

## PENGARUH LATIHAN BOLA PANTUL KE DINDING DAN BOLA PANTUL KE LANTAI TERHADAP PASSING BAWAH DALAM PERMAIANAN BOLAVOLI SISWA SMK NEGERI 3 MAKASSAR

Muh. Irzal Sultan<sup>1</sup>, Agusti Satria Bowo<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Muhammadiyah Bone

<sup>1</sup>[muhirzalsultan99@gmail.com](mailto:muhirzalsultan99@gmail.com), <sup>2</sup>[agustisatriabowo@unimbone.ac.id](mailto:agustisatriabowo@unimbone.ac.id)

### Abstract

*This study aims (1) to determine the effect of bouncing ball practice against the wall on underhand passing skills in volleyball extracurricular volleyball students at SMK Negeri 3 Makassar. (2) To determine the effect of bouncing ball training to the floor on underhand passing skills in volleyball extracurricular volleyball students at SMK Negeri 3 Makassar. (3) To find out the difference between bouncing ball practice against the wall and bouncing ball to the floor on underhand passing skills in volleyball extracurricular volleyball students at SMK Negeri 3 Makassar. This study used a quasi-experimental method. Measurement of lower passing skills as a pre-test or initial test then provides treatment in the form of two training methods, for experimental group A is given bouncing ball practice against the wall and for experimental group B is given bouncing ball practice on the floor and in the end will be in the final test or post test. The population in this study were volleyball extracurricular students at SMK Negeri 3 Makassar. The sampling technique used was the total sampling technique, with a total population of 20 students and a sample of 20 students. The results of this study are (1) There is an effect of bouncing ball practice against the wall on underhand passing skills in volleyball extracurricular students' volleyball at SMK Negeri 3 Makassar, which is evident from the  $t$  count (7,359) >  $t$  table (2,262). (2) There is an effect of bouncing ball practice on the ground passing skills in volleyball extracurricular volleyball students at SMK Negeri 3 Makassar, as evidenced by the  $t$  count (4,630) >  $t$  table (2,262). (3) There is a difference in the practice of bouncing ball against the wall and bouncing ball to the floor on underhand passing skills in volleyball extracurricular students at SMK Negeri 3 Makassar, as evidenced by the value of  $t$  count (2.886) >  $t$  table (2.101).*

**Keywords:** Volleyball, underhand passing, training methods, the ball bounces off the wall, the ball bounces off the floor

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan (1) Untuk mengetahui pengaruh latihan bola pantul ke dinding terhadap keterampilan passing bawah dalam permainan bolavoli siswa ekstrakurikuler bolavoli SMK Negeri 3 Makassar. (2) Untuk mengetahui pengaruh latihan bola pantul ke lantai terhadap keterampilan passing bawah dalam permainan bolavoli siswa ekstrakurikuler bolavoli SMK Negeri 3 Makassar. (3) Untuk mengetahui perbedaan latihan bola pantul ke dinding dan bola pantul ke lantai terhadap keterampilan passing bawah dalam permainan bolavoli siswa ekstrakurikuler bolavoli SMK Negeri 3 Makassar. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu (*quasi experiment*). Pengukuran keterampilan passing bawah sebagai pres test atau tes awal kemudian membaerikan perlakuan berupa dua metode latihan, untuk kelompok eksperimen A diberikan latihan bola pantul kedinding dan untuk kelompok eksperimen B diberikan latihan bola pantul kelantai dan pada akhirnya akan di tes akhir atau post test. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler bolavoli SMK Negeri 3 Makassar, Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *total sampling*, Sehingga dari jumlah populasi 20 siswa dan sampel sebanyak 20 siswa. Hasil penelitian ini (1) Ada pengaruh latihan bola pantul ke dinding terhadap keterampilan passing bawah dalam permainan bolavoli siswa ekstrakurikuler bolavoli SMK Negeri 3 Makassar, yang terbukti dari nilai  $t$  hitung (7.359) >  $t$  table (2.262). (2) Ada pengaruh latihan bola pantul ke lantai terhadap keterampilan passing bawah dalam permainan bolavoli siswa ekstrakurikuler bolavoli SMK Negeri 3 Makassar, yang terbukti dari nilai  $t$  hitung (4.630) >  $t$  table (2.262). (3) Ada perbedaan latihan bola pantul ke dinding dan bola pantul ke lantai terhadap keterampilan passing bawah dalam permainan bolavoli siswa ekstrakurikuler bolavoli SMK Negeri 3 Makassar, terbukti dari nilai  $t$  hitung (2.886) >  $t$  table (2.101).

