

**PENGARUH MODEL-MODEL LATIHAN *PASSING* BAWAH
TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* BAWAH PEMAIN BOLAVOLI
FAMILY CLUB KURANJI KOTA PADANG**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai Salah
Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:
DENISA FITRIA
NIM : 19086113

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2026**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Pengaruh Model-Model Latihan *Passing* Bawah Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Pemain Bolavoli Family Club Kuranji Kota Padang

Nama : Denisa Fitria

NIM : 19086113

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, April 2026

Mengetahui
Kepala Departemen
Pendidikan Olahraga

Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd., M.Pd
NIP. 19890901 201803 1 001

Disetujui
Pembimbing

Dra. Erianti, M.Pd
NIP. 19620705 198711 2 001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Denisa Fitria
NIM : 19086113

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

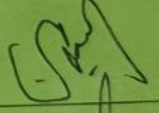
Pengaruh Model-Model Latihan *Passing* Bawah Terhadap Kemampuan
***Passing* Bawah Pemain Bolavoli Family Club Kuranji Kota Padang**

Padang, April 2026

Nama

Tanda Tangan

1. Ketua : Dra. Erianti, M.Pd

1. 

2. Anggota : Hilmainur Syampurma, S.Pd., M.Pd., AIFMO-P

2. 

3. Anggota : Dr. Sepriadi, S.Si., M.Pd

3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul Pengaruh Model-Model Latihan *Passing* Bawah Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Pemain Bolavoli Family Club Kuranji Kota Padang adalah asli karya saya sendiri
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Mei 2026
Yang membuat pernyataan,



Denisa Fitria
NIM : 19086113

ABSTRAK

Denisa Fitria (19086113): Pengaruh Model-Model Latihan *Passing* Bawah Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Pemain Bolavoli Family Club Kuranji Kota Padang

Masalah dalam penelitian ini belum baiknya kemampuan *passing* bawah pemain bolavoli Family Club Kuranji Kota Padang. Banyak faktor yang menyebabkan kemampuan *passing* bawah tersebut, diantaranya adalah model-model latihan yang digunakan. Dengan demikian tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh model-model latihan *passing* bawah terhadap kemampuan *passing* bawah pemain bolavoli Family Club Kuranji Kota Padang.

Jenis penelitian adalah eksperimen. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh semua pemain bolavoli putri Family Club Kuranji Kota Padang yang berjumlah 10 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *sampling* Jenuh/sensus. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 10 orang pemain putri. Data dianalisis dengan statistik rumus uji t sampel terikat.

Berdasarkan analisis data ditemukan bahwa Terdapat pengaruh model-model latihan *passing* bawah secara signifikan terhadap kemampuan *passing* bawah pemain bolavoli putri Family Club Kuranji Kota Padang, dengan nilai t analisis atau $t_{hitung} 7,35 < t_{tabel} 2,26$. Hal ini terlihat adanya peningkatan kemampuan *passing* bawah pemain bolavoli sebesar 20, yang diperoleh dari tes awal sebelum diberi perlakuan model-model latihan *passing* bawah yaitu sebesar 21,40 dan setelah diberikan perlakuan diperoleh nilai rata-rata hitung (*mean*) sebesar 41,40.

Kata Kunci: Model, Latihan, Passing, Bawah, Bolavoli

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Pengaruh Model-Model Latihan *Passing* Bawah Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Pemain Bolavoli Family Club Kuranji Kota Padang**”. Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyusunan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan. Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada :

1. Kepada Bapak Saryono dan Ibu Wawat Kurniawati selaku kedua orangtua saya yang telah memberikan dorongan dan do’a sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini
2. Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd, M.Pd selaku Kepala Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Dra. Erianti, M.Pd selaku Pembimbing yang telah meluangkan waktu dan memberikan bimbingan dengan sepenuh hati kepada penulis, serta saran, masukan

yang sangat berarti bagi penulis, sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik

5. Kepada Ibu Hilmainur Syampurma, S.Pd., M.Pd., AIFMO-P dan Bapak Sepriadi, S.Si., M.Pd selaku tim penguji yang telah banyak memberikan saran dan masukan sehingga skripsi ini bisa di selesaikan dengan baik.
6. Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
7. Pihak klub yang telah memberikan izin untuk pengambilan data penelitian dengan melibatkan atletnya.
8. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang senasib seperjuangan yang memberikan dorongan serta semangat kepada penulis.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, April 2026

