

PENGARUH LATIHAN *WALL BOUNCE* TERHADAP KEMAMPUAN PASSING BAWAH PERMAINAN BOLA VOLI KELAS XI SMA AL-ISLAM KRIAN SIDOARJO

Tri Bagas Fillah Prasetyo¹, Ismawandi Bripandika Putra²

¹Pendidikan Jasmani, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Indonesia

*Email: tribagasfp10@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan wall bounce terhadap kemampuan passing bawah permainan bola voli pada kelas XI SMA Al-Islam Krian Sidoarjo. Jenis Penelitian ini merupakan penelitian Kuantitatif dengan desain penelitian Matched by Subject Design dalam bentuk one group pretest-posttest design. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI di SMA Al-Islam Krian Sidoarjo. Sampel diambil dengan teknik random sampling sehingga didapatkan 20 siswa laki-laki kelas XI SMA Al-Islam Krian Sidoarjo. Peneliti bisa menentukan sampel berdasarkan tujuan tertentu, tetapi terdapat persyaratan yang di penuhi, yaitu 1) pengambilan sampel didasarkan ciri-ciri, sifat atau karakteristik tertentu yang merupakan ciri pokok populasi, 2) subjek yang diambil sebagai sampel benar-benar merupakan subjek yang paling banyak mengandung ciri-ciri yang terdapat pada populasi, 3) penentuan karakteristik populasi dilakukan dengan cermat didalam studi pendahuluan. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa nilai sig. (2-tailed) sebesar 0.002 jadi nilai sig. (2-tailed) pada kelompok eksperimen > 0.05 maka dapat dinyatakan bahwa latihan wall bounce berpengaruh terhadap kemampuan passing bawah permainan bola voli pada kelas XI SMA Al-Islam Krian Sidoarjo. Itu dapat dilihat dari hasil nilai sig. (2-tailed) yang hasilnya dibawah taraf signifikansi 0.05 yang artinya ada peningkatan setelah diberikan latihan wall bounce, sehingga ada pengaruh latihan wall bounce terhadap kemampuan passing bawah permainan bola voli pada kelas XI SMA Al-Islam Krian Sidoarjo. Sehingga penelitian yang berjudul pengaruh latihan wall bounce terhadap kemampuan passing bawah permainan bola voli pada kelas XI SMA Al-Islam Krian

Sidoarjo bisa dijadikan referensi dan pegangan para pelatih khususnya pelatih cabang olahraga bola voli untuk meningkatkan kemampuan passing bawah permainan bola voli.

Kata kunci: Pengaruh latihan *wall bounce* terhadap kemampuan *passing* bawah bola voli.

Copyright © (2024) Seminar Hasil Riset dan Pengabdian ke 6

PENDAHULUAN

Bola voli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam satu lapangan yang dipisahkan oleh sebuah net. Terdapat versi yang berbeda tentang jumlah pemain, jenis atau ukuran lapangan, angka kemenangan yang digunakan untuk kebutuhan tertentu. Tetapi, hakikat dari permainan bola voli yaitu dapat menyebarluaskan kemahiran bermain kepada setiap orang yang meminatinya. Menurut Irsyada, permainan bola voli adalah olahraga beregu dimana setiap regu berada pada daerah permainan masing-masing yang dibatasi oleh net yang dimainkan oleh satu atau kedua tangan secara bolak-balik melewati atas net dengan teratur sampai bola menyentuh lantai di daerah lawan dan mempertahankan bola supaya tidak mati di daerah permainan sendiri (Nanda Iswayudi, 2020). Menurut Nuril ahmad dalam jurnal (Suhardianto, 2019) permainan bola voli merupakan suatu permainan yang kompleks, yang tidak mudah untuk dilakukan oleh setiap orang. Permainan bola voli membutuhkan teknik-teknik dasar agar dapat bermain secara efektif. Teknik tersebut terdiri dari service, passing, smash dan sebagainya.

