



PENGARUH LATIHAN *DRILL* MENGGUNAKAN MEDIA DINDING TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN *PASSING* BAWAH ANGGOTA EKSTRAKULIKULER BOLAVOLI DI SMK NEGERI 1 SURABAYA

Filby Desiva Al Aslamiya, Drs. Machfud Irsyada, M.Pd.

S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

filbydesiva.20010@mhs.unesa.ac.id

Dikirim: 01-07-2024; **Direview:** 01-07-2024; **Diterima:** 04-07-2024;
Diterbitkan: 04-07-2024

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh latihan drill menggunakan media dinding terhadap peningkatan keterampilan *passing* bawah pada anggota ekstrakurikuler bolavoli di SMK Negeri 1 Surabaya. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain pre-test dan post-test, serta analisis data menggunakan uji paired sample t-test untuk menentukan signifikansi hasil. Partisipan penelitian terdiri dari anggota ekstrakurikuler bolavoli yang dipilih secara acak dari SMK Negeri 1 Surabaya. Dari hasil analisis deskriptif, didapati bahwa rata-rata skor pre-test untuk anggota laki-laki adalah 35,67, sedangkan skor post-test meningkat menjadi 55,25. Sementara itu, rata-rata skor pre-test untuk anggota perempuan adalah 45,42, dan skor post-test meningkat menjadi 55,17. Artinya, terdapat kenaikan masing-masing meningkat masing-masing sebesar 19,58% dan 9,75%. Hasil analisis statistik menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam keterampilan *passing* bawah setelah latihan drill menggunakan media dinding ($p < 0,05$). Kesimpulannya, latihan drill menggunakan media dinding terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan *passing* bawah anggota ekstrakurikuler bolavoli di SMK Negeri 1 Surabaya. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan metode latihan yang lebih efektif dalam pembinaan olahraga di lingkungan sekolah.

Kata Kunci: Latihan *drill* menggunakan dinding, *passing* bawah, bolavoli

Abstract

This study aims to evaluate the impact of wall drill exercises on improving underhand passing skills among volleyball extracurricular members at SMK Negeri 1 Surabaya. The research employed an experimental design with pre-test and post-test assessments, utilizing paired sample t-tests for data analysis to determine the significance of the results. Participants consisted of randomly selected volleyball extracurricular members from SMK Negeri 1 Surabaya. Descriptive analysis revealed that the average pre-test score for male participants was 35.67, which increased to 55.25 in the post-test. Meanwhile, the average pre-test score for female participants was 45.42, and increased to 55.17 in the post-test. This signifies respective increases of 19.58% and 9.75%. Statistical analysis indicated a significant improvement in underhand passing skills following wall drill exercises ($p < 0.05$). In conclusion, wall drill exercises have proven effective in enhancing skills underhand passing skills among volleyball extracurricular members at SMK Negeri 1 Surabaya. This research is expected to contribute to the development of more effective training methods in sports coaching within school environments.

Keywords: Drill exercise using a wall, underhand passing skill, volleyball

1. PENDAHULUAN

Sejarah bola voli mencerminkan interaksi budaya dan perubahan sosial yang kompleks, dengan

akar permainan yang ditemukan dalam mintonette di Italia pada abad ke-19 dan pengenalan voli di Jerman sebagai faustball (Astuti & Erianti, 2023). Pada masa itu, permainan dimainkan dengan memantulkan bola ke

udara melewati tali atau net, di lapangan berukuran 50x20m dengan bola berdiameter 70cm, dan setiap tim terdiri dari 5 pemain (Belgis & Sudijandoko, 2023). Seiring berjalannya waktu, bola voli berkembang menjadi permainan beregu dengan dua tim yang terdiri dari enam pemain, yang bertujuan mengirim bola melintasi net agar jatuh di lapangan lawan (Manik & Azandi, 2024).

Di kota Holyoke, Massachusetts pada tahun 1895, William C. Morgan dari YMCA menciptakan permainan mintonette, yang kemudian dikenal sebagai voli. Awalnya, tidak ada batasan jumlah pemain, permainan ini dimainkan untuk kebugaran fisik dan latihan umum. Bolavoli mulai populer di AS dan Kanada sebelum menyebar ke seluruh dunia. Alfred T. Halstead mengadopsi istilah "bolavoli" pada 1896 untuk menggambarkan permainan ini yang melibatkan volleying bola sebelum menyentuh tanah.