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Kajian Teori	7
1. Hakikat Permainan Bolavoli	7
a. Sejarah Bolavoli.....	7
b. Teknik Permainan Bolavoli	10
c. Faktor Yang Diperlukan Dalam Bolavoli	14
2. Komponen Kondisi Fisik.....	18
3. Hakikat Latihan	22
a. Pengertian Latihan	22
b. Tujuan dan Sasaran Latihan.....	23
c. Fungsi Latihan	24
d. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Latihan.....	25
e. Prinsip Latihan	27
4. Latihan <i>Passing</i> Bawah dalam Permainan Bolavoli	30
a. Pengertian	30
b. Bentuk-bentuk Latihan <i>Passing</i> Bawah.....	33

B. Penelitian Yang Relevan	37
C. Kerangka Konseptual	39
D. Hipotesis Penelitian.....	39
BAB III METODE PENELITIAN.....	40
A. Jenis Penelitian.....	40
B. Tempat Dan Waktu Penelitian	40
C. Populasi dan Sampel	40
1. Populasi	40
2. Sampel.....	40
D. Definisi Operasional.....	41
E. Desain Penelitian.....	41
F. Jenis Data dan Sumber Data	43
G. Alat dan Teknik Pengumpulan Data	43
H. Teknik Analisis Data.....	47
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	50
A. Dekripsi Data	50
B. Uji Persyaratan Analisis	54
C. Uji Hipotesis	54
D. Hasil Penelitian Dan Pembahasan.....	55
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	60
A. Kesimpulan	60
B. Saran.....	60
DAFTAR PUSTAKA	62
LAMPIRAN	64

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Kerangka Konseptual.....	39
Tabel 2 Daftar nama-nama tenaga pembantu.....	47
Tabel 3. Distribusi Hasil Data Tes Awal Kemampuan <i>Passing</i> Bawah.....	50
Tabel 4. Distributi Hasil Data Kemampuan <i>Passing</i> Bawah Setelah diberikan Perlakuan.....	52
Tabel 5. Rangkuman Uji Normalitas Data.....	54
Tabel 6. Rangkuman Uji Hipotesis.....	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Lapangan Bolavoli	9
Gambar 2 Pelaksanaan Passing Bawah.....	32
Gambar 3 Pelaksanaan Passing ke Dinding	34
Gambar 4 Pelaksanaan Passing Berpasangan	35
Gambar 5 Pelaksanaan Passing Individu	35
Gambar 6 Pelaksanaan Passing Berpasangan ditempat	36
Gambar 7 Pelaksanaan Passing Berpasangan maju mundur.....	36
Gambar 8 Pelaksanaan Passing Berpasangan ke kiri dan kanan.....	37
Gambar 9 Lapangan Untuk Tes Passing Bawah	45
Gambar 10 Histogram Hasil Data Tes Awal	51
Gambar 11 Histogram Hasil Tes Data Akhir	53

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan.....	64
2. Rekap Data Tes Kemampuan Passing Bawah	78
3. Uji Normalitas Data Tes Awal Kemampuan Passing Bawah	79
4. Uji Beda Mean Hasil Tes Kemampuan Passing Bawah	81
5. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan.....	82
6. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	83
7. Dokumentasi Penelitian	84

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu cara yang digunakan pemerintah untuk pembinaan dan pengembangan generasi muda, dengan melakukan olahraga secara teratur dan terencana dapat meningkatkan kesegaran jasmani, yaitu dengan usaha untuk membentuk manusia berkualitas dan tubuh yang sehat. Selain untuk meningkatkan kesegaran jasmani, Olahraga juga sebagai alat untuk mempersatukan bangsa, untuk mengukir prestasi dan mengharumkan nama bangsa.

Salah satu cabang olahraga yang sangat berkembang di Indonesia adalah cabang olahraga bolavoli. Banyak elemen yang dapat mempengaruhi dalam prestasi olahraga bolavoli diantaranya kondisi fisik, teknik, strategi, taktik, dan mental. Bolavoli merupakan suatu jenis olahraga permainan yang kompleks dan tidak mudah dilakukan oleh setiap orang. Sebab, dalam permainan bolavoli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bolavoli. Dengan bermain bolavoli dapat membentuk sikap tubuh yang baik meliputi anatomis, fisiologis, kesehatan, dan kemampuan jasmani. Manfaatnya bagi rohani yaitu kejiwaan, kepribadian, dan karakter akan tumbuh kearah yang sesuai dengan tuntutan masyarakat.

