

## DAFTAR PUSTAKA

- Aini, K. 2016. Pengembangan Model-model Latihan Passing Atas Bola Voli untuk Usia Pemula di Klub Bola Voli Gajayana Kota Malang. *Jurnal Motion*, 7(2): 119-130, diakses dari <http://jurnal.unismabekasi.ac.id/index.php/motion/article/download/482/379/>
- Andhika, J. 2020. *Dampak Pandemi Covid-19 Bagi Pelayanan Publik*. (Online), diakses dari <https://ombudsman.go.id/artikel/r/artikel>
- Arifianto, I. & Raibowo, S. 2020. Model Latihan Koordinasi dalam Bentuk Video Menggunakan Variasi Tekanan Bola untuk Atlet Tenis Lapangan Tingkat Yuniior. *Journal Stand: Sports and Development*, 1(2): 78-88, diakses dari <http://jurnal.unipasby.ac.id/index.php/stand/article/view/2671/2266>
- Arikunto, S. 2014. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Cetakan 15. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsyad, A. 2015. *Media Pembelajaran*. Cetakan ke-15. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- Beutelstahl, D. 2015. *Belajar Bermain Bola Volley*. Edisi revisi. Bandung: CV. Pionir Jaya.
- Dimiyati & Mudjiono. 2013. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Driptiano, A. & Indahwati, N. 2018. Penerapan Pembelajaran Audio Visual Terhadap Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Sebagai Optimalisasi Langkah Pembelajaran dalam Pendekatan Saintifik (Studi pada Siswa Kelas XI SMK Negeri 1 Sidoarjo). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 6(2): 231-235, diakses dari <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/23275/21281>

- Effendy, F., Kharisma, Y. & Ramadhan, R. 2020. Penggunaan Modifikasi Permainan Bola Voli untuk Meningkatkan Kemampuan Passing Bawah Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(1): 1-14, diakses dari <http://journal.ikipgriptk.ac.id/index.php/olahraga>
- Faizal, M. & Hartoto, S. 2015. Pengaruh Modifikasi Pembelajaran Underpass Permainan Bola Voli Terhadap Minat Siswa Kelas V SD dalam Mengikuti Mata Pelajaran Penjasorkes (Studi pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Bangunsari Kabupaten Ponorogo). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 3(2): 349-354, diakses dari <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Harsono. 2017. *Kepelatihan Olahraga: Teori dan Metodologi*. Cet. 2. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Offset.
- Jaya, I W. K., Kanca, I N. & Suwiwa, I G. 2016. Pengembangan Media Video Pembelajaran pada Materi Passing Bola Voli. *Jurnal Kejaora*, 1(2): 67, diakses dari <https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/kejaora/article/download/50/35>
- Marsiyem, Destriana & Pratama, R. R. 2018. Pengembangan Model Pembelajaran Servis Bawah Permainan Bola Voli. *Jurnal SEBATIK Universitas Sriwijaya*, 1(1): 161-166, diakses dari <https://media.neliti.com/media/publications/268958-pengembangan-model-pembelajaran-servis-b-18dadbe2.pdf>
- Nurfani & Hidayat, T. 2018. Pengaruh Media Pembelajaran Audiovisual (Video) Terhadap Hasil Belajar Passing Bawah dan Passing Atas Bola voli (Pada Siswa Kelas XI di SMA Kemala Bhayangkari 1 Surabaya). *Jurnal JPOK*, 6(2): 297-300, diakses dari <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>

