



JIPOR: Jurnal IPTEK Olahraga dan Rekreasi No. 4(2), 1-11; 2025

Jurnal IPTEK Olahraga dan Rekreasi

EISSN: 2829-5595

<https://jurnal.isdikkieraha.ac.id/index.php/jipor>



Pengaruh Latihan *Receive Serve* Terhadap Peningkatan Ketepatan *Passing* Bawah Permainan Bolavoli Pada Atlet Putri Isdik Kie Raha Maluku Utara

¹Mauren Nathasya Lani, ²Syahril Adam, ³Alief Lam Akhmady

^{1,2} Pendidikan Olahraga, STKIP Kie Raha. Ternate. Maluku Utara. Indonesia

Email:

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan *receive serve* terhadap peningkatan ketepatan *passing* bawah dalam permainan bolavoli pada atlet putri ISDIK Kie Raha Maluku Utara. Metode penelitian yang digunakan adalah quasi-eksperimen dengan desain nonequivalent control group design. Populasi penelitian adalah seluruh atlet putri ISDIK Kie Raha Maluku Utara berjumlah 20 atlet, yang dijadikan sampel melalui teknik sampling jenuh. Data dikumpulkan melalui tes ketepatan *passing* bawah ke dinding (*Clifton's test*) dan dianalisis menggunakan uji Wilcoxon dan Mann-Whitney dengan bantuan SPSS 25. Hasil penelitian menunjukkan bahwa meskipun terdapat peningkatan rata-rata nilai posttest pada kelompok eksperimen (dari 16,7 menjadi 23,4) dan kelompok kontrol (dari 16,6 menjadi 20,4), uji Mann-Whitney menunjukkan nilai asymp.Sig. (2-tailed) sebesar 0,424, yang lebih besar dari 0,05. Hal ini mengindikasikan bahwa latihan *receive serve* selama 16 kali pertemuan tidak memiliki pengaruh yang signifikan secara statistik terhadap peningkatan ketepatan *passing* bawah pada atlet putri ISDIK Kie Raha Maluku Utara. Faktor-faktor seperti durasi latihan yang kurang optimal, kurangnya koordinasi mata tangan-kaki, dan tingkat kepercayaan diri atlet diidentifikasi sebagai penyebab tidak signifikannya hasil.

Kata kunci: *Receive Serve, Passing* Bawah, Bolavoli, Ketepatan, Atlet Putri

PENDAHULUAN

Permainan bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang sangat populer dan digemari oleh berbagai lapisan masyarakat di Indonesia. Perkembangan bolavoli di Indonesia sangat pesat, ditandai dengan banyaknya klub-klub bolavoli baik di kota besar maupun pedesaan (Mulyadi & Pratiwi, 2023). Dalam permainan bolavoli, setiap pemain harus menguasai berbagai aspek fisik, teknik, taktik, dan mental untuk memenangkan pertandingan. Salah satu aspek teknik yang paling mendasar dan krusial adalah *passing* (Subarna & Arifin,

2023). *Passing* bawah adalah teknik dasar yang sangat penting dalam bolavoli, berfungsi sebagai penerima servis dari lawan dan pengatur serangan tim (Tawakal, 2020). Kemampuan menerima servis dengan baik merupakan kunci keberhasilan awal dalam membangun serangan (Lenberg & American Volleyball Coaches Association, 2006).

Receive yang akurat memungkinkan tosser atau *setter* untuk mengatur bola dengan mudah kepada penyerang (*smasher*), sehingga tim dapat menyusun serangan yang efektif. Berdasarkan pengamatan di lapangan ISDIK Kie Raha Maluku Utara, meskipun kemampuan *passing* atlet sudah cukup baik, masih banyak pemain yang mengalami kesulitan dalam melakukan *receive* dengan akurat, terutama saat game atau latihan *receiving* dari bola yang dipukul dari area 3 meter lawan. Kesulitan ini disebabkan oleh posisi tubuh yang kaku, sikap awal *passing* yang salah (misalnya postur tubuh tegak dengan kaki dirapatkan atau terlalu mengangkang), serta kurangnya fokus atau perhitungan terhadap arah datangnya bola servis. Penguasaan *receive* bolavoli yang belum baik akan sangat mempengaruhi hasil pertandingan, karena *passing* adalah awal dari penyusunan serangan.

