

Pengaruh Latihan Passing Atas Berpasangan terhadap Ketepatan Passing dalam Permainan Bola Voli Tim Ipmanapandode

Nerius Tebai¹, Saiful Anwar², Harmaman³

^{1,2,3} Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong

Email: thebanagopapuas@gmail.com¹, saifulanwar260793@gmail.com², harmaman@unimudasorong.ac.id³

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan passing atas berpasangan terhadap ketepatan passing dalam permainan bola voli tim Ipmanapandode. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimental *one-group pretest-posttest* yang melibatkan 20 pemain. Program latihan dilaksanakan selama enam minggu dengan total 16 pertemuan. Pengumpulan data menggunakan tes ketepatan bola voli dengan ring target. Hasil analisis menunjukkan peningkatan signifikan pada skor rata-rata dari 34,85 (pre-test) menjadi 41,25 (post-test), dengan penurunan standar deviasi dari 6,072 menjadi 5,600. Uji t berpasangan menghasilkan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$) dengan perbedaan rata-rata -6,400, sedangkan uji Wilcoxon menunjukkan $Z=-3,937$ ($p=0,000$). Seluruh peserta mengalami peningkatan performa tanpa ada yang mengalami penurunan atau stagnasi. Penelitian menyimpulkan bahwa latihan passing atas berpasangan memberikan pengaruh positif yang signifikan terhadap peningkatan ketepatan passing tim Ipmanapandode, yang ditandai dengan peningkatan rata-rata skor dan konsistensi performa tim.

Kata kunci: Bola voli, Latihan berpasangan, Ketepatan passing.

This study aims to analyze the effect of paired overhead passing training on passing accuracy in volleyball for the Ipmanapandode team. The research employed a quantitative approach with a one-group pretest-posttest experimental design involving 20 players. The training program was conducted over six weeks with 16 total sessions. Data collection utilized volleyball accuracy tests with target rings. Analysis results showed a significant increase in mean scores from 34.85 (pre-test) to 41.25 (post-test), with a decrease in standard deviation from 6.072 to 5.600. Paired t-test yielded $p=0.000$ ($p<0.05$) with a mean difference of -6.400, while Wilcoxon test showed $Z=-3.937$ ($p=0.000$). All participants experienced performance improvements with no decline or stagnation. The study concludes that paired overhead passing training has a significant positive effect on improving the Ipmanapandode team's passing accuracy, marked by increased mean scores and team performance consistency.

Key words: Volleyball, Paired training, Accuracy passing.

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima : 15 Mei 2025

Disetujui : 30 Juni 2025

Tersedia secara Online 2020

Doi: 10.36232

<https://unimuda.e-journal.id/unimudasportjurnal/index>

PENDAHULUAN

Olahraga telah menjadi bagian integral dalam pembangunan karakter dan potensi manusia, sebagaimana tercermin dalam Undang-Undang No. 3 Tahun 2005. Kegiatan olahraga tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga berperan penting dalam memperkuat ketahanan nasional, membangun kerukunan bangsa, dan menanamkan nilai-nilai moral serta etika dalam masyarakat. Di antara berbagai cabang olahraga yang berkembang di Indonesia, bola voli telah menjadi salah satu olahraga yang mendapat tempat khusus di hati masyarakat, termasuk di kalangan pemuda.

Bola voli merupakan olahraga beregu yang mempertemukan dua tim dengan masing-masing beranggotakan enam pemain. Kompleksitas permainan ini terletak pada kebutuhan penguasaan berbagai teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Sebagaimana dikemukakan oleh Beutelswathl (2008), terdapat enam keterampilan fundamental dalam permainan bola voli, yakni servis, passing bawah (dig), smash, passing atas (volley), blocking, dan defend. Diperkuat juga oleh pendapatnya Leo Pratama, (2022) bahwa keterampilan dasar tersebut meliputi passing atas dan passing bawah, smash, block, serta servis yang meliputi servis bawah dan servis atas. Dari keseluruhan keterampilan tersebut, passing, khususnya passing atas, memiliki peran yang sangat krusial dalam membangun serangan dan menciptakan peluang untuk mencetak poin.

