

**PERBEDAAN PENGARUH LATHAN METODE BERPASANGAN DAN METODE
LINGKARAN TERHADAP KEMAMPUAN PASSING BAWAH DALAM
PERMAINAN BOLA VOLI PADA ATLET PUTRA USIA 13-15
CLUB BOLA VOLI REVOT TEMPEL
TAHUN 2020**

Veri Cahyono

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Tunas Pembangunan, Balai Kambang Surakarta
E-mail:vericahyono3@gmail.com

Sari. Veri Cahyono, 2020. Perbedaan Pengaruh Latihan Metode Berpasangan dan Metode Lingkaran Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Dalam Permainan Bola Voli Pada Atlet Putra Usia 13-15 Club Bola Voli Revot Tempel Tahun 2020. Metode berpasangan dan metode lingkaran merupakan metode yang digunakan untuk variasi menu latihan *passing* bawah dalam permainan bola voli dan bertujuan untuk meningkatkan kemampuan passing bawah pada atlet bola voli. Hasil penelitian ini diketahui bahwa nilai t hitung $>$ t tabel ($2,080 > 2,060$) yang menunjukkan adanya perbedaan rata-rata yang bermakna antara kedua metode tersebut dengan persentase rata-rata pada kelompok latihan metode berpasangan, rata-rata nilai passing bawah meningkat sebanyak 11,5% Sedangkan pada kelompok metode lingkaran peningkatan rata-rata hanya sebesar 34,05%.

Abstrack. Veri Cahyono, 2020. Differences in the Effect of Paired Method Training and the Circle Method on Lower Passing Ability in Volleyball Games for Male Athletes Ages 13-15 Revot Paste Volleyball Club in 2020. The pairing method and the circle method are methods used to vary the passing training menu. under the volleyball game and aims to improve the under-passing ability of volleyball athletes. The results of this study note that the value of t count $>$ t table ($2.080 > 2.060$) which indicates a significant difference in the mean between the two methods and the average percentage in the paired method exercise group, the average underpass value increased by 11, 5% Whereas in the circle method group the average increase was only 34.05%.

Kata kunci: metode, passing, bola voli

I.PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani memiliki peranan yang penting di dalam kehidupan sehari-hari. Pendidikan jasmani tidak lepas dari kata olahraga yaitu berasal dari kata olah dan raga. Olah artinya mengolah dan raga artinya tubuh, jadi dapat disimpulkan arti olahraga yaitu mengolah

tubuh. Olahraga pada manusia pada hakikatnya adalah kehidupan manusia itu sendiri. Hal ini berarti saat orang melakukan aktivitas olahraga mereka sedang melakukan aktivitas hidup. Olahraga berfungsi untuk menjaga kebugaran tubuh, yang pada akhirnya akan bermuara pada kondisi kesehatan individu. Justru aneh apabila dalam hidupnya manusia tidak melakukan aktivitas olahraga. Maka benar apabila orang mengatakan bahwa hidup adalah aktivitas, tanpa aktivitas berarti kehidupan akan mati. Menurut Aini (2020: 18) menyatakan bahwa “olahraga adalah kegiatan yang mampu menjadi media untuk memfasilitasi kebutuhan seseorang dalam melakukan energi”.

Dalam perkembangannya sampai saat ini, olahraga kian meluas dan memiliki makna yang bersifat universal dan unik, berawal dari sekedar kegiatan fisik yang menyehatkan badan, mengisi waktu luang, dan media eksistensi diri, akhirnya bergeser menjadi kegiatan yang multikompleks. Kedudukan dan hakekat olahraga itu sendiri tidak akan berubah, tetapi tujuan olahraga mungkin berubah sesuai dengan zaman dan perkembangan kehidupan manusia. Hal ini disebabkan oleh kondisi-kondisi obyektif yang ada pada suatu masa dan di sebabkan pula oleh pandangan hidup dan moralitas yang berbeda-beda, baik yang berlaku pada suatu masa atau yang berlaku pada suatu bangsa.

Berbagai cabang olahraga yang diperkenalkan kepada masyarakat mencakup beberapa macam yaitu atletik, permainan, olahraga air, dan olahraga beladiri. Olahraga permainan yang dilakukan dalam proses pendidikan dan prestasi salah satunya adalah olahraga bola voli. Bola voli adalah cabang olahraga yang sangat digemari dan dikenal oleh sebagian besar masyarakat. Permainan bola voli dilakukan oleh semua lapisan masyarakat dari anak – anak sampai orangtua, laki-laki maupun perempuan, masyarakat kota sampai pada masyarakat desa.