Latihan yang selama ini dilakukan oleh tim ISDIK meliputi *passing* berhadapan dibatasi net dan *passing* bola dari servis dengan modifikasi jarak. Namun, latihan *receiving* dari area servis secara spesifik masih kurang. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada metode latihan *receive serve* untuk meningkatkan ketepatan *passing* bawah, dengan harapan atlet dapat membiasakan diri menerima servis lawan secara efektif. Latihan *receive serve* ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan *passing* bawah, ketepatan *passing* ke posisi *setter*, dan melatih cara menerima servis (Tawakal, 2020). Meskipun penelitian terkait peningkatan *passing* bawah telah banyak dilakukan antara lain dalam penelitian (Pelamonia & Firnanda, 2021; Adi & Indarto, 2021; dan Zulkarnain et al., 2022), belum ada penelitian yang secara spesifik menerapkan latihan *receive serve* pada atlet putri ISDIK Kie Raha Maluku Utara. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan data yang valid mengenai pengaruh latihan *receive serve* terhadap ketepatan *passing* bawah.

Pengertian *Receive*

Receive adalah tindakan mengarahkan bola secara akurat kepada pengumpan (*setter*) agar pengumpan memiliki waktu dan pilihan untuk mengatur serangan (Shondell, 2022 dalam Zulkarnain et al., 2022). Menerima servis adalah komponen terpenting dalam skema serangan tim bolavoli (Lenberg & American Volleyball Coaches Association, 2006). Tanpa *receive service* yang baik dan terarah, kemungkinan untuk mendapatkan poin sangat kecil. Keberhasilan *receive service* mempengaruhi taktik penyerangan dan mempermudah *setter* dalam mengatur bola menjadi serangan yang mematikan (Raja, 2018).

Penerima servis yang efektif harus memiliki keterampilan visual yang tepat untuk melacak bola dari server hingga mencapai lengannya. Keterampilan mental seperti kepercayaan diri, fokus kompetitif, dan persiapan mental juga sangat penting (Lenberg & American Volleyball Coaches Association, 2006). Saat menerima servis, pengumpan harus berusaha mencapai bola dalam tiga langkah atau kurang, dan mampu bergerak untuk menjemput bola sebelum menyentuh lantai. Kesalahan umum adalah menunggu bola tiba (Lenberg & American Volleyball Coaches Association, 2006).

Receive serve paling efektif dilakukan dengan *passing* bawah dibandingkan *passing* atas, terutama untuk pemain muda atau yang masih belajar, karena *passing* atas memerlukan otot jari yang kuat (Aprilyana et al., 2023). Latihan *receive serve* bertujuan untuk meningkatkan keterampilan *passing* bawah, ketepatan *passing* ke *setter*, dan melatih cara menerima servis.

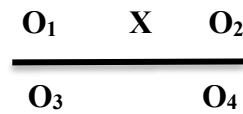
Pengertian *Passing* Bawah

Passing adalah teknik dasar yang paling sering digunakan dalam bolavoli, yang berarti mengumpan atau mengoper bola kepada rekan satu tim (Firdaus, 2021). *Passing* bawah adalah gerakan atau teknik menerima bola menggunakan kedua tangan, dengan perkenaan pada ruas tangan di atas pergelangan tangan hingga siku (Tawakal, 2020). Teknik ini sering digunakan untuk menerima bola dari servis lawan. Cara Pelaksanaan *Passing* Bawah: (1) Sikap Persiapan: Berdiri tegak dengan kaki kangkang selebar bahu atau sedikit lebih lebar, lutut sedikit ditekuk. Kedua lengan dirapatkan di depan badan, dijulurkan lurus ke bawah, siku jangan ditekuk (sudut antara lengan dan badan sekitar 45°). Salah satu tangan diletakkan di atas telapak tangan yang lain dengan kedua ibu jari sejajar dan dipegang erat. (2) Sikap Perkenaan: Perkenaan bola pada lengan bagian atas pergelangan tangan dan di bawah siku. Ambil posisi menghadap bola. Ayunkan kedua lengan yang telah diluruskan dari arah bawah ke atas depan. Antara badan dan kedua lengan membentuk sudut sekitar 45° agar bola memantul stabil. Usahakan bola memantul pada bagian lengan yang paling lebar di antara pergelangan tangan dan siku dengan sudut pantulan sekitar 90° . (3) Sikap Akhir: Setelah bola di-*passing*, segera ambil sikap siaga kembali untuk bergerak cepat dan menyesuaikan diri dengan permainan. Gerakan lengan paling tinggi maksimal sejajar bahu.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian quasi eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah nonequivalent control group design (Sugiyono, 2013). Dalam desain ini, kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dipilih tanpa penempatan acak, sehingga peneliti tidak memiliki kontrol penuh atas penugasan subjek ke kelompok. Namun, teknik *matching*

