

KONTRIBUSI KELINCAHAN, REAKSI, DAN KECEPATAN TERHADAP KETERAMPILAN *PASSING* ATAS PADA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI SMAN 13 BANDARLAMPUNG

Surya Try Rizky^a, Heru Sulistianta^b, Joan Siswoyo^c, Lungit Wicaksono^d

^{abcd}Pendidikan Jasmani, FKIP, Universitas Lampung, Lampung, Indonesia.

Email: ^asuryatryrizky27@gmail.com, ^bherusulistianta123@gmail.com, ^cjoan.siswoyo@fkip.unila.ac.id, ^dlungit.wicaksono02@fkip.unila.ac.id

INFO ARTIKEL

Sejarah artikel:

Menerima 27 Juli 2024

Revisi 4 Januari 2025

Diterima 5 Januari 2025

Online 10 Januari 2025

Kata kunci:

Kecepatan

Kelincahan

Passing Atas

Reaksi

Keywords:

Agility

Passing

Reaction

Speed

Style APA dalam mensitasi artikel ini: [Heading sitasi]

Surya Try Rizky, Heru Sulistianta, Joan Siswoyo, Lungit Wicaksono (2025). Kontribusi Kelincahan, Reaksi, dan Kecepatan Terhadap Keterampilan *Passing* Atas Pada Ekstrakurikuler Bola Voli di SMAN 13 Bandar Lampung. *Jurnal Ilmiah Teknologi Jurnal Ilmiah Penjas*. 11.1, 27-38.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi kelincahan, reaksi, dan kecepatan terhadap keterampilan *passing* atas pada ekstrakurikuler bola voli di SMAN 13 Bandarlampung. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Subyek dari penelitian ini adalah siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMAN 13 Bandarlampung pada tahun ajaran 2023/2024 yang berjumlah 25 siswa. Teknik analisis data menggunakan analisis regresi melalui uji prasyarat normalitas dan linieritas. Hasil penelitian diperoleh bahwa ada (1) Ada kontribusi yang signifikan antara kelincahan terhadap keterampilan *passing* atas, dengan besarnya kontribusi sebesar 37,7%, (2) Ada kontribusi yang signifikan antara reaksi terhadap keterampilan *passing* atas, dengan besarnya kontribusi sebesar 50,0%. (3) Ada kontribusi yang signifikan antara kecepatan terhadap keterampilan *passing* atas, dengan besarnya kontribusi sebesar 26,2%, (4) Ada kontribusi yang signifikan antara kelincahan, reaksi dan kecepatan terhadap keterampilan *passing* atas, dengan nilai $F_{hitung} > F_{tabel}$ ($16,081 > 3,467$), dan besarnya kontribusi sebesar 69,7%.

ABSTRACT

This research aims to determine the contribution of agility, reaction, and speed to top passing skills in extracurricular volleyball at SMAN 13 Bandarlampung. This research is correlational research. The subjects of this research were male students who took part in extracurricular volleyball at SMAN 13 Bandarlampung in the 2023–2024 academic year, totaling 25 students. The data analysis technique uses regression analysis through the prerequisite tests for normality and linierity. The results of the research showed that there was (1) a significant contribution between agility and top passing skills, with a contribution of 37.7%; and (2) there was a significant contribution between reactions to skills. top passing, with a contribution of 50.0%. (3) There is a significant contribution between speed and top passing skills, the contribution amount is 26.2%; (4) There is a significant contribution between agility, reaction, and speed to passing skills above, with a value of $F_{count} > F_{table}$ ($16.081 > 3.467$) and a contribution of 69.7%.