- Pranopik, M. R. 2017. Pengembangan Variasi Latihan Smash Bola Voli. *Jurnal Prestasi*, 1(1): 31-33, diakses dari <http://garuda.ristekbrin.go.id/documents/detail/784298>
- Puspasari, F. R., Winarno, M. E. & Sulistyorini. 2016. Pengembangan Variasi Latihan Passing Atas pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMKN 2 Lumajang. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26(1): 112-128, diakses dari <http://journal.um.ac.id/index.php/pendidikan-jasmani/article/view/7734/3552>
- Putra, I G. H., Kanca, I N. & Suwiwa, I G. 2017. Pengembangan Media Video Pembelajaran dengan Model ADDIE pada Materi Passing Bola Voli Kelas X di SMA PGRI 2 Denpasar. *E-journal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Olahraga dan Kesehatan Undiksha*, 7(1): 1-6, diakses dari <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJP/article/download/9448/6037>
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Cetakan 15. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sutanto, T. 2016. *Buku Pintar Olahraga*. Yogyakarta: Penerbit Pustaka Baru Press.
- Tumaloto, E. H. & Adiko, F. 2020. Pengembangan Media Pembelajaran Multimedia dengan Penggunaan CCY (Channel and Content Youtube). *Jambura Journal of Sports Coaching*, 2(2): 53-60, diakses dari <http://ejournal.ung.ac.id/index.php/jjsc/article/download/7086/2232>
- Wardana, J. 2018. Pengembangan Video Pembelajaran Teknik Dasar Passing Bawah Bola Voli untuk Siswa Kelas VII SMP Negeri 8 Malang. *Jurnal Pendidikan Jasmani UNM*, 1(1): 1-15,

diakses

dari

<http://mulok.library.um.ac.id/index3.php/36829.html>

Wiguna, I. B. 2017. *Teori dan Praktik Latihan Kondisi Fisik*. Cet. 1. Depok: Rajawali Pers.

Yamin, M. 2015. *Teori dan Metode Pembelajaran: Konsepsi, Strategi dan Praktik Belajar yang Membangun Karakter*. Malang: Madani (Kelompok Intrans Publishing) Anggota IKAPI.

## LAMPIRAN

### Lampiran 2 Berita Acara



FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI  
 UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
 Badan Penyelenggara PPLP PT PGRI Surabaya  
 Keputusan MENKUMHAM RI NO. AHU-0000485.AH.01.08. Tahun 2019  
 Kampus Pusat : Jl. Dukuh Menanggal XII-4 Surabaya 60234 Telp. (031) 8281181  
<http://www.unipasby.ac.id>

### BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama : Gulianus F Junhardt  
 NIM : 175900053  
 Program Studi : Pendidikan Jasmani  
 Tanggal Ujian Skripsi : 10 Februari 2021  
 Judul Skripsi : Analisis modifikasi variasi latihan passing atas bola voli melalui video berbasis daring di era pandemi covid-19

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Pembimbing I	Pembimbing II
1	26 Oktober 2020	Pengajuan Judul Skripsi		
2	9 November 2020	Pengajuan BAB I, BAB II, BAB III		
3	18 November 2020	Revisi BAB I, BAB II, BAB III		
4	23 November 2020	BAB I, BAB II, BAB III (ACC)		
5	30 Januari 2021	Pengajuan BAB IV, BAB V		
6	3 Februari 2021	Revisi BAB IV, BAB V		
7	4 Februari 2021	Revisi BAB IV, BAB V		
8	7 Februari 2021	ACC BAB IV, BAB V		
9	8 Februari 2021	Keseluruhan Naskah Skripsi		

Selesai bimbingan skripsi tanggal 8 Februari 2021

Penguji I  
  
 Dr. Harwanto, ST., M.Pd.  
 NPP.8902248/DY

Penguji II  
  
 Ramadhany H.P., M.Pd.  
 NPP.1507741

Mengetahui  
 Dekan FPP

Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes.  
 NIDN 0009026702

## Lampiran 1 Format Revisi Skripsi



FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI  
 UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
 Badan Penyelenggara PPLP PT PGRI Surabaya  
 Keputusan MENKUMHAM RI No. AHU-0000485.A.H.01.08.Tahun 2019  
 Kampus Pusat: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181  
<http://www.unpriadi.ac.id>