digunakan untuk memastikan distribusi sampel tetap relevan dan mendukung tujuan penelitian.



Gambar 3.1 Desain penelitian eksperimen dua kelompok
Sumber : (Sugiyono : 2017)

Keterangan:

O₁ : Pre test Kelompok Eksperimen

O₂ : Postes Kelompok Kontrol

O₃ : Pre test Kelompok Eksperimen

O₄ : Postes Kelompok Kontrol

Penelitian ini dilaksanakan pada atlet putri ISDIK Kie Raha Maluku Utara dengan waktu penelitian 12 April sampai dengan 16 mei 2025. Penelitian ini menggunakan latihan *receive serve* guna mengetahui peningkatan *passing* bawah pada permainan bolavoli selama 16 kali pertemuan dari *pretest treatment* dan *posttest*. Sampel penelitian terdiri dari 20 atlet putri ISDIK Kie Raha Maluku Utara. Instrumen yang dilakukan untuk mengumpulkan data *pretest* dan *posttest* adalah tes bolavoli dari Clifton, yaitu tes *passing* bawah ke dinding (Widiaastuti & Hanif, 2023). Prosedur pelaksanaannya sebagai berikut 1. Testi berdiri bebas di depan dan menghadap tembok sasaran. 2. Pada aba-aba "ya", testi melempar bola ke dinding sasaran. 3. Dari pantulan bola, testi melakukan *passing* bola secara terus-menerus ke dinding sasaran selama dua kali 20 detik, sesuai aturan. 4. Jika bola tidak terkontrol, bola boleh ditangkap, namun untuk melanjutkan tes, bola harus dilempar kembali ke dinding sasaran, baru kemudian di-*passing* lagi. 1. Lemparan bola pertama dan lemparan bola setelah tidak terkontrol tidak dihitung skornya. 2. Skor mulai dihitung setelah bola dilempar ke tembok, memantul, dan di-*passing* lagi ke arah sasaran. 3. Setiap *passing* bola yang masuk ke daerah sasaran di atas 2,28 m atau mengenai garis batas 2,28 m memperoleh skor satu (1). Skor (0) untuk bola yang tidak masuk. Tes ini dilakukan untuk memberikan data kuantitatif mengenai ketepatan *passing* bawah yang relevan dengan keterampilan *passing* ke dinding dalam permainan bolavoli.

1. Hasil Penelitian

Penelitian ini terdiri atas dua variabel yakni latihan *revceive serve* sebagai varianel bebas (X) dan ketepatan *passing* bawah sebagai variabel terikat (Y), data yang suda terkumpul dari hasil tes *passing* bawah, selanjutnya akan di gunakan sebagai bahan analisis megunakan SPSS 25 dengan uji Normalitas, uji Wilcoxon dan Uji Mann Whitney sebagai berikut :

Tabel 4.6 Rank Uji Wilcoxon Kelompok Eksperimen

Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest Eksperimen - Pretest Eksperimen	Negative Ranks	1 ^a	1.50	1.50
	Positive Ranks	9 ^b	5.94	53.50
	Ties	0 ^c		
	Total	10		
a. Posttest Eksperimen < Pretest Eksperimen				
b. Posttest Eksperimen > Pretest Eksperimen				
c. Posttest Eksperimen = Pretest Eksperimen				

Berdasarkan table 4.6 dapat diketahui:

