

PENGARUH LATIHAN PASSING BAWAH MENGGUNAKAN MEDIA DINDING DENGAN MEMAKAI SASARAN GARIS LURUS TERHADAP KEMAMPUAN PASSING BAWAH

Shandy Pieter Pelamonia¹, Hayati², Moh. Wahyudi Firnanda³

Email: shandypieter@unipasby.ac.id¹, hayati@unipasby.ac.id², wahyufirnanda98@gmail.com³

^{1,2,3} Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

Abstrak

Pelatihan menggunakan media dinding dengan sasaran garis lurus, sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan passing bawah bola voli. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pelatihan passing bawah menggunakan media dinding dengan memakai sasaran garis lurus dan untuk mengetahui perbedaan hasil pelatihan menggunakan media dan pelatihan secara konvensional. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif, yang didesain menggunakan "two groups pre test post test design" Teknik pengumpulan data penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran ketepatan passing bawah bola voli. Data dianalisis kombinasi uji t menggunakan SPSS versi 25. Berdasarkan analisis *paired t test* nilai Sig. Kelompok eksperimen $0,00 < 0,05$, maka ada pengaruh pelatihan passing bawah menggunakan media dinding dengan memakai sasaran garis lurus. Sedangkan kelompok kontrol $0,000 < 0,05$, maka ada pengaruh pelatihan secara konvensional. Berdasarkan analisis *independent sample t test* nilai Sig. sebesar $0,00 < 0,05$, maka ada perbedaan rata-rata hasil tes dan pengukuran pada kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Perbedaan tersebut terlihat pada hasil analisis deskriptif yang menunjukkan pada kelompok eksperimen dengan norma klasifikasi baik sekali 50%, baik 50%, sedang 0%, kurang 0%, kurang sekali 0%. Sedangkan kelompok kontrol norma klasifikasi baik sekali 0%, baik 60%, sedang 40%, dan kurang, kurang sekali adalah 0%. Dapat disimpulkan bahwa pelatihan kelompok eksperimen pengaruhnya lebih besar dari pada kelompok kontrol.

Kata Kunci: Hasil Ketepatan Passing Bawah, Media Dinding Dengan Sasaran Garis Lurus

Abstract

The training use straight line target on the wall as media, as an effort to improve the ability to pass down a volleyball. The purpose of this study is to know the effects of low-passing training use straight line on the wall target as media and to discern the differences between using media and conventional. This study use quantitative methode with two groups pretest and post test design. The study's data using precision measurement of passing below the volleyball and analyzed with t-test combination (SPSS version 25). Based on analysis of the sig value test experiment group $0.00 < .05$, there is influence training bottom using straight line target on the wall. As for the control group $0,000 < .05$, then there is the effects of training conventional based on independent analysis of sample t specimen t. t. value test of $0.00.05$, there is an average difference in test results and measurements in the experiment group with the control group. The result shows that groups with an excellent 50%, good 50%, medium 0%, less 0%, poor 0%, while the control group is once excellent 0%, good 60%, medium 40%, less 40%, and poor 0%. It was concluded that the training of experimental groups had a greater impact than the control group.

Keywords: Precision of Passing Bellow Volleyball, Straight Line Target On The Wall

A. Pendahuluan

Permainan bola voli adalah olahraga yang dapat dimainkan anak-anak sampai orang dewasa. Permainan bola voli pada dasarnya berpegang pada dua prinsip yaitu teknis dan psikis. Prinsip teknis dimaksud pemain memvoli bola dengan bagian pinggang ke atas, melambungkan bola di udara melewati net agar dapat menjatuhkan bola di atas lapangan lawan untuk mencari kemenangan dan serta mendapatkan poin dan secara sportif. Secara psikis adalah pemain harus bermain dengan semangat senang dan kerjasama dengan tim yang baik (Suharno HP, 1981 : 1). Setiap cabang olahraga memiliki teknik tersendiri, demikian pula cabang olahraga bola voli. Menurut Bachtiar dkk (2004 : 2.10). Dalam permainan bola voli terdapat lima macam cara bersentuhan dengan bola sehingga timbul juga lima teknik dasar, yaitu : 1) teknik *passing* atas, 2) teknik *passing* bawah, 3) teknik servis, 4) teknik smash atau spike, 5) teknik bendungan atau block. *Passing* merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli yang penting. *Passing* adalah mengoper bola kepada teman sendiri dalam satu tim dengan suatu teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan (M. Yunus, 1992 : 79). Dalam permainan bola voli *passing* terdiri dari dua macam, yaitu : *passing* bawah dan *passing* atas.