Perkembangan bolavoli di Indonesia dimulai pada awal abad ke-20. Federasi Bolavoli Indonesia (PBVSI) didirikan pada 22 Januari 1945 di Jakarta, sejalan dengan kejuaraan nasional perdana di PON II Jakarta dan POM I Yogyakarta. Bolavoli terus tumbuh di Indonesia dengan partisipasi dari berbagai lapisan masyarakat dan keberhasilan dalam kompetisi internasional.

Teknik dasar bolavoli termasuk servis, passing, dan spike. Passing bawah merupakan teknik penting dalam mengalirkan bola dengan presisi antar rekan satu tim. Penting juga untuk penguasaan teknik dasar untuk mencapai kinerja optimal dalam permainan.

Penguasaan teknik dasar sangat penting dalam permainan bolavoli. Teknik-teknik ini mencakup servis, passing, spike, block, dan pertahanan.

Servis adalah pukulan pertama yang bertujuan menyerang lawan dan meraih angka. Keahlian dalam melakukan servis dapat memberikan keunggulan dalam permainan dan membantu tim mencapai kemenangan dengan menghemat energi (Adla et al., 2024)v.

Passing adalah upaya transmisi bola yang presisi antar rekan satu tim, dengan dua jenis utama: passing atas dan passing bawah. Passing merupakan kunci untuk mengalirkan bola dengan tepat kepada rekan setim dan memainkan peran penting dalam membangun serangan (Destriani et al., 2021; Sridevi et al., 2024).

Passing bawah adalah teknik dasar yang digunakan untuk menerima bola dengan kedua tangan pada ruas dari pergelangan hingga siku, terutama untuk menghadapi servis lawan. Teknik ini memiliki dua sikap awal: tangan ditekuk dan tangan lurus. Penguasaan passing bawah sangat penting untuk memastikan bola diarahkan dengan presisi ke pengumpan, memungkinkan serangan yang efektif (Firmansyah et al., 2022; Supriatna, 2023)

Tahapan-tahapan dalam eksekusi passing bawah adalah:

Posisi tubuh tegak vertikal, dengan kedua kaki selebar bahu dan lutut sedikit ditekuk. b. Salah satu kaki maju sebelum passing untuk membantu posisi dan kesiapan tubuh dalam menerima bola. c. Posisi lengan lurus ke depan bawah, dengan kedua tangan rapat dan ibu jari sejajar. d. Antisipasi gerakan bola dengan menyesuaikan posisi tangan sesuai arah datang bola. e. Ayunan tangan dengan presisi, menjaga siku tetap lurus. f. Fokus pada penempatan bola pada bagian lengan atau atas pergelangan tangan untuk memastikan kontrol optimal (Supriatna, 2023).

Passing bawah memegang peran sentral dalam strategi bertahan tim dan sebagai fondasi untuk menginisiasi serangan. Keberhasilan teknik ini bergantung pada kekuatan, koordinasi, dan pemahaman tentang dinamika bola. Menguasai teknik passing bawah memungkinkan tim untuk menerima servis lawan dengan baik dan memulai serangan dengan efektif, meningkatkan peluang kemenangan (Kristianto, 2021)

Dengan penguasaan teknik dasar seperti servis dan passing bawah, pemain bolavoli dapat meningkatkan performa mereka dan memberikan kontribusi signifikan bagi tim dalam setiap pertandingan.

