

Survey Keterampilan *Passing* Bawah Bolavoli pada Peserta Ekstrakurikuler SMK

Are Ramadan^{1*}, Norma Anggara¹, Aryadi Rachman¹

¹Universitas Lambung Mangkurat, Indonesia

*Corresponding Author: 2010122310038@mhs.ulm.ac.id

Artikel Info

Abstrak

Tanggal Publikasi

2018-12-30

Kata Kunci

Bolavoli,
Passing Bawah,
Ekstrakurikuler

Kurangnya waktu latihan dan sarana prasarana yang minim menjadi masalah dalam penelitian ini dan belum pernah dilakukan penelitian pada tingkat keterampilan *passing* Bolavoli, sehingga peneliti tertarik melakukan penelitian di SMKN 1 Banjarbaru. Penulisan ini dengan tujuan untuk mengetahui tingkat dari keterampilan siswa ekstrakurikuler SMKN 1 Banjarbaru pada teknik *passing* bawah Bolavoli. Penelitian ini penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survey. Populasinya yaitu seluruh siswa yang mengambil ekstrakurikuler Bolavoli di SMKN 1 Banjarbaru. Sampel terpilih 10 orang siswa dengan penarikan *purposive sampling*. Instrumen berupa tes keterampilan *passing* bawah. Pengolahan data dengan cara analisis deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase. Hasil penelitian tingkat keterampilan tes *passing* bawah dalam Bolavoli didapatkan siswa dengan kategori baik berjumlah 2 orang atau sebesar 20%, siswa dengan kategori sedang berjumlah 2 orang atau sebesar 20% dan siswa dalam kategori kurang berjumlah 6 orang atau sebesar 60%, maka secara keseluruhan penelitian ini masuk dalam kategori kurang. Penelitian ini diharapkan memberi manfaat untuk pihak sekolah agar terus melatih siswanya dan untuk peneliti selanjutnya dapat memberikan latihan untuk meningkatkan keterampilan siswa.

1. PENDAHULUAN

Penyelenggaraan aktifitas gerak melalui permainan olahraga yang dilakukan oleh siswa untuk memperoleh suatu keterampilan gerak merupakan tujuan dari pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani dan olahraga merupakan bentuk pembelajaran yang dilakukan dengan sadar dan inklusif dalam meraih suatu keterampilan (Erliana, 2014). Pendidikan jasmani merupakan sebuah proses pendidikan yang dilakukan oleh individu atau kelompok dengan berbagai bentuk pembelajaran positif yang bertujuan untuk memperoleh kesehatan, keterampilan dan kebugaran jasmani (Arifin, 2017). Metode pembelajaran yang terstruktur akan meningkatkan dan menyempurnakan keterampilan dari dalam diri yang tentunya penting bagi siswa agar dapat menghadapi kendala yang akan datang. (Anggara, 2018). Segala bentuk aktifitas yang meliputi aspek mental, fisik hingga sosial dilaksanakan guna membantu perkembangan siswa agar tujuan pendidikan jasmani tercapai (Dr. Sunarno Basuki, 2020)

Pendidikan jasmani melalui kegiatan di sekolah, diharapkan mampu menarik minat siswa dan bakat khususnya dalam bidang kegiatan olahraga. Kegiatan tersebut didesain untuk memperoleh suatu keterampilan, ketangkasan, kebugaran fisik dan nilai positif lainnya serta menggali potensi yang dimiliki oleh siswa melalui kegiatan aktifitas olahraga. Bentuk usaha agar meningkatkan kemampuan dan prestasi siswa khususnya olahraga yang ada disekolah yang dilakukan pada saat diluar jam pelajaran, kegiatan dimaksud adalah kegiatan ekstrakurikuler sekolah (M. N. B. Ginting & Helmi, 2020). Salah satu tujuan ekstrakurikuler adalah menarik minat siswa terhadap suatu bidang yang disukai, menggali potensi bakat yang dimiliki siswa dan menambah pengetahuan diluar pelajaran jam sekolah (Ilyas & Almunawar, 2020).

Menurut Pramudita et al., (2024) pembelajaran kegiatan ekstrakurikuler adalah sebagai sarana

untuk memenuhi kebutuhan siswa, membantu memperbaiki lingkungan belajar dan menjadikan kegiatan tersebut sebagai motivasi belajar yang lebih kreatif. Bentuk pembelajaran penjas didalam ekstrakurikuler dapat didapatkan melalui kegiatan olahraga maupun non olahraga. Kegiatan olahraga seperti Bolavoli sering dijumpai disekolah dan siswa antusias memainkan permainan Bolavoli. Kegiatan ekstrakurikuler Bolavoli masuk pada kurikulum pendidikan disetiap jenjang, mulai dari sekolah dasar, menengah dan atas. (Fajrin et al., 2020).