Perlu juga di ketahui dan dipahami oleh pemain bola voli bahwa untuk memiliki *passing* bawah dengan baik, pemain harus mampu melakukan latihan *passing* bawah dengan teknik atau cara yang benar dalam pelaksanaannya. Cara pelaksanaannya *passing* bawah menurut Syafruddin (2004:70) adalah: “Sikap lengan betul-betul diluruskan dan di rapatkan satu tangan menempel pada tangan yang lain sehingga ibu jari sejajar. Perkenaan bola antara bagian dari pergelangan tangan dan siku, tepatnya perkenaan bola sedikit diatas pergelangan tangan. Jalan gerakan bola di *passing* dengan meluruskan lengan dan ayunan kedua lengan. Titik berat tubuh berada pada kaki yang di depan kedua lengan tidak begitu aktif di gerakan. Bahu sedikit terangkat, bola seolah-olah ditekan kearah yang di inginkan. Kemudian bagian lengan diayunkan sampai datar dan tubuh berada di bawah bola, bahu harus lurus menunjuk ke bola yang diinginkan”.

Teknik dasar *passing* bawah adalah teknik pertama kali yang di ajarkan di sekolah-sekolah maupun di tempat klub bola voli puput kecamatan prambon. Karena *passing* bawah merupakan teknik bermain bola voli yang sangat penting untuk menjalankan permainan dalam bola voli. Kegunaan *passing* bawah antara lain, untuk menerima bola servis dan menerima bola *semash* atau serangan dari lawan, untuk pengambilan bola setelah terjadi *block* atau bola pantulan dari net, untuk menyelamatkan bola yang sering terpental jauh di luar lapangan permainan, atau untuk pengambilan bola yang rendah dan mendadak datangnya bola atau bola yang di *passing* tidak dapat melewati net sehingga permainan kurang sempurna tidak dapat di mainkan dengan baik. Dalam melatih bola voli ada beberapa yang digunakan untuk melatih *passing* bawah yang efektif, baik menggunakan alat media dinding dengan memakai sasaran garis lurus maupun tanpa menggunakan alat dinding. Diantaranya adalah latihan *passing* bawah menggunakan media dinding untuk sasaran memakai garis lurus sebagai media pembantu dalam latihan.

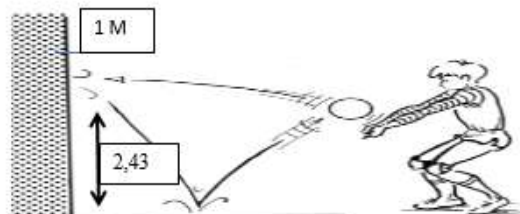
Passing bawah menggunakan media dinding dengan memakai sasaran garis lurus bisa membantu melatih ketepatan *passing* bawah seorang pemain saat menerima bola servis dan smash dari lawan agar bisa menerima bola lebih akurat dan lebih sempurna. sikap permulaan pemain memegang bola dengan kedua tangan menghadap ke dinding sasaran, pelaksanaannya bola dilemparkan atau dipantulkan ke dinding dan pantulannya berusaha untuk di *passing* kedinding secara berulang-ulang agar bisa meningkatkan kemampuan *passing* bawah dengan ketepatan sasaran bola di atas garis sebagai alat media pembantu ketepatan *passing* bawah.