Salah satu cabang olahraga yang berkembang saat ini dan sangat digemari oleh masyarakat yaitu bola voli. Bola voli adalah olahraga permainan beregu, namun penguasaan teknik dasar secara individual mutlak sangat diperlukan. Hal ini berarti bahwa dalam pembinaan pada tahap-tahap awal perlu ditekankan untuk penguasaan teknik-teknik dasar permainan (Firman Juniaturrahman, 2016a). Penguasaan teknik dasar sangat penting agar bisa bermain bola voli dengan baik. Tujuan awal permainan bola voli adalah bersifat rekreatif untuk mengisi waktu luang, tetapi dengan perkembangannya zaman bola voli berkembang ke arah lain untuk mencapai prestasi tinggi, mengharumkan nama daerah, bangsa dan negara (Ali Muhaimi, 2019).

Latihan memantulkan bola ke dinding (*wall bounce*) yaitu melakukan passing bawah dengan bola dan mengayunkan tangan dan mengarahkan bola di arahkan ke dinding. Tujuannya dari *wall bounce* untuk melatih ketepatan passing bawah permainan bola voli. Dinding merupakan benda mati yang tidak bisa mengarahkan atau mengatur bola tetapi hanya memantulkan bola, sehingga bila bola dipassing datar dan cepat maka bola hasil pantulan dari dinding akan cepat dan datar dan apabila bola lemah akan dipantulkan lemah. Sehingga peserta didik akan lebih cermat dan siap dengan arah datangnya bola, serta mengerti betul berapa kecepatan dan ketinggian arah bola hasil dari pantulan dinding tersebut. Dari proses pembelajaran tersebut peserta didik dapat meningkatkan pemahaman dan keterampilan passing bawahnya. Sehingga proses persiapan, pelaksanaan dan gerak lanjut passing bawah bola

voli peserta didik dapat menguasai bola dan melakukan passing bawah dengan tepat (Rahmat et al., 2021). Metode Wallbounce merupakan salah satu latihan teknik passing bawah atau passing atas dalam permainan bolavoli. Sebagai sasaran bola (lapangan) digunakan tembok atau dinding yang berdiri tegak dan kokoh dengan diberi garis horizontal sepanjang 5 feet (1.52) dan tinggi dari lantai adalah 11.5 feet (3.50). menurut Budiwanto, (2017: 287) berpendapat bahwa latihan menggunakan teknik wallbounce bisa meningkatkan keterampilan dalam melakukan teknik dasar passing bawah.

Upaya untuk membantu siswa memiliki kemampuan dasar dalam permainan bola voli adalah bagian dari keharusan untuk mendukung siswa mampu bermain permainan bola voli awal dengan baik. Dukungan melalui berbagai macam cara untuk memiliki keterampilan dasar dapat dilakukan oleh guru PJOK yang profesional yang didukung oleh sarana prasarana yang memadai dan cukup baik. Namun saat ini keterampilan passing bola voli di SMA Al-Islam Krian masih kurang dari harapan. Hal ini dikarenakan belum mengkolaborasikan sarana dan prasarana agar proses pembelajaran menjadi menarik dan sesuai dengan kebutuhan sesuai dengan perkembangan usia. Menyiapkan keterampilan dasar dalam permainan bola voli untuk anak Sekolah Menengah Atas (SMA) membutuhkan pendekatan yang disesuaikan dengan takaran usia yang masih pemula atau perlu ada modifikasi di dalamnya khususnya modifikasi dalam permainan bola voli untuk memudah penguasaan teknik dasar. Mengingat permainan bola voli merupakan permainan tim atau beregu, maka sangat dibutuhkan kerjasama tim yang baik dari para pemain, dan untuk menjalin kerjasama yang baik diharapkan setiap pemain mempunyai keterampilan teknik dasar permainan bolavoli adalah Passing (Passing), Servis (Service), Spike (Smash), Bendungan (Block) (Firman Juniaturrahman, 2016).

METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif eksperimen dengan rancangan *one group pretest-posttest design* yaitu dilakukan dengan memberikan perlakuan (*treatment*) terhadap subjek penelitian. Sebelum diberi perlakuan, kemampuan *passing* bawah subjek penelitian di tes pada tes awal (*pretest*), dan diberi perlakuan (*treatment*), kemampuan *passing* bawah subjek penelitian kembali di tes dengan tes akhir (*posttest*). Penelitian ini dilaksanakan di kelas XI SMA Al-Islam Krian Sidoarjo pada tanggal 10 Oktober – 17 November 2023, *pretest* pada 08 Oktober dan *posttest* pada 17 November 2023. Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Al-Islam Krian Sidoarjo yang berjumlah 20 orang. Sampel merupakan sebagian atau wakil populasi yang di teliti. Dapat disimpulkan bahwa sampel adalah sebagian anggota atau wakil populasi yang memberikan keterangan atau data yang diperlukan dalam suatu penelitian. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah purposive sampling. Maka sampel pada penelitian ini adalah siswa

kelas XI SMA Al-Islam Krian Sidoarjo yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 20 orang. Metode pengumpulan data merupakan cara-cara yang dilakukan untuk memperoleh data dan keterangan yang diperlukan dalam peneliti. Metode pengumpulan data dilakukan dengan cara: 1). Pengambilan Data *Pre Test* dilakukan pada pertemuan pertama setelah siswa melakukan pemanasan, siswa diinstruksikan untuk melakukan tes passing bawah *brumback forearm pass wall*. Hasil tes tersebut di ambil sebagai data *pre test*. 2). *Treatment* dilakukan selama 5 minggu dengan 3 kali pertemuan dalam satu minggu. Teknik pemberian *treatment* yaitu semua subjek diberi model latihan *wall bounce* dengan *passing* bawah . 3). Pengambilan data *post test* dilakukan pada pertemuan terakhir pada minggu ke lima. Langkah-langkah pengambilan data *posttest* diambil setelah siswa melakukan pemanasan, siswa diinstruksikan untuk melakukan tes *passing* bawah *brumback forearm pass wall*. Hasil tes tersebut di ambil sebagai data *post test*. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini analisis data yang didapatkan dalam hasil pretest dan posttest menggunakan aplikasi SPSS 21, dengan menggunakan, uji normalitas, uji homogenitas varian, dan uji hipotesis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. HASIL

Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data tes *passing* bawah *brumback forearm pass wall*. Data yang dihasilkan dalam penelitian merupakan data dari hasil latihan sebelum dan sesudah pemberian perlakuan (*treatment*). Tujuan dari dilakukannya tes akurasi *short passing* yang berjarak 10 meter adalah untuk mengetahui pengaruh dari latihan *wall bounce* pada siswa kelas XI SMA Al-Islam Krian Sidoarjo. Berikut terdapat uji normalitas, uji homogenitas varian, uji hipotesis

A. Uji Normalitas

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
<i>Pretest</i>	.183	10	.200*	.381	10	.461
<i>Posttest</i>	.231	10	.200*	.407	10	.392

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan tabel 1 mengenai uji nomalitas menggunakan metode uji normalitas *shapiro-wilk* dan uji kolmogorov-smirnov. Dapat diketahui bahwa nilai *pretest* dengan

menggunakan uji normalitas *shapiro-wilk* hasil nilai Sig. Sebesar 461, nilai *posttest* hasil nilai Sig. Sebesar 392. Nilai tersebut lebih besar dari nilai *alpha* (0,05), maka dapat disimpulkan bahwa kedua nilai *pretest* dan *posttest* hasilnya berdistribusi normal.