Persiapan, Pelaksanaan, dan Gerak Lanjutan Passing Bawah dalam Bolavoli:

a. Persiapan:

Langkah-langkah esensial dalam mempersiapkan passing bawah meliputi reaksi kaki yang cermat, posisi kaki selebar bahu, koordinasi kedua tangan, menjaga telapak tangan rata, tekuk lutut untuk posisi rendah, punggung lurus, fokus pandangan ke arah bola, koordinasi gerakan tubuh, reaksi cepat, dan konsistensi latihan.

b. Pelaksanaan:

Teknik pelaksanaan passing bawah mencakup posisi optimal untuk mengontrol bola, konsistensi ayunan lengan dari bahu, sinkronisasi gerakan lutut dengan ayunan lengan, penempatan bola antara siku dan pergelangan tangan, serta sensitivitas terhadap sentuhan bola pada lengan.

c. Gerak Lanjutan:

Gerak lanjutan melibatkan posisi penerimaan bola di depan badan, gerakan lengan dari bahu untuk menjaga stabilitas pergelangan tangan dan siku, penempatan bola di antara siku dan pergelangan tangan, fokus pada sensasi sentuhan bola, dan memaksimalkan ekstensi lengan untuk meningkatkan kekuatan passing.

Keberhasilan dalam bola voli tidak hanya ditentukan oleh keterampilan teknis, tetapi juga oleh aspek taktis, strategis, dan kerjasama tim. Keterampilan dasar yang penting termasuk servis, passing, smash, dan block (Sahabuddin, 2018). Passing merupakan keterampilan fundamental yang harus dikuasai oleh setiap pemain, karena berfungsi sebagai landasan efektif untuk strategi serangan (Pelamonia et al., 2021). Di SMKN 1 Surabaya, kegiatan

ekstrakurikuler bola voli yang dilaksanakan tiga kali seminggu dimaksudkan untuk mengembangkan keterampilan dasar ini, namun hasil pertandingan menunjukkan bahwa keterampilan passing bawah siswa masih rendah, menghambat prestasi tim (Pelamonia et al., 2021).

Untuk mengatasi masalah ini, penelitian ini mengeksplorasi pengaruh latihan drill menggunakan media dinding terhadap peningkatan keterampilan passing bawah. Latihan dengan menggunakan dinding sebagai "partner" latihan memungkinkan siswa untuk berlatih berbagai skenario pantulan bola, yang dapat meningkatkan kemampuan mereka dalam teknik passing bawah (Pelamonia et al., 2021). Metode ini diharapkan dapat meningkatkan akurasi, kecepatan, dan konsistensi passing bawah siswa.

Penelitian ini menyoroti pentingnya latihan drill dalam mengembangkan keterampilan motorik untuk passing bawah dalam bolavoli. Latihan dianggap sebagai proses terencana dan sistematis untuk meningkatkan kualitas kinerja, melibatkan pengelolaan materi latihan dan variasi tuntutan.

Latihan Variasi Passing Bawah Menggunakan Sasaran Dinding, Pengembangan latihan variasi dengan memanfaatkan sasaran dinding adalah strategi penting dalam olahraga. Variabilitas latihan ini bertujuan untuk merangsang motivasi atletik, mengurangi kebosanan, dan meningkatkan efisiensi adaptasi atlet terhadap rangsangan yang berbeda, dengan fokus pada pengembangan keterampilan teknis.

Implementasi program latihan yang terstruktur dan berprinsip memainkan peran kunci dalam pembelajaran dan pengembangan keterampilan atlet. Prinsip-prinsip seperti FITT (Frekuensi, Intensitas, Tipe, Waktu), repetisi, set, dan pemulihan digunakan untuk merancang program latihan yang efektif dalam meningkatkan performa dan kinerja atletik

Penelitian ini bertujuan untuk menentukan efektivitas latihan drill menggunakan media dinding dalam meningkatkan keterampilan passing bawah anggota ekstrakurikuler bola voli di SMKN 1 Surabaya. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi praktis bagi pelatih dan siswa dalam meningkatkan performa mereka di lapangan, serta menjadi acuan bagi penelitian selanjutnya dalam bidang pendidikan jasmani dan olahraga. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat mendorong peningkatan prestasi bola voli di SMKN 1 Surabaya, khususnya dalam aspek keterampilan passing bawah.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain eksperimen semu untuk mengevaluasi efek intervensi pada siswa ekstrakurikuler bolavoli di SMKN 1 Surabaya, usia 17-19 tahun. Metode eksperimen semu memungkinkan evaluasi perlakuan dalam kondisi terkontrol meskipun