Ketepatan adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerakan-gerakan bebas terhadap suatu sasaran (M.Satjoto, 1995:9). Ketepatan adalah kemampuan tubuh manusia untuk mengendalikan suatu gerakan bebas mau menuju ke suatu sasaran, sasaran yang dimaksud yaitu baik sasaran berupa jarak atau suatu objek langsung yang harus dikenal. Banyak faktor yang menyebabkan hal itu terjadi salah satunya adalah konsentrasi, fokus dan kurangnya teknik latihan *passing* bawah (*deffense*). Ketepatan *passing* bawah juga sangat diperlukan oleh pemain bola voli saat memberikan umpan kepada timnya untuk melakukan penyerangan ke tim lawan. Latihan *passing* bawah ada juga jenis latihannya biasanya digunakan untuk melatih *passing* bawah dengan tepat adalah *passing* bawah dengan dinding dengan sasaran garis karena latihan ini juga sangat tepat untuk para pemain pemula yang ingin meningkatkan kemampuan *passing* bawah dalam permainan bola voli.

Passing bawah juga mengambil dalam permainan bola voli. Dari semua kalangan tim tersebut *passing* bawah sangatlah penting baik dalam ekstrakurikuler sekolah maupun dalam club bola voli. *Passing* bawah juga merupakan teknik dasar yang diperlukan dalam sebuah permainan bola voli. Strategi setiap club berbeda beda tergantung peran seorang pelatih. Namun, tim putri sering kali hanya menekankan latihan penyerangan dan tidak sedikit juga dari mereka para atlet kurang melatih teknik dasar *passing* bawah, sehingga masih banyak terjadi umpan yang kurang tepat pada saat latihan permainan bola voli. *passing* bawah ini merupakan teknik dasar yang paling penting dalam sebuah permainan atau pertahanan saat menerima serangan dari lawan.

B. Metode

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan *two group pre-test post-test desain*. Sampel penelitian adalah 20 pemain bola voli klub puput kecamatan prambon dan dibagi menjadi 2 kelompok yaitu 10 kelompok eksperimen dan 10 kelompok kontrol. Teknik *sampling* menggunakan *simple random sampling* dengan alasan populasi yang digunakan homogen. Penelitian ini dilakukan selama 4 minggu dengan frekwensi latihan 1 minggu 3 kali pertemuan terlepas dari pertemuan pengambilan data. Tahap penelitian ini dibagi menjadi beberapa tahap, diantaranya adalah *pre-test*, *treatment* dan *post-test*. *Pre-test* dilakukan untuk memiliki 2 tujuan, yang pertama untuk mengetahui data awal dan kedua untuk dasar pembuatan program latihan. Untuk mendapatkan data awal digunakan tes *Wall volley after one bounce* dari *FIVB Level 1 Coaches Manual 2012: 48*



Gambar 1. *Wall volley after one bounce*

Treatment dilakukan dengan repetisi yang sudah ditentukan dari persentase pembebanan yang dimulai dari 30% serta dilakukan sebanyak 4 set. Setelah kedua proses dilakukan, maka *post-test* dilakukan untuk mengetahui hasil dari perlakuan untuk mengetahui perbandingannya.

C. Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Hasil Pre Test dan Post Test Kelompok Eksperimen

No. Sampel	Hasil Tes Kemampuan Passing Bawah		Selisih Hasil Kelompok	Klasifikasi
	Kelompok Eksperimen			
	Pre Test (A)	Post Test (B)		
1	31	40	9	B
2	41	49	8	BS
3	42	49	7	BS
4	41	45	4	B
5	42	45	3	B
6	45	49	4	BS
7	40	49	9	BS
8	48	50	2	BS
9	37	44	7	B
10	41	43	2	B
Rata-Rata Hasil	40.80	46.30		
Nilai Max	48	50		
Nilai Min	31	40		

