

DAFTAR PUSTAKA

- Almaturidi, I., & Fepriyanto, A. (2020). PENINGKATAN TEKNIK DASAR SMASH PERMAINAN BOLAVOLI MELALUI PENGGUNAAN MEDIA BOLA GANTUNG. *STAND: Journal Sports Teaching and Development*, 1(1), 43-48.
- Garciana, M. (2019). Pengaruh Latihan Memukul Bola Gantung Terhadap Kemampuan Jump Service Atlet Putra Club Caroline Kota Lubuklinggau Provinsi Sumatera Selatan. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(1), 57-62.
- Aprianto, T., Triansyah, A., & Yunitaningningrum, W. *Pengaruh Latihan Media Bola Gantung terhadap Teknik Dasar Smash Bola Voli Siswa Ekstrakurikuler SMKN 03* (Doctoral dissertation, Tanjungpura University).
- Hermanzoni, H. (2020). Pengaruh Kekuatan Otot Lengan dan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kemampuan Smash Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 2(2), 654-668.
- Alnedral, A., & Sari, D. P. (2020). PENGARUH LATIHAN MEMUKUL BOLA DIGANTUNG TERHADAP KETEPATAN SMASH OPEN. *Jurnal Patriot*, 2(3), 757-768.
- Notriya, S. G. (2018). PENGARUH LATIHAN MEMUKUL BOLA DIGANTUNG TERHADAP KETEPATAN SMASH BOLA VOLI PUTRI DI SMA PARAMARTA 1 SEPUTIH BANYAK LAMPUNG TENGAH.
- Setyawan, E. D., & RAGA, P. O. (2013). Pengaruh latihan memukul bola digantung terhadap ketepatan smash peserta ekstrakurikuler bola voli di SMK Tunas Cawas Klaten. *Yogyakarta. UNY*.

Sugiono. 2009. Metode Penelitian Pendidikan Bandung. Alfabeta.

Utami, A.N.D. (2021). Teknik Dasar Bola Voli. <https://www.pintarnesia.com/teknik-permainan-bola-voli/> .

LAMPIRAN

Lampiran 1 : Surat Ijin Penelitian



FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60245
Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234.

Nomor : 379/Ak.1/FPP/1/2021
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth.Bapak/Ibu Kepala/Ketua
PBV. Putra Desta Bangkalan
Tanjung Bumi
di Bangkalan

Dengan hormat,

Sesuai dengan kurikulum Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, untuk penyelesaian akhir masa studi, mahasiswa diwajibkan menulis skripsi. Berkaitan dengan ini, mohon dengan hormat Bapak/Ibu Kepala/Ketua PBV. Putra Desta Bangkalan berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa:

Nama : ALFAYDLURROHMAN
NIM : 175900099
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi
Judul Penelitian : Pengaruh Latihan Memukul Bola Gantung Untuk Meningkatkan Ketepatan Smash Bola Voli Pada Pemain PBV. Putra Desta Bangkalan

Demikian permohonan ini disampaikan, atas perhatian dan kerjasama diucapkan terima kasih.

Surabaya, 21 Januari 2021

Dekan,

Dr. Rentika Hadi., M.Kes.
NIP. 196702091992031002



Tembusan :

1. Wakil Dekan I
2. Kaprodi

Lampiran 2 : Surat Balasan

SURAT BALASAN

Perihal : Balasan
Kepada Yth,
Bapak Dr.Muh.Muhyi,M.Pd
Kaprodi Jurusan S1 Pendidikan Jasmani
Di Surabaya,

Dengan hormat,
Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Achmad Junaidi
Jabatan : Pelatih

Menerangkan bahwa,

Nama : Alfaydlurrohman ALFAYDLURROHMAN
Nim Mahasiswa : 175900099
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi
Prodi/Angkatan : Pendidikan Jasmani / 2017

Telah kami setuju untuk melaksanakan penelitian pada Club kami sebagai syarat pernyataan skripsi dengan judul:

"Pengaruh Latihan Memukul Bola Gantung Untuk Meningkatkan Ketepatan Smash Bola Voli Pada Pemain PBV.Putra Desta Bangkalan

Demikian surat ini kami sampaikan dan atas kerjasamanya kami mengucapkan terimakasih.