1. *Negative rank* atau selisih antara hasil ketepatan *passing* bawah *Pretest* dan *posttest* kelas eksperimen adalah 1, baik dalam nilai *N*, *mean rank* dan *Sum Rank* 1.50 nilai *N* menunjukan adanya penurunan dari *pretest* ke *posttest*.
2. *Positive Rank* atau selisih antara hasil ketepatan *passing* bawah antara *pretest* dan *posttest* dengan *Mean Rank* atau rata-rata peningkatan di kelas eksperimen adalah 5,94. Sedangkan jumlah *Sum of Rank* adalah sebesar 53,50.
3. *Ties* adalah kesamaan nilai *pretest* dan *posttest*. Dapat dilihat bahwa *Ties* dari hasil diatas adalah 0 yang artinya tidak ada nilai yang sama antara *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen.

4. Tabel 4.7 Hasil Uji Wilcoxon Kelompok Eksperimen

5. Test Statistik

Test Statistics ^a	
	Posttest Eksperimen - Pretest Eksperimen
Z	-2.655 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.008
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on negative ranks.	

Berdasarkan tabel 4.7 dapat diketahui bahwa nilai *asymp. Sig* 0,008 < 0,05 maka hipotesis diterima yang artinya ada perbedaan rata-rata dua sampel yang saling berpasangan.

Tabel 4.8 Ranks Uji Wilcoxon Kelompok Kontrol

Ranks			
	N	Mean Rank	Sum of Ranks

Posttest Kontrol - Pretest Kontrol	Negative Ranks	2 ^a	2.50	5.00
	Positive Ranks	7 ^b	5.71	40.00
	Ties	1 ^c		
	Total	10		
a. Posttest Kontrol < Pretest Kontrol				
b. Posttest Kontrol > Pretest Kontrol				
c. Posttest Kontrol = Pretest Kontrol				

Berdasarkan tabel 4.8 dapat diketahui :

1. *Negative Ranks* atau selisih nilai belajar *pretest* dan *pretest* kelompok kontrol adalah 1 yang artinya mengalami penurunan 2 nilai dengan *Mean Rank* 2.50 dan *Sum Ranks* 5.00
2. *Positive Ranks* atau selisih antara hasil ketepatan *passing* bawah *Pretest* dan *protest* dengan *mean rank* atau rata-rata peningkatan kelompok kontrol adalah 5.71 sedangkan jumlah *Sum of Rank* adalah sebesar 40.00
3. *Ties* adalah kesamaan nilai *pretest* dan *posttes*. Dapat dilihat bahwa nilai *Ties* dari hasil diatas adalah 1 yang artinya terdapat 1 nilai yang sama antara *pretest* dan *posttes* di kelompok kontrol.

4. Tabel 4.9 Hasil Uji Wilcoxon Kelompok Eksperimen Test Statistik

Test Statistics ^a	
	Posttest Kontrol - Pretest Kontrol
Z	-2.077 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.038
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on negative ranks.	

Berdasarkan tabel 4.9 dapat diketahui bahwa nilai *asymp. Sig* 0.038 <0.05 maka hipotesis diterima yang artinya ada perbedaan rata-rata dua sampel yang saling berpasangan.

Tabel 4.10 Hasil Uji Mann-Whitney

Test Statistics ^a

	Tes Passing Bawah
Mann-Whitney U	39.500
Wilcoxon W	94.500
Z	-.799
Asymp. Sig. (2-tailed)	.424
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.436 ^b
a. Grouping Variable: Kelompok	
b. Not corrected for ties.	

Berdasarkan tabel 4.10 hasil tes statistik dapat diketahui bahwa nilai *asymp.Sig. (2-tailed)* sebesar 0,424. Yang artinya H_2 ditolak karena nilai *asymp.Sig.(2-tailed)* lebih besar dari 0,05.

