

Pengaruh Latihan *Passing* Bawah Perorangan dan *Passing* Bawah Berpasangan terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Atlet Bolavoli

Kasmi Rais^{1*}, Masrun², Hermanzoni³, Yogi Arnaldo Putra⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang, Indonesia

E-mail Korespondensi: raiskasmi@gmail.com

ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini adalah tim masih belum menunjukkan prestasi yang memuaskan, di mana dalam beberapa pertandingan yang telah dilaksanakan atlet tersebut masih kurang mampu mengontrol bola yang datang dengan *passing* bawah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan perorangan dan berpasangan terhadap *passing* bawah atlet Klub ACTIVA. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Populasi penelitian adalah seluruh atlet bolavoli Klub ACTIVA yang berjumlah 20 orang. Sampel diambil dengan teknik purposive sampling, yaitu atlet putra berjumlah 12 orang. Instrumen tes yang digunakan adalah Brady Wall Volleys Test, sedangkan analisis data menggunakan uji normalitas dan uji-t. Hasil penelitian menunjukkan: (1) terdapat peningkatan nyata dari metode latihan perorangan terhadap kemampuan *passing* bawah, dengan $t_{hitung} = 4,980 > t_{tabel} = 2,015$ pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$; (2) terdapat peningkatan signifikan dari latihan berpasangan dengan $t_{hitung} = 6,450 > t_{tabel} = 2,015$; (3) terdapat perbedaan pengaruh signifikan antara latihan perorangan dan berpasangan dengan $t_{hitung} = 4,919 > t_{tabel} = 2,015$ pada $\alpha = 0,05$.

Kata Kunci : *passing* bawah perorangan, *passing* bawah berpasangan, bolavoli

The Effect of Individual Underhand Passing Training and Partnered Underhand Passing Training on Underhand Passing Ability Volleyball Athletes

ABSTRACT

The problem in this study is that the team has not yet shown satisfactory performance, where in several matches that have been carried out the athletes are still less able to control the ball that comes with underhand passes. This study aims to determine how much influence individual and pair training has on underhand passing of ACTIVA Club athletes. This type of research is experimental research. The research population is all ACTIVA Club volleyball athletes totaling 20 people. The sample was taken using a purposive sampling technique, namely 12 male athletes. The test instrument used is the Brady Wall Volleys Test, while data analysis uses normality tests and t-tests. The results of the study show: (1) there is a real increase in individual training methods on underhand passing ability, with $t \text{ count} = 4.980 > t \text{ table} = 2.015$ at a significance level of $\alpha = 0.05$; (2) there is a significant increase in pair training with $t \text{ count} = 6.450 > t \text{ table} = 2.015$; (3) there is a significant difference in influence between individual and pair training with $t \text{ count} = 4.919 > t \text{ table} = 2.015$ at $\alpha = 0.05$.

Keyword : *Individual underhand passing, Partnered underhand passing, Volleyball*

PENDAHULUAN

Secara umum olahraga mempunyai fungsi untuk meningkatkan kesegaran jasmani, mental, dan rohani serta ditujukan untuk membentuk sikap, kepribadian,

disiplin, dan sportifitas tinggi. Sedangkan secara khusus olahraga mempunyai tujuan untuk mencapai prestasi (Darmawan, 2016). Menurut Masrun, dkk. (2022), Olahraga prestasi dipengaruhi berbagai faktor seperti fisik, teknik, taktik dan psikologis. Menurut Ningsih (2020:137) Agar bisa mencapai suatu prestasi yang maksimal dibutuhkan kemampuan fisik, teknik, taktik serta mental. Menurut Norma (2014:215) Untuk pencapaian prestasi yang tinggi pembinaan dan pengembangan olahraga bola voli hendaknya dimulai pada usia dini agar tujuan yang diharapkan dapat tercapai dengan baik.

