

Pengaruh Metode Latihan Bermain Terhadap Kemampuan *Passing* Atas Atlet Bola Voli Sma Negeri 1 Timpeh Kabupaten Dharmasraya

Arif Agusta¹,Hermanzoni², Masrun³, Yogi Setiawan⁴

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga,Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang, Indonesia.
E-mail:arifagusta1997@gmail.com¹

ABSTRAK

Masalah penelitian ini adalah atlet bola voli SMA N 1 Timpeh Kabupaten Dharmasraya memiliki kemampuan passing atas yang rendah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode latihan bermain terhadap kemampuan passing atas atlet bola voli SMA N 1 Timpeh Kabupaten Dharmasraya. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu yang dilakukan di SMA Negeri 1 Timpeh Kabupaten Dharmasraya dari tanggal 26 September 2020 sampai dengan 27 Oktober 2020 sampel penelitian ini adalah atlet bola voli SMA Negeri 1 Timpeh Kabupaten Dharmasraya yang berjumlah 11 orang dan diberikan perlakuan sebanyak 16 kali latihan. Teknik pengambilan data menggunakan *Repeated volleys test*. Data yang telah terkumpul digunakan untuk menguji hipotesis yang menggunakan uji-t. Sebelum uji-t dilakukan terlebih dahulu uji persyaratan analisis yaitu uji lilifors. Data yang telah terkumpul digunakan untuk menguji hipotesis penelitian dengan analisis uji-t. Sebelum dilakukan analisis uji-t, terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis yaitu uji normalitas. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan analisis uji-t, diperoleh thitung 2,23 dan ttabel sebesar 2,201 (thitung = 2,23 > ttabel = 2,201). Artinya, terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan bermain terhadap kemampuan passing atas atlet bola voli SMA Negeri 1 Timpeh Kabupaten Dharmasraya.

Kata Kunci:Pengaruh; Latihan Bermain; Bolavoli

The Effect Of Playing Training Methods On The Passing Ability Of Volleyball Athletes At SmaNegeri 1 Timpeh, Dharmasraya Regency

ABSTRAK

The problem of this research is that the volleyball athletes of SMAN N 1 Timpeh, Dharmasraya Regency have a low upper passing ability. The purpose of this study was to determine the effect of playing training methods on the passing ability of volleyball athletes at SMAN N 1 Timpeh Dharmasraya Regency. This type of research is a quasi-experiment conducted at SMA Negeri 1 Timpeh, Dharmasraya Regency from September 26, 2020 to October 27, 2020, the sample of this research is the volleyball athletes of SMA Negeri 1 Timpeh, Dharmasraya Regency, amounting to 11 people and given 16 exercises. The data collection technique was using repeated volleys test. The data that has been collected is used to test the hypothesis using the t-test. iBefore the t-test is carried out, it is prerequisite to test the analysis requirements, namely the lilifors test. The collected iData is used to test the hypothesis of the research by means of t-test analysis. iBefore doing the t-test analysis, it is prerequisite to carry out the i-analysis requirement, namely the normality test. iBased on the results of the idata analysis using the t-test analysis, it is obtained i2.23 and the table is i2,201 i (tcount i = i2,23 i>ittable i =

i2,201). This means that there is a significant effect of the playing training method on the ipassing ability of the volleyball ibola athlete of SMA Negeri 1 Timpeh, Dharmasraya Regency