2. Pembahasan

Penelitian ini menggunakan latihan *receive serve* untuk meningkatkan ketepatan *passing* bawah pada atlet putri ISDIK Kie Raha Maluku Utara. Masalah utama yang diidentifikasi adalah kegagalan atlet dalam melakukan *passing* bawah yang akurat saat menerima servis lawan. Hasil *pretest* menunjukkan bahwa kemampuan awal ketepatan *passing* bawah antara kelompok eksperimen (rata-rata 16,7) dan kelompok kontrol (rata-rata 16,6) cenderung sama. Setelah 16 kali pertemuan latihan, nilai rata-rata *posttest* kedua kelompok menunjukkan peningkatan. Kelompok eksperimen mencapai rata-rata 23,4, dan kelompok kontrol mencapai rata-rata 20,4. Peningkatan ini terlihat dari perbandingan nilai *pretest* dan *posttest* pada kedua kelompok. Uji normalitas menunjukkan bahwa data *posttest* kelompok eksperimen tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, uji Wilcoxon digunakan untuk menganalisis perbedaan rata-rata data berpasangan dalam masing-masing kelompok, dan uji Mann-Whitney digunakan untuk membandingkan kedua kelompok secara independen. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan adanya peningkatan pada kedua kelompok. Pada kelompok eksperimen, 9 dari 10 atlet menunjukkan peningkatan (*Positive Ranks*), sementara hanya 1 atlet yang mengalami penurunan (*Negative Ranks*). Pada kelompok kontrol, 7 atlet menunjukkan peningkatan, dan 2 atlet mengalami penurunan. Nilai *asymp Sig* pada kedua uji Wilcoxon (< 0.05) menunjukkan bahwa secara internal, terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* dalam masing-masing kelompok. Ini berarti latihan yang diberikan (pada kelompok eksperimen) dan proses latihan umum (pada kelompok kontrol) memang menghasilkan perubahan pada kemampuan *passing* bawah atlet. Namun, ketika membandingkan kedua kelompok menggunakan uji Mann-Whitney, nilai *asymp Sig (2-tailed)* sebesar 0.424, yang jauh di atas ambang batas signifikansi 0.05. Ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan secara statistik antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dengan kata lain, meskipun ada peningkatan

pada kedua kelompok, peningkatan pada kelompok yang menerima perlakuan latihan *receive serve* tidak secara signifikan lebih baik dibandingkan dengan kelompok yang tidak menerima perlakuan spesifik tersebut. Beberapa faktor yang mempengaruhi tidak signifikannya hasil ini adalah:

1. Durasi Latihan yang Kurang Optimal: Waktu latihan sebanyak 16 kali pertemuan mungkin belum cukup efektif untuk menghasilkan perubahan yang signifikan secara statistik dalam ketepatan *passing* bawah. Meskipun Tjaliek Sugiardo (1999) menyatakan 16 kali pertemuan sudah cukup untuk perubahan menetap, penelitian lain (Nira Nurfadilah & Mulyana, 2024; Adi & Indarto, 2021) menunjukkan bahwa efektivitas metode latihan dapat terlihat lebih jelas jika diterapkan secara berkesinambungan dalam jangka waktu yang lebih lama. Keterampilan akan semakin kuat jika dipraktikkan berulang kali (Alkhadaaf, 2019).
2. Kurangnya Koordinasi Mata-Tangan-Kaki: Ketepatan *passing* sangat bergantung pada koordinasi yang baik. Atlet perlu mampu membaca arah bola servis, menyesuaikan posisi tubuh dengan cepat, dan mengarahkan bola dengan akurat. Posisi tubuh yang benar (kaki dibuka selebar bahu, beban di ujung telapak kaki, posisi tubuh 45 derajat terhadap lantai, dan lengan lurus) sangat penting untuk *receive* yang efektif (Lenberg & American Volleyball Coaches Association, 2006). Kurangnya koordinasi ini dapat menghambat akurasi *passing*.
3. Faktor Kepercayaan Diri: Kepercayaan diri atlet juga berperan penting dalam performa. Atlet dengan kepercayaan diri tinggi cenderung mampu mengevaluasi kesalahan dan belajar darinya untuk melakukan yang lebih baik (Adam, 2023) (Putri & Haryono, 2024). Kurangnya pengalaman bertanding atau jam terbang dapat memengaruhi tingkat kepercayaan diri atlet, yang pada gilirannya memengaruhi ketepatan *passing* bawah mereka, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa meskipun latihan *receive serve* menunjukkan potensi untuk meningkatkan *passing* bawah seperti yang terlihat dari uji Wilcoxon, pengaruhnya belum signifikan secara statistik dalam konteks perbandingan antar kelompok pada durasi penelitian ini. Latihan yang lebih sering, konsisten, dan berkesinambungan, serta perhatian pada aspek koordinasi dan psikologis, hal ini diperlukan untuk mencapai peningkatan yang lebih nyata dan signifikan.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis statistik, dapat disimpulkan bahwa pemberian latihan *receive serve* selama 16 kali pertemuan kepada atlet putri ISDIK Kie Raha Maluku Utara tidak memiliki pengaruh yang signifikan secara statistik terhadap peningkatan ketepatan *passing* bawah. Meskipun uji Wilcoxon menunjukkan adanya peningkatan rata rata nilai *posttest* pada kedua kelompok (kelompok eksperimen dari 16,7 menjadi 23,4 dan kelompok kontrol dari 16,6 menjadi 20,4), uji Mann-Whitney menunjukkan nilai *asympt.Sig. (p-value)* sebesar 0,424, yang lebih besar dari nilai signifikansi 0,05. Hal ini mengindikasikan bahwa nilai signifikansi tidak cukup kuat secara statistik untuk