Menurut Biondi (2011:56) Pengaruh olahraga pada sistem kekebalan merupakan masalah kesehatan masyarakat yang penting yang mencakup berbagai macam aktivitas, mulai dari jogging rekreasi hingga penampilan atlet bola voli yang menjalankan program pelatihan. Menurut Yogi Arnaldo (2024:880) menyatakan prestasi adalah hasil dari usaha mengembangkan bakat secara terus menerus. Hasil belajar tersebut merupakan prestasi belajar peserta didik yang dapat diukur dari nilai siswa setelah mengerjakan soal atau pun praktek yang diberikan oleh guru pada saat evaluasi dilaksanakan. Menurut Setiawan (2020:920) Agar bisa mencapai suatu prestasi yang maksimal dibutuhkan kemampuan fisik, teknik, taktik serta mental. Menurut Syahara (2017:90) Meningkatkan kontribusi olahraga sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia maka kegiatan olahraga yang dilakukan tidak hanya sekedar masyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat

Menurut Kusuma, dkk (2022: 13) permainan bolavoli adalah permainan yang terdiri dari dua regu yang masing-masing regu beranggotakan 6 orang yang dibatasi net dengan ukuran lapangan panjang 18 meter dan lebar 9 meter. Permainan bolavoli telah menjadi olahraga kompetitif resmi yang selalu dipertandingkan dalam setiap pesta olahraga. Menurut Ambia (2019:85) Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang termasuk dalam kelompok olahraga permainan dan digemari oleh masyarakat diseluruh dunia, tidak terkecuali di Indonesia. Menurut Mulya (2019:93) Bola voli merupakan suatu cabang olahraga permainan yang beregu yang menuntut kerja sama tim dan menjunjung tinggi nilai-nilai moral, sportifitas, dan disiplin. Menurut Lee (2020:95) Olahraga kekuatan Didefinisikan di sini sebagai olahraga kompetitif di mana memberikan stimulus beban berlebih utama dan di mana kekuatan maksimal atau

keluaran gaya tinggi adalah penentu utama kinerja, dengan beban berlebih yang terbatas atau tidak ada tambahan dari pelatihan ketahanan.

Hermazoni (2017: 64) menyatakan bahwa: “Permainan bola voli merupakan suatu permainan regu yang sangat menarik dan termasuk kedalam kelompok permainan menyerang dan bertahan. Sama juga dengan permainan-permainan yang lain, permainan bola voli mempunyai karakter-karakter tertentu dan diamankan oleh dua regu yang berlawanan”. Ide dasar permainan bola voli adalah memasukan bola ke daerah lawan melewati suatu rintangan berupa tali atau *net*. Dengan kata lain memvoli artinya memantulkan (memainkan) bola di udara sebelum bola jatuh atau bola menyentuh lantai. Bolavoli adalah permainan beregu yang dalam regu antar pemain satu sama lain saling mendukung dan bahu-membahu membentuk regu yang kompak (Ria Listiana, 2012: 2).

Menurut Eriyaldi (2019:135) Dalam permainan bola voli terdapat teknik-teknik dasar yaitu : *servis*, passing bawah, passing atas, *smash* dan *block*. Penguasaan teknik dasar permainan bolavoli merupakan salah satu unsur yang ikut menentukan menang kalahnya suatu pertandingan. Menurut Mardela (2016:76) Kecapakan kemampuan gerak yang tidak memadai bisa berdampak negatif terhadap kelancaran kompetensi fisik dan aktivitas gerak pada kehidupan selanjutnya. Menurut Baidawi (2019:211) menyatakan prestasi adalah hasil dari usaha mengembangkan bakat secara terus menerus. Hasil belajar tersebut merupakan prestasi belajar peserta didik yang dapat diukur dari nilai siswa setelah mengerjakan soal atau pun praktek yang diberikan oleh guru pada saat evaluasi dilaksanakan. Menurut Hermazoni (2017:65) *passing* merupakan suatu teknik dalam permainan bola voli yang tujuannya adalah untuk mengoperkan bola kesuatu tempat atau kepada teman sendiri dalam satu regu, untuk selanjutnya dimainkan kembali dan dapat juga dikatakan sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan.