dengan tingkat kontrol yang lebih rendah dibandingkan eksperimen murni. Penelitian ini mengadopsi desain one group pre-test-post-test, di mana evaluasi awal dilakukan sebelum intervensi (pre-test) dan evaluasi akhir dilakukan setelah intervensi (post-test) tanpa adanya kelompok kontrol. Sampel penelitian terdiri dari 24 siswa yang aktif berlatih bolavoli, dengan satu peserta yang tidak termasuk dalam analisis karena minim partisipasi. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan drill passing bawah menggunakan dinding, yang dilakukan selama 16 sesi. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah tes keterampilan bolavoli usia 17-19 tahun yang telah divalidasi sebelumnya dengan reliabilitas 0,758 dan validitas 0,733. Analisis data dilakukan menggunakan uji normalitas dan paired sample t-test dengan tingkat signifikansi 0,05 untuk mengevaluasi efektivitas intervensi terhadap kemampuan passing bawah peserta.

3. HASIL

Dalam eksperimen ini, penelitian dilakukan untuk mengevaluasi efek dari latihan drill dengan dinding terhadap peningkatan keterampilan passing bawah pada siswa ekstrakurikuler bolavoli SMKN 1 Surabaya. Penelitian dilaksanakan dari April hingga Mei 2024, dengan sesi latihan dijadwalkan setiap Rabu, Kamis, dan Sabtu pukul 14.00-16.00 WIB. Data dikumpulkan melalui pengukuran keterampilan passing bawah pada pre-test dan post-test untuk siswa laki-laki dan perempuan. Hasil analisis dari kedua kohort setelah periode latihan 8 minggu ditampilkan dalam tabel berikut.

Tabel 1. Hasil *pre-test* dan *post-test* tes keterampilan bolavoli pemain semi profesional usia 17-19 tahun

kelompok	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	Persentase kenaikan
Laki-laki	35,67	55,25	19,58%
Perempuan	45,42	55,17	9,75%

Penelitian ini mengevaluasi efek latihan drill dinding terhadap keterampilan passing bawah anggota ekstrakurikuler bola voli di SMK Negeri 1 Surabaya. Metode pre-test dan post-test dilakukan pada anggota laki-laki dan perempuan, dengan analisis statistik deskriptif menunjukkan peningkatan yang signifikan setelah intervensi. Uji prasyarat seperti uji normalitas juga dilakukan. Penelitian ini diharapkan memberikan gambaran komprehensif mengenai efektivitas latihan drill dinding dalam meningkatkan keterampilan passing bawah.

Tabel 2. Deskripsi hasil *pre-test* dan *post-test* keterampilan bolavoli anggota laki-laki

No.	Interval	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
		Frekuensi	%	Frekuensi	%
1.	28 – 37	8	66,67%	0	0%
2.	38 – 47	4	33,33%	3	25%
3.	48 – 57	0	0%	6	50%
4.	58 – 67	0	0%	0	0%

5.	68 – 77	0	0%	2	16,67%
6.	78 - 87	0	0%	1	8,33%
Total		12	100%	12	100%

Tabel 3. Deskripsi hasil *pre-test* dan *post-test* keterampilan bolavoli anggota perempuan

No.	Interval	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
		Frekuensi	%	Frekuensi	%
1.	28 – 37	1	8,33%	1.	28 – 37
2.	38 – 47	11	91,67%	2.	38 – 47
3.	48 – 57	0	0%	3.	48 – 57
4.	58 – 67	0	0%	4.	58 – 67
Total		12	100%	Total	12

Uji Normalitas

Pengujian normalitas dilakukan menggunakan uji Shapiro-Wilk dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 26.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

Kelompok	Sig.	Kesimpulan
Pre-test anggota Laki-laki	0,835	Normal
Post-test anggota Laki-laki	0,246	Normal
Pre-test Perempuan	0,651	Normal
Post-test Perempuan	0,545	Normal

Hasil uji menunjukkan bahwa seluruh nilai signifikansi ($p > 0,05$). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini berdistribusi normal.