Tujuan awal dari permainan bola voli adalah bersifat rekreatif yang hanya untuk mengisi waktu luang, seiring berkembangnya zaman, bola voli berkembang kearah yang tujuan-tujuannya. Tujuan yang dimaksud meliputi mencapai prestasi yang tinggi, meningkatkan prestise diri, mengharumkan nama daerah, bangsa dan negara, memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, bahkan saat ini ada sebagian pemain yang bertujuan untuk kepentingan ekonomi dan bisnis. Dalam perkembangannya, sekarang permainan bola voli telah menjadi olahraga yang resmi yang selalu di perlombakan dalam setiap pesta olahraga. Hal ini terlihat dari adanya event baik bersifat regional, nasional, maupun internasional yang diselenggarakan regular maupun irregular. Kompetisi regular merupakan kompetisi yang mempunyai sistem pertandingan dan jadwal yang telah ditentukan secara pasti dan terencana, kompetisi tersebut antara lain : kejuaraan nasional antar klub, Liga Voli Indonesia (LIVOLI),

Liga Voli Profesional (PROLIGA) dan sebagainya. Sedangkan kompetisi *irregular*, adalah kompetisi yang hanya dilakukan pada waktu-waktu tertentu, contohnya pertandingan antar kampung memperingati hari ulang tahun daerah tersebut ataupun hanya sekedar memeriahkan acara yang dihelat di kampung tersebut. Kompetisi tersebut memiliki tujuan yakni mencari bibit-bibit pemain yang nantinya dilatih dan dijadikan sebagai pemain profesional.

Prestasi seorang atlet sangat dipengaruhi oleh latihan dan program latihan yang diberikan oleh seorang pelatih. Seorang pelatih harus mampu mengembangkan model-model latihan yang dapat mempengaruhi teknik dan taktik atletnya. Berbagai macam terobosan dan pendekatan latihan perlu dilakukan untuk kemudian diterapkan dan diamati pengaruhnya terhadap performa pemain. Pengembangan kualitas permainan bola voli mengacu pada tingkat penguasaan teknik dasar. Hal ini menekankan bahwa teknik dasar dalam permainan bola voli semestinya mendapatkan perhatian serius dalam usaha pengembangan dan peningkatan kualitas permainan.

Sebelum bermain bola voli ada beberapa teknik dasar yang harus dipelajari. Menurut Aini (2020: 19) berpendapat “teknik dasar yang terkandung dalam permainan bola voli sangat berpengaruh keterampilan seseorang dalam permainan bola voli”. Permainan pada cabang bola voli terdapat beberapa teknik dasar yang harus dikuasai yaitu *servis* untuk memulai permainan, *passing* untuk bertahan dan mengumpan, *smash* untuk menyerang, dan *blocking* untuk bertahan dari serangan *smash*. Selain harus menguasai teknik dasar bola voli, untuk mencapai prestasi dalam suatu cabang olahraga, setiap individu harus mempunyai kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik tersebut meliputi kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, kelenturan, keseimbangan, dan koordinasi merupakan faktor penentu untuk mencapai prestasi maksimal dalam permainan bola voli.

Dari berbagai ragam teknik dasar permainan bola voli salah satunya yang harus dikuasai yaitu teknik dasar *passing*. *Passing* merupakan teknik untuk menentukan kesuksesan permainan, apabila dikuasai dengan baik maka dalam permainan akan memiliki kesempatan untuk memenangkan permainan. Bila dicermati teknik *passing* bawah merupakan teknik yang sangat mendasar di samping teknik-teknik yang lain atau dengan kata lain penggunaan teknik ini lebih menonjol, dimana *passing* bawah diperlukan untuk menerima *service*, menahan serangan lawan, dan sewaktu-waktu dapat memberikan umpan umpan bagi teman yang akan melakukan serangan.

Teknik dasar *passing* bawah adalah teknik yang pertama kali diajarkan di sekolah-sekolah maupun klub-klub yang ada di masyarakat. Karena *passing* bawah merupakan teknik bermain bola voli yang sangat penting. Kegunaan *passing* bawah antara lain, untuk menerima bola servis, untuk menerima bola dari lawan yang serupa serangan atau *smash*, untuk pengambilan bola setelah terjadi *block* atau bola pantulan dari net, untuk menyelamatkan bola yang kadang kadang terpental jauh di luar lapangan permainan, atau untuk pengambilan bola yang rendah dan mendadak datangnya atau bahkan bola yang di *passing* tidak dapat melewati net sehingga permainan tidak dapat dimainkan dengan baik.