Menurut Pranata (2023: 27) *Passing* bawah merupakan suatu teknik dasar dalam permainan bolavoli yang harus dikuasai oleh pemain bolavoli, dimana *passing* bawah ini sangat berguna untuk menyambut bola servis lalu mengoperkan kepada *toser* untuk memudahkannya dalam memberikan umpan yang baik bagi *smasher*. Destriana (2020: 53) *passing* bawah merupakan cara memainkan bola dengan menggunakan kedua lengan yang saling bertautan atau dengan satu lengan. Perkenaan bola pada *passing*

bawah yaitu di atas pergelangan tangan. Kemampuan seorang pemain bolavoli melakukan passing bawah dengan baik dan benar, banyak manfaat yang diperolehnya, terutama untuk menerima bola-bola yang keras dan tajam seperti servis atas atau *smash*. Menurut Tawakal (2020: 43) *passing* bawah adalah sebuah gerakan atau teknik menerima bola menggunakan kedua tangan.

Upaya Indonesia dalam mewujudkan pembangunan manusia antara lain pembinaan dan pengembangan olahraga (Sin, 2020). Olah raga dimaksudkan untuk mewujudkan masyarakat yang benar-benar sehat dan mendalam, selain itu olah raga juga dimaksudkan untuk membentuk pribadi dan karakter yang hebat sehingga pembentukan individu seutuhnya dalam mendorong kemajuan olah raga harus ditingkatkan dan disebar ke seluruh pelosok tanah air untuk memajukan olah raga (Irawadi, 2020). Evaluasi (Goodyear et al., 2023), yang menggambarkan latihan sebagai pekerjaan sungguh-sungguh yang dilakukan secara rutin untuk meningkatkan kesejahteraan kardiovaskular. Seperti yang didefinisikan dalam definisi ini, "berolahraga" mengacu pada "pekerjaan dinamis yang dilakukan apa pun yang dilakukan untuk mencapai kesejahteraan kardiovaskular." Olahraga adalah pekerjaan sah yang selanjutnya meningkatkan kesehatan tubuh; Namun olahraga juga dapat lebih mengembangkan kinerja (Lochbaum et al., 2022).

Olahraga merupakan salah satu cara untuk mensukseskan dan mengabdikan pada bangsa dengan baik (Padli, 2021). Berlatih adalah pekerjaan aktual yang dapat mendukung peningkatan fisik, mental dan keadaan yang diperlukan secara mendalam sepanjang kehidupan sehari-hari (Haryanto, 2019). Olahraga diyakini dapat membentuk kepribadian seseorang menjadi lebih baik karena keragaman dan kerumitan pergaulan yang terjadi akan mempengaruhi kemajuan remaja (Purnomo, 2020). Menurut Syafruddin (2012:29): "*Training* adalah sebagian suatu proses yang dikendalikan secara terencana melalui pendekatan materi, metode, dan pengorganisasian pada proses tersebut dapat dikembangkan tujuan yang diinginkan, perubahan keadaan kemampuan prestasi yang kompleks dan kemampuan sikap serta perilaku". Menurut Harsono, (1988:102) mengatakan bahwa latihan juga bisa dikatakan sebagai suatu proses latihan yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah. Menurut Candra, Rusip, Machrina (2016:335) latihan yang dilakukan tiga sampai empat kali dalam seminggu dapat meningkatkan kemampuan atlet dengan

intensitas sedang 70 -79%.Menurut Gunter Blume dalam Syafruddin (2004:70) "*Passing* bawah merupakan elemen pokok dari pertahanan. Bola yang dipukul terlalu keras dan sulit untuk di umpankan maka harus dimainkan dengan *Passing* bawah".

Berdasarkan data yang diperoleh peneliti dari pelatih bola voli ACTIVA yang mana klub ACTIVA terlibat pada beberapa pertandingan antar klub yang ada di SUMBAR. Hal tersebut ditandai dengan keikutsertaan tim voli klub ACTIVA dalam beberapa pertandingan yang ada di SUMBAR, namun pada saat beberapa event terakhir salah satunya event IPD CUP 1 MALALO, klub ACTIVA mengalami kekalahan di semi final melawan klub RATIH Sawahlunto dikarenakan salah satu faktornya banyaknya kesalahan saat penerimaan servis lawan menggunakan *passing* bawah sehingga banyaknya bola keluar dan toser susah untuk memberi umpan.