Uji Hipotesis

Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis

Kelompok	Mean	Sig.	Mean differene
Pre-test anggota Laki-laki	35,67	0,000	19,58
Post-test anggota Laki-laki	55,25		
Pre-test Perempuan	45,42	0,000	9,75
Post-test Perempuan	55,17		

Sajian tabel di atas menunjukkan perbedaan signifikan antara kelompok data berdasarkan hasil analisis uji t, dengan nilai signifikansi sebesar 0,000, lebih kecil dari nilai tingkat signifikansi 0,05 yang ditetapkan. Hal ini menyiratkan bahwa terdapat cukup bukti untuk menolak hipotesis nol dan menerima hipotesis alternatif. Secara khusus, terdapat peningkatan yang signifikan dalam keterampilan passing bawah peserta yang melakukan latihan menggunakan sasaran dinding. Data menunjukkan bahwa latihan tersebut memberikan pengaruh yang berarti terhadap peningkatan keterampilan passing bawah.

Dari hasil analisis deskriptif, ditemukan bahwa rata-rata skor pre-test untuk anggota laki-laki adalah 35,67, sedangkan post-test adalah 55,25; untuk anggota perempuan, rata-rata skor pre-test adalah 45,42 dan

post-test adalah 55,17. Ini menunjukkan peningkatan rata-rata skor keterampilan passing bawah setelah menjalani latihan drill menggunakan dinding sebesar 19,58% dan 9,75% masing-masing. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pemberian latihan drill menggunakan dinding secara signifikan meningkatkan kemampuan passing bawah anggota ekstrakurikuler bolavoli SMKN 1 Surabaya.

4. PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi efektivitas latihan drill menggunakan dinding terhadap kemampuan passing bawah dalam konteks ekstrakurikuler bolavoli di SMKN 1 Surabaya. Dalam penelitian ini, subjek penelitian meliputi anggota laki-laki dan perempuan yang secara rutin menjalani latihan drill sebanyak 16 kali pertemuan, dilaksanakan selama tiga kali seminggu. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam kemampuan passing bawah berdasarkan perbandingan pretest dan post-test, yang diukur dengan menggunakan uji paired sample t-test dengan nilai signifikansi sebesar 0,000, lebih rendah dari alpha level 0,05 yang digunakan.

Temuan ini mendukung teori bahwa latihan drill dengan dinding efektif dalam meningkatkan keterampilan teknis, seperti yang didukung oleh literatur sebelumnya yang mengemukakan bahwa metode drill dapat meningkatkan kecepatan, ketepatan, dan kontrol dalam olahraga. Selain itu, penggunaan dinding sebagai target latihan memungkinkan pemain untuk fokus pada gerakan dan pengawasan bola tanpa gangguan dari interaksi rekan setim, yang berkontribusi pada peningkatan kemampuan mereka dalam mengantisipasi gerakan bola dan mengarahkan pantulan bola dengan lebih baik.

Penelitian ini juga menyoroti faktor individual seperti frekuensi latihan tambahan dan tingkat keterampilan dasar yang mempengaruhi hasil akhir latihan. Subjek dengan kemampuan dasar yang rendah namun memiliki motivasi tinggi dan latihan yang terstruktur menunjukkan peningkatan yang signifikan, menunjukkan bahwa adaptasi terhadap metode drill yang sistematis dapat meningkatkan keterampilan motorik dan kepercayaan diri secara keseluruhan.

Dengan demikian, temuan ini tidak hanya memberikan kontribusi terhadap pemahaman tentang efektivitas latihan drill dalam konteks bolavoli, tetapi juga menegaskan pentingnya pendekatan latihan yang terstruktur dan terfokus untuk meningkatkan keterampilan teknis dalam olahraga, khususnya dalam hal kemampuan passing bawah.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Voli membutuhkan keterampilan teknis tinggi, termasuk passing bawah yang krusial untuk serangan yang efektif. Penelitian ini menggunakan

desain pre-test dan post-test untuk mengevaluasi efek latihan drill dengan dinding terhadap keterampilan passing bawah di SMKN 1 Surabaya. Analisis data menggunakan uji paired sample t-test menunjukkan peningkatan signifikan dalam keterampilan passing bawah setelah latihan. Hasil ini mendukung penggunaan latihan dengan dinding untuk meningkatkan aspek teknis voli. Implikasinya, metode ini dapat diterapkan secara luas untuk meningkatkan performa pemain voli muda di lingkungan sekolah.

