

PENGARUH *LATIHAN SMALL SIDED GAMES* UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN PASSING BOLA VOLI (STUDI PADA SISWA DI SMP DHAMMASOKA BANJARMASIN)

Arda Arisanto , Ari Tri Fitrianto¹, Hegen Dadang Prayoga²
Pendidikan Olahraga,89201.Fkip, Uniska 19240096
Pendidikan Olahraga,89201.Fkip, Uniska 1122119101
Pendidikan Olahraga,89201.Fkip, Uniska 1103089102

ABSTRAK

Olahraga adalah salah satu bentuk aktivitas yang sangat penting untuk mempertahankan kebugaran seseorang serta merupakan salah satu metode penting untuk mereduksi stres. Olahraga juga merupakan suatu perilaku aktif yang mengingatkan metabolisme dan mempengaruhi dan fungsi kelenjar di dalam tubuh untuk memproduksi sistem kekebalan tubuh dalam upaya mempertahankan tubuh dari gangguan penyakit stres.

tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *latihan small sided games* untuk meningkatkan kemampuan passing bola voli *Studi* pada siswa di SMP Dhammasoka Banjarmasin. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *small sided games* untuk meningkatkan kemampuan *passing* bola voli pada siswa di SMP Dhammasoka Banjarmasin. Pada penelitian ini dapat dilihat bahwa hasil, terdapat juga hubungan yang signifikan antara keseimbangan dan *passing* bawah, dan juga terdapat hubungan yang signifikan antara *small side game* dan keseimbangan terhadap kemampuan *passing*.

ABSTRACT

Sport is a form of activity that is very important to maintain a person's fitness and is one of the important methods to reduce stress. Exercise is also an active behavior that reminds metabolism and influences and function of glands in the body to produce the immune system in an effort to maintain the body from stress disorders. The purpose of this study was to determine the effect of the Small Syed Games exercise to improve the ability to pass volleyball studies on students at SMP Dhammasoka Banjarmasin. The type of research used in this study is quantitative research using the experimental method. This study aims to determine the effect of the Small Syed Games exercise to improve volleyball passing capabilities in students at Dhammasoka Banjarmasin Middle School. In this study it can be seen that the results, there is also a significant relationship between balance and lower passing, and there is also a significant relationship between small side games and balance of passing capabilities

DAFTAR PUSTAKA

- ainun, z. (2014). Peningkatan kemampuan passing bawah dalam permainan bola voli dengan metode drill pada siswa kelas iv sd negeri 41 seluma Bengkulu. *Skripsi fakultas keguruan dan ilmu pendidikan universitas bengkulu*.
- Ansyah, e. d. (2018). pengaruh latihan passing berpasangan terhadap ketepatan sasaran dinding ekstrakurikuler bola voli siswa smp negeri 2 banyuasin III palembang. *Skripsi pendidikan jasmani dan kesehatan fakultas keguruan dan ilmu pendidikan universitas sriwijaya*.
- Atsani, m. r. (2020). Meningkatkan kemampuan passing bawah bola voli menggunakan metode bermain pada siswa kelas xi mekatronika epcos smk negeri 1 batam. *skripsi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi fakultas keguruan dan ilmu pendidikan universitas islam riau pekanbaru riau. jurnal physical education, health and recreation*, vol 2 no 2 2018 issn-e: 25489208-issn-p: 25489194: 107-117.
- Beuthelstahl, Dieter. (2013). *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung: Pionir Jaya.
- Cand, a. K. (2015). The speed and accuracy of passes to professional volleyball players under the effect of caffeine. *European scientific journal*.
- Emral. (2017). *Pengantar Teori Dan Metodologi Pelatihan Fisik* . Depok: Kencana Jl. Kabayunan NO.1.
- Faisal, a. (2022). Upaya meningkatkan proses pembelajaran passing bawah bola voli kelas XI gp smk negeri 2 karang baru melalui pendekatan teaching games for understanding (tgfu) tahun 2022.indonesia. *Jurnal Multiverse*, 108-113.