



**PENGARUH VARIASI LATIHAN PASSING BAWAH DENGAN MODEL HURUF
TERHADAP HASIL PASSING BAWAH BOLA VOLI PUTRI KLUB TVRI
MEDAN TAHUN 2021**

Rezma Annisa Fitri¹, Yan Indra Siregar²

¹ Universitas Negeri Medan

Jl. William Iskandar Ps.V, Kenangan Baru, Sumatera Utara

Email : rezmaannisa17@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine whether the variation of under passing with the letter model can improve the results of under-passing in the Medan TVRI club volleyball athletes in 2020, the exercise of the under-passing variation with the letter model is an exercise that can help improve the under-passing technique in the game.. test after the end of the workout in the last week. Hypothesis analysis, namely, the effect of the variation of the under-passing training with the letter model on the under-passing of volleyball athletes of the Medan TVri club female athletes in 2021, obtained a Thitung hypothesis test of 3,35 Furthermore, compared with the t table with $dk = n-1 = 10-1 = 9$ at the significant level $\alpha = 0.05 = 2.26$. In the hypothesis testing criteria it is stated that $t_{count} > t_{table}$ ($3,25 > 2.26$) with $\alpha = 0.05$ then H_0 is rejected and H_a is accepted. So it can be concluded that there is a significant effect of under-wall passing practice on under-passing with variations of volleyball letters in women's volleyball athletes at the Medan TVRI club in 2021.

Keywords: Exercise variations, volleyball bottom passing, letter models

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah variasi passing bawah dengan model huruf dapat meningkatkan hasil passing bawah pada atlet bola voli klub TVRI Medan tahun 2021, latihan variasi passing bawah dengan model huruf merupakan latihan yang dapat membantu meningkatkan teknik passing bawah pada permainan. Metode penelitian adalah Eksperimen dengan waktu penelitian selama 6 minggu dengan latihan selama 3 kali latihan dalam seminggu, jumlah sampel yaitu dengan total sampling sebanyak 10 atlet, semua sampel melakukan bentuk latihan yang telah disusun dalam program latihan dan melakukan pre test sebelum latihan diminggu awal dan post test setelah akhir latihan di minggu terakhir. Analisis hipotesis yaitu, pengaruh variasi latihan passing bawah dengan model huruf terhadap passing bawah bola voli atlet



putri klub TVRI Medan tahun 2021, diperoleh pengujian hipotesis $T_{hitung} > T_{tabel}$ sebesar 3,35. Selanjutnya dengan t_{tabel} dengan $dk = n-1 = 10-1 = 9$ pada taraf signifikan $\alpha = 0,05 = 2,26$. Di dalam kriteria pengujian hipotesis dinyatakan bahwa pada $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($3,25 > 2,26$) dengan $\alpha = 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan passing bawah ke tembok terhadap passing bawah dengan variasi huruf voli pada atlet bola voli putri klub TVRI Medan tahun 2021.

Kata kunci: variasi Latihan, passing bawah bola voli, model huruf

PENDAHULUAN

Olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong, mengembangkan, dan membina potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat berupa permainan, pertandingan dan prestasi puncak dalam pembentukan manusia yang memiliki ideologi yang seutuhnya dan berkualitas berdasarkan negara atau Pancasila. Perkembangan olahraga yang semakin luas menjadikan banyak bidang kajian dalam olahraga dimana hal tersebut menjadi sebuah profesi bagi pelakunya.

Olahraga prestasi merupakan olahraga yang dilakukan dan dikelola secara profesional yang memiliki tujuan untuk mendapatkan dan meraih suatu prestasi tertentu. Tujuan dari olahraga prestasi adalah untuk meraih prestasi dari bidang yang diperlombakan baik di tingkat daerah, nasional dan juga internasional. Salah satu cabang olahraga yang sudah dikembangkan lama dan sudah profesional adalah olahraga bola voli.