Passing bawah adalah memukul bola dari arah bawah, dengan tahapan gerakan dimulai dari posisi tubuh yang sedikit diturunkan, lutut agak ditekuk, dan posisi kedua tangan dirapatkan. Pada saat memukul bola, tenaga yang dikeluarkan dapat disesuaikan dengan kebutuhan. *Passing* bawah merupakan gerakan untuk bertahan dan memberikan bola kepada teman satu tim dengan posisi tubuh diturunkan sedikit, kaki ditekuk, kedua tangan rapat dan dikunci lurus dengan jari tangan yang saling menyilang atas dan bawah. Teknik dikatakan baik apabila dilihat dari segi anatomis/fisiologis, mekanika dan mental terpenuhi secara baik persyaratannya, dan bila diterapkan dalam praktek dapat memberikan andil yang besar terhadap pencapaian prestasi yang maksimal.

Menurut Johansyah (2013:11) tujuan utama dari latihan adalah untuk meningkatkan kinerja atlet. Tujuan dari latihan merupakan penggapaian prestasi yang diinginkan sesuai dengan latihan yang dilakukan dengan sungguh-sungguh dan teratur dalam latihan untuk mendapatkan hasil yang maksimal atau tercapainya tujuan yang diharapkan. Berdasarkan tujuan pengertian latihan dapat disimpulkan bahwa kegiatan yang dilakukan secara berulang-ulang, sistematis dan dilakukan dengan tingkat kesulitan dari yang termudah sampai dengan tingkat kesulitan yang lebih sulit maka akan meningkatkan keterampilan gerak seseorang salah satunya dalam permainan bola voli teknik *passing* bawah.

Seorang atlet mendapatkan tantangan yang mendorong untuk berkembang dan harus dibantu dengan latihan yang teratur maka akan mendapatkan peningkatan keterampilan yang baik, salah satunya pada keterampilan *passing* bawah bola voli menggunakan sasaran. Secara keseluruhan tahapan gerak pada *passing bawah* tentunya dilakukan dengan koordinasi yang baik, maka dari itu perlu adanya latihan yang sesuai dengan kemampuan atlet. Untuk meningkatkan hasil *passing* bawah, maka harus ditentukan metode latihan yang tepat untuk diterapkan dalam latihan. Penggunaan bentuk atau metode latihan menjadi unsur yang penting

untuk meningkatkan efektifitas latihan, mengingat teknik dasar *passing* bawah merupakan dasar yang paling penting dalam permainan bola voli.

Penguasaan teknik dasar sebagai salah satu penunjang keberhasilan permainan bola voli sangat dipengaruhi oleh unsur-unsur lain yaitu kondisi fisik. Komponen fisik adalah kekuatan, kecepatan, daya tahan, keseimbangan, kelincahan dan koordinasi. Komponen-komponen tersebut masing-masing memiliki peranan yang berbeda, sesuai karakteristik yang dimiliki. Persiapan fisik harus dipandang sebagai salah satu aspek terpenting dalam latihan untuk mencapai suatu prestasi yang tinggi, jika kondisi fisik ini tidak disiapkan secara baik sebelumnya, maka akan sulit dan terlalu lama bagi atlet untuk dapat menguasai teknik dan taktik dalam bermain.

Latihan *passing* bawah memiliki berbagai macam latihan yang dapat digunakan. Beberapa peneliti telah melakukan penelitian mengenai latihan-latihan tersebut. Namun dalam penelitian ini penulis akan menggunakan dua metode latihan yaitu metode berpasangan dan metode lingkaran. Kedua sasaran ini dianggap penulis sebagai latihan yang cukup baik. Hal ini dikarenakan kedua latihan tersebut akan meningkatkan kemampuan *passing* bawah dengan cara mempercepat respon terhadap bola dan memperkudakudak *passing* bawah.

