



Upaya Meningkatkan Keterampilan *Passing* Bawah Bola Voli Melalui Penerapan Latihan Berpasangan Pada Siswa SMPN 1 Adonara Tengah

Maria Laurensia Lelu^{1*}, Kristoforus Ado Aran², Bonefasius Bugalama Gerin³

¹⁻⁵ Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Teknologi Institut Keguruan Dan Teknologi Larantuka

Email: marialorensia@gmail.com¹, kristoaran@gmail.com², gerinniron@gmail.com³

*Penulis Korespondensi: marialorensia@gmail.com

Abstract. *This study is based on the low level of students' basic volleyball skills, particularly in performing the underhand passing technique, which is an essential component in supporting effective gameplay. The research aims to determine the improvement of underhand passing skills through the application of paired practice among students of SMPN 1 Adonara Tengah. This study employed a quantitative approach using a pre-experimental method with a one group pre-test and post-test design. The population consisted of all volleyball extracurricular students, with a total sample of 15 students selected using total sampling technique. Data were collected through a practical test instrument measuring underhand passing skills, and analyzed using descriptive statistics and paired sample t-test. The findings indicate that the implementation of paired passing practice has a positive and significant effect on improving students' underhand passing skills. The mean score increased from 10.6 in the pre-test to 13.8 in the post-test, with an improvement percentage of 30.19%. The result of the paired sample t-test showed a significance value of 0.000, which is lower than 0.05, indicating a statistically significant improvement after the treatment. These results imply that paired practice can be effectively applied as an alternative learning method in physical education to enhance students' technical skills, cooperation, and active participation in volleyball learning activities.*

Keywords: *Paired Practice; Pretest-Posttest Design; Students; Underhand Passing; Volleyball.*

Abstrak. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya keterampilan teknik dasar bola voli, khususnya passing bawah pada siswa, yang merupakan salah satu teknik penting dalam menunjang permainan yang efektif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan keterampilan passing bawah melalui penerapan latihan berpasangan pada siswa SMPN 1 Adonara Tengah. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode pre-eksperimen (pre-experimental design) tipe one group pre-test dan post-test design. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota ekstrakurikuler bola voli, dengan jumlah sampel sebanyak 15 siswa yang diambil menggunakan teknik total sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui instrumen tes praktik keterampilan passing bawah, sedangkan analisis data menggunakan statistik deskriptif dan uji t berpasangan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan latihan passing bawah berpasangan memberikan pengaruh positif dan signifikan terhadap peningkatan keterampilan passing bawah siswa. Nilai rata-rata meningkat dari 10,6 pada pre-test menjadi 13,8 pada post-test dengan persentase peningkatan sebesar 30,19%. Hasil uji t berpasangan menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, yang berarti terdapat peningkatan yang signifikan setelah perlakuan diberikan. Implikasi penelitian ini menunjukkan bahwa latihan berpasangan dapat digunakan sebagai alternatif metode pembelajaran yang efektif dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar, kerja sama, serta keaktifan siswa dalam pembelajaran bola voli.

Kata kunci: Bola Voli, Desain Pretest-Posttest, Keterampilan Passing Bawah, Latihan Berpasangan, Siswa

1. LATAR BELAKANG

Latar belakang penelitian ini berangkat dari pentingnya penguasaan teknik dasar dalam permainan bola voli sebagai fondasi utama dalam menunjang keberhasilan bermain secara tim. Salah satu teknik dasar yang sangat penting adalah passing bawah, karena teknik ini digunakan untuk menerima servis, mengontrol bola, serta membangun serangan. Namun, berdasarkan hasil observasi di SMPN 1 Adonara Tengah, keterampilan passing bawah siswa masih tergolong rendah. Hal ini terlihat dari kurangnya ketepatan arah bola, koordinasi gerak yang belum optimal, serta rendahnya konsentrasi siswa saat melakukan passing. Kondisi tersebut

menunjukkan bahwa proses pembelajaran yang berlangsung belum sepenuhnya efektif dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar siswa (Susmita et al., 2023; Pangestu & Firmana, 2025).

Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa metode pembelajaran yang melibatkan aktivitas aktif dan kerja sama antar siswa dapat meningkatkan keterampilan motorik dalam olahraga. Latihan berpasangan merupakan salah satu metode yang memungkinkan siswa untuk berlatih secara langsung, saling memberikan umpan balik, serta meningkatkan interaksi dan kerja sama. Meskipun demikian, penerapan metode latihan berpasangan dalam meningkatkan keterampilan passing bawah pada siswa tingkat SMP masih belum banyak diteliti secara spesifik, khususnya pada konteks sekolah di daerah (Zaini & Jusuf, 2023; Mandiangan et al., 2026).

Berdasarkan hal tersebut, terdapat kesenjangan (gap) antara kebutuhan peningkatan keterampilan teknik dasar bola voli dengan metode pembelajaran yang digunakan di lapangan. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki urgensi untuk mengkaji efektivitas latihan berpasangan dalam meningkatkan keterampilan passing bawah siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat peningkatan keterampilan passing bawah melalui penerapan latihan berpasangan pada siswa SMPN 1 Adonara Tengah (Sepang et al., 2025;).

2. KAJIAN TEORITIS

Kajian teoritis dalam penelitian ini didasarkan pada konsep pendidikan jasmani yang menekankan pentingnya penguasaan keterampilan motorik sebagai bagian dari proses pembelajaran. Pendidikan jasmani tidak hanya bertujuan meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga mengembangkan keterampilan gerak dasar, kerja sama, serta sikap sportif siswa. Dalam konteks permainan bola voli, penguasaan teknik dasar menjadi aspek penting yang harus dikuasai oleh setiap siswa agar mampu berpartisipasi secara efektif dalam permainan (Sukarno et al., 2024; Nurdiansyah & Iskandar, 2025).

Salah satu teknik dasar dalam bola voli yang sangat penting adalah passing bawah. Passing bawah merupakan teknik menerima dan mengendalikan bola menggunakan kedua lengan bagian bawah yang dirapatkan, dengan tujuan mengarahkan bola kepada rekan satu tim. Teknik ini berperan penting dalam menerima servis, mempertahankan bola, serta membangun serangan. Keberhasilan dalam melakukan passing bawah sangat dipengaruhi oleh koordinasi gerak, posisi tubuh, kekuatan, serta konsentrasi pemain (Kuncoro, 2021).

Dalam upaya meningkatkan keterampilan passing bawah, diperlukan metode pembelajaran yang tepat. Salah satu metode yang dapat digunakan adalah latihan berpasangan.

Latihan berpasangan merupakan bentuk latihan yang dilakukan oleh dua orang siswa secara bersama-sama dengan tujuan saling memberikan umpan, koreksi, dan umpan balik secara langsung. Metode ini memungkinkan siswa untuk lebih aktif dalam pembelajaran, meningkatkan frekuensi latihan, serta membangun kerja sama dan komunikasi antar siswa (Riksandi et al., 2024).

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penggunaan metode latihan yang bersifat aktif dan kolaboratif dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar olahraga. Latihan berpasangan terbukti dapat meningkatkan keterampilan motorik karena siswa memperoleh kesempatan latihan yang lebih banyak dan interaksi langsung dengan pasangan. Selain itu, metode ini juga dapat meningkatkan motivasi belajar siswa karena pembelajaran menjadi lebih menarik dan tidak monoton (Sepang et al., 2025).

Berdasarkan uraian teori dan hasil penelitian terdahulu tersebut, dapat dipahami bahwa latihan berpasangan memiliki potensi untuk meningkatkan keterampilan passing bawah siswa. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji secara empiris pengaruh latihan berpasangan terhadap peningkatan keterampilan passing bawah pada siswa SMPN 1 Adonara Tengah (Zaini & Jusuf, 2023).