Erianti (2004) menekankan bahwa passing merupakan teknik yang digunakan untuk memindahkan bola dari satu tempat ke tempat lain atau kepada rekan setim, yang memungkinkan terciptanya variasi permainan dan membuka peluang serangan terhadap tim lawan. Lebih spesifik, Sukirno dan Waluyo (2012) menggarisbawahi bahwa overhead pass atau passing atas merupakan salah satu gerakan fundamental dalam bola voli yang digunakan tidak hanya untuk menerima dan mengoper bola, tetapi juga untuk mengatur strategi permainan bersama rekan setim.

Urgensi penelitian ini muncul dari hasil observasi yang dilakukan pada tim bola voli Ipmanapandode yang berlokasi di jalan Malibala, samping perumahan Kasrem. Temuan di lapangan menunjukkan adanya permasalahan signifikan dalam penguasaan teknik passing atas di kalangan para atlet. Data yang dihimpun hingga 5 November 2024 mengindikasikan bahwa hanya 30% hingga 50% pemain yang mampu melakukan overhead pass dengan baik, sementara sisanya masih mengalami kesulitan yang berarti. Kondisi ini diperparah dengan fakta bahwa selama empat tahun terakhir, tim Ipmanapandode belum mampu menunjukkan performa optimal dalam berbagai kompetisi antarklub, dengan faktor utama yang diidentifikasi adalah lemahnya penguasaan teknik passing atas.

Beberapa penelitian terdahulu telah mencoba mengeksplorasi metode peningkatan keterampilan passing atas dalam bola voli. Sukirno dan Waluyo (2012) dalam penelitiannya menekankan pentingnya penguasaan metode-metode dasar melalui latihan yang terstruktur dan berkelanjutan. Sementara itu, Anan Dita (2010) mengungkapkan bahwa keberhasilan sebuah tim bola voli sangat bergantung pada kemampuan individual pemain dalam menguasai teknik-teknik dasar, termasuk passing atas. Penelitian-penelitian ini memberikan landasan teoretis yang kuat tentang pentingnya pengembangan metode latihan yang efektif untuk meningkatkan keterampilan passing atas.

Kebaruan (novelty) dari penelitian ini terletak pada pendekatan spesifik yang digunakan, yaitu metode latihan passing atas berpasangan yang dirancang khusus untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi tim Ipmanapandode. Berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang cenderung berfokus pada teknik passing atas secara umum, penelitian ini mengembangkan program latihan yang

mempertimbangkan karakteristik khusus para atlet Ipmanapandode, termasuk kondisi fisik dan mental mereka.

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk menganalisis dan mengukur sejauh mana pengaruh latihan passing atas berpasangan terhadap peningkatan ketepatan passing dalam permainan bola voli tim Ipmanapandode. Secara lebih spesifik, penelitian ini bertujuan untuk: (1) mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi ketepatan passing atas, (2) mengembangkan program latihan yang sistematis dan terukur, dan (3) mengevaluasi efektivitas metode latihan yang diterapkan.

Kontribusi yang diharapkan dari penelitian ini mencakup beberapa aspek penting. Pertama, dari sisi praktis, hasil penelitian ini akan memberikan panduan konkret bagi tim bola voli Ipmanapandode dalam upaya meningkatkan keterampilan dasar passing atas para atletnya. Kedua, dari perspektif metodologis, penelitian ini menyumbangkan metode latihan yang terstruktur dan dapat diadaptasi oleh tim-tim bola voli lain yang menghadapi permasalahan serupa. Ketiga, dari sisi teoretis, temuan penelitian ini akan memperkaya literatur tentang pengembangan keterampilan dalam olahraga bola voli, khususnya dalam konteks peningkatan ketepatan passing atas.

Permasalahan yang diidentifikasi dalam observasi awal menunjukkan bahwa kendala utama yang dihadapi para atlet Ipmanapandode adalah kurangnya kekuatan otot lengan yang memadai, yang berdampak pada kemampuan mereka dalam mengarahkan bola ke atas dan menghasilkan operan yang tepat sasaran. Selain itu, metode latihan yang diterapkan sebelumnya tampaknya belum optimal dalam meningkatkan ketepatan dan keberhasilan teknik overhead pass. Kondisi ini memerlukan pendekatan yang lebih komprehensif dan sistematis dalam program latihan.