1. Pendahuluan

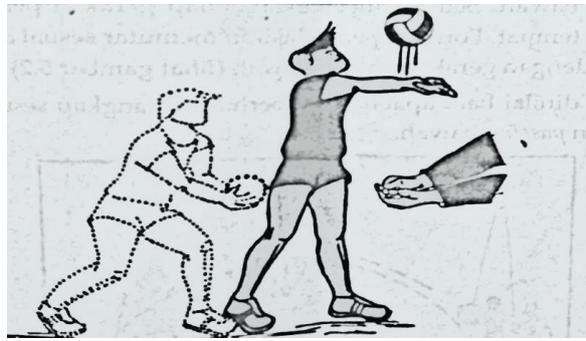
Menurut (Irawan, 2022) permainan bola voli merupakan permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang. Ekstrakurikuler bola voli SMAN 13 Bandarlampung merupakan salah satu ekstrakurikuler bola voli yang berkembang di Bandarlampung. Ekstrakurikuler bola voli SMAN 13 Bandarlampung merupakan salah satu wadah bola voli yang bertujuan untuk membina dan melatih atlet-atlet muda yang memiliki bakat dalam permainan bola voli. Menurut (Aprilianto, 2009; Saharullah et al., 2019) menyatakan dalam olahraga prestasi, pemassalan harusnya dimulai pada usia dini. *Passing* merupakan salah satu teknik dasar bola voli yang mempunyai peran penting dalam permainan bola voli (Oktayona & Aziz, 2019). Dapat dikatakan bahwa, serangan atau *smash* dapat dilakukan apabila diawali dengan *passing* yang baik dan sempurna (Bachtiar & Jusran, 2023; Urija, 2020). Berdasarkan jenisnya, *passing* bola voli dibedakan menjadi dua yaitu, *passing* bawah dan *passing* atas. Upaya melakukan *passing* dengan baik dan benar dibutuhkan kemampuan kondisi fisik yang baik (Herman, 2019; Sulastri, 2019). Untuk melakukan serangkaian gerakan *passing* atas tersebut dibutuhkan kelincahan, kecepatan reaksi, kecepatan, kecermatan pandangan dan keakuratan pukulan (Irma, 2021; Setyawan et al., 2023).

Namun hal ini belum dibuktikan kebenarannya, karena selain ketiga komponen tersebut masih ada faktor lain yang dapat mempengaruhi keterampilan *passing* atas seperti kekuatan, penguasaan teknik *passing* atas yang baik, mental dan lain sebagainya (Cirana et al., 2021). Berdasarkan kenyataannya, masih ada beberapa pemain bola voli Ekstrakurikuler bola voli SMAN 13 Bandarlampung keterampilan *passing* atas kurang baik. Tetapi sebagian besar memiliki keterampilan *passing* atas yang baik. Perbedaan keterampilan *passing* atas bola voli para pemain bola voli Ekstrakurikuler bola voli SMAN 13 Bandarlampung tersebut perlu ditelusuri faktor penyebabnya, apakah karena dipengaruhi perbedaan kemampuan kondisi fisik khususnya kelincahan, reaksi, dan kecepatan ataukah disebabkan faktor lainnya. Melalui tes dan pengukuran kelincahan, reaksi, dan kecepatan, maka akan diketahui

ada tidaknya kontribusi dengan keterampilan *passing* atas dalam permainan bola voli. Pelaksanaan *passing* secara umum dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu *passing* bawah dan *passing* atas :

1. *Passing* Bawah

Menurut (Tawakal, 2020) yang dimaksud dengan *passing* bawah ialah mengambil bola yang berada di bawah badan atau bola dari bawah dan biasanya dilakukan dengan kedua lengan bagian bawah (dari sikut sampai pergelangan tangan dirapatkan), baik untuk dioperkan kepada kawan, maupun langsung ke lapangan melalui di atas net.