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode pre-eksperimen (*pre-experimental design*) melalui desain one group pre-test dan post-test. Desain ini digunakan untuk mengetahui adanya peningkatan keterampilan passing bawah sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa latihan berpasangan. Dalam desain ini, subjek penelitian diberikan tes awal (*pre-test*), kemudian diberi perlakuan (*treatment*), dan selanjutnya diberikan tes akhir (*post-test*) untuk melihat perubahan yang terjadi (Ramadoan et al., 2023).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMPN 1 Adonara Tengah. Sampel penelitian berjumlah 15 siswa yang diambil menggunakan teknik total sampling, sehingga seluruh populasi dijadikan sebagai sampel penelitian (Harja et al., 2026).

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tes praktik keterampilan passing bawah. Instrumen yang digunakan berupa lembar penilaian keterampilan passing bawah yang mengukur aspek ketepatan, kontrol bola, dan koordinasi gerakan. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa instrumen yang digunakan berada pada kategori valid, sedangkan hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa instrumen memiliki tingkat konsistensi yang tinggi sehingga layak digunakan dalam penelitian (Nuna et al., 2025).

Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif dan inferensial. Statistik deskriptif digunakan untuk mengetahui nilai rata-rata dan peningkatan hasil belajar siswa, sedangkan analisis inferensial menggunakan uji t berpasangan (paired sample t-test) untuk mengetahui signifikansi perbedaan antara hasil pre-test dan post-test. Kriteria pengujian ditentukan berdasarkan nilai signifikansi (Sig.) < 0,05 yang menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari perlakuan yang diberikan (Farhan et al., 2026) .

Model penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah model one group pre-test dan post-test dengan alur $O_1 \times O_2$, di mana O_1 merupakan pre-test, X adalah perlakuan berupa latihan berpasangan, dan O_2 adalah post-test. Model ini menggambarkan adanya perubahan hasil yang diperoleh setelah diberikan perlakuan (Ramadoan et al., 2023).

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dan pembahasan dalam penelitian ini memaparkan secara rinci proses pelaksanaan penelitian, hasil analisis data, serta interpretasi temuan terkait pengaruh latihan berpasangan terhadap keterampilan passing bawah siswa.

Proses Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMPN 1 Adonara Tengah dengan melibatkan 15 siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli. Pelaksanaan penelitian terdiri dari tiga tahapan utama, yaitu pre-test, pemberian perlakuan, dan post-test. Pre-test dilakukan untuk mengukur kemampuan awal siswa dalam melakukan passing bawah. Selanjutnya, diberikan perlakuan berupa latihan passing bawah secara berpasangan yang berfokus pada teknik dasar, posisi tubuh, dan koordinasi gerakan. Setelah beberapa kali pertemuan, dilakukan post-test untuk mengetahui peningkatan keterampilan siswa.

Hasil Analisis Data

Tabel 1. Statistik Deskriptif Hasil Penelitian

No.	Variabel	Minimum	Maksimum	Rata-rata
1	Pre-test	8	13	10,6
2	Post-test	11	16	13,8

Tabel 1 menunjukkan adanya peningkatan nilai minimum, maksimum, dan rata-rata dari pre-test ke post-test, yang mengindikasikan adanya perkembangan kemampuan siswa.

Tabel 2. Perbandingan Hasil Pre-test dan Post-test

No.	Komponen	Nilai Rata-rata	Kategori
1	Pre-test	10,6	Cukup
2	Post-test	13,8	Baik

Tabel 2 menunjukkan bahwa terjadi peningkatan kategori kemampuan siswa dari “cukup” menjadi “baik” setelah diberikan perlakuan.

Tabel 3. Peningkatan Hasil Belajar

No.	Keterangan	Nilai
1	Selisih Rata-rata	3,2
2	Persentase Peningkatan	30,19 %

Tabel 3 menunjukkan bahwa terjadi peningkatan sebesar 3,2 poin atau 30,19%, yang menunjukkan adanya perkembangan yang cukup signifikan.

Tabel 4. Distribusi Peningkatan Keterampilan

No.	Kategori Peningkatan	Jumlah Siswa	Persentase
1	Tinggi	6	40%
2	Sedang	7	46%
3	Rendah	2	13,3%

Tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami peningkatan pada kategori sedang hingga tinggi, yang menandakan efektivitas latihan berpasangan.