Tabel 2. Hasil Pre Test dan Post Test Kelompok Kontrol

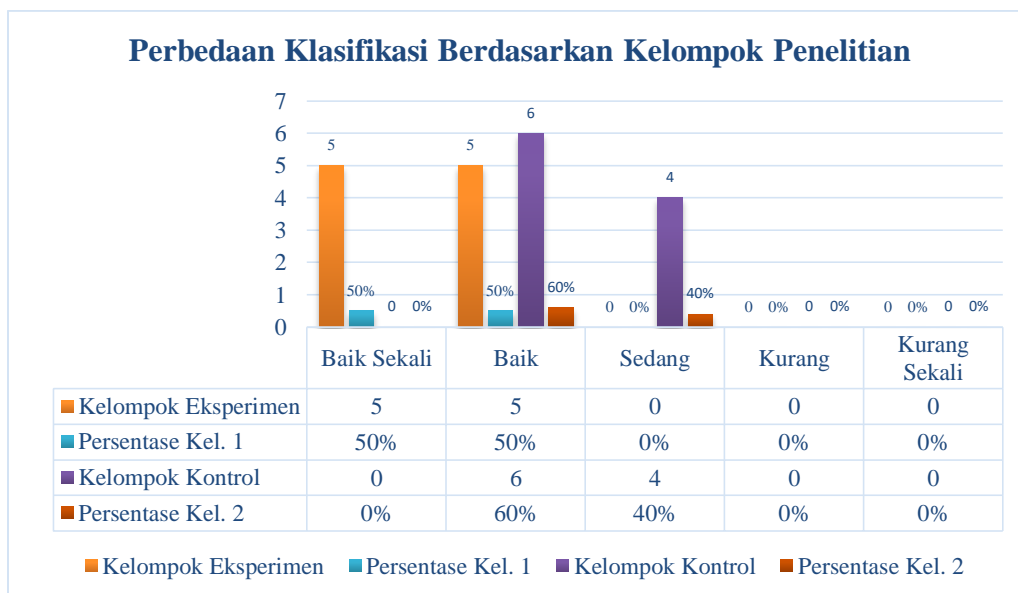
No. Sampel	Hasil Tes Kemampuan Passing Bawah		Selisih Hasil Kelompok	Klasifikasi
	Kelompok Kontrol			
	Pre Test (A)	Post Test (B)		
1	30	32	2	S
2	41	43	2	B
3	36	37	1	S
4	41	42	1	B
5	38	40	2	B
6	42	43	1	B
7	40	41	1	B
8	36	37	1	S
9	35	38	3	S
10	38	40	2	B
Rata-Rata Hasil	37.70	39.30		
Nilai Max	42	43		
Nilai Min	30	32		

Tabel 3. Klasifikasi Norma Passing Bawah Bola Voli

Klasifikasi Norma	Perolehan Passing
Baik Sekali (BS)	> 47
Baik (B)	40-46
Sedang (S)	27-39
Kurang (K)	17-26
Kurang Sekali (KS)	< 16

Tabel 4. Hasil Persentase Berdasarkan Kelompok Penelitian

Kelompok Penelitian Eksperimen			Kelompok Penelitian Kontrol		
Klasifikasi	Jumlah	Persentase	Klasifikasi	Jumlah	Persentase
Baik Sekali	5	50%	Baik Sekali	0	0%
Baik	5	50%	Baik	6	60%
Sedang	0	0%	Sedang	4	40%
Kurang	0	0%	Kurang	0	0%
Kurang Sekali	0	0%	Kurang Sekali	0	0%