**Kata Kunci:** Bolavoli, passing bawah, latihan, bola pantul ke dinding, bola pantul ke lantai

Submitted: 2026-01-05	Revised: 2026-01-13	Accepted: 2026-01-20
-----------------------	---------------------	----------------------

### PENDAHULUAN

Sebagai salah satu sekolah yang mengembangkan ekstrakurikuler olahraga bolavoli, SMK Negeri 3 Makassar merupakan salah satu sekolah yang sudah bertahun-tahun aktif dalam kegiatan tersebut. Hampir setiap tahun SMKN 3 Makassar mengikutsertakan siswanya untuk mengikuti kegiatan tersebut, namun SMKN 3 belum pernah mencapai prestasi puncak dalam sejarahnya.

Fakta lain mengenai mengenai SMK Negeri 3 Makassar yang kiranya patut untuk di garis bawah yaitu minat dan antusiasme siswa akan cabang olahraga bolavoli sangat, baik itu pada saat mengikuti mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan maupun dalam mengikuti latihan-latihan bolavoli pada kegiatan ekstrakurikuler, selain itu fasilitas lapangan dan peralatan bermain bolavoli sudah sangat mendukung. Dengan kontras nya situasi tersebut yakni minimnya prestasi yang diraih berbanding terbalik dengan tingkat antusiasme siswa yang tinggi pada cabang olahraga bolavoli serta fasilitas yang sangat mendukung untuk bermain dan berlatih bolavoli. Hal lain yang perlu diperhatikan tentang SMK Negeri 3 Makassar adalah minat dan antusiasme mereka terhadap permainan bolavoli karena siswa mengikuti kelas pendidikan jasmani dan kesehatan dan berlatih bolavoli sebagai bagian dari kegiatan ekstrakurikuler mereka, selain itu fasilitas lapangan dan peralatan bermain bolavoli sudah sangat mendukung. Bermanfaat Seperti dalam hal ini, minimnya prestasi yang diraih berbanding terbalik dengan besarnya semangat siswa dalam bermain dan belajar bolavoli.

Fakta tersebut merupakan permasalahan yang perlu dianalisis lebih lanjut melalui proses ilmiah, salah satunya dalam bentuk penelitian. Sehingga dapat diketahui faktor-faktor yang mempengaruhi rendahnya prestasi bolavoli di SMK Negeri 3 Makassar dan kemudian diberikan solusi yang tepat untuk mengatasi masalah tersebut. Dalam hal ini peneliti melakukan observasi langsung terhadap kegiatan ekstrakurikuler SMK Negeri 3 Makassar dan berdiskusi langsung dengan para pelatih bolavoli dan guru penjasorkes SMK Negeri 3 Makassar. Dalam pengamatan tersebut. Ternyata tingkat kemampuan siswa dalam melakukan teknik dasar sangat rendah. Kurangnya keterampilan teknis dasar siswa SMK Negeri 3 Makassar juga diakui oleh pembina ekstrakurikuler dan guru pendidikan jasmani dan kesehatan di SMK Negeri 3 Makassar. Salah satu teknik dasar yang masih kurang adalah kemampuan memukul bola dimana bola tidak akurat sehingga akurasi rendah. Dalam permainan bolavoli, pemain dapat lebih menguasai keterampilan dasar permainan seperti mengoper, smash, memblokir, dan servis, yang akan memiliki peluang lebih baik, ideal untuk membuat angka dan memenangkan permainan.

Varian latihan dengan bola memantul di dinding dan bola memantul di lantai. Dengan dua variasi latihan ini yaitu bermain bola pantul dengan pantul di dinding dan bermain bola pantul dengan pantul di lantai, siswa akan aktif bergerak dan berlatih persiapan menerima bola dalam hal passing bawah. Kedua jenis latihan tersebut diharapkan dapat meningkatkan akurasi operan yang membantu meningkatkan kemampuan passing bawah dalam permainan bolavoli. Berkaitan dengan hal tersebut, penulis mencoba menerapkan suatu latihan berupa pantulan bola di lantai dan pantulan bola di dinding yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan teknik passing bawah dalam permainan bolavoli. Berdasarkan hal tersebut, penulis melakukan penelitian eksperimen dengan judul "Pengaruh latihan memantulkan bola ke tembok dan melempar bola ke tanah terhadap keterampilan yang tidak dicapai dalam permainan bola voli". Sepulang sekolah, siswa bola voli terbang ke SMK Negeri 3 Makassar.