B. Uji Homogenitas

Tabel 2. Hasil Pretest Uji Homogenitas Varian
Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
<i>Pretest</i>	.538	1	4	.382
<i>Posttes</i>	.574	1	4	.437
<i>t</i>				

Berdasarkan hasil tabel 2 pengujian homogenitas diatas, diperoleh nilai *p-value* pada *pretest* sebesar 382, *posstest* sebesar 437. Dikarenakan nilai *p-value* lebih besar dari $\alpha = 5\%$ atau 0,05 maka diketahui bahwa nilai *pretest* dan *posstest* memiliki varians yang sama (homogen).

C. Uji-t (Uji perbandingan)

Pengujian hipotesis:

H_0 : Kedua kelompok data cenderung sama (tidak berbeda signifikan);

H_1 : Kedua kelompok data cenderung tidak sama (berbeda signifikan).

Kriteria uji:

Tolak H_0 diterima H_1 jika *p value* < *a* (5%)

Terima H_0 ditolak H_1 jika *p value* > *a* (5%)

Dengan bantuan aplikasi program SPSS versi 21.0 didapat hasil *output* sebagai berikut:

Tabel 3. Uji-T

Paired Samples Test

	Paired Differences			95% Confidence Interval of the Difference	Lower	Upper	Sig. df (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean				
Pair 1	<i>Pretest</i>	-3.16	3.58	.471	-1.547	-1.492	1.9085 .002
	<i>Posttest</i>						

Berdasarkan data tabel 3 diketahui bahwa nilai *sig. (2-tailed)* yaitu sebesar 0.002 jadi nilai *sig. (2-tailed)* pada kelompok eksperimen > 0.05 maka dapat dinyatakan bahwa latihan *wall bounce* berpengaruh terhadap kemampuan *passing* bawah permainan bola voli pada kelas XI SMA Al-Islam Krian Sidoarjo. Itu dapat dilihat dari hasil nilai *sig. (2-tailed)* yang hasilnya dibawah

taraf signifikansi 0.05 yang artinya ada peningkatan setelah diberikan latihan *wall bounce*, sehingga ada pengaruh latihan *wall bounce* terhadap kemampuan *passing* bawah permainan bola voli pada kelas XI SMA Al-Islam Krian Sidoarjo. Sehingga penelitian yang berjudul pengaruh latihan *wall bounce* terhadap kemampuan *passing* bawah permainan bola voli pada kelas XI SMA Al-Islam Krian Sidoarjo bisa dijadikan referensi dan pegangan para pelatih khususnya pelatih cabang olahraga bola voli untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah permainan bola voli.

2. PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh latihan *wall bounce* terhadap kemampuan *passing* bawah permainan bola voli kelas XI SMA Al-Islam Krian Sidoarjo. Penelitian ini diawali dengan melakukan *pretest* untuk mengetahui hasil *passing* bawah *brumback forearm pass wall* siswa sebelum diberikan *treatment*, pemberian *treatment* dilakukan sebanyak 12 kali pertemuan dengan latihan *passing diamond*, dan kemudian setelah *treatment* selesai, dilakukan *posttest* untuk mengetahui apakah ada pengaruh hasil akurasi *short passing* siswa setelah melakukan *treatment*.

Treatment passing diamond dilakukan sebanyak 18 kali pertemuan dan diuji dengan mencari perbedaan kemampuan tes *passing* bawah sebelum dan sesudah diberi latihan *wall bounce* diperoleh hasil deskripsi *pretest* yaitu dengan nilai minimal = 18, nilai maksimal = 25. Untuk *posttest* yaitu dengan nilai minimal = 15, nilai maksimal = 31. Berdasarkan hasil uji t bahwa nilai *sig. (2-tailed)* yaitu sebesar 0.002 jadi nilai *sig. (2-tailed)* pada kelompok eksperimen > 0.05. Maka dapat disimpulkan bahwa Latihan *Wall Bounce* berpengaruh Terhadap *Passing Bawah* siswa kelas XI SMA Al-Islam Krian Sidoarjo. Kenaikan hasil kemampuan tes *passing* bawah pada siswa dikarenakan latihan *wall bounce* mempunyai gerakan *passing* yang bervariasi dan dilakukan secara berulang-ulang sehingga siswa dapat terbiasa melakukan *passing* serta mengetahui teknik *passing* yang baik dan benar.