Surabaya, 25 Januari 2021
Hormat Kami,
PBV Putra Desta Bangkalan



Achmad Junaidi

Lampiran 3 : Foto Kegiatan Pengambilan Data



**Gambar Pemanasan Sebelum Tes
(Sumber : Dokumentasi Penelitian)**



Gambar Bola Gantung

(Sumber : Dokumentasi Penelitian)



**Gambar Memukul Bola Gantung
(Sumber : Dokumentasi Penelitian)**



Gambar Pengambilan Data
(Sumber : Dokumentasi Penelitian)

Lampiran 4 : Program Latihan Smes Menggunakan Teknik Memukul Bola Gantung

MINGGU 1

Hari	Karakteristik Latihan	Bentuk Latihan	REP	SET	REST
Senin	Pemanasan	Statis/Dinamis	1x8	1	-
		Jogging	2	1	2 menit
	Inti	Latihan smes Menggunakan Teknik memukul bola gantung	4 menit	1	2 menit
	Penutup	Colling down			
		Evaluasi			
Hari	Karakteristik Latihan	Bentuk Latihan	REP	SET	REST
Rabu	Pemanasan	Statis/Dinamis	1x8	1	-
		Jogging	2	1	2 menit
	Inti	Latihan smes Menggunakan	4	1	2

		Teknik memukul bola gantung	menit		menit
	Penutup	Colling down			
		Evaluasi			
Hari	Karakteristik Latihan	Bentuk Latihan	REP	SET	REST
Jumat	Pemanasan	Statis/Dinamis	1x8	1	-
		Jogging	2	1	2 menit
	Inti	Latihan smes Menggunakan Teknik memukul bola gantung	4 menit	1	2 menit
	Penutup	Colling down			
		Evaluasi			

MINGGU 2

Hari	Karakteristik Latihan	Bentuk Latihan	REP	SET	REST
-------------	------------------------------	-----------------------	------------	------------	-------------

Senin	Pemanasan	Statis/Dinamis	1x8	1	-
		Jogging	5	2	3 menit
	Inti	Latihan smes Menggunakan Teknik memukul bola gantung	6 menit	2	5 menit
	Penutup	Colling down			
		Evaluasi			
Hari	Karakteristik Latihan	Bentuk Latihan	REP	SET	REST
Rabu	Pemanasan	Statis/Dinamis	1x8	1	-
		Jogging	5	2	3 menit
	Inti	Latihan smes Menggunakan Teknik memukul bola gantung	6 menit	2	5 menit

	Penutup	Colling down			
		Evaluasi			
Hari	Karakteristik Latihan	Bentuk Latihan	REP	SET	REST
Jumat	Pemanasan	Statis/Dinamis	1x8	1	-
		Jogging	5	2	3 menit
	Inti	Latihan smes Menggunakan Teknik memukul bola gantung	6 menit	2	5 menit
	Penutup	Colling down			
		Evaluasi			

MINGGU 3

Hari	Karakteristik Latihan	Bentuk Latihan	REP	SET	REST
Senin	Pemanasan	Statis/Dinamis	1x8	1	-
		Jogging	6	2	5 menit

	Inti	Latihan smes menggunakan teknik memukul bola gantung	8 menit	2	5 menit
	Penutup	Colling down			
		Evaluasi			
Hari	Karakteristik Latihan	Bentuk Latihan	REP	SET	REST
Rabu	Pemanasan	Statis/Dinamis	1x8	1	-
		Jogging	6	2	5 menit
	Inti	Latihan smes menggunakan teknik memukul bola gantung	8 menit	2	5 menit
	Penutup	Colling down			
		Evaluasi			
Hari	Karakteristik	Bentuk	REP	SET	REST

	Latihan	Latihan			
Jumat	Pemanasan	Statis/Dinamis	1x8	1	-
		Jogging	6	2	5 menit
	Inti	Latihan smes menggunakan teknik memukul bola gantung	8 menit	2	5 menit
	Penutup	Colling down			
		Evaluasi			

MINGGU 4

Hari	Karakteristik Latihan	Bentuk Latihan	REP	SET	REST
Senin	Pemanasan	Statis/Dinamis	1x8	1	-
		Jogging	5	2	7menit
	Inti	Latihan smes Menggunakan	6 menit	2	7menit

		Teknik memukul bola gantung			
	Penutup	Colling down			
		Evaluasi			
Hari	Karakteristik Latihan	Bentuk Latihan	REP	SET	REST
Rabu	Pemanasan	Statis/Dinamis	1x8	1	-
		Jogging	5	2	7 menit
	Inti	Latihan smes Menggunakan Teknik memukul bola gantung	6 menit	2	7 menit
	Penutup	Colling down			
		Evaluasi			
Hari	Karakteristik Latihan	Bentuk Latihan	REP	SET	REST
Jumat	Pemanasan	Statis/Dinamis	1x8	1	-

		Jogging	5	2	7menit
	Inti	Latihan smes Menggunakan Teknik memukul bola gantung	6 menit	2	7menit
	Penutup	Colling down			
		Evaluasi			