Dalam upaya mengatasi permasalahan tersebut, penelitian ini mengusulkan serangkaian metode latihan passing atas berpasangan yang dirancang secara sistematis. Program latihan ini mencakup berbagai variasi latihan, termasuk passing atas kontak ganda dengan rekan dan latihan passing atas yang disesuaikan dengan tingkat kemampuan masing-masing atlet. Pendekatan ini didasarkan pada pemahaman bahwa peningkatan keterampilan passing atas memerlukan koordinasi yang baik antara aspek mental, teknik, dan motorik.

Signifikansi penelitian ini semakin diperkuat dengan fakta bahwa kemampuan passing atas yang baik merupakan fondasi penting dalam permainan bola voli modern. Sebagaimana ditegaskan oleh Erianti (2004), penguasaan teknik ini sangat vital karena memungkinkan sebuah tim untuk membangun serangan yang efektif dan menciptakan peluang untuk mencetak poin. Dalam konteks tim Ipmanapandode, peningkatan keterampilan passing atas tidak hanya akan berdampak pada performa individual para atlet, tetapi juga pada prestasi tim secara keseluruhan dalam berbagai kompetisi.

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat ditemukan solusi yang efektif untuk meningkatkan keterampilan passing atas para atlet Ipmanapandode. Hasil penelitian ini tidak hanya akan bermanfaat bagi tim Ipmanapandode secara khusus, tetapi juga dapat menjadi referensi bagi pengembangan metode latihan bola voli secara umum. Lebih jauh, temuan penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif bagi pengembangan olahraga bola voli di Indonesia, sejalan dengan semangat UU No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimental one-group pretest-posttest untuk menganalisis pengaruh latihan passing atas berpasangan terhadap ketepatan

passing dalam permainan bola voli. Pemilihan metode ini didasarkan pada pendapat Sugiyono (2015:107) yang mendefinisikan metode eksperimen sebagai metode penelitian yang digunakan untuk menyelidiki pengaruh perlakuan tertentu terhadap variabel lain dalam kondisi yang terkendali.

Penelitian dilaksanakan selama enam minggu pada musim kompetisi 2024, dengan total enam belas pertemuan yang mencakup sesi latihan passing atas, uji coba pendahuluan, dan evaluasi akhir menggunakan ring target. Sesi pelatihan dijadwalkan tiga kali dalam seminggu, yaitu pada hari Selasa, Kamis, dan Sabtu, dimulai pukul 16.00 WIB hingga selesai. Lokasi penelitian dipusatkan di Lapangan Bola Voli Jalan Malibela, samping perumahan Kasrem, di mana seluruh rangkaian tes awal hingga tes akhir dilaksanakan.

Dalam penelitian ini, terdapat dua variabel utama yang diteliti, mengacu pada definisi Sugiyono (2015:60) tentang variabel penelitian. Variabel bebas (X) adalah praktik passing atas dengan target, sementara variabel terikat (Y) adalah ketepatan passing atas dalam permainan bola voli. Populasi penelitian terdiri dari 20 orang pemain tim bola voli Ipmnapandode dari Tasik Malaya tahun ajaran 2024, sesuai dengan definisi populasi menurut Sugiyono (2015:117) sebagai wilayah generalisasi yang terdiri atas subjek dengan karakteristik tertentu.

Teknik pengambilan sampel menggunakan metode random sampling, di mana setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih sebagai sampel. Kriteria inklusi sampel mencakup kondisi kesehatan yang baik dan tidak adanya keterbatasan fisik, terutama yang berkaitan dengan fungsi tangan dan kaki. Pemilihan metode ini sejalan dengan pendapat Sugiyono (2015:120) yang menekankan bahwa pengambilan sampel acak dilakukan tanpa memperhatikan strata dalam populasi.

Pengumpulan data dilakukan melalui dua metode utama: penelitian lapangan dengan menggunakan ring target untuk uji coba passing atas secara langsung, dan metode pengujian yang menggunakan pengukuran akurasi berpasangan. Instrumen penelitian yang digunakan mengacu pada konsep Nurhasan dan Abdul Narlan (2010:25) tentang tes sebagai alat pengumpul informasi, khususnya menggunakan Tes Ketepatan Bola Voli.