Sehingga hasil penelitian yang berjudul "Pengaruh latihan *wall bounce* terhadap kemampuan *passing* bawah permainan bola voli kelas XI SMA Al-Islam Krian Sidoarjo" bisa dijadikan referensi dan pegangan para pelatih khususnya pelatih cabang olahraga sepak bola dalam meningkatkan akurasi *passing*. Karena hal tersebut sudah terbukti dari hasil penelitian yang dilakukan pada siswa kelas XI SMA Al-Islam Krian Sidoarjo.

KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pengolahan data yang sudah dilakukan di atas mengenai uji perbandingan nilai *pretest* dan *posttest*. Dapat diketahui nilai *sig. (2-tailed)* yaitu sebesar 0.002 jadi nilai *sig. (2-tailed)* pada kelompok eksperimen > 0.05 maka dapat dinyatakan bahwa latihan *wall bounce* berpengaruh terhadap kemampuan *passing* bawah permainan bola voli pada kelas XI SMA Al-Islam Krian Sidoarjo. Itu dapat dilihat dari hasil nilai *sig. (2-tailed)*

yang hasilnya dibawah taraf signifikansi 0.05 yang artinya ada peningkatan setelah diberikan latihan wall bounce. Dari hasil deskripsi hasil pengolahan data diatas maka kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut: Ada pengaruh latihan wall bounce terhadap kemampuan passing bawah permainan bola voli pada kelas XI SMA Al-Islam Krian Sidoarjo.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka peneliti menyajikan beberapa saran sebagai berikut :

1. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai studi banding oleh para peneliti berikutnya untuk menguatkan kesimpulan pada penelitian ini.
2. Pembinaan olahraga bola voli penting bagi pelajar, terutama untuk menumbuhkan bibit-bibit olahraga yang masih kurang di Indonesia.
3. Dengan hasil penelitian yang diperoleh peneliti, diharapkan dapat menambah serta memperluas wawasan keilmuan para pembaca.
4. Tersedianya sarana dan prasarana yang memadai khususnya bagi pemain bola voli, diharapkan akan muncul pemain yang bisa mengharumkan nama bangsa indonesia di tingkat Internasional.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfi Hidayat, R., Darmawan S-, G., Jasmani, P., Rekreasi, dan, & Ilmu Olahraga, F. (n.d.). *Pengaruh Metode Latihan Passing Permainan Sepak Bola Terhadap Hasil Belajar Passing Sepak Bola ... PENGARUH METODE LATIHAN PASSING PERMAINAN SEPAK BOLA TERHADAP HASIL BELAJAR PASSING SEPAK BOLA MENGGUNAKAN KAKI BAGIAN DALAM*. <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Ali Muhaimi, P. M. Y. (2019). PENGARUH LATIHAN PASSING BAWAH MENGGUNAKAN SASARAN TEMBOK (WALL BOUNCE) DAN PASSING BERPASANGAN MENGGUNAKAN TALI TERHADAP KEMAMPUAN PASSING BAWAH DALAM PERMAINAN BOLA VOLI KLUB PUTRA MONTONG BAAN LOMBOK TIMUR TAHUN 2019. *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala, Vol. 4, No. 4*, 129–130.
- Anggia, O., Dwi, I., Wati, P., Program, A. T., Pendidikan, S., Fkip, J., & Pontianak, U. (2019). SURVEI EFEKTIVITAS LATIHAN PADA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA DI SMP NEGERI 4 DEDAI. In *Jurnal Ilmu Keolahragaan: Vol. II*.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Budiwanto, S. (2017). *Metode Statistika*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Dinata. (2005). *Rahasia Latihan Sang Juara Menuju Prestasi*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Febriati Simin, Y. J. (2019). Meningkatkan Kemampuan Menceritakan Isi Bacaan Melalui Pendekatan Komunikatif Pada Siswa Kelas IV di SDN 1 Limboto Barat Kabupaten Gorontalo. *Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal, Vol. 4, No. 3*, 210.