Passing merupakan suatu teknik dalam permainan bolavoli yang tujuannya adalah “untuk mengoperkan bola kesatu tempat atau kepada teman

sendiri dalam satu regu, passing bawah merupakan elemen utama untuk mempertahankan regu dari serangan lawan, bola yang datangnya terlalu keras dan sulit dimainkan dengan passing atas, maka diambil dengan passing bawah”. (Erianti, 2019:141).

Latihan adalah suatu aktivitas yang dilakukan secara sistematis dalam waktu yang lama dan ditingkatkan secara *progresive* dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis untuk mencapai sasaran yang ditentukan. Metode diartikan sebagai cara teratur yang digunakan untuk melaksanakan suatu pekerjaan agar tercapai tujuan yang diinginkan. Metode latihan adalah sebagai cara pelaksanaan latihan yang direncanakan dan disusun secara sistematis untuk mencapai suatu tujuan. Latihan dengan metode bermain merupakan salah satu cara atau metode latihan. Latihan metode bermain merupakan salah satu aktifitas fisik yang dapat menimbulkan kegembiraan bagi pelakunya. Bermain akan mampu mengembangkan berbagai aspek baik dari kognitif, afektif, dan psikomotor. Kemudian Alnedral (2015) menjelaskan tentang latihan metode bermain bertujuan untuk membangun suasana latihan yang dinamis, penuh semangat, dan antusiasme.

Berpedoman pada pendapat di atas, maka jelaslah bahwa *passing* bawah merupakan salah satu teknik penting yang harus dikuasai oleh pemain bolavoli, terutama dalam mempertahankan regu dari serangan lawan. Misalnya saja seorang pemain Libero harus memiliki teknik *passing* bawah dengan baik, karena pemain libero berfungsi sebagai pemain bertahan. Libero

harus mampu menerima bola-bola tajam dari pukulan *smash*, *servis* atas atau lompat yang merupakan serangan utama dari tim lawan. Di samping untuk mempertahankan serangan dari tim lawan, dan juga sangat berperan untuk membangun serangan. *Passing* bawah dapat berfungsi sama dengan *passing* atas seperti memberikan umpan di atas net oleh tosser atau pemain yang lain yang berada dekat net.

Selanjutnya untuk memiliki kemampuan *passing* bawah dengan baik, pemain bolavoli harus mempersiapkan dengan baik kemampuan beberapa unsur kondisi fisik yang dominan dibutuhkan dalam pelaksanaan teknik *passing* bawah. Diantaranya adalah kemampuan daya tahan kekuatan otot lengan, kelincahan yaitu kemampuan pemain dalam merubah-ubah posisi tubuh atau bagian-bagian tubuh dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan.

Bermain dalam bolavoli diperlukan tim, dalam satu tim terdiri dari 6 orang, tiga deret ada di depan dan tiga deret lagi di belakang. Pemain nomor satu dinamakan *serve*, pemain kedua dinamakan *spiker*, pemain ketiga dinamakan *set upper* atau *tosser*. Setiap pemain memiliki peran yang harus dijalankan masing-masing. Meskipun pada dasarnya setiap pemain harus mampu memainkan peran pada setiap posisi, namun masing-masing pemain memiliki spesifikasi tertentu. Di Kota Padang terdapat beberapa klub yang rutin dalam melakukan pembinaan dalam cabang olahraga bolavoli. Salah satu klub yang melakukan latihan bolavoli secara rutin adalah klub bolavoli Family. Klub bolavoli Family adalah klub yang dihitung baru, mereka berdiri

pada tahun 2020 di bawah pimpinan bapak Ali Mesri dan langsung dilatih oleh bapak Ali Mesri. Meskipun baru berdiri, Klub ini cukup diperhitungkan dalam setiap event yang diikuti. Klub bolavoli ini bisa dikatakan selalu masuk final dalam setiap event atau turnamen yang diikuti. Akan tetapi pada Kejurda bolavoli antar club se-Sumatera Barat yang dilaksanakan pada November 2021 di lapangan Fkan Kuranji Padang prestasi klub Family mengalami penurunan prestasi, dapat dilihat klub Family mengalami kekalahan yang disebabkan oleh kesalahan tim Family sendiri seperti saat melakukan *passing* bawah masih banyak pemain yang melakukan kesalahan dalam melakukan teknik nya. Ini seharusnya menjadi evaluasi bagi tim Family Club Kuranji Kota Padang.