Permainan Bolavoli merupakan permainan yang digemari oleh kalangan anak-anak hingga orang dewasa. Bolavoli dimainkan sebanyak 2 tim yang terdiri dari 6 orang menjadi pemain inti (Siregar et al., 2023). Permainan Bolavoli termasuk kedalam kategori permainan tim, oleh karena itu diperlukan kerja sama yang baik dari masing masing pemain sehingga dapat memainkannya dengan Bolavoli dengan baik (Ikadarny et al., 2023). Bolavoli dilaksanakan dengan mempertahankan bola agar tidak jatuh di daerah satu tim dan berusaha memainkan dengan memindahkan bola ke tim lawan dari atas net (Mulyadi & Furkan, 2021).

Luas lapangan yang tergolong kecil, jumlah pemain inti yang sedikit serta sarana dan prasarana yang dipakai relatif mudah didapatkan. Selain itu voli dapat dilakukan diluar lapangan atau didalam lapangan yang memiliki lahan yang cukup. Pemain Bolavoli terlebih dahulu menekuni teknik yang mendasar agar dapat mengurangi kemungkinan kesalahan pada saat bermain yang akan membantu dalam sebuah permainan tim. Penguasaan permainan Bolavoli yang baik maka peluang untuk meraih kemenangan akan besar, sebaliknya apabila tidak dapat menguasai permainan maka kemungkinan untuk meraih kemenangan relatif kecil. Bolavoli dimainkan dengan sistem poin, setiap tim mendapat kesempatan menyentuh bola sebanyak 3 kali, pemain yang sudah menyentuh tidak bola menyentuh dengan berturut-turut. Poin dihitung apabila bola jatuh tepat didalam lapangan tim dan dilaksanakan dengan 3 kali set

Penguasaan bola dalam Bolavoli suatu hal yang penting guna mendapatkan poin agar dapat meraih kemenangan. Hal ini penting karena secara individu pemain harus menguasai teknik dasar Kemampuan bermain Bolavoli tidak terlepas dari berbagai faktor seperti taktik, fisik, mental dan taknik. Hal utama dalam bermain harus menguasai teknik dasar, siswa memerlukan waktu dan latihan yang panjang agar memperoleh kemampuan yang baik dalam memainkan Bolavoli (Wulandari et al., 2023). Dengan keterbatasan waktu kegiatan ekstrakurikuler, tentu tidak maksimal untuk memiliki kemampuan teknik, fisik, serta taktik bagi siswa, maka siswa harus latihan di luar jam ekstrakurikuler agar lebih maksimal (Fajri et al., 2023).

Diantara beberapa teknik dasar, yang menjadi pondasi agar siswa mampu bermain yaitu teknik *passing* bawah. Segala bentuk upaya dengan cara mengoper menggunakan tangan yang diarahkan kepada teman merupakan *passing* dalam bermain Bolavoli (Ridho et al., 2024) Teknik *passing* bawah dilakukan pada saat bola datang dari atas lalu bola dioper kepada teman. *Passing* bawah merupakan salah satu bentuk serangan kepada lawan sehingga *passing* bawah harus tepat mengarah kepada satu tim agar pemain dapat dengan mudah mengarahkan bola ke daerah tim lawan. Melakukan *passing* bawah sebaiknya memulai mencondongkan badan ke depan dengan kedua kaki sedikit ditekuk lalu mengepalkan kedua tangan dengan kedua lengan dan ibu jari harus lurus tanpa menekuk kedua belah siku (Sitepu et al., 2024)

Pergerakan dalam bermain Bolavoli harus selalu mengacu pada teknik *passing*. Untuk mendapatkan poin agar meraih kemenangan, setiap siswa atau individu dalam satu tim harus kompak dan saling bekerja sama mengatur taktik permainan. Agar dapat meraih kemenangan, siswa ditekankan harus menguasai teknik dasar terlebih dahulu (Shiddiq & Rahayu, 2022). Oleh karena itu, pemahaman teknik dasar dan keterampilan bermain Bolavoli harus selalu dikuasai dan ditingkatkan oleh para siswa. Perlu melakukan latihan agar keterampilan Bolavoli dikuasai, idealnya minimal 3 kali dalam satu minggu (Aksaruddin et al., 2020).