Prosedur pelaksanaan tes melibatkan posisi testee di bawah petak ketepatan, di mana bola dilempar ke sasaran yang ditentukan setelah aba-aba diberikan. Penilaian dilakukan berdasarkan jumlah total sentuhan sah selama satu menit, dengan kriteria penilaian yang jelas untuk sentuhan yang tidak dihitung. Visualisasi pelaksanaan tes diperjelas dengan penggunaan lapangan tes passing atas yang terstandarisasi.

Analisis data menggunakan pendekatan statistik untuk menguji signifikansi hasil penelitian. Tahapan analisis mencakup penghitungan deviasi standar menggunakan rumus yang telah ditentukan, penghitungan variansi setiap tes, dan uji normalitas data menggunakan chi-kuadrat. Pengujian hipotesis dilakukan dengan taraf nyata (α) = 0,05 dan derajat kebebasan (dk) = k-3, di mana hasil penghitungan statistik dibandingkan dengan nilai chi-kuadrat dari tabel untuk menentukan normalitas distribusi data.

Keseluruhan metodologi penelitian ini dirancang untuk memastikan validitas dan reliabilitas hasil penelitian, dengan memperhatikan aspek-aspek kuantitatif yang terukur dan dapat diverifikasi. Pendekatan sistematis ini memungkinkan analisis yang komprehensif terhadap pengaruh latihan passing atas berpasangan pada peningkatan ketepatan passing dalam permainan bola voli tim Ipmnapandode.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Analisis Statistik Deskriptif

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif, ditemukan adanya perbedaan skor antara pre-test dan post-test pada tim Ipmanapandode. Pada pre-test, diperoleh nilai rata-rata sebesar 34.85 dengan standar deviasi 6.072, rentang nilai minimum 21 dan maksimum 43. Sedangkan pada post-test, nilai rata-rata meningkat menjadi 41.25 dengan standar deviasi 5.600, rentang nilai minimum 29 dan maksimum 48. Penurunan standar deviasi dari pre-test ke post-test mengindikasikan bahwa variasi skor antar peserta menjadi lebih homogen setelah latihan.

Tabel 1. Hasil Statistik Deskriptif Pre-test dan Post-test

Statistik	Pre-test	Post-test
N	20	20
Mean	34.85	41.25
Std. Deviation	6.072	5.600
Minimum	21	29
Maximum	43	48

Uji Normalitas

Data Hasil uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk test menunjukkan bahwa data terdistribusi normal untuk kedua kelompok. Nilai signifikansi pre-test sebesar 0.398 dan post-test sebesar 0.211, keduanya lebih besar dari 0.05. Hal ini memvalidasi penggunaan uji t berpasangan untuk analisis selanjutnya.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk

Kelompok	Statistik	df	Sig.
Pre-test	0.952	20	0.398
Post-test	0.937	20	0.211

Analisis Uji T Berpasangan

Hasil analisis uji t berpasangan menunjukkan perbedaan yang signifikan antara skor pre-test dan post-test dengan nilai p (Sig. 2-tailed) = 0.000 ($p < 0.05$). Perbedaan rata-rata sebesar -6.400 (tanda negatif menunjukkan post-test lebih tinggi) dengan nilai $t = -14.622$ dan $df = 19$. Korelasi antara pre-test dan post-test sangat kuat ($r = 0.947$, $p = 0.000$), menunjukkan konsistensi peningkatan pada seluruh peserta.

Analisis Uji Wilcoxon

Hasil uji Wilcoxon memperkuat temuan dari uji t berpasangan, dengan nilai $Z = -3.937$ dan signifikansi $p = 0.000$ ($p < 0.05$). Seluruh peserta menunjukkan peningkatan skor, dibuktikan dengan 20 positive ranks dan 0 negative ranks, yang mengindikasikan bahwa semua peserta mengalami peningkatan performa setelah latihan.

Berdasarkan serangkaian analisis statistik yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan passing atas berpasangan terhadap ketepatan bola voli tim Ipmanapandode. Hal ini dibuktikan dengan peningkatan rata-rata skor dari 34,85 (pre-test) menjadi 41,25 (post-test), hasil uji t berpasangan dan uji Wilcoxon yang menunjukkan perbedaan signifikan ($p < 0.05$), serta peningkatan skor yang dialami oleh seluruh peserta (20 orang). Latihan passing atas berpasangan tidak hanya meningkatkan rata-rata ketepatan passing, tetapi juga meningkatkan konsistensi performa tim, yang terlihat dari penurunan standar deviasi dan range skor.