Tinjauan pustaka merupakan kerangka acuan atau landasan teori yang erat kaitannya dengan pertanyaan penelitian ini dan harus mendukung perumusan hipotesis. Oleh karena itu, berikut adalah unsur-unsur yang akan dibahas dalam tinjauan pustaka; Menurut (Nuril, 2007) Bolavoli adalah permainan kompleks yang tidak mudah dilakukan untuk semua orang. Karena dalam permainan bolavoli diperlukan koordinasi gerakan yang sangat bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan dalam permainan bolavoli. Bolavoli adalah permainan yang mudah dan menyenangkan dimainkan di halaman / lapangan. Tujuan utama masing-masing tim adalah memukul bola ke arah lapangan lawan agar lawan tidak bisa mengembalikan bola. Ini biasanya dapat dilakukan dengan kombinasi tiga pukulan yang terdiri dari umpan yang kemudian dikirim ke penyerang, dan smash yang menargetkan lapangan lawan (Barbara L & Bonnie Jill, 2004). Menurut (Mulyadi & Pratiwi, 2020) menjelaskan bahwa masing-masing teknik dasar tersebut di atas memiliki fungsi yang berbeda. (1) Servis, digunakan untuk memulai permainan (2) Passing, digunakan untuk menerima/mengumpan bola dari area lawan atau dari rekan setim. (3) Smash berfungsi menyerang kedaerah lawan sehingga bola yang melintas ke daerah lawan paling tidak

dapat berakibat fatal atau mempersulit lawan untuk mengembalikan bola dengan sempurna. (4) Blocking atau pemblokiran, berfungsi untuk menghadang penyerang lawan yang berada di dekat net, sekaligus melakukan serangan balik terhadap lawan.

Bermain bola pantul merupakan kegiatan latihan yang mudah karena siswa memiliki waktu yang cukup untuk melakukan gerakan mengambil bola pantul tersebut. Bola yang memantul memberi siswa cukup waktu untuk melakukan gerakan atau teknik selanjutnya. Bermain bola pantul akan membuat siswa lebih senang dan membantu mereka menguasai keterampilan bolavoli. Latihan passing ini dilakukan dengan memantulkan bola ke dinding dan anda harus siap untuk melakukan passing. Posisi awal pemain adalah memegang bola dengan kedua tangan ke dinding, bola dilempar atau dipantulkan ke dinding, dan pantulanya berusaha untuk mencoba mengembalikannya ke dinding lagi demikian seterusnya. (Kurniawan, 2020).

## METODE

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu (*quasi experiment*). Tempat penelitian, penelitian ini dilaksanakan lapangan bolavoli SMK Negeri 3 Makassar, atau tepatnya berada pada Jl. Bonto Te'ne No 6 Mannuruki, Kec. Tamalate, Kota Makassar. Waktu penelitian, penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember 2022 sampai Januari 2023. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan desain penelitian pra eksperimen dengan rancangan *Two-group pre-post test design*. Peneliti menggunakan desain ini karena penelitian ini akan mengungkapkan sebab-akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subjek. Kelompok subjek diobservasi. sebelum dilakukan intervensi (*pre test*), kemudian diobservasi lagi setelah intervensi (*post test*). Menurut (Hikmawati, 2019). Populasi adalah jumlah populasi yang akan diteliti. Populasi dibatas pada beberapa penduduk atau individu dengan karakteristik yang setidaknya sama. Berdasarkan hal tersebut maka populasi penelitian ini terdiri dari siswa ekstrakurikuler bolavoli SMK Negeri 3 Makassar atau sebanyak 20 siswa. Sampel penelitian yang dijelaskan (Anggoro & Toha, 2007) Sampel adalah bagian dari populasi yang diperlukan dalam suatu penelitian. Berdasarkan hal tersebut di atas, maka sampel penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler bolavoli di SMK Negeri 3 Makassar. Akhirnya, sampel yang akan terpilih sebanyak 20 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah Teknik total sampling