dianggap sebagai efek yang nyata dari latihan *receive serve*. Selain itu, hasil perbandingan dari uji Wilcoxon pada *pretest* dan *posttest* di kedua kelompok juga menunjukkan bahwa tidak ada perubahan yang signifikan secara internal dalam masing-masing kelompok dilihat dari nilai *Negative Rank* (1 pada kelompok eksperimen dan 2 pada kelompok kontrol). Terdapat sedikit kecenderungan bahwa nilai *pretest* dan *posttest* tidak menunjukkan peningkatan yang berarti, dan beberapa atlet justru menunjukkan penurunan atau tidak mengalami perubahan yang signifikan. Oleh karena itu, dapat ditarik kesimpulan bahwa latihan yang diberikan belum cukup efektif untuk meningkatkan ketepatan *passing* bawah secara signifikan dalam kondisi dan waktu yang diuji. Secara keseluruhan, metode latihan *receive serve* selama periode penelitian ini belum terbukti secara statistik mampu meningkatkan ketepatan *passing* bawah atlet secara signifikan, dan hasil yang diperoleh bersifat sementara serta tidak menunjukkan perbedaan yang cukup kuat jika dibandingkan antara kelompok eksperimen dan kontrol.

3. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti memberikan saran untuk perbaikan di masa mendatang:

1. Bagi Pelatih dan Peneliti Selanjutnya: Disarankan untuk mengembangkan metode latihan yang lebih variatif dan intensif, serta mempertimbangkan durasi latihan yang lebih panjang agar efeknya lebih terlihat signifikan.
2. Jumlah Sampel yang Lebih Besar: Penggunaan sampel yang lebih banyak diharapkan dapat meningkatkan daya statistik dan memperoleh hasil yang lebih representatif.
3. Penggunaan Metode Lain: Disarankan untuk menggunakan metode latihan lain yang mungkin lebih efektif dan sesuai dengan kondisi atlet dan tim, seperti latihan kombinasi atau latihan dengan menggunakan alat bantu yang masih jarang diteliti, serta latihan untuk mengembangkan fisik atlet secara keseluruhan.
4. Referensi Penelitian: Penelitian ini dapat dijadikan referensi atau perbandingan untuk penelitian serupa di masa mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

Adam, S. (2023). *Psikologi Olahraga*. Rajagrafindo Persada.

Adi, F. A. P., & Indarto, P. (2021). Pengaruh Latihan Drill Bola Pantul Terhadap Peningkatan Keterampilan Passing Bawah Bola Voli. *Jurnal Porkes*, 4(2), 95–102. <https://doi.org/10.29408/porkes.v4i2.4620>

Alkhadaaf, D. M. (2019). Pengaruh Latihan Diamond Pass Dan Small Side Game Terhadap Ketepatan Passing Sepakbola Pada Ssb Roket Fc U-14 Sidoarjo. 6.