Grapik 1. Perbedaan Klasifikasi Berdasarkan Kelompok Penelitian

Tabel 5. Deskripsi Data Pengukuran Variabel pada Kelompok Penelitian

Descriptive Statistics									
	N Statistic	Range Statistic	Minimum Statistic	Maximum Statistic	Sum Statistic	Mean Statistic	Std. Error	Std. Deviation Statistic	Variance Statistic
Pre Test Eksperimen	10	17	31	48	408	40.80	1.428	4.517	20.400
Post Test Eksperimen	10	10	40	50	463	46.30	1.065	3.368	11.344
Pre Test Kontrol	10	12	30	42	377	37.70	1.146	3.622	13.122
Post Test Kontrol	10	11	32	43	393	39.30	1.075	3.401	11.567
Valid N (listwise)	10								

Tabel 6. Data Uji Normalitas *Shapiro Wilk*

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Pre Test Eksperimen	.230	10	.144	.911	10	.291
Post Test Eksperimen	.289	10	.018	.872	10	.105
Pre Test Kontrol	.137	10	.200*	.920	10	.354
Post Test Kontrol	.182	10	.200*	.908	10	.271

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

a. Lilliefors Significance Correction

Tabel 7. Data Uji Homogenitas *One-Way Anova*

Test of Homogeneity of Variances						
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.	
Hasil Tes	Based on Mean	.116	1	18	.737	
Passing	Based on Median	.207	1	18	.654	
Bawah	Based on Median and with adjusted df	.207	1	16.134	.655	
Bola Voli	Based on trimmed mean	.147	1	18	.706	

Tabel 8. Data Komparasi Antar Kelompok Penelitian Uji *Paired t Test*

Paired Samples Test						
Paired Differences				t	Df	Sig. (2-tailed)
Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference Lower Upper			

Pair 1	Pre Test Eksperimen - Post Test Eksperimen	-5.500	2.799	.885	-7.502	-3.498	-7.236	9	.000
Pair 2	Pre Test Kontrol - Post Test Kontrol	-1.600	.699	.221	-2.100	-1.100	-6.214	9	.000

Pembahasan

Berdasarkan analisis data hasil penelitian di atas, kedua kelompok penelitian eksperimen dan kelompok penelitian kontrol sama-sama memberikan dampak perubahan pengaruh terhadap hasil passing bawah bola voli. Secara rata-rata persentase kelompok penelitian eksperimen dengan menggunakan perlakuan *treatment* berupa pelatihan media dinding dampak pengaruhnya lebih besar dari pada kelompok penelitian kontrol yang hanya menggunakan pelatihan secara konvensional. Pelatihan menggunakan media dinding yang diterapkan pada kelompok eksperimen, yang dijalankan dapat menimbulkan perubahan-perubahan dalam ketepatan passing, atlet juga mudah mengantisipasi bola karena tidak terpancang oleh teman pasangannya dan mudah diarahkan bola pantulannya. Melalui pelatihan fisik tersebut dapat menimbulkan akumulasi nilai dari manfaat pelatihan sehingga akan meningkatkan “dayakarsa” untuk mengikuti pelatihan. Perubahan yang terjadi akibat pelatihan, ditandai dengan meningkatnya fungsi organ tubuh dan otot, yang pada gilirannya akan memberikan efisiensi gerak bagi pelakunya.

Ketepatan passing bola voli dapat dilatih dengan pelatihan menggunakan media dinding dengan sasaran garis lurus. Dengan melakukan pelatihan selama 1 bulan yang frekuensi pelatihan 3 kali dalam 1 minggu sangat berpengaruh terhadap hasil ketepatan passing bola voli. Pelatihan dalam 1 minggu dengan frekuensi 3 kali lebih sedikit kemungkinan menaikkan atau peningkatan kapasitas fungsional. Dari hasil penelitian pelatihan menggunakan media dinding dengan sasaran garis lurus dapat memberikan dampak positif bagi atlet jika diterapkan dalam program pelatihan. Hal ini dikuatkan dari beberapa penelitian terkait dengan pengaruh latihan passing menggunakan media dinding dengan sasaran garis lurus, menurut (Fauzi, 2019) dalam penelitiannya menunjukkan dengan menggunakan metode pelatihan dengan menggunakan media dinding memberikan pengaruh yang berarti terhadap ketepatan passing bawah bola voli. Sedangkan menurut (Afdi et al., 2019) dalam penelitiannya juga menunjukkan bahwa terjadi peningkatan secara signifikan kemampuan passing bawah dengan model pelatihan passing. Berdasarkan hasil analisis data uji t berpasangan (*paired t test*) yang melalui beberapa tahapan, menunjukkan bahwa hasil peningkatan pelatihan pada kelompok eksperimen dengan media dinding, secara persentase lebih tinggi pengaruhnya jika diterapkan, dari pada pelatihan pada kelompok kontrol yang hanya menggunakan pelatihan secara konvensional. Hal ini sebagai rekomendasi bagi pelatih maupun atlet dengan media pelatihan tersebut bila diterapkan secara teratur, terprogram, berkesinambungan, serta disiplin yang tinggi terbukti berkontribusi dapat meningkatkan keterampilan passing bawah bola voli, sehingga pelatihan tersebut dapat diterapkan.