### a. Definisi Oprasional Variabel

Pada penelitian ini variabel-variabel independen dan dependennya adalah:

- 1) Latihan bola pantul ke dinding adalah latihan dimana bola memantul ke dinding dengan jarak dan waktu tertentu. Ini melatih refleks dan kesiapan untuk melakukan passing bawah.
- 2) Latihan bola pantul ke lantai adalah bola yang diterima, yang pertama-tama harus memantul di lantai dan setelah itu dilakukan passing bawah dan dikembalikan kedaerah sebelumnya.
- 3) Kemampuan *passing* bawah adalah Gerakan bola dilakukan dengan mengayunkan kedua tangan di bawah kaki depan ke arah bola. Dalam permainan bolavoli sering menggunakan gerakan ke passing bawah untuk menerima serangan dari lawan dan mengubahnya menjadiumpun untuk mengatur serangan.

### b. Instrumen Penelitian

Untuk mengukur keterampilan dasar atau kemampuan bermain bolavoli seseorang menggunakan tes passing bawah dimana skor yang dicatat adalah berapa kali peserta dapat menyelesaikan passing bawah yang benar dalam waktu 60 detik.

### c. Teknik Pengumpulan Data Penelitian.

Pengumpulan data yang dimaksud untuk memperoleh data yang relevan, akurat, dan reliable, metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu:

- 1) Tes

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah tes passing bawah. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data pretest passing bawah sebelum adanya perlakuan atau treatment dan data post test sampel yang telah dikenai perlakuan dengan latihan bola pantul kedinding dan bola pantul kelantai. Program pelatihan terdiri dari 16 pertemuan. Dalam melakukan tes dengan teknik dasar passing bawah yang baik dan benar.

## 2) Dokumentasi atau Studi Literatur

Menurut (Arikunto, 2011), dekomendasi adalah sebagai berikut: Dokumentasi adalah mencari dan mengumpulkan data mengenai hal-hal yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, notulen, dan sebagainya". Teknik pengumpulan data dengan mempelajari dan mendalami buku-buku literatur, dan informasi-informasi tertulis lainnya yang berhubungan dengan topik penelitian.

## 3) Adapun langkah-langkah yang diambil dalam pembentukan kelompok adalah:

- a. Melakukan tes awal (pretest) untuk mengetahui kemampuan passing bawah. Hasil tes awal digunakan sebagai dasar pembagian kelompok.
- b. Membagi kelompok menjadi dua yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Yang di berikan perlakuan dalam penelitian ini latihan push up untuk kelompok eksperimen dan yang tidak diberikan perlakuan adalah kelompok kontrol.
- c. Apabila pelaksanaan eksperimen selesai dilakukan lagi tes akhir atau post test yaitu tes yang sama dengan pre test.



Gambar 3.1 Teknik Pembagian kelompok

Sumber: (Festiawan dkk., 2020)

## d. Teknik Dalam Analisis Data

Menurut (Siyoto dkk., 2015) Analisis data adalah serangkaian kegiatan yang bertujuan untuk menyelidiki, mengklasifikasikan, mengatur, menafsirkan, dan memverifikasi data sehingga fenomena memiliki nilai sosial, teoretis, dan ilmiah.

Sebelum menguji hipotesis, sebaiknya dilakukan uji prasyarat. Pengujian data hasil pengukuran dengan hasil penelitian dimaksudkan untuk memudahkan analisis untuk hasil yang lebih baik. Untuk itu penelitian ini akan melakukan uji normalitas dan uji homogenitas data.