.**Keywords:** *Influence; Playing Exercises; Volleyball*

PENDAHULUAN

Atlet Klub Bolavoli SMAN 1 timpeh kab,dharmasraya. Pengembangan dan pembinaan olahraga merupakan upaya untuk meningkatkan potensi peserta didik dalam mengejar prestasi. Prestasi olahraga bermakna hasil usaha yang dikerjakan untuk memperoleh tujuan pada bidang olahraga, seperti usaha atlet yang berjuang untuk memenangkan suatu pertandingan (Masrun, M, 2016). Olahraga merupakan suatu bentuk aktifitas fisik yang terstruktur dan terencana yang melibatkan gerakan tubuh yang di lakukan secara berulang ulang yang tujuannya untuk meningkatkan kondisi kebugaran jasmani (Bule, J., & _, D, 2020) . Olahraga bola voli merupakan olahraga yang sudah populer di masyarakat.Bolavoli merupakan suatu cabang olahraga permainan beregu yang menuntut kerjasama tim, dan menjunjung tinggi nilai-nilai moral, sportifitas, dan disiplin (Maizan, I., & _, U., 2020). Bola voli merupakan olahraga permainan yang didalamnya membutuhkan kemampuan untuk mengambil keputusan dalam waktu yang singkat (hermanzoni, hermanzoni, 2016). Sejalan dengan itu Trajkovic, N., Kristicevic, T., & Sporis, G. (2017) berpendapat keterampilan dan pengambilan keputusan kemampuan sangat penting untuk menjadi pemain yang sukses. Menurut Ajayati, T. (2017) dalam permainan bola voli dapat di gunakan bagian tubuh dan permainan bola voli dapat dimainkan oleh dua tim yang masing-masing tim terdiri dari enam pemain. Menurut J.M. Palao, P. Manzanares & E. Ortega (2009) Performa olahraga tim seperti voli bergantung pada integrasi fisik individu dan tim, kapasitas teknis-taktis, dan psikologis, antara satu dan yang lain.Dalam permainan Bolavoli ada beberapa bentuk teknik dasar yang harus dikuasai. Menurut Ahmadi (2007:20) “Teknik dalam permainan Bolavoli terdiri atas *service*, *passing* bawah, *passing* atas, *block*, dan *smash* “.

Penguasaan teknik dan pemahaman taktik dapat mempengaruhi prestasi pemain. Teknik dasar merupakan suatu keterampilan penting yang harus di miliki seorang atlet sebelum menuju kemahiran maka dari itu teknik dasar diperlukan oleh atlet untuk meraih prestasi (Saputra, N., & Aziz, I, 2020).Sangat diperlukan keterampilan mengendalikan bola dalam permainan bolavoliyaitu keterampilan passing (Akbar, R., & -, H., 2019). Passing adalah upaya seorang pemain dengan menggunakan suatu teknik tertentu untuk mengoperasikan bola yang dimainkan kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri (Oktayona, R., & Aziz, I. 2019). Prasticia, A., Soegiyanto, S., & Rahayu, S. (2020) mengemukakan teknik basic passing diperlukan sebagai dasar dalam bermain bola voli. Passing atas merupakan elemen utama untuk menyusun serangan terhadap lawan supaya *smasher* dapat memukul bola dengan pas, Passing atas juga berperan untuk membangun serangan yang dapat dilakukan dengan atau dua tangan sesuai dengan situasi dan tujuannya (Erianti, 2008:115).Fortes, Freitas, Carlos G.; Paes, Maria E. C. (2018) performa pengambilan keputusan passing dalam

bola voli penting dilakukan karena sangat menentukan kualitas serangan. Tanpa teknik ini tidak dapat dilakukan suatu serangan yang berarti, *passing* atas merupakan salah satu teknik mengumpan. Lubis, R., & -, W. (2020) mengemukakan Teknik *passing* atas mengutamakan kekuatan jari-jemari kedua tangan. Teknik *passing* atas merupakan teknik yang lebih tepat dalam memberikan umpan kepada teman, karena teknik *passing* atas ini adalah teknik yang menggunakan koordinasi mata-tangan. Agar teknik *passing* ini berhasil dan lancar, dibutuhkan koordinasi gerak tubuh yang baik seperti koordinasi gerak mata tangan, koordinasi gerak mata tangan ini dibutuhkan agar perkenaan bola dan tangan menjadi pas, dan bola dapat melantun kearah yang ditentukan oleh pemain (Mulya Lesmana, I., & Sin, T, 2019).