D. Simpulan

Berdasarkan tahapan-tahapan penelitian, pengumpulan data, serta menguji hasil tes ketepatan passing bawah bola voli secara statistik bahwa, pelatihan kelompok eksperimen

dengan pelatihan kelompok kontrol sama-sama berdampak positif bagi atlet, karena hasilnya menunjukkan pengaruh yang signifikan. Tetapi pelatihan kelompok eksperimen yang menggunakan perlakuan/*treatment* berupa media dinding dengan sasaran garis lurus dampak pengaruhnya lebih baik atau lebih tinggi bagi atlet, dari pada pelatihan kelompok kontrol yang tidak menggunakan perlakuan/*treatment* dengan secara konvensional. Dalam hal ini, maka dapat diambil kesimpulan bahwa pelatihan menggunakan media dinding dengan sasaran garis lurus berpengaruh terhadap ketepatan passing bawah Atlet Klub Bola Voli Puput Kecamatan Prambon Sidoarjo.

Daftar Pustaka

- Afdi, R. B., Zulman, Z., & Asmi, A. (2019). Pengaruh Model Latihan Passing Terhadap Kemampuan Passing Bawah Dan Passing Atas Pemain Bolavoli. *SportScience*, 19(1), 3340. <https://doi.org/10.24036/jss.v19i1.6>
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ahmadi, Nuril. 2007. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta: Era Pustaka Utama.
- Alwijaya, m. e. (2018). penerapan metode drill untuk meningkatkan hasil belajar passing bawah bola voli siswa kelas vii. a smp negeri 2 batukliang tahun. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 4(2), 172-184.
- Bompa, T.O. 1994. *Periodization Training for Sport*. Diterjemahkan oleh Sarwono.1991. Surabaya: Fakultas Pasca Sarjana Universitas Airlangga Surabaya.
- Depdiknas. (1999). *Petunjuk Tes Keterampilan Bola Voli Usia 13-15 tahun*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Fauzi. (2019). Pengaruh Metode Latihan Dinding dan Metode Latihan Berpasangan Terhadap Ketepatan Passing. *Muara Olahraga*, 2, 218–227. <http://ejournal.stkip-mmb.ac.id/index.php/pjkr/article/view/242/149>
- Hidayat, M. T. (2015). Peningkatan Kemampuan Pass Bawah dalam Permainan Bola Voli Melalui Latihan Pass Bawah Duduk Berdiri Pada Bangku dan Pass Bawah dengan Berjalan pada Siswa Kelas VI SDN Tanggul Wetan 01 Jember. *Jurnal Pancaran*, 4(1), 153–164
- Hadi, Sutrisno. 1993. *Metodologi Research*. Yogyakarta: UGM.
- Hambali, S. (2016). Pembelajaran Passing Bawah Menggunakan Metode Bermain Pada Permainan Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(1), 58–70.
- Juniaturrahman, M. (2016). Pengaruh Latihan Wall Volley Terhadap Keakurasian Passing Bawah Pada Olahraga Bola Voli (Studi Pada Peserta Ekstrakurikuler Sma PGRI Sumenep). *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 4(4).
- Kardiyanto, D. W., & Or, S. (2020). *Kepelatihan Bola Voli*. Zifatama Jawara.
- Mardian, R. (2020). Pengaruh Latihan Mengumpan Ke Dinding Dan Berpasangan Terhadap Keterampilan Passing Bawah Bola Voli: Effect of wall and pair pass practice on volleyball bottom pass skills. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 9(1), 1-11.
- M. Yunus. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta: Depdikbud.
- Nurhasan. 1998. *Modul Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung: UPI
- Nursalam, 2016, metode penelitian, & Fallis, A. . (2013). *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.