Tabel 5. Hasil Uji t Berpasangan

No.	Variabel	Sig. (2-tailed)	Keterangan
1	Pre-test – post-test	0,000	Signifikan

Hasil uji t menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pre-test dan post-test.

Tabel 6. Ringkasan Hasil Penelitian

No.	Indikator	Hasil
1	Nilai awal (Pre-test)	10,6
2	Nilai akhir (Post-test)	13,8
3	Peningkatan	30,19%
4	Signifikansi	0,000
5	Kesimpulan	Ada pengaruh signifikan

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan pada keterampilan passing bawah siswa setelah diberikan perlakuan berupa latihan berpasangan. Peningkatan nilai rata-rata dari 10,6 pada pre-test menjadi 13,8 pada post-test dengan persentase peningkatan sebesar 30,19% tidak hanya menunjukkan adanya perubahan secara kuantitatif, tetapi juga mengindikasikan adanya perbaikan kualitas gerakan siswa dalam melakukan teknik passing bawah (Sepang et al., 2025).

Peningkatan ini dapat dijelaskan melalui karakteristik latihan berpasangan yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan latihan secara berulang (repetition) dalam situasi yang lebih terarah. Dalam pembelajaran keterampilan motorik, latihan berulang merupakan faktor penting dalam membentuk pola gerakan yang benar. Melalui latihan berpasangan, siswa tidak hanya melakukan gerakan secara mekanis, tetapi juga secara langsung menerima umpan balik dari pasangan, baik berupa koreksi gerakan maupun penyesuaian arah

bola. Hal ini memungkinkan terjadinya proses perbaikan gerakan secara bertahap dan berkelanjutan (Ramadoan et al., 2023).

Selain itu, latihan berpasangan juga meningkatkan intensitas keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran. Dibandingkan dengan metode konvensional yang cenderung berpusat pada guru, latihan berpasangan membuat siswa lebih aktif karena setiap individu memiliki peran dalam latihan. Keterlibatan aktif ini berkontribusi pada peningkatan konsentrasi dan fokus siswa saat melakukan passing bawah. Dengan meningkatnya fokus, kesalahan dalam teknik seperti posisi tangan yang tidak tepat, kurangnya koordinasi gerakan, serta arah bola yang tidak terkontrol dapat diminimalkan (Herawati et al., 2020).

Dari aspek koordinasi gerak, peningkatan keterampilan passing bawah juga dipengaruhi oleh adanya interaksi langsung antar siswa dalam latihan berpasangan. Interaksi ini membantu siswa dalam menyesuaikan kekuatan dan arah passing sesuai dengan kondisi nyata permainan. Siswa belajar untuk mengontrol bola agar dapat diterima dengan baik oleh pasangan, sehingga secara tidak langsung melatih akurasi dan kontrol bola. Hal ini menunjukkan bahwa latihan berpasangan tidak hanya meningkatkan kemampuan individu, tetapi juga mengembangkan kemampuan kerja sama dalam permainan tim (Muhammad Fadli SUdrajat, 2023).

Jika ditinjau dari hasil uji statistik, nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ menunjukkan bahwa peningkatan yang terjadi bukan merupakan kebetulan semata, melainkan akibat dari perlakuan yang diberikan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan berpasangan memiliki pengaruh yang nyata terhadap peningkatan keterampilan passing bawah siswa. Hasil ini memperkuat bahwa metode pembelajaran yang melibatkan aktivitas langsung dan interaksi antar siswa lebih efektif dibandingkan metode yang pasif (Sepang et al., 2025).

Secara konseptual, temuan penelitian ini sejalan dengan teori pembelajaran motorik yang menekankan pentingnya latihan aktif, umpan balik langsung, dan keterlibatan peserta didik dalam proses belajar. Latihan berpasangan memenuhi ketiga aspek tersebut, sehingga mampu menciptakan proses pembelajaran yang lebih efektif. Selain itu, hasil penelitian ini juga mendukung temuan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa metode pembelajaran kolaboratif dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar olahraga sekaligus motivasi belajar siswa (Riksandi et al., 2024).