Pembahasan

Hasil uji statistik deskriptif memberikan gambaran umum tentang perubahan skor ketepatan passing atas tim Ipmanapandode sebelum dan sesudah menjalani program latihan. Pada pre-test, rata-rata skor ketepatan passing atas tim adalah 34,85 dengan standar deviasi 6,072. Skor minimum yang dicapai adalah 21, sementara skor maksimum adalah 43, menunjukkan rentang yang cukup lebar sebesar 22 poin. Setelah menjalani program latihan, hasil post-test menunjukkan peningkatan yang substansial. Rata-rata skor meningkat menjadi 41,25 dengan standar deviasi yang sedikit menurun menjadi 5,600. Skor minimum meningkat menjadi 29, dan skor maksimum mencapai 48, mempersempit rentang skor menjadi 19 poin. Peningkatan rata-rata skor sebesar 6,4 poin mengindikasikan adanya dampak positif dari program latihan terhadap ketepatan passing atas tim. Penurunan standar deviasi dan penyempitan rentang skor juga menunjukkan bahwa keterampilan anggota tim menjadi lebih homogen, yang dapat diartikan sebagai peningkatan konsistensi performa secara keseluruhan.

Hasil uji menunjukkan perbedaan rata-rata sebesar -6,400 (tanda negatif menunjukkan peningkatan skor dari pre-test ke post-test) dengan nilai $t = -14,622$ dan derajat kebebasan (df) = 19. Yang paling krusial, nilai signifikansi (2-tailed) adalah 0,000, yang jauh lebih kecil dari tingkat alfa 0,05. Hal ini memberikan bukti statistik yang kuat untuk menolak hipotesis nol dan menyimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pre-test dan post-test. Lebih lanjut, korelasi antara skor pre-test dan post-test sangat kuat ($r = 0,947$) dan signifikan ($p = 0,000$). Ini menunjukkan bahwa peningkatan skor terjadi secara konsisten pada seluruh anggota tim, memperkuat kesimpulan bahwa program latihan memiliki dampak positif yang merata.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian pada uji statistik deskriptif, uji normalitas, uji T, dan uji Wilcoxon dapat disimpulkan bahwa ketepatan tim Ipmanapandode dalam melakukan passing atas meningkat signifikan berkat program latihan passing berpasangan. Penelitian menunjukkan penurunan deviasi standar dan penyempitan rentang skor, yang menyiratkan bahwa keterampilan anggota tim menjadi lebih homogen, memberikan bukti untuk hal ini. Setiap anggota tim memiliki peningkatan yang konsisten dalam hasil mereka, mendukung gagasan bahwa program pelatihan memberi manfaat yang sama kepada semua orang. Khususnya, tidak ada dari 20 peserta yang menunjukkan penurunan atau stagnasi dalam skor mereka (peringkat positif) menurut hasil uji Wilcoxon.

Kesimpulan ini didukung dengan baik oleh hasil uji statistik, seperti Wilcoxon, Uji-t Berpasangan, dan Uji Normalitas. Skor rata-rata meningkat secara signifikan antara pra-tes (34,85) dan pasca-tes (41,25), yang menunjukkan bahwa akurasi passing meningkat setelah pelatihan. Deviasi sedikit menurun dari pra-tes ke pasca-tes, yang menunjukkan bahwa setelah pelatihan, variasi skor peserta menjadi lebih seragam. Rentang skor pasca-tes menyusut dari 22 poin pada pra-tes menjadi 19 poin, yang selanjutnya menunjukkan peningkatan konsistensi kinerja tim. Uji-t

berpasangan dapat digunakan untuk memvalidasi data untuk analisis lebih lanjut karena kedua nilai- p lebih besar dari 0,05, yang menunjukkan bahwa data terdistribusi normal untuk kedua kelompok. Perbedaan signifikan antara skor pra-tes dan pasca-tes ditunjukkan oleh nilai- p kurang dari 0,05. Peningkatan skor dari pra-tes ke pasca-tes didukung oleh perbedaan rata-rata negatif (-6,400). Ada korelasi yang baik ($r = 0,947$, $p = 0,000$) antara skor pra-tes dan pasca-tes, yang menunjukkan bahwa semua individu meningkat secara konsisten.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, bagi siapapun baik pemain atau pelatih yang ingin melakukan latihan ini tentu harus mengetahui teknik yang dipakai secara detail terlebih dahulu agar tidak salah dalam mempraktekannya serta dengan jumlah tim yang tidak terlalu signifikan perbedaannya sebab ini bersifat subjektif antar tim. Selain itu, penting untuk memperhatikan aspek konsistensi dalam pelaksanaan program latihan untuk memaksimalkan hasil yang ingin dicapai.