Kabupaten Karanganyar merupakan salah satu daerah yang cukup konsisten dalam mengupayakan pencarian atlet-atlet yang berbakat dalam bidang olahraga bola voli. Salah satunya yaitu klub bola voli Revot Tempel. Klub ini merupakan klub bola voli yang di asuh oleh pelatih Aris Setiawan. Klub ini bertujuan untuk mencari bibit-bibit calon atlet bola voli mulai dari SD hingga SMA di sekitaran wilayah Karanganyar. Berdasarkan pengamatan peneliti, pada 25 Juli 2020 atlet putra usia 13-15 melaksanakan pertandingan persahabatan dengan klub bola voli Manunggal. Pemain putra usia 13-15 Revot Tempel masih kurang baik dalam *defends* saat mengantisipasi serangan lawan, terlihat dari respon terhadap bola yang kurang saat akan mengejar bola dan saat menerima serangan dari lawan kurang siap melakukan awalan *passing* sehingga bola tidak dapat di arahkan dengan baik kepada pengumpan yang mengakibatkan pengumpan kesulitan memberikan umpan yang maksimal kepada penyerang dan pemukul tidak dapat memberikan serangan secara maksimal pada tim lawan akibatnya serangan tersebut tidak memperoleh poin sehingga terjadi kekalahan.

Berdasarkan permasalahan yang telah di kemukakan diatas, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan mencoba memberi latihan dengan metode berpasangan dan metode lingkaran. Maka itu peneliti melakukan penelitian yang berjudul “Perbedaan Pengaruh Latihan Metode

Berpasangan Dan Metode Lingkaran Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah dalam Permainan Bola Voli pada Atlet Putra Usia 13-15 Club Bola Voli Revot Tempel Tahun 2020”.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif .menurut perlakuan pada sampel penelitian ini termasuk jenis penelitian eksperimen. Menurut Arikunto (2005: 207) bahwa: “penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya, akibat dari sesuatu yang dikenakan pada subjek selidiki”. Metode memberi pendekatan yang sangat valid untuk dapat menyelesaikan masalah-masalah dalam sebuah penelitian. Dalam penelitian ini akan dilakukan tes awal pada sampel untuk mengetahui kemampuan awal dari sampel penelitian. Kemudian dibagi kedalam dua kelompok dengan menggunakan *ordinal pairing*.

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet Club Bola Voli Revot Tempel yang berjumlah 102 atlet. Menurut sugiyono (2018: 80) menyatakan bahwa “populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulanya”. Kemudian pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* di ambil sesuai dengan karakteristik yang sudah di tentukan yaitu (1) Atlet usia 13-15 tahun. (2) Berjenis kelamin laki-laki. (3) Atlet dari Club Revot Tempel. (4) Sehat dan tidak cacat tubuh. Kemudian di dapatkan sampel sejumlah 27 atlet. Penelitian ini dilakukan selama enam minggu, dalam satu minggu dilakukan latihan selama 3 kali pertemuan.

Untuk memperoleh data dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran yaitu dengan menggunakan tes *passing* bawah selama 1 menit.

II. HASIL DAN PEMBAHASAN

Data hasil penelitian sebagai berikut :

Tabel 4. 3 Uji Normalitas *Shapiro-Wilk*

Metode latihan		Statistic	Df	Sig.
Berpasangan	Pre-test	.972	13	.913
	Post-test	.983	13	.990
Lingkaran	Pre-test	.948	14	.531
	Post-test	.962	14	.764

Hasil uji *Shaipiro-Wilk* pada tabel di atas menunjukkan nilai normalitas dari nilai pre-test dan post-test pada masing-masing metode latihan yang telah didapat. Pada metode berpasangan memiliki nilai Sig. pre-test dan post-test berturut-turut 0.913 dan 0.990. Sedangkan pada metode lingkaran nilai Sig. pada pretest dan post-test masing masing adalah 0.531 dan 0.764. hasil uji dari tiap kelompok data memiliki nilai >0.05 , maka dapat diinterpretasikan bahwa seluruh data baik pada metode berpasangan dan metode lingkaran memiliki distribusi normal. Uji perbedaan yang selanjutnya adalah uji independent t-test. Setelah dilakukan uji *independent t-test* pada masing-masing nilai post-test, didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 4. 1 Uji *Independent t-test*

	t-hitung	t-tabel	df	Sig.	Selisih rata-rata
Post-test metode berpasangan- metode lingkaran	-2,080	2,060	25	0,048	8.67582

Pada tabel 4. 8 diketahui hasil analisa data dengan menggunakan teknik *independent t test*. Tampak bahwa hasil dari uji independent t test didapatkan nilai t hitung -2,080 dan nilai Sig. 0,048. Intrepetasi hasil uji *independent t-test* dilakukan melalui dua cara, yaitu penggunaan t hitung dan penggunaan nilai Sig.