### 1. Uji Prasyarat

#### a. Uji Normalitas

Uji normalitas yaitu mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variable yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Kolmogorov- Smirnov Test* dengan bantuan SPSS 21. Menurut metode *Kolmogorov- Smirnov*. Dengan kriteria pengujian adalah sebagai berikut :

- 1) Jika signifikansi di bawah 0.05 berarti data yang akan diuji mempunyai perbedaan yang signifikan dengan data normal baku, berarti data tersebut tidak normal
- 2) Jika signifikansi di atas 0.05 maka berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara data

yang akan diuji dengan data normal baku, berarti data tersebut normal

b. Uji Homogenitas

Di samping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok- kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Tujuan dari uji homogenitas adalah untuk mengetahui apakah data yang didapat berasal dari data homogen atau tidak homogen

2. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis merupakan analisis terakhir dalam penelitian ini, pengujian hipotesis ini bertujuan untuk menentukan kesimpulan akhir suatu program penelitian dengan menghitung hasil test awal dan test akhir apakah terdapat perbedaan yang signifikan atau tidak uji hipotesis ini dengan menggunakan bantuan program SPSS.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengujian hipotesis pada penelitian ini menggunakan uji-t. uji -t yang digunakan untuk menguji pengaruh latihan bola pantul ke dinding dan bola pantul ke lantai terhadap keterampilan passing bawah dalam permainan bolavoli siswa ekstrakurikuler bolavoli SMK Negeri 3 Makassar.

**a. Ada pengaruh latihan bola pantul ke dinding terhadap keterampilan passing bawah dalam permainan bolavoli siswa ekstrakurikuler bolavoli SMK Negeri 3 Makassar.**

Tabel 4.4 Uji hipotesis pertama

HIPOTESISI	MEAN	T <sub>observasi</sub>	T <sub>tabel</sub>	P	$\alpha$	KET
Pre-tes (kelompok A)	15.40	7.359	2.262	0,000	0,05	Signifikan
Post-Test (kelompok A)	18.70	7.359	2.262	0,000	0,05	Signifikan

Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pada kelompok A latihan bola pantul ke dinding terhadap keterampilan passing bawah dalam permainan bolavoli siswa ekstrakurikuler bolavoli SMK Negeri 3 Makassar, diperoleh  $t_{\text{observasi}}$  7.359 lebih besar dari nilai  $t_{\text{tabel}}$  2.262 ( $7.359 > 2.262$ ) dengan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ . Maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, berarti ada perbedaan pretest dan posttest. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan bola pantul ke dinding terhadap keterampilan passing bawah dalam permainan bolavoli siswa ekstrakurikuler bolavoli SMK Negeri 3 Makassar.

Dapat dibuktikan nilai rata post test lebih tinggi dibandingkan dengan nilai rata-rata pre test dengan selisih 3,3 . dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan bola pantul ke dinding terhadap keterampilan passing bawah dalam permainan bolavoli siswa ekstrakurikuler bolavoli SMK Negeri 3 Makassar.

**b. Ada pengaruh latihan bola pantul ke lantai terhadap keterampilan passing bawah dalam permainan bolavoli siswa ekstrakurikuler bolavoli SMK Negeri 3 Makassar.**

Tabel 4.5 Uji hipotesis kedua

HIPOTESISI	MEAN	T <sub>observasi</sub>	T <sub>tabel</sub>	P	$\alpha$	KET
Pre-tes (kelompok B)	15.10	4.630	2.262	0,001	0,05	Signifikan
Post-Test (kelompok B)	16.90	4.630	2.262	0,001	0,05	Signifikan

Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pada kelompok B latihan bola pantul kelantai terhadap keterampilan passing bawah dalam permainan bolavoli siswa ekstrakurikuler bolavoli SMK Negeri 3 Makassar, diperoleh  $t_{\text{observasi}}$  4.630 lebih besar dari nilai  $t_{\text{tabel}}$  2.262 (  $4.630 > 2.262$  ) dengan nilai signifikansi  $0,001 < 0,05$ . Maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, berarti ada perbedaan pretest dan posttest. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan bola pantul kelantai terhadap keterampilan passing bawah dalam permainan bolavoli siswa ekstrakurikuler bolavoli SMK Negeri 3 Makassar.

Dapat dibuktikan nilai rata-rata posttest lebih tinggi dibandingkan dengan nilai rata-rata pretest dengan selisih 1,8. dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan bola pantul kelantai terhadap keterampilan passing bawah dalam permainan bolavoli siswa ekstrakurikuler bolavoli SMK Negeri 3 Makassar.