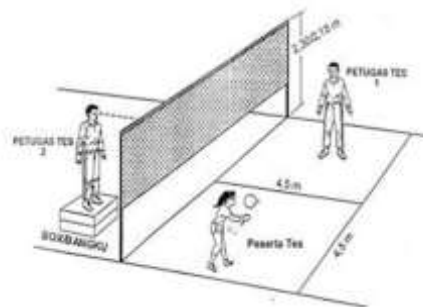
Berdasarkan hasil survey peneliti dilapangan, pelaksanaan ekstrakurikuler Bolavoli di SMKN 1 Banjarbaru hanya 1 kali pertemuan dalam 1 minggu. Fasilitas bermain yang kurang memenuhi standar seperti ukuran lapangan yang kurang dan jumlah bola yang sedikit. Kegiatan ekstrakurikuler Bolavoli di SMKN 1 Banjarbaru telah lama dilaksanakan namun hingga saat ini belum pernah dilakukan tes keterampilan Bolavoli pada siswanya, sehingga belum diketahui tingkat keterampilannya. Hal ini terjadi kemungkinan karena dengan status sekolah kejuruan dan pembelajaran lebih banyak difokuskan sesuai kejuruannya masing-masing. Padahal seharusnya pihak sekolah memperhatikan segala bentuk aktivitas pembelajaran diluar jam sekolah dan mendukung siswanya melakukan kegiatan positif berolahraga tidak terkecuali ekstrakurikuler Bolavoli.

Berdasarkan permasalahan yang telah dipaparkan diatas melihat dari kurangnya waktu latihan, sarana dan prasarana yang tidak sesuai standar serta tidak pernah dilakukan penelitian tentang keterampilan bermain Bolavoli di SMKN 1 Banjarbaru, maka peneliti tertarik melakukan penelitian untuk menjawab permasalahan tersebut dengan melakukan tes keterampilan *passing* dengan judul “Survey Keterampilan *Passing* Bawah Bolavoli Pada Siswa SMKN 1 Banjarbaru”

2. METODE

Rancangan penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian deskriptif yaitu dimaksudkan untuk memaparkan suatu kondisi atau keadaan serta hal lainnya yang sudah diperoleh dan bentuk akhirnya tuangkan dalam sebuah penjelasan didalam laporan. Metodologi yang digunakan penelitian ini yaitu metode survey dengan pelaksanaan tes. Menurut Sugiyono, (2019) metode survei bertujuan untuk mendapatkan suatu data secara ilmiah dengan teknik pengumpulan data seperti tes, kuisioner, wawancara dan sebagainya.

Tempat penelitian ini dilakukan di SMKN 1 Banjarbaru dengan jumlah populasi 23 orang. Sampel terpilih sebanyak 10 orang dengan penarikan purposive sampling dengan kriteria siswa putra yang masih aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pada tahun 2024. Teknik pengumpulan data menggunakan Tes Keterampilan Bolavoli (Depdiknas, 2003).



Gambar 1. Instrumen Tes *Passing*
(Sumber Depdiknas, 2003)

Setelah data didapatkan kemudian dianalisis seluruh hasil tes sesuai distribusi frekuensinya dengan mengkategorikan sesuai dengan norma tes *passing* bawah (Depdiknas, 2003)

Tabel 1. Norma Keterampilan *Passing* Bawah

Putra	Putri	Norma
60	40	Sangat Baik
47-59	30-39	Baik
31-46	20-29	Sedang
16-30	9-19	Kurang
65	0-8	Sangat kurang

Analisa data dalam penelitian ini menggunakan analisa deskriptif dengan persentase. Setelah data didapatkan dan dimasukkan kedalam kategorinya, lalu menghitung untuk melihat persentase keseluruhan data dengan rumus persentase dengan bantuan program aplikasi Microsoft Excel. Adapun rumus yang digunakan:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Simbol P yang artinya Persentase, F artinya Frekuensi, dan N menandakan Jumlah Sampel.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah didapatkan rumus untuk mengetahui tingkat keterampilan siswa, didapatkan hasil penelitian mengenai tingkat keterampilan *passing* bawah Bolavoli pada siswa ekstrakurikuler SMKN 1 Banjarbaru dengan metode tes *passing* bawah dapat dilihat dalam bentuk tabel dibawah ini :