Intrepetasi uji independent t-test yang pertama dilakukan dengan membandingkan nilai t hitung dengan nilai t tabel. Nilai t tabel ditentukan melalui nilai df pada tabel 4. 8 yang kemudian digunakan untuk mencari nilai koefisien pada tabel t. Berdasarkan tabel t, dikeahui bahwa nilai t tabel untuk $df = 25$ orang adalah 2,060. Dikarenakan nilai t hitung $>$ dari nilai t tabel, maka dapat interpretasikan bahwa ada perbedaan yang bermakna antara nilai post-test pada kelompok metode berpasangan dengan kelompok metode lingkaran. Nilai *Sig.* = 0,048.

PEMBAHASAN

Passing bawah merupakan salah satu teknik utama yang digunakan untuk menerima servis dari lawan. Tanpa passing yang efektif akan sangat sulit untuk melakukan serangan balik. Hal ini menjadikan keterampilan melakukan passing bawah dengan tepat sebagai hal yang harus dimiliki oleh para pemain bola voli. Untuk melakukan teknik passing bawah dengan tepat yaitu: gerakan kaki menuju arah jatuh bola; siapkan lengan sebagai tempat perkenaan

dengan bola; lakukan kontak pada bola dengan menggunakan lengan bawah; dan diam menuju target. Postur tubuh dalam melakukan passing bawah juga harus diperhatikan. Untuk melakukan passing bawah dengan tepat lebarkan kaki setidaknya selebar bahu, lutut ditekuk, dan tangan lurus merapat dengan salahsatu tangan menggenggam jari-jari tangan yang lain (Dearing, 2019).

Melalui metode berpasangan para responden dapat melakukan simulasi dalam menerima bola dan melakukan passing bawah secara langsung. Latihan dengan metode berpasangan juga dapat dilakukan dengan durasi yang cukup lama karena energi yang digunakan relatif lebih sedikit.

Metode lingkaran memiliki keunggulan tersendiri. Pada metode ini para pemain akan dituntut untuk fokus dalam melakukan gerakan memutar lingkaran dengan lutut agak ditekuk sebanyak dua kali yang dilanjutkan dengan menerima bola yang akan dilempar oleh pelatih menggunakan passing bawah dan melakukannya selama beberapa set.

Meskipun kedua metode latihan memiliki pengaruh yang bermakna terhadap kemampuan passing bawah para responden, namun keduanya memiliki hasil peningkatan yang berbeda. Berdasarkan hasil uji *independent t-test* diketahui bahwa nilai t hitung $>$ t tabel ($2,080 > 2,060$) yang menunjukkan adanya perbedaan rata-rata yang bermakna antara kedua metode tersebut.

Pada presentase nilai peningkatan juga dapat dilihat perbedaan peningkatan yang signifikan antara responden yang berlatih dengan metode berpasangan dengan responden yang berlatih menggunakan metode lingkaran. Pada kelompok latihan metode berpasangan, rata-rata nilai passing bawah meningkat sebanyak 11,5% Sedangkan pada kelompok metode lingkaran peningkatan rata-rata hanya sebesar 34,05%.

Pada metode latihan lingkaran, para responden akan dituntut untuk melakukan teknik passing bawah sesuai pola tertentu dan dilakukan repetisi dengan durasi waktu tertentu. Hal ini menimbulkan adanya adaptasi tubuh untuk mengingat teknik passing bawah yang tepat. Ketika tubuh telah mengingat teknik passing bawah, maka tubuh secara refleks akan melakukan teknik passing bawah dengan tepat (Samsudin, 2016). Pada penelitian Putri (2019), menyebutkan bahwa pada metode latihan berpasangan para responden cenderung tidak dapat menikmati dan fokus terhadap proses latihan secara utuh. Kondisi ini akan mengakibatkan para responden tidak dapat menyadari kesalahan-kesalahan dalam teknik passing bawah yang dilakukan.