## FORMAT REVISI SKRIPSI

Nama : Gulianus F junhardt  
 NIM : 175900053  
 Program Studi : Pendidikan Jasmani  
 Tanggal Ujian Skripsi : 10 Februari 2021  
 Judul Skripsi : Analisis Modifikasi Variasi Latihan Passing Atas Bola Volt Melalui Video Berbasis Daring Di Era Pandemi Covid-19  
 Penguji I : Dr. Harwanto,ST.,M.Pd.  
 Penguji II : Ramadhany H.P.,M.Pd  
 Penguji III : Dr.Santika R.Hadi.,M.Kes

No	Materi Revisi	Penguji I	Penguji II	Penguji III
1.	Tata Tulis			
2.	Judul Skripsi			
3.	Kata Pengantar			
4.	BAB III			
5.	BAB IV			
6.	BAB V			

Batas waktu revisi skripsi: 2 ( dua ) minggu terhitung dari waktu ujian skripsi.

Penguji I

Dr. Harwanto,ST.,M.Pd.  
 NPP.8902248/DY

Penguji II

Ramadhany H.P.,M.Pd  
 NPP.1507741

Penguji III

Dr.Santika Rentika Hadi.,M.Kes  
 NIDN 0009026702

## SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan dibawah ini ketua Organisasi Akrab surabaya

Nama : Maria Orina Unar  
Jabatan : Sebagai Ketua Organisasi

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa  
Nama : Gulianus F. junhardt  
Nim : 175900053  
Prodi : Pedagogik dan Psikologi

Bahwa nama diatas telah melaksanakan penelitian di organisasi akrab surabaya mulai pada tanggal 28 januari 2021 s/d pada tanggal 5 febuari 2021 dalam rangka penyusunan skripsi dengan Analisis modifikasi variasi latihan passing atas bola voli melalui vidio berbasis daring Di era pandemi covid-19.

Surabaya 06 Februari 2021



Ketua Organisasi

Maria Orina Unar

## Lampiran 1: Kuesioner Untuk Ahli

### A. Identitas Ahli

Nama : \_\_\_\_\_  
 Bidang keahlian : \_\_\_\_\_  
 Masa kerja : \_\_\_\_\_ tahun/bulan \_\_\_\_\_  
 Pendidikan terakhir : \_\_\_\_\_

### B. Petunjuk Pengisian

Lingkirlah jawaban yang tersedia, lalu berilah saran/ masukan pada isian yang telah tersedia demi perbaikan dan kesempurnaan rancangan modifikasi variasi latihan *passing* atas bola voli melalui video berbasis daring, yang selanjutnya akan diterapkan kepada siswa.

### C. Kuesioner

- Apakah variasi latihan *passing* atas disertai *standing broad jump* (*overhead pass by standing broad jump*) sesuai (layak) diberikan kepada siswa?
  - Sangat sesuai
  - Sesuai
  - Kurang sesuai
  - Tidak
  - Sangat tidak sesuai

Saran: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

- Apakah variasi latihan *passing* atas dengan membalikkan tubuh (*overhead pass by turning over the body*) sesuai (layak) diberikan kepada siswa?
  - Sangat sesuai
  - Sesuai
  - Kurang sesuai
  - Tidak
  - Sangat tidak sesuai

Saran: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_



3. Apakah variasi latihan *passing* atas ke dinding (*overhead pass to the wall*) sesuai (layak) diberikan kepada siswa?
- a. Sangat sesuai c. Kurang sesuai e. Sangat tidak sesuai  
b. Sesuai d. Tidak

Saran: .....

.....

4. Apakah variasi latihan *passing* atas berpasangan (*overhead pass in pairs*) sesuai (layak) diberikan kepada siswa?
- a. Sangat sesuai c. Kurang sesuai e. Sangat tidak sesuai  
b. Sesuai d. Tidak

Saran: .....