Permainan bola voli adalah salah satu permainan beregu. Sebagaimana diketahui prinsip utama dalam permainan beregu adalah kerjasama satu regu dengan tujuan

mencapai kemenangan. Untuk mencapai tujuan yang dimaksud kepada setiap pemain dituntut terlebih dahulu menguasai teknik-teknik dan strategi yang baik dalam permainan bola voli. Tentu pelatih mempertimbangkan program latihan yang berbeda bagi anak-anak, remaja, dan juga orang dewasa sesuai dengan kebutuhan dan perkembangan gerak tersebut.

Perkembangan kualitas teknik permainan bola voli mengacu pada tingkat penguasaan teknik dasar awalnya, karena itu penguasaan teknik dasar dalam permainan bola voli yang semestinya dapat perhatian serius dalam usaha pengembangan dan peningkatan kualitas permainannya. Nuril Ahmadi (2007:20) menyatakan, “teknik-teknik dalam permainan bola voli terdiri atas service, passing bawah, passing atas, blok, dan smash.

Seperti yang telah dikemukakan bahwa salah satu teknik dasar permainan bola voli adalah passing bawah. Dalam latihan passing bawah bola voli melibatkan aktivitas fisik. Dimana peran pelatih yang merupakan fasilitator, memfasilitasi proses latihan yang berlangsung dilapangan agar lebih menarik dan atlet tidak cepat jenuh. Pelatih merancang rencana latihan yang sesuai



dengan kondisi lapangan, mengarahkan atlet untuk berperan aktif dan bertanggung jawab terhadap proses serta hasil latihan. Pelatih bertindak sebagai pembimbing yang mampu menumbuhkan dan mengembangkan rasa semangat atlet akan proses latihan serta membantu atlet untuk mengerti cara melakukannya dengan benar. Dalam proses latihan apabila pelatih dapat menerapkan kedua peran tersebut maka segala kegiatan dalam latihan akan terasa lebih menyenangkan dan lebih bermakna bagi atlet.

Berdasarkan hasil observasi pada tanggal 7 Januari 2021 peneliti melakukan wawancara kepada pelatih klub bola voli TVRI Medan yang bernama Yance bahwa kemampuan passing bawah yang dilakukan para atlet dapat dikategorikan cukup rendah karena dalam latihan atlet kurang serius dan kurang fokus dalam melakukan teknik passing bawah pada bola voli, dari jumlah 10 orang atlet yang melakukan tes passing bawah sebanyak tiga kali tes hanya 4 orang yang melakukan passing bawah yang benar.. Berarti dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa hanya 40% atlet yang mampu melakukan passing bawah yang baik dan benar dari jumlah keseluruhan jumlah atlet. Pelatih sudah pernah mempraktekkan variasi latihan passing bawah, hanya saja pelatih masih memberikan variasi, yaitu dengan 2 orang yang melakukan passing bawah. Kemudian pelatih sangat ingin mendapatkan bentuk variasi latihan passing bawah bola voli yang bervariasi, memiliki unsur bermain, gembira dan tidak membosankan. Sehingga bisa lebih menambah wawasan pelatih dan pemain bola voli serta membuat pemain bola voli lebih

bersemangat, menyenangkan dan bersungguh-sungguh untuk berlatih.

Dapat ditarik kesimpulan bahwa latihan passing bawah bola voli di klub ini masih melakukan latihan yaitu melakukan teknik-teknik passing bola voli dengan metode yang sudah lama, seperti passing bawah berpasangan. Akibatnya dalam proses latihan itu berdampak pada gerakan atau pukulan dalam passing bawah yang tidak efisien. Itu dapat dilihat ketika saat melakukan passing bawah bola yang dipukul melambung tidak tentu arah.

Berdasarkan uraian di atas kemampuan passing bawah pada atlet bola voli klub TVRI Medan tahun 2021, peneliti menemukan bahwa selama ini bentuk latihan yang diterapkan masih sangat perlu ditingkatkan dengan pemberian tahapan latihan passing yang bisa diberikan kepada atlet untuk meningkatkan kemampuan passingnya. Masalah tersebut tidak boleh dibiarkan berkelanjutan, oleh karena itu diperlukan usaha yang menunjang keberhasilan atlet dalam latihan. Salah satu usaha yang harus dilakukan ialah pelatih dapat memberikan program latihan.