III. PENUTUP

Simpulan.Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan pada metode latihan berpasangan. Hal ini ditunjukkan melalui hasil uji paired t-test untuk pre-test dan post-test pada metode ini memiliki nilai Sig.=0.000 (Sig. < 0.05)
2. Terdapat pengaruh yang signifikan pada metode latihan lingkaran. Hal ini dapat diketahui berdasarkan nilai Sig. pada *paired t-test* yang dilakukan pada nilai *pre-test* dan *post-test*, dimana Sig.=0.000.
3. Berdasarkan persentase peningkatan kemampuan passing bawah dalam permainan bola voli menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok dengan perlakuan metode berpasangan) adalah 11,5 % < kelompok 2 (kelompok dengan perlakuan metode lingkaran) adalah 34,05%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan dengan metode lingkaran dapat meningkatkan kemampuan passing bawah lebih baik daripada metode berpasangan.

Saran. Diharapkan untuk para pelatih atau atlit olahraga voli untuk dapat mengaplikasikan metode lingkaran dan berpasangan sebagai variasi dalam menu latihan. Latihan secara rutin dan disiplin dapat secara bertahap mempertajam kemampuan dan ketepatan dalam melakukan teknik-teknik dasar seperti passing bawah.

DAFTAR PUSTAKA

Aikunto, S. 2008. *Sampel Penelitian*. Jakarta: PT. Bina Aksara.

_____. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

_____. 2010. *Metodelogi Penelitian*. Jakarta: PT. Bina Aksara

_____. 2010. *Teknik Sampling*. Jakarta: PT. Bina Aksara.

Aini, K. Asmawi, M & Pelana, R. 2020. “*Games Based Model Volleyball Passing Excercise Junior High School Student*”. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Receptions*. 9 (1)., 17-22.

Aprial, B. & Endah, I. 2019. “*Efforts to Improve Learning Outcomes passing Down Volleyball Variations Through Learning and Modified Ball On Private Junior High School eighth grade students Perbaungan Satria Dharma School Year 2019/2020*”. *Journal Of Nursing And Midwifery*. 2 (1)., 173-176.

- Bagus Wiguna, I. 2017. *Teori dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik*. Depok: Rajawali Pers.
- Dearing, Joel. 2019. *Volleyball Fundamentals*. Edisi 2. Champaign: Human Kinetics.
- Desminta. 2009. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Emral. 2017. *Pengantar Teori & Metodologi Pelatihan Fisik*. Depok: Kencana.
- Faruq M. Muhyi. 2008. *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan dan Olahraga Bola Voli*. Surabaya: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Fauzi. 2019. *Pengaruh Metode Latihan Dinding dan Metode Latihan Berpasangan Terhadap Ketepatan Passing*. *Jurnal Muara Olahraga*. 2 (1): 219-227.
- Hendar, A. 2019. *Bola Voli*. Sleman: Sentra Edukasi Media.
- Hidayat Syarif. 2014. *Pelatihan olahraga; Teori dan Metodologi*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Ismianto Diki. 2019. *Bugar Jasmani Berkat Olahraga Bola Voli*. Jakarta: PT. Mediant Gramesta.
- J takudung. 2012. *Kepelatihan Olahraga*. Jakarta: Intermedia Publisihing.
- Munasifah. 2009. *Teknik Permainan Bola Voli*. Demak: CV. Aneka Ilmu.
- Mutohir. 2013. *Permainan Bola Voli (Konsep, Teknik, Strategi dan Modifikasi)*. Surabaya: Graha Pustaka Media Utama.
- Nugroho Untung. 2018. *Metodologi Penelitian Kuantitatif Pendidikan Jasmani*. Purwodadi: Cv. Sarnu Untung.
- Rosyid, M.H & Wicaksono, D. 2016. *Buku Saku. Teknik Dasar Bola Voli Untuk Pemula*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Samsudin, S., Hari A. R. 2016. *Pengaruh Metode Pembelajaran Drill, Bermain, dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Passing Dalam Permainan Bola Voli*. *Jurnal Keolahragaan*. 4 (2): 207-219.
- Satriya., Sidik, D.J., & Imanudin, I. 2007. *Metodologi Kepelatihan Olahraga*. Bandung: Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Univ. Pendidikan Indonesia.

- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Cv. Alfabeta.
- Sunardi dan Kardiyanto, D. K. 2015. *Bola Voli*. Surakarta: UNS Press.
- Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Terori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Penerbit UNY.
- Somantri dan Sujana. 2009. *Permainan Net*. Sumedang: Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang.
- Yudiana Yuyun. 2011. *Model latihan Keterampila Permainan Bola Voli*. Bandung: Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Univ. Pendidikan Indonesia.
- Yusuf, S. 2012. *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.