Kemudian berdasarkan hasil pengamatan dan observasi yang dilakukan peneliti di lapangan, terlihat bahwa atlet bolavoli putra klub ACTIVA belum menunjukkan prestasi yang memuaskan, dimana dalam beberapa pertandingan yang telah dilaksanakan atlet tersebut masih kurang biasa mengontrol bola yang datang dengan *passing* bawah. Beberapa program latihan yang diberikan seperti latihan *passing* bawah perorangan dan *passing* bawah berpasangan telah diberikan tetapi belum sepenuhnya terlaksana, sehingga kemampuan *passing* bawah klub bola voli ACTIVA masih banyak melakukan kesalahan.

Salah satu bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah atlet bolavoli adalah bentuk Latihan *passing* bawah perorangan dan *passing* bawah berpasangan. Latihan yang terprogram dan kontiniu, semakin sering kita melakukan metode latihan *Passing* bawah perorangan dan berpasangan, maka akan semakin baik untuk mempengaruhi kemampuan *Passing* seseorang, apalagi pada saat untuk membangun serangan dan mempertahankan, baik dalam aksi dan reaksi dalam melakukan suatu balasan dan penyerangan.

Tidak terlepas dari hasil yang di peroleh pada penelitian ini, faktor-faktor yang berkaitan dengan proses latihan juga sangat mempengaruhi hasil yang dicapai, seperti *intensitas*, *durasi*, *volume*, *frekuensi* dan *interval* dalam latihan itu sendiri. Karena masing-masing faktor tersebut turut berperan terhadap kelangsungan latihan yang terprogram.

METODE

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan jenis penelitian eksperimen. Menurut Yusuf (2005:95), “Penelitian eksperimen merupakan suatu penyelidikan yang dirancang sedemikian rupa sehingga fenomena atau kejadian itu dapat diisolasi dari pengaruh-pengaruh lain. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Bolavoli ACTIVA , yang berjumlah 20 orang atlet putra. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian adalah teknik *purposive sampling*. Menurut Barlian (2016:38) Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. maka sampel dalam penelitian ini adalah pemain putra sebanyak 12 orang. Penelitian ini dimulai pada bulan April sampai Mei 2025. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Brady Wall Volleys Test*, sedangkan teknik analisis data statistik menggunakan uji normalitas dan uji-t

HASIL

Berdasarkan penilaian *Passing* bawah Bolavoli, maka dari 12 orang sampel diperoleh skor maksimal = 30 dan skor minimal = 23. Kemudian diperoleh standar deviasi = 2,11 dan skor rata-rata = 25,4.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal kemampuan *passing* bawah perorangan dan berpasangan atlet bolavoli klub ACTIVA

Interval	Fi	Fr (%)	Kriteria
≥ 29	1	8%	Baik sekali
27 – 28	2	17%	Baik
25 – 26	4	33%	Cukup
23 – 24	5	42%	Kurang
≤ 22	0	0%	Kurang sekali
Jumlah	12	100%	

Berdasarkan analisis data dari skor *pre-test* kemampuan *Passing* bawah atlet bolavoli klub ACTIVA 1 orang (8%) memiliki skor *Passing* bawah pada kelas interval ≥ 29 , berada pada kategori baik sekali. 2 orang (17%) memiliki skor *Passing* bawah pada kelas interval 27-28, berada pada kategori baik. 4 orang (33%) memiliki skor *Passing* bawah pada kelas interval 25-26, berada pada kategori cukup. 5 orang (42%) memiliki skor *Passing* bawah pada kelas interval 23 - 24, berada pada kategori kurang.