Rekomendasi:

1. Bagi anggota ekstrakurikuler untuk selalu meningkatkan keterampilan teknis dalam bolavoli untuk meningkatkan prestasi dalam ekstrakurikuler bolavoli di sekolah.
2. Bagi pengurus dan pelatih ekstrakurikuler bolavoli SMKN 1 Surabaya bahwa latihan drill menggunakan dinding dapat menjadi pilihan dalam melatih kemampuan passing bawah anggota ekstrakurikuler dan diharapkan dapat dijadikan pedoman bahan perbandingan dalam penyusunan program latihan.
3. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk menambahkan kelompok kontrol dan variasi latihan lainnya untuk meningkatkan kualitas penelitian.

5. UCAPAN TERIMAKASIH

Saya ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah mendukung dan turut serta dalam penelitian ini. Terima kasih kepada dosen pembimbing saya yang telah memberikan arahan, bimbingan, dan masukan berharga selama proses penelitian ini berlangsung. Terima kasih juga kepada anggota ekstrakurikuler bolavoli SMKN 1 Surabaya yang telah dengan antusias berpartisipasi dalam eksperimen ini, serta kepada pengurus, pelatih, dan sekolah yang telah memberikan izin dan dukungan penuh. Tidak lupa kepada keluarga dan teman-teman yang telah memberikan dukungan moral yang tak ternilai selama perjalanan penelitian ini. Terima kasih atas semua kontribusi dan dukungan yang sangat berarti dalam menjalankan penelitian ini.

REFERENSI

- Adla, W. R., Prasetyo, Y., & Setiawan, F. E. (2024). Pelatihan Servis Bola Voli Untuk Menghadapi Popda Kab. Semarang di SMP Al-Mas' udiyyah. *Journal of Cross Knowledge*, 2(1), 183–186.
- Astuti, Y., & Erianti. (2023). Penguasaan Keterampilan Teknik Dasar Bermain Bolavoli Siswa. *Jurnal Penjakora*, 10(1), 46–54. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v10i1.59158>
- Belgis, N., & Sudijandoko, A. (2023). Peningkatan Kemampuan Pasing Bawah Bolavoli Putri pada

Kegiatan Ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Semanding Kabupaten Tuban. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 11(3), 1–8.

- Destriani, Destriana, & Giartama. (2021). *Teknik Pembelajaran Permainan Bola Voli Mix*. Bening Media Publishing.
- Firmansyah, I. F., Fauzi, M. S. F., & Saiin, M. (2022). Analisis Teknik Dasar Bola Voli Pada Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 8 Samarinda. *Borneo Physical Education Journal*, 3(2), 52–63. <https://doi.org/10.30872/bpej.v3i2.2192>
- Kristianto, K. T. (2021). *Cara Melakukan Servis Atas pada Bola Voli*. Kompas.com. <https://www.kompas.com/sports/read/2021/04/23/13400018/cara-melakukan-servis-atas-pada-bola-voli>
- Manik, N. S., & Azandi, F. (2024). Perbedaan Pengaruh Variasi Latihan Passing Atas Berpasangan Menggunakan Net Dengan Variasi Latihan Passing Atas Tanpa Menggunakan Net Terhadap Hasil Passing Atas pada Atlet Bina Putri Tahun 2021. *Jurnal Mahasiswa Bina Guna*, 2(2), 58–65.
- Pelamonina, S. P., Hayati, H., & Firnanda, M. W. (2021). Pengaruh Latihan Passing Bawah Menggunakan Media Dinding dengan Memakai Sasaran Garis Lurus terhadap Kemampuan Passing Bawah Pada Klub Bola Voli. *Jurnal Porkes*, 4(2), 140–148. <https://doi.org/10.29408/porkes.v4i2.4882>
- Sahabuddin, S. (2018). Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli pada Siswa Putra. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 2(1), 59–62. <https://doi.org/10.26858/sportive.v2i1.16846>
- Sridevi, N., Donie, D., & Masrun, M. (2024). Pengaruh Latihan Drill dengan Metode Circuit Training terhadap Keterampilan Passing Bawah Bolavoli. *Gladiator*, 4(1), 276–288.
- Supriatna, E. (2023). *Buku Ajar Kepelatihan Bola Voli*. Penerbit Adab.