Tabel. 2 Hasil Tes Keterampilan *Pasing* Bawah Bolavoli

No	Nama	Nilai	Kategori
1	Leo	49	Baik
2	Duan	16	Kurang
3	Reza	32	Sedang
4	Ken	19	Kurang
5	Wardi	22	Kurang
6	Riski	32	Sedang
7	Johan	48	Baik
8	Noval	24	Kurang
9	Fikri	18	Kurang
10	Zidan	23	Kurang

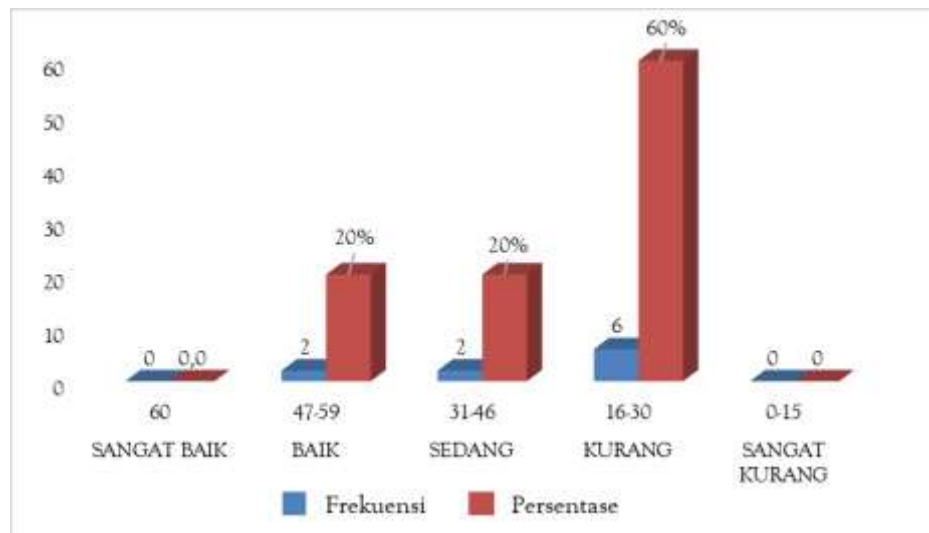
(Sumber data primer diolah pada tahun 2024)

Deskripsi hasil tes keterampilan *passing* bawah Bolavoli pada ekstrakurikuler SMKN 1 Banjarbaru dengan jumlah sampel 10 siswa putra dengan nilai interval tertinggi 49 dan nilai terendah 16. Dari hasil penelitian kemudian dianalisa dengan teknik deskriptif persentase. Data dari survei dilapangan dan didapatkan setelah melakukan tes keterampilan *passing* bawah siswa SMKN 1 Banjarbaru. Tes dilakukan dengan jumlah sampel sebanyak 10 siswa putra. Analisa tes dituangkan dalam bentuk tabel persentase pada Tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Kategori Tingkat Keterampilan *Passing* Bawah Bolavoli

Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
60	0	0,0	Sangat baik
47-59	2	20,0	Baik
31-46	2	20,0	Sedang
16-30	6	60,0	Kurang
0-15	0	0,0	Sangat kurang
Jumlah	10	100%	

Dari Tabel 3 tersebut terdapat 2 siswa berkategori baik,dengan persentase 20%, 2 siswa berkategori sedang dengan persentase 20% dan 6 siswa berkategori kurang dengan persentase 60%. Setelah didapatkan persentase dan dapat dilihat bahwa hasil analisa data tes keterampilan *passing* bawah Bolavoli pada siswa SMKN 1 Banjarbaru dengan jumlah sampel berjumlah 10 orang putra dalam kategori kurang. Agar mudah dipahami, disajikan berikut ini diagram hasil tes keterampilan *passing* bawah SMKN 1 Banjarbaru pada Gambar 2.



Gambar 2. Diagram Frekuensi dan Persentase Tingkat Keterampilan *Passing Bawah Bolavoli*

Berdasarkan hasil tes keterampilan *passing bawah Bolavoli* pada siswa ekstrakurikuler SMKN 1 Banjarbaru berjumlah 10 siswa sampel, menunjukkan bahwa terdapat 2 siswa dengan kategori baik atau sebesar 20%, siswa tersebut memiliki keterampilan bermain Bolavoli yang baik karena sering melakukan latihan diluar ekstrakurikuler dan memiliki pengalaman dalam bertanding. Selanjutnya terdapat 2 siswa dalam kategori sedang atau sebesar 20%, hal ini ditunjukkan pada saat tes *passing bawah* memiliki kepercayaan diri yang tinggi dan termotivasi dengan adanya tes tersebut. selain itu juga siswa tersebut aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler Bolavoli sehingga keterampilannya tergolong sedang. Selanjutnya sebanyak 6 siswa tersisa yang masuk dalam kategori kurang atau sebesar 60%, dikarenakan keterampilan bermain Bolavoli yang masih kurang dan kurang aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler serta jarang bahkan belum pernah melakukan latihan diluar ekstrakurikuler sekolah.