Dari analisis data yang dilakukan diperoleh skor rata-rata 25,4. Dapat disimpulkan Kemampuan *Passing* bawah (pre test) atlet bolavoli klub ACTIVA berada pada cukup.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Akhir kemampuan *passing* bawah bawah perorangan dan berpasangan atlet bolavoli klub ACTIVA

Interval	Fa	Fr (%)	Kriteria
≥ 35	2	17%	Baik sekali
32- 34	2	17%	Baik
29- 31	3	25%	Cukup
26- 28	4	33%	Kurang
≤ 25	1	8%	Kurang sekali
Jumlah	12	100%	

Berdasarkan analisis data dari skor *pre-test* kemampuan *Passing* bawah atlet bolavoli klub ACTIVA 2 orang (17 %) memiliki skor *Passing* bawah pada kelas interval ≥ 35 , berada pada kategori baik sekali. 2 orang (17%) memiliki skor *Passing* bawah pada kelas interval 32 - 34, berada pada kategori baik. Dan 3 orang (25%) memiliki skor *Passing* bawah pada kelas interval 29 -31, berada pada kategori sedang dan 4 orang (33%) memiliki skor *Passing* bawah pada kelas interval 26 - 28, berada pada kategori kurang. Serta 1 orang (8%) memiliki skor *Passing* bawah pada kelas interval ≤ 25 , berada pada kategori kurangsekali. Dari analisis data yang dilakukan diperoleh skor rata-rata 25. Dapat disimpulkan Kemampuan *Passing* bawah (pos test) atlet bolavoli klub ACTIVA berada pada kategori cukup.

Tabel 3. Perbandingan *Pre Test* dan *Post Test* Metode Latihan *Passing* bawah perorangan

Data	Jumlah	Metode Latihan <i>Passing</i> bawah perorangan			
	Sampel	Rata-rata	Std. Dev	Max	Min
<i>Pre Test</i>	6	27,00	1,79	30	25
<i>Post Test</i>	6	32,83	2,71	36	30

Tabel di atas menunjukan besar pengaruh metode latihan *Passing* bawah perorangan terhadap Kemampuan *Passing* bawah Bolavoli atlet bolavoli klub ACTIVA dimana *mean pre test* Kemampuan *Passing* bawah Bolavoli kelompok latihan *Passing*

bawah perorangan 27,83 sedangkan *post test* Kemampuan *Passing* bawah Bolavoli meningkat atau lebih jauh jaraknya menjadi 32,83. Dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh yang berarti dari metode latihan *Passing* bawah perorangan yang dilakukan terhadap Kemampuan *Passing* bawah Bolavoli atlet bolavoli klub ACTIVA.

Tabel 4. Perbandingan *Pre Test* dan *Post Test* Metode Latihan *Passing* Bawah Berpasangan

Data	Jumlah	Metode Latihan <i>Passing</i> bawah berpasangan			
	Sampel	Rata-rata	Std. Dev	Max	Min
<i>Pre Test</i>	6	23,83	0,75	25	23
<i>Post Test</i>	6	27,83	1,51	29	25

Tabel di atas menunjukkan besar pengaruh metode latihan *Passing* bawah Berpasangan terhadap Kemampuan *Passing* bawah atlet bolavoli klub ACTIVA dimana *mean pre test* Kemampuan *Passing* bawah kelompok latihan *Passing* bawah Berpasangan 23,83 sedangkan *post test* Kemampuan *Passing* bawah kelompok latihan *passing* bawah Berpasangan meningkat menjadi 27,83. Dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh yang berarti dari metode latihan *Passing* bawah Berpasangan yang dilakukan terhadap Kemampuan *Passing* bawah Bolavoli atlet bolavoli klub ACTIVA.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil perlakuan kelompok perorangan yang diberikan selama 16 kali pertemuan terhadap 6 atlet bolavoli klub ACTIVA dengan menggunakan metode latihan *Passing* bawah perorangan, maka diperoleh peningkatan terhadap *Passing* bawah atlet bolavoli klub ACTIVA yang di mana hasil perhitungan data *pre test* dan *post test* dengan menggunakan pendekatan statistik uji-t kelompok metode latihan *Passing* bawah perorangan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *Passing* bawah atlet bolavoli klub ACTIVA

Berdasarkan hasil perlakuan kelompok berpasangan yang diberikan selama 16 kali pertemuan terhadap 6 atlet bolavoli klub ACTIVA dengan menggunakan metode latihan *Passing* bawah berpasangan, maka diperoleh peningkatan terhadap *Passing* bawah atlet bolavoli klub ACTIVA yang di mana hasil perhitungan data *pre test* dan *post test* dengan menggunakan pendekatan statistik uji-t kelompok metode latihan

Passing bawah berpasangan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *Passing* bawah atlet bolavoli klub ACTIVA.