Gambar 1. Gerakan *Passing* Bawah

2. *Passing* Atas

Passing atas merupakan pukulan *passing* yang dilakukan pemain dengan menyentuh bola menggunakan kedua tangan di atas kepala (Tawakal, 2020). Menurut (Adhi et al., 2023) cara melakukan teknik *passing* atas yang baik adalah jari tangan terbuka lebar dan kedua tangan membentuk mangkuk hampir saling berhadapan. Sebelum menyentuh bola, lutut sedikit ditekuk hingga tangan berada di muka setinggi hidung. Sudut antara sikut dan badan kurang lebih 45° . Bola disentuh dengan cara meluruskan kedua kaki dengan lengan.



Gambar 2. Gerakan Passing Atas

Unsur-unsur fisik dalam permainan bola voli meliputi kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, daya ledak, fleksibilitas, dan waktu reaksi (Hakim & Umar, 2019). Fisik yang baik menandakan seseorang mempunyai badannya kuat, sehat, dan mampu melakukan berbagai aktivitas fisik dengan baik (Dwijayanti et al., 2024). Unsur-unsur fisik bola voli saling berkaitan untuk meningkatkan performa dalam permainan bola voli (Nelsan, 2023). Oleh karena itu, latihan yang mengoptimalkan kekuatan, kecepatan, daya tahan, koordinasi, kelincahan, dan power sangat diperlukan untuk mencapai hasil terbaik dalam kompetisi.

2. Metode

Penelitian korelasional yaitu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kedua atau beberapa variable (Arikunto, 2013). Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Metode survei adalah penyelidikan yang diadakan untuk memperoleh fakta-fakta dari gejala-gejala yang ada dan mencari kekurangan-kekurangan secara factual (Arikunto, 2013). Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMAN 13 Bandarlampung pada tahun ajaran 2023/2024 yang berjumlah 25 siswa. Tehnik sampling yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *total sampling*, jadi subyek dalam penelitian ini adalah siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMAN 13 Bandarlampung pada tahun ajaran 2023/2024 yang berjumlah 25 siswa. Penelitian ini telah dilaksanakan di SMAN 13 Bandarlampung dan

kegiatan penelitian telah dilakukan pada hari Jumat, 3 Mei 2024 pukul 16.00 sd selesai.

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaan lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga data mudah diolah (Fenanlampir, 2015).

1. Kelincahan

Dalam penelitian ini kelincahan dengan *Right-Boomerang Run*, dengan alat bantu *stopwatch* dan dihitung dengan satuan detik.

2. Reaksi

Reaksi seseorang dapat diketahui dengan *Whole Body Reaction* dengan satuan senti detik.

3. Kecepatan

Untuk melakukan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya yang diukur dengan tes kecepatan lari 30 m dengan satuan detik.

4. Kemampuan *Passing* Atas

Dalam penelitian ini *passing* atas diukur menggunakan tes *Brady wall volley test* dengan alat bantu *stopwatch*.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu uji prasyarat seperti uji normalitas dan uji linearitas. Selanjutnya, untuk menguji hipotesis, digunakan uji Korelasi Product Moment.