Penelitian sebelumnya yang relevan dengan penelitian ini pernah dilakukan oleh F. M. Ginting & Sari, (2022) dengan judul “Survei Tingkat Keterampilan *Service Bawah Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli*” dengan jumlah sampel 20 siswa dan kesimpulan penelitian sebanyak 9 siswa atau sebesar 45% berkategori sedang, ssebanyak 6 siswa atau sebesar 30% berkategori baik, sebanyak 4 siswa atau sebesar 20% berkategori sangat kurang dan terdapat 1 siswa atau sebesar 5% berkategori sangat baik. Dari hasil peneliti sebelumnya, terdapat perbedaan dari jumlah sampel serta hasil penelitian ini yaitu secara keseluruhan penelitian ini berkategori kurang, sedangkan peneliti yang dilakukan oleh F. M. Ginting & Sari, (2022) secara keseluruhan berkategori sedang. Maka hal ini menjadi perbedaan yang sangat mencolok dilihat sampel dan hasil penelitian. Hal baru yang didapatkan dari hasil penelitian ini yaitu objek penelitian yang belum pernah diteliti oleh orang lain, menjadikan peneliti orang pertama yang meneliti di ekstrakurikuler SMKN 1 Banjarbaru pada *passing bawah permainan bolavoli*.

Tingkat keterampilan *passing bawah Bolavoli* pada ekstrakurikuler SMKN 1 Banjarbaru dapat dikatakan termasuk dalam kategori kurang. Berdasarkan penelitian survey *passing bawah Bolavoli* siswa SMKN 1 Banjarbaru, siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler Bolavoli kurang maksimal dikarenakan waktu jam sekolah yang cukup padat dan kegiatan pembelajaran terfokus pada kejuruan, dimana siswa yang mengambil kejuruan sesuai dengan apa yang menjadi minat siswanya. Oleh karena itu, keterampilan siswa terhadap ekstrakurikuler Bolavoli tergolong kurang.

Siswa yang memiliki tingkat keterampilan yang baik dengan sendirinya akan mengembangkan kemampuannya untuk terus melakukan latihan diluar pada kegiatan ekstrakurikuler sekolah. Dengan latihan yang rutin siswa memiliki tingkat keterampilan yang lebih baik dari pada siswa lainnya. Tujuan latihan tersebut diharapkan agar keterampilan yang sudah baik tidak hilang begitu saja dan

terus bermain Bolavoli. Permainan Bolavoli pada ekstrakurikuler sekolah diharapkan mempengaruhi keterampilan teknik dasar siswa. Terlepas bagaimanapun kondisi dan fasilitas yang ada, peran guru atau pelatih diharapkan meningkatkan minat dan keterampilan bermain Bolavoli.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan fokus penelitian keterampilan *passing* bawah pada siswa ekstrakurikuler SMKN 1 Banjarbaru, diharapkan dapat terus meningkatkan keterampilan *passing* bawah para siswanya karena *passing* yang baik dalam permainan mampu bermain secara efektif dan tidak terlepas teknik dasar yang lain juga harus terus dilatih agar tetap seimbang sehingga dapat bermain Bolavoli dengan baik. Memberikan fasilitas bermain yang nyaman akan menarik minat siswa yang lain sehingga dapat membuat siswa rajin berolahraga dan mampu meningkatkan teknik keterampilan dalam bermain voli.

4. KESIMPULAN

Dapat ditarik kesimpulan berdasarkan hasil penelitian keterampilan *passing* bawah Bolavoli pada ekstrakurikuler SMKN 1 Banjarbaru dengan 10 sampel, didapatkan hasil dengan kategori baik sebanyak 2 siswa atau sebesar 20%, kategori sedang sebanyak 2 siswa atau sebesar 20% dan terdapat 6 siswa yang memiliki kategori kurang atau sebesar 60%, maka secara keseluruhan tingkat keterampilan *passing* bawah pada ekstrakurikuler SMKN 1 Banjar baru dapat dikategorikan kurang.