- Firman Juniaturrahman, M., & Sulistyarto Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi, S. (2016b). PENGARUH LATIHAN WALL VOLLEY TERHADAP KEAKURASIAN PASSING BAWAH PADA OLAHRAGA BOLA VOLI (STUDI PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER SMA PGRI SUMENEP) THE INFLUENCE OF WALL VOLLEY PRACTICE TOWARD UNDERHAND SERVE ACCURACY IN VOLLEY BALL (Study on Students of Volley Ball extracurricular in SMA PGRI Sumenep). In *Jurnal Kesehatan Olahraga* (Vol. 05, Issue 2).
- Latifah. (2018). Analisis pengaruh kompetensi dan kemampuan personal terhadap kinerja. *FORUM EKONOMI*, 20(2), 87–96.
<http://journal.feb.unmul.ac.id/index.php/FORUM EKONOMI>
- Nanda Iswayudi, S. Pd. , M. P. I. S. S. Pd. , M. P. (2020). PEMBELAJARAN PERMAINAN BOLAVOLI DENGAN PENDEKATAN MODIFIKASI (Pada Siswa-Siswi Kelas VII SMP Negeri 23 Surabaya) Tahun ajaran 2017 / 2018). *Jurnal Koulutus: Jurnal Pendidikan Kahuripan*, Vol. 3, No. 1, 124–125.
- Nur Fadilah Amin, S. G. K. A. (2023). KONSEP UMUM POPULASI DAN SAMPEL DALAM PENELITIAN. *Jurnal Kajian Islam Kontemporer*, Vol. 14, No. 1, 16.
- Rahmat, A., Indra Daulay, M., Edi Putra, K., Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, P., & Pahlawan Tuanku Tambusai, U. (2021). Jurnal Bola PENGARUH LATIHAN PASSING BAWAH DENGAN BANTUAN TEMBOK LANGSUNG TERHADAP KEMAMPUAN PASSING BAWAH BOLA VOLI SISWA PUTRA KELAS XI IPS SMA NEGERI 1 SALO. *Bersama Olahraga Laju Asia*) Nomor, 4.
- Rahmat. (2017). Kontribusi Tinggi Badan dan Tinggi Lompatan terhadap Smash Bola Voli Pemain Voli Club Lavendos vc Kecamatan Jaya Kabupaten Aceh Jaya. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Rekreasi*. 3(3).
- Sugiyono. (2013). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2016). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suhardianto. (2019). PENINGKATAN HASIL BELAJAR PASSING BAWAH PADA PERMAINAN BOLA VOLI MELALUI PEMBELAJARAN MEDIA TEMBOK PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 13 MAKASSAR. *Journal of Physical Education and Spor*, Vol. 1 (1), 28–28.
- Sutisna, A., Astria Nur, H., Hadiana, O., Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, P., Muhammadiyah Kuningan, S., Author, C., & Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Afiliasi, P. (2022a). PENGARUH METODE WALL BOUNCE TERHADAP KEMAMPUAN PASSING BAWAH SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SMK AL-IHYA SELAJAMBE STKIP Muhammadiyah Kuningan Under the license CC BY-SA 4.0. *Journal of Physical Education and Sport Science*, 4(3), 1–4.

Sutrisno. (2000). *Metodologi Research*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.

M. Yunus. (1992). *OLAHRAGA PILIHAN BOLA VOLI*. Jakarta: Depdikbud Dikjen Dikti.

Yam, J. H., & Taufik, R. (2021). *Hipotesis Penelitian Kuantitatif*. 3(2).