Pada sisi lain untuk setiap aktivitas dalam olahraga membutuhkan kemampuan motorik yang baik. Untuk terlaksananya *passing* atas yang baik dibutuhkan kemampuan motorik. Motorik adalah gerak *internal* tidak teramati yang berasal dari penangkapan stimulus oleh indra, penyampaian stimulus tersebut oleh susunan syaraf sensorik kebagian memori (otak), pembuatan keputusan dan penyampaian keputusan ke otot oleh susunan syaraf motorik. Sedangkan kemampuan motorik adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan terkoordinasi menggunakan kombinasi berbagai tindakan otot. Ketrampilan motorik kasar cenderung dilakukan oleh otot-otot besar dan menghasilkan gerakan tubuh yang lebih besar seperti melakukan *servis, passing, smash*.

Metode latihan adalah sebagai cara pelaksanaan latihan yang direncanakan dan disusun secara sistematis untuk mencapai suatu tujuan. Banyak cara (metode) tertentu yang paling tepat untuk mencapai suatu tujuan latihan. Artinya tidak cukup hanya menggunakan suatu metode untuk mencapai bermacam-macam tujuan latihan. Alnedral (2016) menjelaskan tentang latihan metode bermain bertujuan untuk membangun suasana latihan yang dinamis, penuh semangat, dan antusiasme. Peningkatan kualitas teknik cabang olahraga dapat dilakukan melalui pengulangan bentuk ketrampilan teknik yang dipelajari dan didukung oleh faktor kondisi fisik yang diperlukan serta penggunaan metode latihan yang tepat.

Untuk mencapai tujuan penguasaan ketrampilan bermain Bolavoli khususnya untuk seorang atlet, diperlukan suatu program latihan atau metode latihan tertentu yang sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan seorang atlet. Menciptakan program latihan yang tepat merupakan upaya yang harus selalu dilakukan agar tujuan yang diinginkan dapat tercapai efektif dan efisien. Menurut (Yusantyo, 2009:24) Arti dari "Bermain adalah suatu aktifitas yang disukai oleh anak-anak yang dapat mendatangkan kegembiraan". Agar dapat bermain Bolavoli dengan baik, seseorang harus mengerti dan benar-benar dapat menguasai teknik penguasaan Bola dengan baik. Dengan menguasai teknik penguasaan Bola dalam latihan yang berlanjut diharapkan nantinya dapat bermain Bolavoli secara baik dan benar.

Peningkatan kualitas teknik cabang olahraga dapat dilakukan melalui pengulangan bentuk ketrampilan teknik yang dipelajari dan penggunaan latihan bermain yang tepat. Metode latihan bermain merupakan latihan *passing* yang dipelajari dan penggunaan latihan bermain yang tepat. Metode latihan bermain merupakan latihan

passing yang disusun dengan sedemikian rupa (Timur, A., & -, M, 2019). Bermain yang penulis maksud dalam penelitian ini adalah latihan bermain *passing* atas untuk meningkatkan Kemampuan *Passing* Atas pada Permainan Bolavoli Atlet Klub Sman 1 timpeh kab, dharmasraya. 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 tersendiri. Metode latihan bermain yang pemain maksud dalam penelitian ini adalah latihan *passing* atas yang disusun sedemikian rupa terdiri dari lima bentuk latihan *Passing* Atas

METODE

Jenis penelitian ini termasuk eksperimen semu (*Quasi Eksperimen*). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah metode latihan bermain. Sedangkan variabel terikatnya adalah kemampuan *passing* atas. Rencana dalam penelitian ini yaitu menggunakan *one group pre-test and post-test*: Penelitian ini dilaksanakan di Klub Sman 1 Timpeh Kab, Dharmasraya.. Pelaksanaan penelitian baik berupa tes maupun pemberian perlakuan dilaksanakan di lingkungan Klub Sman 1 Timpeh Kab, Dharmasraya. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet Klub bolavoli Sman 1 Timpeh Kab, Dharmasraya. Seluruh atlet berjumlah 23 orang terdiri dari 11 orang putra dan 12 orang putri. sampel dalam penelitian ini berjumlah 11 orang. Data primer yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu data hasil tes kemampuan *Passing* Atas yang dilakukan oleh atlet Klub Bolavoli Sman 1 Timpeh Kab, Dharmasraya. Sedangkan data sekunder merupakan data yang diperoleh secara tidak langsung atau data yang telah ada sebelumnya yang diperoleh dari pelatih. Sumber data yang dibutuhkan dalam penelitian ini berasal dari tes Kemampuan *Passing* Atas Atlet Klub Bolavoli Sman 1 Timpeh Kab, Dharmasraya yang dijadikan sampel. Data yang diperlukan dalam penelitian ini adalah nilai kemampuan *passing* atas Bolavoli. Test yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Repeated Volleys Test*, validasi 0,80 reliabilitas 0,87 (Arsil, 2009: 155-156). Untuk mengetahui sejauh pengaruh metode latihan bermain terhadap peningkatan Kemampuan *Passing* Atas Atlet Klub Bolavoli Sman 1 Timpeh Kab, Dharmasraya. Maka data yang diperoleh dianalisis menggunakan rumus statistik teknik analisis “Uji t”. Sebelum data diolah dilakukan uji normalitas data terlebih dahulu untuk mengetahui apakah sampel yang digunakan berasal dari distribusi normal