**c. Pengaruh latihan bola pantul kedinding lebih efektif dari pada latihan bola pantul kelantai terhadap keterampilan passing bawah dalam permainan bolavoli siswa ekstrakurikuler bolavoli SMK Negeri 3 Makassar.**

Tabel 4.6 Uji hipotesis ketiga

HIPOTESISI	MEAN	$T_{\text{observasi}}$	$T_{\text{tabel}}$	P	$\alpha$	KET
Post-tes (kelompok A)	18.70	2.886	2.101	0,010	0,05	Signifikan
Post-Test (kelompok B)	16.90	2.886	2.101	0,011	0,05	Signifikan

Dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara kelompok A latihan bola pantul kedinding dan kelompok B latihan bola pantul kelantai terhadap keterampilan passing bawah dalam permainan bolavoli siswa ekstrakurikuler bolavoli SMK Negeri 3 Makassar, diperoleh nilai  $t_{\text{observasi}}$  2.886 lebih besar dari pada  $t_{\text{tabel}}$  2.101 ( $2.886 > 2.101$ ) dengan nilai signifikan  $0,010 < 0,05$  dan  $0,011 < 0,05$ . Maka  $H_0$  di tolak dan  $H_1$  diterima, berarti ada perbedaan pengaruh antara posttest kelompok A latihan bola pantul kedinding dan posttest kelompok B latihan bola pantul kelantai. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan bola pantul kedinding dan latihan bola pantul kelantai terhadap keterampilan passing bawah dalam permainan bolavoli siswa ekstrakurikuler bolavoli SMK Negeri 3 Makassar.

Sedangkan untuk membuktikan perbedaan kelompok A latihan bola pantul kedinding dan kelompok B latihan bola pantul kelantai terhadap keterampilan passing bawah dalam permainan bolavoli siswa ekstrakurikuler bolavoli SMK Negeri 3 Makassar. Hal ini dapat dibuktikan dengan posttest kelompok A latihan bola pantul kedinding diperoleh rata-rata 18.70, lebih besar dari pada nilai rata-rata kelompok B latihan bola pantul kelantai dengan nilai rata-rata 16,90.

Dengan demikian hasil tersebut menunjukkan perbedaan nilai rata-rata 1,8 setelah posttest atau tes akhir tes keterampilan passing bawah dalam permainan bolavoli siswa ekstrakurikuler bolavoli SMK Negeri 3 Makassar, dan kelompok A latihan bola pantul kedinding lebih baik dari pada kelompok B latihan bola pantul kelantai.

## SIMPULAN

Kesimpulan adalah suatu jawaban dari hasil penelitian yang datanya telah dianalisis setelah pelaksanaan penelitian.

1. Ada pengaruh latihan bola pantul ke dinding terhadap keterampilan passing bawah dalam permainan bolavoli siswa ekstrakurikuler bolavoli SMK Negeri 3 Makassar.
2. Ada pengaruh latihan bola pantul ke lantai terhadap keterampilan passing bawah dalam permainan bolavoli siswa ekstrakurikuler bolavoli SMK Negeri 3 Makassar.

3. Ada perbedaan latihan bola pantul ke dinding dan bola pantul ke lantai terhadap keterampilan passing bawah dalam permainan bolavoli siswa ekstrakurikuler bolavoli SMK Negeri 3 Makassar.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Anggoro, & Toha. (2007). *Metode Penelitian*. Universitas Terbuka.
- Arikunto, S. (2011). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik* (Revisi VII). PT. Rineka Cipta.
- Barbara L, V., & Bonnie Jill, F. (2004). *Bola Voli Tingkat Pemula*. PT Raja Grafindo Persada.
- Festiawan, R., Suharjana, S., Priyanbada, G., & Febrianta, Y. (2020). High-intensity interval training dan fartlek training: Pengaruhnya terhadap tingkat VO2 Max. *Jurnal Keolahragaan*, 8 (1), 9–20.
- Hikmawati, F. (2019). *Metodologi penelitian*. PT. RajaGrafindo Persada.
- Kurniawan, K. (2020). *Pengaruh Latihan Bola Pantul Terhadap Peningkatan Kemampuan Passing Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Putri Smp Negeri 1 Puring*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Mulyadi, & Pratiwi. (2020). *Pembelajaran Bolavoli*. Bening media Publishing.
- Nuril, A. (2007). *Panduan Olahraga Bolavoli*. Pustaka Umum.
- Siyoto, Sandu, & Sodik, A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Literasi Media Publishing.
- .