. *Permainan Bolavoli (Training-Teknik-Taktik)*. Padang : UNP.

_____2005. *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang: FIK-UNP.

Troy, Matt. 1999 A *Serving and Passing Butterfly Miami* : *Jhons Hopkins University*

..... 1999 B *Pass and move drill*. Miami : *Jhons Hopkins University*

Umar. 2016. *Biomekanika Olahraga*. UNP : FIK.

Menpora. Undang-Undang Negara Republik Indonesia No. 3. 2005. *Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta.

Volleybal-Training-Ground.com

Yunus, M. 1992. *Olahraga Pilihan Bolavoli*, Jakarta: P2Tk, Dirjen Dikti, Depdikbud.