HASIL

1. Hasil Tes Awal (*Pre test*) Kemampuan *Passing* Atas

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal (*Pre-Test*) Kemampuan *Passing* Atas

No	Kelas Interval	Frekuensi	
		Absolut (Fi)	Relatif (%)
1	12 – 16	1	9%
2	16 – 20	0	0%
3	20 – 24	6	55%

4	24 – 28	4	36%
JUMLAH		11	100%

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi diatas untuk data *pree test*, diperoleh hasil dari 11 orang sampel, 1 orang (9%) berkisar antara (12 - 16), 0 orang (0%) berkisar antara (16 - 20), 6 orang (55%) berkisar antara (20 - 24), 4 orang (36%) berkisar antara (24 – 28).

2. Hasil Tes Akhir (*Post Test*) Kemampuan *Passing Atas*

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Akhir (*Post-Test*)

No	Kelas Interval	Kemampuan <i>Passing Atas</i>	
		Frekuensi Absolut (Fi)	Relatif (%)
1	23 – 26	2	18%
2	26 – 29	5	45%
3	29 – 32	2	18%
4	32 – 35	2	18%
JUMLAH		11	100%

Hasil *Post-Test* diperoleh hasil dari 11 orang sampel, 2 orang (18%) berkisar antara (23 - 26), 5 orang (45%) berkisar antara (26 - 29), 2 orang (18%) berkisar antara (29 - 32), 2 orang (18%) berkisar antara (32 - 35).

Dengan demikian berdasarkan dari hasil yang diperoleh dari tes awal dan tes akhir pada penelitian ini terdapat peningkatan kemampuan *passing atas* atlet bola voli SMA Negeri 1 Timpeh Kabupaten Dharmasraya, hal ini terbukti dengan adanya peningkatan hasil pada tes akhir setelah diberikan perlakuan dengan metode latihan bermain. Dimana tes awal didapat hasil rata-rata 23,09, sedangkan pada tes akhir setelah diberi perlakuan dengan metode latihan bermain rata-rata meningkat menjadi 28,73, atau ($t_a = 23,09 < t_{ak} = 28,73$).

Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan uji lilliefors dengan taraf nyata (α) = 0,05. Kriteria pengujiannya adalah bahwa hipotesis nol ditolak jika $L_{hitung} (L_h)$ yang diperoleh dari data pengamatan lebih besar dari $L_{tabel} (L_t)$ dan sebaliknya hipotesis nol diterima apabila $L_{hitung} (L_h)$ yang diperoleh lebih kecil dari $L_{tabel} (L_t)$, secara sederhana dapat digunakan rumus sebagai berikut: H_a ditolak jika, $L_{hitung} (L_h) > L_{tabel} (L_t)$ H_a diterima jika, $L_{hitung} (L_h) < L_{tabel} (L_t)$

Tabel 3. Uji Normalitas Data

Kelompok	N	L_h	L_t
<i>Pre test</i>	11	0,2159	0,249
<i>Post test</i>	11	0,0377	0,249

Berdasarkan hasil perhitungan uji normalitas kedua tes penelitian diatas ditemukan harga $L_{hitung} (L_h)$ yang diperoleh lebih kecil dari harga $L_{tabel} (L_t)$ pada taraf nyata $\alpha = 0.05$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa semua kelompok data pada penelitian ini diambil dari populasi yang berdistribusi normal sehingga dapat digunakan untuk pengujian hipotesis penelitian.