3. Hasil dan Pembahasan

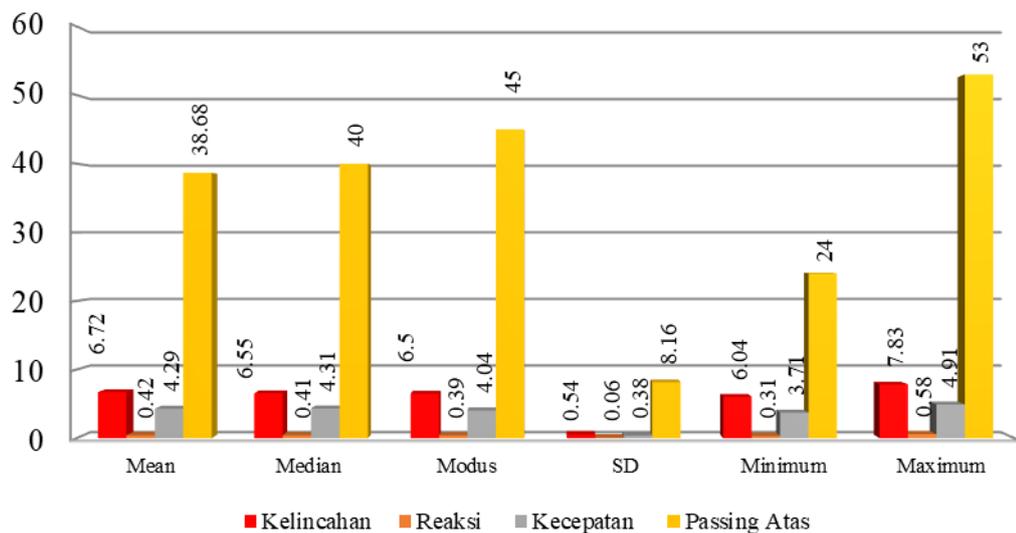
Hasil

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 3 Mei 2024. Subjek penelitian yaitu siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMAN 13 Bandarlampung pada tahun ajaran 2023/2024 yang berjumlah 25 siswa. Data dalam penelitian ini terdiri atas 4 variabel, yaitu. Kelincahan (X_1), Reaksi (X_2), Kecepatan (X_3), dan

passing atas sebagai variabel terikat (Y). Data hasil pengukuran dapat dilihat pada tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 1. Deskriptif Statistik

Statistik	Kelincahan (Detik)	Reaksi (Detik)	Kecepatan (Detik)	Passing Atas (Skor)
N	25	25	25	25
Mean	6,72	0,42	4,29	38,68
Median	6,55	0,41	4,31	40
Modus	6,50	0,39	4,04	45
SD	0,54	0,06	0,38	8,16
Minimum	6,04	0,31	3,71	24
Maximum	7,83	0,58	4,91	53
Sum	167,97	10,45	107,27	976



Gambar 3. Deskriptif Statistik Kelincahan, Reaksi, Dan Kecepatan Terhadap Keterampilan Passing Atas

a. Kontribusi Kelincahan Terhadap Keterampilan Passing Atas

Tabel 2. Uji Hipotesis Kontribusi Kelincahan Terhadap Keterampilan Passing Atas

Korelasi	r_{hitung}	r^2	t_{hitung}	$t_{tabel (0,05)(23)}$
X ₁ - Y	0,614	0,377	3,729	2,069
Keterangan	Signifikan			

Berdasarkan uji hipotesis di atas diperoleh t_{hitung} sebesar 3,729. Tabel distribusi t dicari pada $\alpha = 5\% : 2 = 2.5\%$ (uji 2 sisi) dengan derajat kebebasan (df) $n-2$ atau $25-2 = 23$ diperoleh untuk t_{tabel} sebesar 2,069. Oleh karena nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($3,729 > 2,069$) maka **Ho ditolak**, artinya secara parsial “Ada kontribusi yang signifikan antara kelincahan terhadap keterampilan *passing* atas pada ekstrakurikuler bola voli di SMAN 13 Bandarlampung”.

b. Kontribusi Reaksi Terhadap Keterampilan *Passing* Atas

Tabel 3. Uji Hipotesis Kontribusi Reaksi Terhadap Keterampilan *Passing* Atas

Korelasi	r_{hitung}	r^2	t_{hitung}	$t_{tabel (0,05)(23)}$
X ₂ - Y	0,707	0,500	4,797	2,069
Keterangan	Signifikan			

Berdasarkan uji hipotesis di atas diperoleh t_{hitung} sebesar 4,797. Tabel distribusi t dicari pada $\alpha = 5\% : 2 = 2.5\%$ (uji 2 sisi) dengan derajat kebebasan (df) $n-2$ atau $25-2 = 23$ diperoleh untuk t_{tabel} sebesar 2,069. Oleh karena nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($4,797 > 2,069$) maka **Ho ditolak**, artinya secara parsial “Ada kontribusi yang signifikan antara reaksi terhadap keterampilan *passing* atas pada ekstrakurikuler bola voli di SMAN 13 Bandarlampung”.