Selanjutnya peneliti juga beranggapan bahwa ada beberapa faktor yang menyebabkan *passing* bawah pemain bolavoli Family Club Kuranji Kota Padang masih lemah diantaranya adalah latihan *passing* bawah yang kurang efektif dan optimal, kemudian penguasaan teknik, pelatih ditempat berlatih, dan lain-lain sebagainya. Hal ini mengakibatkan kemampuan teknik dasar *passing* bawah masih kurang baik, maka diperlukan program latihan yang tepat dan efisien.

Dari uraian di atas, maka peneliti tertarik melakukan sebuah penelitian ilmiah, dimana peneliti ingin meneliti “Pengaruh model-model latihan *passing* bawah terhadap kemampuan *passing* bawah pemain bolavoli Family Club Kuranji Kota Padang. Dengan harapan agar pemain bolavoli di Family Club Kuranji Kota Padang dapat melakukan *passing* bawah dengan baik.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, identifikasi masalah penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Pelaksanaan latihan *passing* bawah pemain belum maksimal.
2. Belum bervariasinya latihan *passing* bawah pemain dalam latihan.
3. Penerapan model-model latihan *passing* bawah terhadap kemampuan *passing* bawah pemain belum diberikan.

C. Pembatasan masalah

Dari identifikasi masalah di atas agar permasalahan tidak meluas maka peneliti membatasi masalah, yaitu dalam penelitian ini agar mendapatkan hasil yang maksimal dan akurat, maka penelitian ini dibatasi pada satu kajian saja. Maka penelitian ini hanya berfokus pada “ Penerapan Mode-model Latihan *Passing* Bawah Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Pemain Bolavoli Di Family Club Kuranji Kota Padang.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan batasan masalah di atas dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut: ”Apakah ada pengaruh yang signifikan melalui model-model latihan *passing* bawah terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah atlet bolavoli Family Club Kuranji Kota Padang.

E. Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah di atas tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh model-model latihan *passing* bawah

terhadap kemampuan *passing* bawah pemain bola voli Family Club Kuranji Kota Padang.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan berguna sebagai bahan masukan yang berarti yaitu:

1. Peneliti sebagai salah satu syarat untuk mendapat gelar sarjana Pendidikan Strata Satu (S1) Departemen Pendidikan Olahraga Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai bahan masukan bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti permasalahan ini lebih mendalam.
3. Pemain, sebagai informasi dan pengetahuan tentang teknik *passing* bawah pemain Bolavoli Family Club Kuranji Kota Padang.
4. Pelatih, sebagai bahan masukan untuk meningkatkan kemampuan teknik *passing* bawah pemain bolavoli Family Club Kuranji Kota Padang.
5. Perpustakaan, sebagai bahan bacaan untuk menambah ilmu pengetahuan dan dapat mengungkapkan informasi yang bermamfaat tentang Bolavoli.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan kepada hasil analisis data yang telah di uraikan pada bagian sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa: Model-model latihan *passing* bawah memberikan pengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah pemain bolavoli Family Club Kuranji Kota Padang, dengan nilai t analisis atau $t_{hitung} 7,35 < t_{tabel} 2,26$. Adanya peningkatan kemampuan *passing* bawah pemain bolavoli sebesar 20, yang diperoleh dari tes awal sebelum diberi perlakuan model-model latihan *passing* bawah yaitu sebesar 21,40 dan setelah diberikan perlakuan diperoleh nilai rata-rata hitung (*mean*) sebesar 41,40,

B. Saran

Berdasarkan kepada kesimpulan yang telah dikemukakan di atas, maka disarankan kepada:

1. Pelatih agar:

- a. Lebih meningkatkan banyak mengembangkan model-model latihan *passing* bawah agar kemampuan *passing* bawah pemain dapat ditingkatkan.
- b. Meningkatkan komponen-komponen kondisi fisik yang dibutuhkan dalam melakukan *passing* bawah dalam permainan bolavoli seperti daya tahan kekuatan otot lengan, koordinasi mata-tangan, kelenturan dan kelincahan.

- c. Sebaiknya betul-betul memiliki pengetahuan dan keterampilan bolavoli dengan baik, serta punya pengalaman yang baik sebagai pemain bolavoli.
2. Pemain untuk senantiasa mengikuti latihan secara kontiniu dan lebih serius mengikuti latihan yang diberikan sesuai dengan program yang sudah direncanakan oleh pelatih.
3. Pengurus sebaiknya sekali-kali hadir di lapangan sebagai wujud perhatian dan untuk menambah semangat dan motivasi pemain dalam berlatih, serta dapat dijadikan sebagai evaluasi tentang kemajuan kemampuan teknik bolavoli yang dimiliki pemain.