Hipotesis yang diajukan adalah “Terdapat pengaruh metode latihan bermain terhadap kemampuan *passing atas*”. Hipotesis ini diuji dengan uji-t menggunakan rumus t-test. Hasil analisis hipotesis ini uraiannya terdapat pada Lampiran dan terangkum pada tabel dibawah ini.

Tabel 4. Uji-t *Pre-Test* dan *Post-Test*

Variabel		N	t _{hitung}	t _{tabel}	Keterangan
Kemampuan <i>Pre Test</i>		11	2,23	2,201	Signifikan
<i>passing</i> atas <i>Post Test</i>					

Tabel di atas menunjukkan adanya pengaruh metode latihan bermain terhadap passingatas atlet klub Bolavoli SMA N 1 TIMPEH Kabupaten Dharmasrayasebesar t_{hitung} 2,23sedangkan t_{tabel} sebesar 2,201 dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan $dk = 12$. Berdasarkan pengambilan keputusan diatas maka $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ ($2,23 \geq 2,201$). Dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menunjukkan H_a diterima karena $t_{hitung} \geq t_{tabel}$, dan dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh metode latihan bermain yang signifikan terhadap peningkatan Kemampuan *Passing*Atas Atlet Bola Voli Sma Negeri 1 Timpeh Kabupaten Dharmasraya.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di lapangan metode latihan bermain untuk meningkatkan kemampuan *Passing*Atas Atlet Bola Voli Sma Negeri 1 Timpeh Kabupaten Dharmasrayadi dapatkan keseluruhan dari hasil penelitian di lihat dari tabel hasil *post test*Kemampuan *Passing*Atas Atlet Bola Voli Sma Negeri 1 Timpeh Kabupaten Dharmasraya dengantes awal didapat hasil rata-rata 23,09 , sedangkan pada tes akhir setelah diberi perlakuan dengan metode latihan bermain rata-rata meningkat menjadi 28,73 , atau (meningkat 5,64)

Berdasarkan hasil temuan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh metode latihan bermain yang signifikan terhadap kemampuan*passing* atas.Bahwa latihan dengan menggunakan metode latihan bermain dapat di terapkan dalam meningkatkan kemampuan *passing* atas.

Dari analisis di atas hasil analisis juga dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh metode latihan bermain yang berarti Terhadap Peningkatan Kemampuan *Passing* Atas Atlet Bola Voli Sma Negeri 1 Timpeh Kabupaten DharmasrayaLatihan yang terprogram dan kontiniu, semakin sering kita melakukan metode latihan bermain *passing* atas, maka akan semakin baik untuk mempengaruhi kemampuan *passing*seseorang , apalagi pada saat untuk membangun serangan, baik dalam aksi dan reaksi dalam melakukan suatu balasan dan menyerang.