- Olahraga, P. K., Keolahragaan, F. I., & Semarang, U. N. (2015). Pengaruh Latihan Passing Bawah Dengan Ketepatan Passing Bawah Dalam Universitas Negeri Semarang.
- Priyono, I. H. (2020). *Pengaruh Latihan Wallbounce Untuk Meningkatkan Kemampuan Passing Bawah Bola Voli Siswa Kelas XI IPS 3 SMA N 1 Jatiroto*. 1(1).
- Putri, O. V. (2019). Pengaruh Bentuk Latihan Passing Bawah Perorangan dan Passing Bawah Berpasangan Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bolavoli.
- Rasyono, R. (2019). pengaruh latihan bola pantul terhadap keterampilan passing bawah bola voli pada ekstrakurikuler smp negeri 30 muaro jambi. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 2(1), 22-26.
- Rahmat, D., & Wahidi, R. (2018). Pengaruh Pembelajaran Passing Berpasangan Terhadap Keterampilan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli. *JUARA :JurnalOlahraga*,3(2),96.<https://doi.org/10.33222/juara.v3i2.241>
- Sugiyono. 2007. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung:Alfabeta
- Saputra, D. I. M., & Gusniar, G. (2019). Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli melalui Bermain Melempar Bola. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 3(1), 64–73. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v3i1.862>
- Sutiswo, S., & Hambali, S. (2018). implementasi metode bermain dalam pembelajaran passing bawah bola voli di sekolah dasar. *Jurnal Kependidikan Jasmani dan Olahraga*, 2(2), 26-30.
- Sujito, S. (2020). pengembangan model pembelajaran passing bawah bolavoli *jurnal penjakora*, 7(1), 30-39.
- Sukma Aji. (2016). *Peraturan Permainan Bolavoli*. Jakarta.
- Teguh Susanto. (2016). *Buku Pintar Olaharaga*. Yogyakarta: (KDT) Susanto, Teguh
- Toyoda, H. (2012). *Volleyball for Beginners: Mini and Mass Volleyball*. FIVB Level 1 Coaches Manual, 1, 29-68.
- Tomi, A. (2017). Pengaruh Latihan Passing Dipantulkan Ke Passing Dalam Pembelajaran Bolavoli Pada Kelas X1 Dan X2 Sma Negeri 1 Sampung. 1.
- Tawakal, I. (2020). *Buku Jago Bola Voli*. Ilmu Cemerlang Group.
- Wijaya, M. R. A., & Pd, M. (2019). Jurnal utile pengaruh latihan passing bawah menggunakan media dinding dan berpasangan terhadap peningkatanteknik passing bawah bolavoli pada ekstrakurikuler smp al-irsyad. V (November), 160–164.
- Yakhshya, M. (2019). Pengaruh Permainan Bola Pantul Terhadap Peningkatan Kemampuan Passing Bawah Bola Voli (Pre Eksperimen Siswa Ekstrakurikuler di SD Negeri Gudang Kecamatan Tigaraksa Kabupaten Tangerang) (Doctoral dissertation, UIN SMH BANTEN).
- Zmiyati, U., & Poernomo, N. S. (2019). JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala. *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala*, 4(5), 276–280.