c. Kontribusi Kecepatan Terhadap Keterampilan *Passing* Atas

Tabel 4. Uji Hipotesis Kontribusi Kecepatan Terhadap Keterampilan *Passing* Atas

Korelasi	r_{hitung}	r^2	t_{hitung}	$t_{tabel (0,05)(23)}$
X ₃ - Y	0,512	0,262	2,857	2,069
Keteranga	Signifikan			

n	
----------	--

Berdasarkan uji hipotesis di atas diperoleh t_{hitung} sebesar 2,857. Tabel distribusi t dicari pada $\alpha = 5\% : 2 = 2.5\%$ (uji 2 sisi) dengan derajat kebebasan (df) $n-2$ atau $25-2 = 23$ diperoleh untuk t_{tabel} sebesar 2,069. Oleh karena nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($2,857 > 2,069$) maka **Ho ditolak**, artinya secara parsial “Ada kontribusi yang signifikan antara kecepatan terhadap keterampilan *passing* atas pada ekstrakurikuler bola voli di SMAN 13 Bandarlampung”.

- d. Kontribusi Kelincahan. Reaksi dan Kecepatan Terhadap Keterampilan *Passing* Atas.

Tabel 5. Uji Hipotesis Kontribusi Kelincahan, Reaksi dan Kecepatan Terhadap Keterampilan *Passing* Atas

Korelasi	r_{hitung}	r^2	F_{hitung}	$F_{tabel}^{(2;21)}$
$X_{1,2,3} - Y$	0,835	0,697	16,081	3,467
Keterangan n	Signifikan			

Berdasarkan uji hipotesis di atas diperoleh F_{hitung} sebesar 2,857. Tabel distribusi F pada taraf signifikansi 5% dan derajat kebebasan 2;21 yaitu 3,467. Oleh karena nilai $F_{hitung} > F_{tabel}$ ($16,081 > 3,467$) maka **Ho ditolak**, artinya secara simultan “Ada kontribusi yang signifikan antara kelincahan, reaksi dan kecepatan terhadap keterampilan *passing* atas pada ekstrakurikuler bola voli di SMAN 13 Bandarlampung”.

Pembahasan

Dari hasil analisa data yang telah dilakukan pada variabel kelincahan dan keterampilan *passing* atas dapat disimpulkan bahwa ada kontribusi yang signifikan kelincahan terhadap keterampilan *passing* atas bola voli. Temuan dalam penelitian ini menjelaskan bahwa siswa yang memiliki kelincahan yang baik akan mampu melakukan *passing* atas bolavoli dengan baik pula. Hasil

peneilitian pada variabel kelincahan terhadap keterampilan *passing* atas bola voli juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Hasanuddin & Hasruddin, 2018; Jefri, 2023; Munir et al., 2024; Nuryanto, 2019; Utomo, 2013) menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan kelincahan dengan *passing* atas bolavoli.

Analisis data pada variabel reaksi dan keterampilan *passing* atas dapat disimpulkan bahwa ada kontribusi yang signifikan kelincahan terhadap keterampilan *passing* atas bola voli. Temuan ini memberikan makna bahwa semakin baik reaksi semakin baik pula keterampilan *passing* atas bola voli seseorang, sebaliknya semakin rendah reaksi maka keterampilan *passing* atas bola voli juga kurang baik. Menurut (Syafuruddin, 2019) kecepatan reaksi pada hakikatnya merupakan proses yang terjadi di dalam tubuh secara tersembunyi. Pengukuran kecepatan reaksi dapat dilakukan dari masuknya rangsangan/stimulus melalui indera penerima ransang (mata, telinga, dan kulit). Hasil pengujian hipotesis ketiga ditemukan bahwa ada kontribusi yang signifikan kecepatan terhadap keterampilan *passing* atas bola voli. Temuan ini memberikan makna bahwa semakin baik kecepatan semakin baik pula keterampilan *passing* atas bola voli seseorang, sebaliknya semakin rendah kecepatan maka keterampilan *passing* atas bola voli juga kurang baik. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rahmat, 2019) di mana dalam peneltian tersebut disimpulkan bahwa kecepatan bergerak ke samping memiliki kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan *passing* bawah dalam permainan bola voli pada atlet BKMF Bola Voli FIK UNM.