Tidak terlepas dari hasil yang diperoleh 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. Dengan demikian jelaslah bahwa metode latihan bermainyang diberikan dapat meningkatkan kemampuan*Passing*AtasAtlet Bola Voli Sma Negeri 1 Timpeh Kabupaten Dharmasraya dengan penerapan latihan tidak terlepas dari *intensitas*, *volume*, dan *frekuensi* latihan. Apabila metode latihan bermain tidak diberikan kepada Atlet Bola Voli Sma Negeri 1 Timpeh Kabupaten Dharmasraya, maka kemampuan*passing* atas yang dimiliki tidak akan mengalami peningkatan apapun. Demikian juga sebaliknya, apabila *intensitas*, *volume* dan *frekuensi*metode latihan bermain ditingkatkan maka peningkatan kemampuan pemain*passing* atas atletjuga akan semakin baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka penelitian ini dapat disimpulkan: Terdapat pengaruh yang signifikan dari Metode Latihan Bermain Terhadap Kemampuan *Passing* Atas Atlet Bola Voli Sma Negeri 1 Timpeh Kabupaten Dharmasraya. Hal ini dapat diketahui dari nilai “t” yang diperoleh berdasarkan analisis data hasil latihan dimana lebih besar dibandingkan dari pada “t” dalam tabel dalam taraf signifikan. Dengan hasil tersebut dapat diartikan bahwa terjadi peningkatan kemampuan *passing* atas dengan menggunakan latihan metode bermain.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. 2007. *Permainan Bola Basket*. Solo: Era Intermedia.
- Ajayati, T. (2017). The Learning Model of Forearm Passing In Volleyball for Junior High School. *Journal of Education, Teaching and Learning*, 2(2), 218-223.
- Alnedral,A.(2016).pembentukan karakter-cerdas atlet tarung derajat.
- Akbar, R., & -, H. (2019). Pengaruh Metode Latihan Permainan Target Terhadap Keterampilan Passing Atas. *Jurnal Patriot*, 1(2), 532-543. <https://doi.org/10.24036/patriot.v1i2.496>
- Bule, J., & _, D. (2020). Perbedaan Latihan Passing Target dan Rangkaian Latihan Passing terhadap Kemampuan Passing Bawah Atlet Bolavoli SMAN 8 Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 26-31. <https://doi.org/10.24036/jpo136019>
- Erianti. 2004. *Buku Ajar Bola Voli*. Padang: Sukabina Offset
- Fortes, Leonardo S.; Freitas-Júnior, Carlos G.; Paes, Pedro P.; Vieira, Lenamar F.; Nascimento-Júnior, José R. A.; Lima-Júnior, Dalton Roberto Alves Araújo; Ferreira, Maria E. C. (2018). Effect of an eight-week imagery training programme on passing decision-making of young volleyball players. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, (), 1–9. doi:10.1080/1612197X.2018.1462229
- Hermanzoni, hermanzoni. (2016). TINJAUAN IQ DAN MOTIVASI BERPRESTASI ATLET BOLAVOLI PRA-PON SUMATERA BARAT. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(01), 13-26. <https://doi.org/10.24036/jpo73019>
- J.M. Palao, P. Manzanares & E. Ortega (2009) Techniques used and efficacy of volleyball skills in relation to gender, *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 9:2, 281-293, DOI: 10.1080/24748668.2009.11868484
- Lubis, R., & -, W. (2020). Pengaruh Rangkaian Latihan terhadap Kemampuan Passing Bawah dan Passing Atas Atlet Bolavoli Putera The Legend. *Jurnal Patriot*, 2(2), 477-489. <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i1.626>
- Maizan, I., & _, U. (2020). Profil Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Padang Adios Club. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 12-17. <https://doi.org/10.24036/jpo134019>
- Masrun, M. (2016). PENGARUH MENTAL TOUGHNESS DAN MOTIVASI BERPRESTASI TERHADAP PRESTASI OLAHRAGA ATLET PPLP SUMBAR. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(01), 1-11. <https://doi.org/10.24036/jpo72019>

- Mulya Lesmana, I., & Sin, T. (2019). Hubungan Emosional Dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Kemampuan Passing Atas Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 1(2), 810-819. <https://doi.org/10.24036/patriot.v1i2.382>
- Oktayona, R., & Aziz, I. (2019). Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Atlet Bola Voli. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1259-1273. <https://doi.org/10.24036/patriot.v1i3.418>
- Prasticia, A., Soegiyanto, S., & Rahayu, S. (2020). The Effect of Drill Exercise Methods and Eye Coordination on Forearm Passing Skills of Volleyball. *Journal of Physical Education and Sports*, 9(2), 195-200.
- Saputra, N., & Aziz, I. (2020). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Putra Sma 2 Pariaman. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 32-38. <https://doi.org/10.24036/jpo137019>
- Timur, A., & -, M. (2019). Pengaruh Metode Latrihan Bermain Terhadap Kemampuan Passing Atas. *Jurnal Patriot*, 1(1), 100-105. <https://doi.org/10.24036/patriot.v1i1.121>
- Trajkovic, N., Kristicevic, T., & Sporis, G. (2017). Small-sided games vs. instructional training for improving skill accuracy in young female volleyball players. *Acta kinesiologica*, 11(2), 72-76.