Namun demikian, peningkatan yang terjadi tidak sepenuhnya merata pada seluruh siswa. Hal ini terlihat dari variasi kemampuan individu yang dipengaruhi oleh faktor internal seperti kemampuan awal, tingkat kepercayaan diri, serta motivasi belajar. Siswa yang memiliki kemampuan awal lebih baik cenderung mengalami peningkatan yang lebih tinggi dibandingkan siswa yang kemampuan awalnya rendah. Selain itu, faktor eksternal seperti kondisi latihan,

waktu latihan yang terbatas, serta kurangnya variasi metode juga dapat mempengaruhi hasil yang diperoleh (Herawati et al., 2020).

Keterbatasan penelitian ini terletak pada tidak adanya kelompok kontrol yang digunakan sebagai pembandingan, sehingga peningkatan yang terjadi hanya dilihat dari satu kelompok perlakuan. Selain itu, jumlah sampel yang relatif kecil juga membatasi generalisasi hasil penelitian. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain eksperimen yang lebih kuat, seperti true experimental design, serta melibatkan jumlah sampel yang lebih besar agar hasil penelitian lebih representatif.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan berpasangan merupakan metode yang efektif dalam meningkatkan keterampilan passing bawah siswa. Metode ini tidak hanya meningkatkan hasil belajar secara kuantitatif, tetapi juga kualitas teknik, kerja sama, serta keaktifan siswa dalam proses pembelajaran. Dengan demikian, latihan berpasangan dapat dijadikan sebagai alternatif strategi pembelajaran yang inovatif dalam pendidikan jasmani, khususnya pada materi bola voli (Zaini & Jusuf, 2023).

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dan saran dalam penelitian ini disusun berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan latihan berpasangan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan passing bawah siswa SMPN 1 Adonara Tengah. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan nilai rata-rata dari 10,6 pada pre-test menjadi 13,8 pada post-test, dengan persentase peningkatan sebesar 30,19%, serta hasil uji t berpasangan yang menunjukkan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Dengan demikian, latihan berpasangan dapat dinyatakan efektif dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar passing bawah. Meskipun demikian, temuan ini perlu diinterpretasikan secara hati-hati karena penelitian hanya menggunakan satu kelompok tanpa kelompok kontrol dan melibatkan jumlah sampel yang terbatas, sehingga generalisasi hasil penelitian masih memiliki keterbatasan.

Berdasarkan kesimpulan tersebut, disarankan kepada guru pendidikan jasmani untuk menggunakan metode latihan berpasangan sebagai alternatif strategi pembelajaran dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar bola voli, khususnya passing bawah, serta untuk mendorong keaktifan dan kerja sama siswa. Selain itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain eksperimen yang lebih kuat dengan melibatkan kelompok kontrol dan jumlah sampel yang lebih besar agar hasil penelitian lebih representatif. Peneliti juga merekomendasikan pengembangan variasi metode latihan yang lebih beragam untuk

meningkatkan efektivitas pembelajaran serta mengkaji aspek lain seperti motivasi dan minat belajar siswa dalam kegiatan olahraga.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak SMPN 1 Adonara Tengah yang telah memberikan izin dan kesempatan untuk melaksanakan penelitian ini, serta kepada para siswa yang telah berpartisipasi secara aktif dalam kegiatan penelitian. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada guru pendidikan jasmani yang telah membantu dalam proses pelaksanaan penelitian, baik dalam penyediaan fasilitas maupun pendampingan selama kegiatan berlangsung. Selain itu, penulis juga mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, bantuan, serta masukan dalam penyusunan artikel ini sehingga penelitian dapat diselesaikan dengan baik. Artikel ini merupakan bagian dari hasil penelitian yang dilakukan dalam rangka penyusunan tugas akhir (skripsi).