4. Simpulan

Penelitian yang dilakukan terhadap siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMAN 13 Bandarlampung untuk mengetahui kontribusi kelincahan, reaksi, dan kecepatan terhadap keterampilan *passing* atas bolavoli dapat diambil simpulan diantaranya:

1. Ada kontribusi yang signifikan antara kelincahan terhadap keterampilan *passing* atas pada ekstrakurikuler bola voli di SMAN 13 Bandarlampung.
2. Ada kontribusi yang signifikan antara reaksi terhadap keterampilan *passing* atas pada ekstrakurikuler bola voli di SMAN 13 Bandarlampung.
3. Ada kontribusi yang signifikan antara kecepatan terhadap keterampilan *passing* atas pada ekstrakurikuler bola voli di SMAN 13 Bandarlampung.
4. Ada kontribusi yang signifikan antara kelincahan, reaksi dan kecepatan terhadap keterampilan *passing* atas pada ekstrakurikuler bola voli di SMAN 13 Bandarlampung.

5. Referensi

- Adhi, B. P., Marsini, M., Nevitaningrum, N., & Rohmad, R. (2023). Hubungan Panjang Lengan Terhadap Kemampuan Passing Atas Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 9(2), 548–553.
- Aprilianto, A. (2009). *Identifikasi bakat olahraga siswa putra kelas VII SMP se-Kecamatan Sapuran Kabupaten Wonosobo Tahun Ajaran 2007/2008*.
- Arikunto, S. (2013). *Metode Penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Alfabeta: Bandung.
- Bachtiar, I., & Jusran, S. (2023). Analisis Kemampuan Passing Bawah Pada Pemain Bolavoli Pada Klub Ivo Marbo Kabupaten Takalar. *CENDEKIA: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 11(1), 84–91.
- Cirana, W., Hakim, A. R., & Nugroho, U. (2021). Pengaruh Latihan Drill Smash Dan Umpan Smash Terhadap Keterampilan Smash Bola Voli Pada Atlet Putra Usia 13-15 Tahun Club Bola Voli Vita Solo Tahun 2020. *Pengaruh Latihan Drill Smash Dan Umpan Smash Terhadap Keterampilan Smash Bola Voli Pada Atlet Putra Usia 13-15 Tahun Club Bola Voli Vita Solo Tahun 2020*, 7(1).
- Dwijayanti, K., Hakim, A. R., Santoso, S., & Febrianti, R. (2024). Analysis of Physical Activity of Physical Education Students in Attending Lectures. *Jendela Olahraga*,