Daftar Pustaka

- Aksaruddin, Liliana Puspa Sari, & Rinaldi Aditya. (2020). Improving Learning Outcomes for Volleyball Passing Through the Application of the Demonstration Method. *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 1(1), 9-19. <https://doi.org/10.55081/jumper.v1i1.121>
- Anggara, N. (2018). Peningkatan Hasil Belajar Passing Bawah Bolavoli Dengan Pembelajaran Kooperatif. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 17(2). <https://doi.org/10.20527/multilateral.v17i2.5706>
- Arifin, S. (2017). Peran Guru Pendidikan Jasmani Dalam Pembentukan Pendidikan Karakter Peserta Didik. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(1). <https://doi.org/10.20527/multilateral.v16i1.3666>
- Depdiknas. (2003). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Balai Pustaka.
- Dr. Sunarno Basuki, Drs. , M. K. (2020). *Supervisi Pendidikan Jasmani*. PT. LKiS Pelangi Aksara.
- Erliana, M. (2014). Pengaruh Pembelajaran Model Bermain Terhadap Keterampilan Passing Bawah Bolavoli. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 13(1).
- Fajri, Ri., Suryana Nasution, N., & Nurwansyah Sumarsono, R. (2023). Tingkat kemampuan teknik dasar passing atas pada ekstrakurikuler Bolavoli. *Jurnal Porkes*, 6(2), 656-669. <https://doi.org/10.29408/porkes.v6i2.23065>
- Fajrin, Furkan, & Suherman. (2020). Pengaruh Latihan Skip Thigh Lift Terhadap Kemampuan Smash dalam Permainan Bolavoli pada Siswa SMP Plus Darul Husna Ambalawi Palibelo Kabupaten Bima. *JURNAL PENDIDIKAN OLAHRAGA*, 10(1).
- Ginting, F. M., & Sari, D. M. (2022). Survei Tingkat Keterampilan Service Bawah Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli. *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 2(2), 127-136. <https://doi.org/10.55081/jumper.v2i2.558>
- Ginting, M. N. B., & Helmi, B. (2020). Peran Model Pembelajaran Example Nonexample Masa Pandemi Covid-19 Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Bolavoli Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Medan Tahun Ajaran 2020/2021. *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 1(2), 88-94. <https://doi.org/10.55081/jumper.v1i2.493>

- Ikadarny, Sutriawan, A., Syafruddin, M. A., & Haeril. (2023). Analisis Kemampuan Servis Bawah Pada Permainan Bolavoli. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 11(1), 39–44. <https://doi.org/10.55081/jsbg.v11i1.809>
- Ilyas, I., & Almunawar, A. (2020). Profil Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(1), 37–45. <https://doi.org/10.55081/joki.v1i1.297>
- Mulyadi, & Furkan. (2021). Peningkatan Hasil Belajar Permainan Bolavoli melalui Metode Kelompok Bermain pada Siswa Kelas IV SDN 12 Kecamatan Woja Kabupaten Dompu Tahun Pelajaran 2020/2021. *JURNAL PENDIDIKAN OLAHRAGA*, 11(1).
- Pramudita, M. B., Perdinanto, & Anggara, N. (2024). Analisis Kemampuan Passing Bawah Terhadap Peserta Didik Ekstrakurikuler Bolavoli SMK Negeri 2 Banjarbaru. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 12(1), 96–102.
- Ridho, M. R., Anggara, N., & Perdinanto. (2024). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Peserta Didik Ekstrakurikuler Bolavoli Di SMA Negeri 1 Belawang. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 12(1), 75–85.
- Shiddiq, F. I. A., & Rahayu, E. T. (2022). Kontribusi Model Personalized System For Instruction (Psi) Terhadap Passing Bawah Bolavoli Siswa. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 3(1), 24–31.
- Siregar, S., Hutasoit, G., & Hariadi, H. (2023). Penerapan bahan ajar passing bawah berbasis aplikasi bagi siswa sekolah dasar negeri 01 Perkebunan Tanah Itam Ulu. *Multilateral : Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 22(3), 215. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v22i3.15610>
- Sitepu, R. S., Anggara, N., & Perdinanto. (2024). Analisis Passing Bawah Bolavoli Pada Peserta Didik Ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 1 Marabahan. *JURNAL ILMIAH PENJAS (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, 10(2), 202–211.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif R&D*. Alfabeta.
- Wulandari, F., Arifin, S., & Perdinanto, P. (2023). Pengaruh Latihan Plyometric Jump To Box Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bolavoli Putra Kabupaten Tapin. *STABILITAS: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 4(1), 35–42. <https://doi.org/10.20527/mpj.v4i1.1926>