DAFTAR REFERENSI

- Farhan, A. R., Hermanzoni, Arnaldo Putra, Y., & Setiawan, Y. (2026). Pengaruh Latihan Passing Bawah Bervariasi Terhadap Kemampuan Passing Bawah Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Sma Negeri 2 Pariaman. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 25(1), 90–96. <https://doi.org/10.24114/jik.v25i1.72382>
- Harja, A. A., Erpiyani, Dinilah, A., Irpan, & Nurkhamdani, E. (2026). Survei Keterampilan Teknik Dasar Passing Bawah Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP NEGERI 4 BALARAJA KABUPATEN TANGERANG. *JURNAL PENDIDIKAN MUTIARA*, 10(1), 306–312.
- Herawati, A., Abduloh, & Resita, C. (2020). Motivasi Belajar Siswa Dalam Meningkatkan Pembelajaran Bola Voli Passing Bawah di Kelas VIII SMPN 1 Pondoksalam Purwakarta. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(1), 1–9.
- Kuncoro, J. (2021). Analisis Kemampuan Passing Bawah Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP N 1 Kota Baru Kabupaten Dharmaaraya. *DJS (Dharmas Journal of Sport)*, 1(3), 24–31.
- Mandiangan, R., et al. (2026). Pengaruh gaya mengajar dan umpan balik terhadap hasil belajar passing bawah bola voli. *Jurnal Nakula: Pusat Ilmu Pendidikan, Bahasa dan Ilmu Sosial*, 4(2). <https://doi.org/10.61132/nakula.v4i2.2689>
- Muhammad Fadli SUdrajat. (2023). *Kontribusi Latihan Passing Bawah Berpasangan dan Passing Bawah Ke Dinding Terhadap Ketepatan Passing Bawah* (pp. 10–17).
- Nuna, M., Parengkuan, M., & Pauweni, M. (2025). Meningkatkan Kemampuan Pasing Bawah Bola Voli Melalui Model Teaching At The Right Level Pada Siswa Kelas Viii Di Smp Negeri 4 Monano. *Jurnal Tomini Sport: Jurnal Olaraga*, 2(1), 145–156. <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/tominisports/article/view/33706%0Ahttps://ejurnal.ung.ac.id/index.php/tominisports/article/download/33706/11454>

- Nurdiansyah, H., & Iskandar, D. (2025). Upaya meningkatkan kemampuan passing bawah bola voli melalui media dinding sekolah dengan metode drill pada siswa kelas IV SD Negeri Mayana 01. *HARDIK: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(4). <https://doi.org/10.62383/hardik.v2i4.2343>
- Pangestu, B., & Firmana, I. (2025). Upaya meningkatkan hasil belajar keterampilan passing bawah bola voli melalui metode bermain. *Mutiara Pendidikan dan Olahraga*, 2(4). <https://doi.org/10.61132/mupeno.v2i4.628>
- Ramadoan, Nurdin, & Prasetyo, D. E. (2023). Pengaruh Latihan Drill Passing Bawah Menggunakan Media Dinding dan Berpasangan terhadap Ketepatan Passing Bawah pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Center*, 2(2), 121–136.
- Riksandi, S., Permadi, A. A., & Arifin, Z. (2024). Meningkatkan keterampilan passing bawah melalui latihan drill berpasangan dalam permainan bola voli. *Jurnal Porkes*, 7(1), 146–156. <https://doi.org/10.29408/porkes.v7i1.24008>
- Sepang, R. M., Hidayat, R., & Pribadi, I. (2025). Pengaruh Latihan Berpasangan Terhadap Keterampilan Passing Bawah Bola Voli. *Jurnal Porkes*, 8(1), 341–351. <https://doi.org/10.29408/porkes.v8i1.27485>
- Sukarno, A. P. C., Samsudin, S., & Sujarwo, S. (2024). Model Pembelajaran Passing Bola Voli dengan Permainan pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Adaptif (JPJA)*, 1(7), 1–5. <https://doi.org/10.21009/jpja.v7i02.54977>
- Susmita, D., Jufrianis, & Sari, V. I. P. (2023). Kontribusi Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Hasil Belajar Passing Bawah Bolavoli Info Artikel. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 4(3), 357–365. <http://jurnal.icjambi.id/index.php/sprinter/index>
- Zaini, M., & Jusuf, J. B. K. (2023). Pengaruh Latihan Passing Berpasangan Terhadap Keterampilan Passing Bawah Permainan Bola Voli. *Journal Olahraga ReKat (Rekreasi Masyarakat)*, 2(2), 44–55.