- Kontribusi Kelincahan, Reaksi, Dan Kecepatan Terhadap Keterampilan Passing Atas Pada Ekstrakurikuler Bola Voli Di SMAN 13 Bandarlampung*
Surya Try Rizky, Heru Sulistianta, Joan Siswoyo, Lungit Wicaksono
9(2), 81–89.
- Fenanlampir, A. (2015). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. CV.Andi Offset.
- Hakim, I., & Umar, U. (2019). Physical Conditions Of Bolavoli Son Athlet State High School 1 Stone Gasan Padang Pariaman. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1211–1225.
- Hasanuddin, M. I., & Hasruddin, H. (2018). Kontribusi antara kecepatan, kelincahan dan koordinasi mata-kaki dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa mts negeri 1 Kotabaru. *Cendekia: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 6(1).
- Herman, H. (2019). Kontribusi Kondisi Fisik Terhadap Kemampuan Passing Bawah Dalam Permainan Bolavoli Pada Siswa Man 2 Kota Makassar. *Exercise*, 1(1), 313228.
- Irawan, D. (2022). Upaya Peningkatan Pembelajaran Passing Bawah Bola Voli Melalui Model Pjbl. *Jurnal Locomotor*.
- Irma, I. (2021). *Pengaruh Kekuatan Otot Lengan, Koordinasi Mata-Tangan Dan Motivasi Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bola Voli Pada Murid SDN 473 Toangkajang*. Universitas Muhammadiyah Palopo.
- Jefri, A. F. (2023). *Kontribusi Kekuatan Otot Lengan, Kecepatan Reaksi, Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Bermain Voli Passing Bawah Pada Club Pusat Pelatihan Voli Mandiri Kota Metro*.
- Munir, A., Gontara, S. Y., & Umar, F. (2024). Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Passing Atas Bola Voli Pada Siswa Ekstrakurikuler. *Jurnal Pendidikan Modern*, 10(1), 51–60.
- Nelsan, Z. M. (2023). *Pengembangan Alat Bantu Latihan Power Smash Bolavoli Pemula*. STKIP PGRI Pacitan.
- Nuryanto, A. (2019). *Kontribusi Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Passing Atas Bolavoli Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi*. Universitas Islam Riau.
- Oktayona, R. D., & Aziz, I. (2019). Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Atlet Bola Voli. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1259–1273.

- Kontribusi Kelincahan, Reaksi, Dan Kecepatan Terhadap Keterampilan Passing Atas Pada Ekstrakurikuler Bola Voli Di SMAN 13 Bandarlampung*
Surya Try Rizky, Heru Sulistianta, Joan Siswoyo, Lungit Wicaksono
- Rahmat, R. (2019). *Kontribusi Daya Tahan Otot Lengan, Kecepatan Bergerak Ke Samping, Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli pada atlet BKMF Bola Voli FIK UNM*. Universitas Negeri Makassar.
- Saharullah, S. P., MP, D., Wahyudin, S. P., Nawir, D., AIFO, M. K., & Nukhrawi, D. R. H. (2019). *Pembinaan Olahraga Usia Dini (Edisi Revisi)*. UPT Pepustakaan.
- Setyawan, F., Santoso, S., & Rumpoko, S. S. (2023). Perbedaan Pengaruh Latihan Skipping Dan Squat Jump Terhadap Power Otot Tungkai Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Smk Muhammadiyah 1 Jatinom Klaten. *Jurnal*, 9(2), 2775–7609.
- Sulastri, S. (2019). Upaya Meningkatkan Kemampuan Siswa dalam Melakukan Passing Bawah dengan Modifikasi Pembelajaran Permainan Bola Voli dengan Menggunakan Bola Gantung untuk Meningkatkan Kemampuan Siswa Kelas IV SDN 2 Ketandan Kecamatan Klaten Utara Tahun Pelajaran 2017/2018. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 7(2).
- Syafuruddin, M. A. (2019). Pengaruh Struktur Tubuh dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Atlet Kota Makassar. *Jendela Olahraga*, 4(2), 20–36.
- Tawakal, I. (2020). *Buku Jago Bola Voli*. Ilmu Cemerlang Group.
- Urija, A. (2020). *Penerapan Metode Demonstrasi Dalam Meningkatkan Teknik Dasar Passing Bawah Bolavoli Siswa Kelas VIII 1 SMP Negeri 5 Kerinci Kanan Kabupaten Siak*. Universitas Islam Riau.
- Utomo, R. B. (2013). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan, Kecepatan Reaksi, Dan Kelincahan Terhadap Passing Bawah Pada Permainan Bolavoli (Studi Pada Atlet Bolavoli Putera Universitas Negeri Surabaya). *Jurnal Prestasi Olahraga*.