Berdasarkan besarnya pengaruh masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat maka antara variabel metode latihan *Passing* bawah perorangan dan metode latihan *Passing* bawah berpasangan sama-sama memiliki pengaruh terhadap Kemampuan *Passing* bawah Bolavoli atlet bolavoli klub ACTIVA, hal ini dapat dilihat dari rata-rata peningkatan Kemampuan *Passing* bawah Bolavoli melalui data tes awal dan tes akhir.

Kedua metode latihan ini sama-sama dapat meningkatkan Kemampuan *Passing* bawah Bolavoli atlet Klub ACTIVA tapi diantara kedua metode latihan tersebut menurut peneliti dan sesuai dengan data dan kenyataan dilapangan bahwa metode latihan *Passing* bawah perorangan lebih berpengaruh dari pada metode latihan *Passing* bawah berpasangan terhadap Kemampuan *Passing* bawah Bolavoli, dimana pelatih yang menerapkan atau menggunakan metode latihan *Passing* bawah perorangan akan merasakan peningkatan *Passing* bawah dengan baik dan kesalahan yang dilakukan atlet dalam latihan dapat diperhatikan dengan seksama. Sedangkan atlet yang menggunakan metode latihan *Passing* bawah berpasangan atlet cenderung tidak menikmati proses latihan *Passing*. Akan tetapi dalam melakukan latihan untuk meningkatkan Kemampuan *Passing* bawah Bolavoli tidak lepas dari peranan atlet itu sendiri, karena atlet dituntut disiplin dalam melaksanakan program latihan agar tujuan latihan dapat diperoleh secara maksimal.

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat dikemukakan kesimpulan bahwa:

1. Terdapatnya peningkatan secara nyata dari perlakuan yang diberikan dengan metode latihan perorangan terhadap kemampuan *Passing* bawah, dengan demikian terdapat pengaruh metode latihan *Passing* bawah perorangan terhadap Kemampuan *Passing* bawah secara signifikan terlihat dari hasil yang diperoleh $t_{hitung} = 6.450 > t_{tabel} = 2,015$ pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$.
2. Terdapatnya peningkatan secara nyata dari perlakuan yang diberikan dengan metode latihan berpasangan terhadap kemampuan *Passing* bawah, dengan demikian terdapat pengaruh metode latihan *Passing* bawah berpasangan terhadap Kemampuan *Passing*

bawah secara signifikan terlihat dari hasil yang diperoleh $t_{hitung} = 4,980 > t_{tabel} = 2,015$ pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$

3. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan *Passing* bawah perorangan dengan *Passing* bawah berpasangan dengan $t_{hitung} = 49,19 > t_{tabel} = 2,015$ pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$

DAFTAR PUSTAKA

- Ambia, S., & Ridwan, M. (2019). Korelasi Kelentukan Badan dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Smash Atlet Bola voli Klub Padang Adios. *Jurnal Patriot*, 1(1), 52-57.
- Arnaldo, Y. (2024). Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan*, 10(2), 880
- Biondi, R., Tassi, C., Rossi, R., Benedetti, C., Ferranti, C., Paolucci, N., ... Capodicasa, E. (2011). *Changes in Plasma Level of Human Leukocyte Elastase During Leukocytosis from Physical Effort. Immunopharmacology and Immunotoxicology*, 25(3), 385–396. doi:10.1081/iph-120024506
- Baidawi, T., & -, M. (2019). Minat Siswa Terhadap Pembelajaran Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 1(3),
- Barlian, E. (2016). *Metodologi Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Padang: Sukabina Press.
- Candra, A., Rusip, M., & Machrina, M. (2016). Pengaruh frekuensi latihan terhadap kemampuan atlet. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 8(3), 330-340.
- Darmawan. (2016). Olahraga untuk mencapai prestasi. *Jurnal Olahraga*, 8(1), 1-10.
- Destriana. (2020). Teknik dasar bola voli: Passing bawah. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 12(2), 50-60.
- Eriyaldi, E., & -, M. (2019). Pengaruh Latihan Plyometric Menggunakan Metode Circuit Terhadap Kemampuan Smash Atlet Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1160-1168.
- Goodyear, V. A., Skinner, B., McKeever, J., & Griffiths, M. 2023. *The Influence Of Online Physical Activity Interventions On Children And Young People's Engagement With Physical Activity: A Systematic Review*. *Physical Education And Sport Pedagogy*, 28(1), 94–108.
- Harsono. (1988). Prinsip-prinsip latihan olahraga. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