.....

5. Apakah variasi latihan *passing* atas berpasangan sambil melompat (*jump overhead pass in pairs*) sesuai (layak) diberikan kepada siswa?
- a. Sangat sesuai c. Kurang sesuai e. Sangat tidak sesuai  
b. Sesuai d. Tidak

Saran: .....

.....

6. Menurut Anda, apakah rancangan modifikasi variasi latihan *passing* atas bola voli melalui video berbasis daring tersebut sudah tersusun dengan baik (runtut dari yang paling mudah ke yang paling sulit)?
- a. Runtut b. Kurang runtut c. Tidak runtut

Saran: .....

.....

7. Apakah rancangan modifikasi variasi latihan *passing* atas bola voli melalui video berbasis daring ini dapat digunakan dalam pembelajaran PJOK daring?

- a. Dapat   b.Cukup dapat   c.Tidak dapat

Saran: .....

.....

8. Secara keseluruhan, menurut Anda apakah rancangan modifikasi variasi latihan *passing* atas bola voli melalui video berbasis daring ini mudah dilakukan oleh siswa?

- a. Mudah   b.Cukup mudah   c.Sulit

Saran: .....

.....

## Lampiran 2: Kuesioner Untuk Siswa

Nama Siswa : \_\_\_\_\_

Kelas : \_\_\_\_\_

**Petunjuk Pengisian:** Pilihlah jawaban yang paling tepat menurutmu, dengan memberi tanda silang (X) pada pertanyaan berikut ini.

### Pertanyaan:

1. Apakah pelaksanaan variasi *passing* atas disertai *standing broad jump* (*overhead pass by standing broad jump*) menarik bagimu?
  - a. Menarik b.Kurang menarik c. Tidak menarik
2. Apakah pelaksanaan variasi *passing* atas dengan membalikkan tubuh (*overhead pass by turning over the body*) menarik bagimu?
  - a. Menarik b.Kurang menarik c.Tidak menarik
3. Apakah pelaksanaan variasi *passing* atas ke dinding (*overhead pass to the wall*) menarik bagimu?
  - a. Menarik b.Kurang menarik c.Tidak menarik
4. Apakah pelaksanaan variasi *passing* atas berpasangan (*overhead pass in pairs*) menarik bagimu?
  - a. Menarik b.Kurang menarik c.Tidak menarik
5. Apakah pelaksanaan variasi *passing* atas berpasangan sambil melompat (*jump overhead pass in pairs*) menarik bagimu?
  - a. Menarik b.Kurang menarik c.Tidak menarik
6. Apakah dengan adanya variasi latihan *passing* atas bola voli melalui video berbasis daring itu dapat membantumu lebih aktif dan antusias dalam belajar *passing* atas bola voli di rumah?
  - a. Iya b.Tidak c.Tidak tahu

7. Apakah kamu yakin bahwa dengan adanya variasi latihan *passing* atas bola voli melalui video berbasis daring itu dapat membantumu meningkatkan keterampilan *passing* atasmu?
- a. Iya      b. Tidak      c. Tidak tahu

### Lampiran 3: Dokumentasi Penelitian

1. Latihan *passing* atas disertai *standing broad jump* (*overhead pass by standing broad jump*)



Gambar: 1



Gambar: 2

Keterangan: gambar ( 1 dan 2)

- (1) Sikap awal siswa melakukan gerakan *standing broad jump*
- (2) Saat siswa bergerak berdiri rekan depannya mengoper bola kepadanya
- (3) Siswa langsung mempassing bola kembali ke rekan
- (4) Siswa kembali ke sikap awal.

Gerakan *overhead pass by standing broad jump* dilakukan secara berulang-ulang dengan jumlah repetisi 5-10 kali, jeda istirahat 30 detik diberikan setelah repetisi ke 5. Tujuan variasi latihan *overhead pas by standing broad jump* adalah untuk melatih keterampilan tehnik *passing* atas siswa, serta melatih aspek kondisi fisik kekuatan otot lengan, otot paha, keseimbangan, kecepatan, akurasi, serta koodinasi gerakan mata-tangan- kaki.