- Aprilyana, A. S., Bachtiar, B., & Septiadi, F. (2023). Kemampuan Receive Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli: Metode Latihan Quickness Versus Latihan Konvensional. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 9(1), 237–241. <https://doi.org/10.31949/educatio.v9i1.4441>
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. 1–169.
- Budiwanto, S. (2017). *Metodologi Penelitian dalam Keolahragaan*. Penerbit & Percetakan.
- Bujang. (2025). *Pengembangan Kondisi Fisik Atlet Bola Voli*. Cv, Ruang Tentor.
- Firdaus, R. I. (2021). *Pembelajaran Berbasis Blended Learning Bolavoli*. Wineka Media.
- Hasanuddin, M. I. (2017). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Koordinasi Mata-Tangan Dengan Kemampuan *Passing* Bawah Dalam Permainan Bola Voli Siswa SMP Negeri 1 Pulau Laut Timur. 5.
- Ismoko, A. P., & Putro, D. E. (2017). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. LPPM Press STKIP PGRI Pacitan.
- Lenberg, K. & American Volleyball Coaches Association (Eds.). (2006). *Volleyball skills & drills*. Human Kinetics.
- Mulyadi, D. Y. N., & Pratiwi, E. (2023). *Pembelajaran Bola Voli*.
- Nira Nurfadilah, & Mulyana, N. (2024). The Influence of Drill Receive Serve and Drill Defense Training Methods to Improve Lower Passing Ability. *Champions: Education Journal of Sport, Health, and Recreation*, 2(2), 39–44. <https://doi.org/10.59923/champions.v2i2.166>
- Pelamonina, S. P., & Firnanda, M. W. (2021). *Pengaruh Latihan Passing Bawah Menggunakan Media Dinding Dengan Memakai Sasaran Garis Lurus Terhadap Kemampuan Passing Bawah*.
- Putri, A. A., & Haryono, S. (2024). Efektivitas Latihan Teknik Self-Talk terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Melakukan Passing Bawah. *Journal of Education Research*, 5(4), 4525–4532. <https://doi.org/10.37985/jer.v5i4.1533>
- Rahmat, A., Ridwan, M., Aryadi, D., & Arini, I. (2023). Penerapan Latihan Memantulkan Bola ke Dinding dalam Meningkatkan Kemampuan Passing Bawah Permainan Bola Voli pada Siswa Sekolah Dasar. *Edukasi : Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 4(2), 1365–1372. <https://doi.org/10.62775/edukasia.v4i2.443>

- Raja, W. L. (2018). *Perbedaan Kesempurnaan Gerak Teknik Passing Bawah Terhadap Keberhasilan Terima Servis Bola Mengapung Pada Atlet Remaja Putra Selabora Uny*. 1–15.
- Rostina, Rusli, K., & Aminuddin. (2023). *Perbandingan Pengaruh Latihan Push Up Dan Latihan Beban Dumbell Terhadap Kecepatan Pukulan Straight Pada Atlet Tinju Di Pplp Provinsi Sulawesi Selatan*. 3. <https://doi.org/10.37289/kapasa.v3i3>
- Sahir, S. H. (2021). *Metodologi Penelitian*. Penerbit KBM Indonesia.
- Subarna, & Arifin, Z. (2023). Pengaruh Metode Drill Terhadap Peningkatan Keterampilan Passing Bawah Bola Voli. *Jurnal Edukasi Sebelas April*, 7. <https://ejournal.unsap.ac.id/index.php/jesa>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta, CV.
- Sujarwo, S. (2009). *Volleyball For All*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Tawakal, I. (2020). *Buku Jago Bolavoli*. Cemerlang.
- Widiastuti, & Hanif, A. S. (2023). *Sport Skill And Test*. Eureka Media Aksara.
- Winarno, Tomi, A., Sugiono, I., & Shandy, D. (2013). *Teknik Dasar Bermain Bolavoli*.
- Zulkarnain, F., Astuti, A., Hidayat, T. A. S., Ariyanto, B., & Mimirosdinsrodin. (2022). Pengaruh Latihan Defense Defense Drills Terhadap Hasil Receive Smash dalam Olahraga Bola Voli pada Atlet Klub Bintang Muda Kec. Bandar Sribawono. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8 (12)(538–546), 538–546. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7008233>.