DAFTAR PUSTAKA

- Adri, A., Astuti, Y., Erianti, E., & Atradinal, A. (2024). Hubungan Koordinasi Mata-Tangan Dan Kelentukan Dengan Kemampuan Teknik Passing Bawah Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMP Negeri 26 Padang. *Jurnal JPDO*, 7(1), 141-150.
- Afdi, Rahmat Baitul, Zulman Zulman, and Ali Asmi. "Pengaruh Model Latihan Passing Terhadap Kemampuan Passing Bawah Dan Passing Atas Pemain Bolavoli." *Sport Science* 19.1 (2019): 33-40.**
- Anam, Khoiril. (2013). Pengembangan Latihan Ketepatan Tendangan dalam Sepakbola untuk Anak Kelompok Umur 13-14 Tahun. Tersedia pada <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/miki>. (diakses pada 20 Oktober 2019).
- Arikunto, S. (2010). Metode peneltian. *Jakarta: Rineka Cipta*, 173
- Barlian, E. (2019). Metode Latihan Bermain Berpengaruh Terhadap Kemampuan Passing Bawah Pemain Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1147-1159.
- Bompa. (1994). Olahraga Penjaskes. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga.
- Dieter Beutelstahl (2012:9). Belajar Bermain Volley. Bandung : CV Pionir Jaya.
- Emral. (2017). Pengantar Teori dan Metodologi Pelatihan Fisik. Depok: Kencana.
- Erianti, dan Yuni Astuti. (2019). Buku ajar bolavoli. Padang: Sukabina Press.
- Hidayat, Witono. (2017). Buku Pintar Bola Voli. Jakarta: Anugrah.
- Mardian, Roli. (2020). “Pengaruh latihan mengumpan ke dinding dan berpasangan terhadap keterampilan passing bawah bolavoli”.*Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan* 09, no. 1: 1-11.
- Muhammad Muhyi Faruq. (2009). Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan dan Olahraga Bolavoli. Surabaya: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Muslimin, Muslimin, and Putri Helensi. "Pengaruh Metode Latihan Variasi terhadap Ketrampilan Passing Bawah dalam Permainan Bola Voli pada Siswa SMP Negeri 59 Palembang." *Journal on Teacher Education* 4.1 (2022): 628-639.

- Pelamonia, Shandy Pieter, dan Moh Wahyudi Firnanda. "Pengaruh Latihan Passing Bawah Menggunakan Media Dinding Dengan Memakai Sasaran Garis Lurus Terhadap Kemampuan Passing Bawah Pada Klub Bola Voli." *Jurnal Porkes* 4.2 (2021): 140-148.
- Rahmawanto, S., Erianti, E., Deswandi, D., & Pitnawati, P. (2023). Pengaruh Model Latihan Passing Bawah terhadap Kemampuan Passing Bawah Pemain Bolavoli SMK Pariwisata 'Aisyiyah Sumbar. *Jurnal JPDO*, 6(5), 13-18.
- Subroto, Toto dkk. (2010). Permainan Bola Voli. Bandung: FKIP UPI.
- Soedarwo Dkk. (2000). Teori Dan Praktik Bola Voli Dasar. Surakarta: UNS Pres.
- Suharjana. (2013). Kebugaran Jasmani. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Suharno, H.P. (1982). Dasar-Dasar Permainan Bolavoli. Yogyakarta.
- Sujarwo. (2018). Kemampuan Dasar Dalam Bola Voli Mini, Yogyakarta : UNY Press.
- Sugiyono. (2010). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R Dan D. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2005). Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Jogjakarta: FIK UNY.
- Syafruddin. (2012). Ilmu Kepelatihan Olahraga. Padang: UNP Press Padang.
- Syafruddin, 2013. Ilmu Kepelatihan Olahraga, Teori Dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga. Padang: UNP Press.
- Syahrudin, S. (2016). Pengaruh gaya mengajar latihan dan gaya mengajar komando terhadap keterampilan passing atas bola voli. *Jurnal Pedagogik Keolahragaan*, 2(1).
- Wiji Hartanto, Seto. (2015). Pengaruh Latihan Passing Bawah Berpasangan tetap dan Rotasi Terhadap Kemampuan Passing Bawah pada Atlet Bola Voli Putri Klub Citra Serasi Kabupaten Semarang Tahun 2015. Semarang. Universitas Negeri Semarang.
- Winarno Dkk. 2013. Teknik Dasar Bermain Bolavoli. Malang. Penerbit: Universitas Negeri Malang.