2. Latihan passing atas dengan membalikan tubuh (overhead pass by turning over the body)



**Keterangan:**

- (1) Sikap awal yaitu siswa berdiri sambil melakukan gerakan ditempat selama 5-10 detik
- (2) Seorang rekan berdiri dibelakangnya membawa bola berjarak 4-5 meter dari siswa
- (3) Siswa membalikan tubuh menghadap rekan, bersamaan dengan itu rekan mengoper bola kesiswa
- (4) Siswa langsung mempassing bola kedepan
- (5) Siswa kembali kesikap awal

Gerakan overhead pass by turning over the body dilakukan secara berulang-ulang dengan repitisi 5-10 kali, jeda istirahat 30 detik diberikan setelah repitisi ke 5. Tujuan variasi latihan overhead pas by standing broad jump adalah untuk melatih keterampilan tehnik passing atas siswa, serta melatih aspek kondisi fisik kekuatan otot lengan,otot paha,keseimbangan,kecepatan,akurasi,serta koodinasi gerakan mata-tangan- kaki saat membalikan tubuh dan mempassing bola.

3. Latihan passing atas kedinding ( overhead pass to the wall).



Keterangan:

- (1) Sikap awal yaitu siswa berdiri menghadap dinding sasaran sambil memegang sebuah bola, jarak siswa kedinding 3-5 meter.
- (2) Siswa mempassing bola kedinding berulang-ulang menggunakan teknik passing atas dimana setiap kali bola memantul dari dinding maka harus segera dipassing kembali kedinding gerakan overhead pass to the wall dilakukan secara berulang-ulang dengan repetisi 10-20 kali, jeda istirahat 30 detik diberikan setelah repetisi ke sepuluh.

Tujuan variasi latihan ini bertujuan untuk melatih keterampilan teknik passing atas siswa, serta melatih aspek kondisi fisik kekuatan otot lengan, akurasi, kecepatan, serta koordinasi gerakan mata- tangan saat mempassing bola kedinding.

#### 4. Latihan passing atas berpasangan ( overhead pass in pairs )



Keterangan :

- (1) Sikap awal yaitu dua siswa berdiri berhadapan berjarak 5 meter, salah satu siswa memegang bola voli.
- (2) Kedua siswa saling mempassing bola menggunakan teknik passing atas. Gerakan overhead pass in pairs dilakukan secara berulang-ulang dengan jumlah repetisi 5-10 kali, jeda istirahat 30 detik diberikan setelah repetisi kelima. Tujuan variasi latihan overhead pass in pairs adalah untuk melatih keterampilan teknik passing atas siswa, serta melatih aspek kondii fisik kecepatan, keseimbangan, akurasi, serta koordinasi gerakan mata-tangan-kaki saat mempassing bola sambil berdiri.

5. Latihan passing atas berpasangan sambil melompat ( jump overhead pass in pairs)



Keterangan:

- (1) Sikap awal dua siswa berdiri berhadapan berjarak 5 meter, salah satu siswa memegang bola voli.
- (2) Kedua siswa saling mempassing bola menggunakan teknik passing atas dengan awalan lompatan sedang kearah vertikal. Gerakan jump overhead pass in pairs dilakukan secara berulang-ulang dengan jumlah

repetisi 5-10 kali, jeda istirahat 30 detik diberikan setelah repetisi kelima.

Tujuan variasi latihan overhead pass in pairs yang bertujuan untuk melatih keterampilan teknik passing atas siswa, serta melatih aspek kondii fisik kekuatan otot paha, keseimbangan, kecepatan, akurasi, serta koordinasi gerakan mata-tangan-kaki saat mempassing bola sambil melompat.