Diharapkan untuk peneliti selanjutnya mendalami lebih lanjut mengenai latihan passing atas tersebut dalam jangka waktu yang lebih lama dan dengan tim serta jumlah anggota yang berbeda pula guna mengetahui lebih dalam manfaat atau dampak lain yang terdapat pada latihan tersebut. Penelitian lanjutan juga dapat mempertimbangkan untuk mengkaji variabel-variabel lain yang mungkin mempengaruhi efektivitas latihan, sehingga dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang manfaat latihan passing atas berpasangan dalam pengembangan keterampilan pemain bola voli

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, N. (2020). The Effect of Exercise Methods on Learning Volleyball Basic Techniques. *Journal of Physical Education and Sports*, 8(2), 45-52.
- Anan Dita. (2010). Pengaruh Metode Latihan dan Koordinasi Mata-Tangan terhadap Keterampilan Passing Atas Bola Voli.
- Beutelstahl, D. (2008). Belajar Bermain Bola Volley. Bandung: CV. Pionir Jaya.
- Beutelswtahl, D. (2008). Belajar Bermain Bola Volley.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (6th ed.). Human Kinetics.
- Erianti. (2004). *Bola Voli Dasar: Panduan Bagi Pemula*. Jakarta: FIK UNJ Press.
- Faruq, M. M. (2019). *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan dan Olahraga Bola Voli*. Jakarta: Grasindo.
- Garcia-Alcaraz, A., Palao, J.M., & Ortega, E. (2020). Technical-tactical performance profile of reception according to competition category in volleyball. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 14(1), 164-176.
- Hidayat, W. (2021). *Buku Petunjuk Praktis Pembelajaran Bola Voli*. Yogyakarta: Deepublish.
- Kenny, B., & Gregory, C. (2022). *Volleyball: Steps to Success* (5th ed.). Human Kinetics.
- Kristiyanto, A. (2020). *Asas dan Dasar Kepelatihan Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Lenberg, K. (2021). *Volleyball Skills & Drills* (2nd ed.). Human Kinetics.
- Leo Pratama. (2022). PENGARUH LATIHAN VARIASI PASSING TERHADAP KEMAMPUAN PASSING ATAS DALAM PERMAINAN BOLA VOLI TIM PUTRA UNIMUDA

- SORONG. Unimuda Sport Journal : Jurnal Pendidikan Jasmani. Volume 3, Nomor 2 Tahun 2022.
- Mahmudi, A. (2019). Evaluasi Program Pelatihan Bola Voli di Indonesia. *Jurnal Keolahragaan*, 7(1), 57-66.
- Nurhasan & Narlan, A. (2010). Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Palao, J.M., & Martínez, S. (2020). *Volleyball: From Fundamentals to Mastery*. Florida: CRC Press.
- Prasetyo, Y. (2021). Analisis Kebutuhan Latihan Bola Voli Modern. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(2), 272-287.
- Reynaud, C. (2021). *The Volleyball Coaching Bible, Volume II. Human Kinetics*.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukirno & Waluyo. (2012). *Cabang Olahraga Bola Voli*.
- Sukirno & Waluyo. (2012). *Cabang Olahraga Bola Voli*. Palembang: Unsri Press.
- Syafruddin. (2020). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- Undang-undang (UU) Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional.
- Wahyudi, R., & Hartati. (2021). Pengaruh Latihan Passing Atas terhadap Keterampilan Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(2), 145-156.
- Yusmar, A. (2019). Upaya Peningkatan Teknik Permainan Bola Voli Melalui Modifikasi Permainan. *Jurnal Pendidikan dan Kepelatihan Olahraga*, 8(1), 35-42.