- Haryanto, J., & Welis, W. (2019). *Exercising Interest in the Middle Age Group. Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 214–223.
- Hermazoni. (2017). Teknik dasar bola voli: Passing. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 9(2), 60-70.
- Irawadi, H. (2020). Perbedaan Pengaruh Latihan Menggunakan Media Audio Visual dengan Latihan Konvensional Terhadap Penguasaan Pukulan Volley. *Jurnal Patriot*, 2(2), 490-502.
- Kusuma, dkk. (2022). Permainan bola voli: Teknik dan strategi. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 14(1), 1-20.
- Lee Bell , Alan Ruddock , Thomas Maden-Wilkinson & David. Rogerson (2020): Overreaching and overtraining in strength sports and resistance training: A scoping review, *Journal of Sports Sciences*, DOI: 10.1080/02640414.2020.1763077
- Listiana, R. (2012). Permainan bola voli: Teknik dan strategi. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 4(1), 1-10.
- Lochbaum, M., Stoner, E., Hefner, T., Cooper, S., Lane, A. M., & Terry, P. C. 2022. *Sport Psychology And Performance Meta-Analyses: A Systematic Review Of The Literature*. Plos One, 17(2), E0263408.
- Mardela, R. (2016). Keterampilan Gerak Dasar Siswa Paud Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(02), 206-222.
- Masrun, M., & Rusdinal, R. (2022). Self-efficacy, learning motivation, learning environment and its effect on online learning outcomes. *Jurnal Kependidikan Penelitian Inovasi Pembelajaran*, 6(2), 143-151.
- Mulya, U., & -, P. (2019). Studi Tentang Tingkat Kemampuan Teknik Dasar Pemain Bola voli Putri. *Jurnal Patriot*, 1(3), 951-962.
- Ningsih, T., Witarsyah, W., Sin, T., & Setiawan, Y. (2020). Manfaat Latihan Variasi Jarak Servis Terhadap Ketepatan Servis Atas Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli. *Jurnal Patriot*, 2(4), 916-927.
- Norma M. Leavitt (2014) Improving Public Relations through a Volley Ball Demonstration, *The Journal of Health and Physical Education*, 19:1, 25-
- Padli, P., Mariati, S., & Irawan, R. (2021). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Vo2max: Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Vo2max. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(2), 122–129

- Pranata. (2023). Teknik dasar bola voli: Passing bawah. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 15(1), 20-30.
- Purnomo, E., Marheni, E., & Jermaini, N. (2020). Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Remaja. *Journal of Sport Science and Physical Education* Volume 1, No 2, Oktober 2020, hal. 1-7.
- Setiawan. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prestasi Olahraga. *Jurnal Olahraga*, 5(2), 920.
- Sin. 2020. The effect of arm muscle power and confidence on the ability of the volley smash ball. *Journal of Educational and Learning Studies*. Vol.3, No.1, 2020, pp. 1-6 DOI: <https://doi.org/10.32698/0812>
- Syahara. (2017). Peranan Olahraga dalam Meningkatkan Kualitas Sumber Daya Manusia. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 3(1), 90.
- Syafuruddin. (2012). Prinsip-prinsip latihan olahraga. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 4(1), 20-30.
- Tawakal. (2020). Teknik dasar bola voli: Passing bawah. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 12(1), 40-50.
- Yusuf, M. (2005). Metodologi penelitian. Penerbit Universitas Negeri Jakarta.