Syarat utama agar dapat bermain bola voli adalah teknik dasar bermain bola voli, Hal ini menurut A.Sarumpaet dkk., (1991/1992:187) mengatakan bahwa “Agar bermain bola voli berjalan atau berlangsung dengan baik, lancar dan teratur, maka para pemain dituntut menguasai unsur-unsur dasar permainan, yaitu teknik dasar bermain bola voli”. Teknik dasar bola voli pada dasarnya merupakan suatu upaya seorang pemain untuk memainkan bola berdasarkan peraturan dalam permainan bola voli. Berkaitan dengan teknik dasar bola voli Aip Syarifudin dan Muhadi



(1991/1992:187) mengatakan bahwa “Teknik dasar permainan bola voli merupakan permainan untuk melakukan bentuk-bentuk gerakan yang berhubungan dengan permainan bola voli”. Menurut Nuril Ahmadi (2007:19) mengatakan bahwa permainan bola voli merupakan permainan yang kompleks yang tidak mudah untuk dilakukan oleh setiap orang. Menurut Indra Kasih (2016:71) Passing adalah mengoper bola kepada teman sendiri dalam satu regu dengan suatu teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan. Menurut Indra Kasih (2016:71) mengemukakan bahwa teknik gerakan passing bawah dibagi menjadi tiga bagian yakni:

1. Sikap Pemulaan

Ambil sikap normal dalam permainan bolavoli, yaitu : kedua lutut di tekuk dengan badan sedikit dibengkokkan kedepan, berat badan menumpu pada telapak kaki bagian di belakang untuk mendapatkan keseimbangan agar dapat lebih mudah dan lebih cepat bergerak kesegala arah. kedua tangan saling berpegangan yaitu : punggung tangan kanan diletakan di atas telapak tangan kiri kemudian saling berpegangan.

2. Gerak Pelaksanaan

Ayunkan ke dua tangan ke arah bola, dengan sumbu gerak pada persendian bahu dan siku betul-betul dalam keadaan lurus. Perkenaan bola bagian prosimal dari lengan, di atas dari pergelangan tangan dan pada waktu lengan membentuk sudut 45 derajat dengan badan, lengan diayunkan dan di angkat lebih lurus.

3. Gerak lanjutan

Setelah ayunan mengenai bola, kaki belakang melangkah kedepan untuk mengambil posisi siap kembali dan ayunan lengan untuk

passing bawah kedepan tidak melebihi 90 derajat bahu/badan”.

Harsono (1988:101) mengemukakan” latihan adalah proses sistematis dari berlatih atau dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya”.Harsono (1988:102)menambahkan “meskipun latihan dilakukan secara terus-menerus dan berulang-ulang secara sistematis akan tetapi apabila tidak dibarengin dengan penambahan beban,maka prestasi tidak akan meningkat”.Sedangkan Bompa,(1983:37)”bagaimanapun besar potensi biologis seseorang,tanpa melalui pelatihan yang benar,maka prestasi maksimal sulit untuk dicapai.

Prinsip latihan menurut Harsono (1988:120)sebagai berikut:

a) Prinsip beban berlebih (overload) adalah beban latihan yang diberikan kepada atlet haruslah cukup berat namun realities yaitu sesuai dengan kemampuan atlet serta harus diberikan secara berulang-ulang dengan intensitas yang cukup tinggi

b) Prinsip beban menyeluruh(multilateral development)adalah memberikan latihan secara menyeluruh yang melibatkan beberapa aspek olahraga,agar atlet memiliki dasar-dasar yang lebih kokoh,guna menunjang keterampilan spesialisasinya kelak.

c) Prinsip spesialisasi adalah untuk mencurahkan segala kemampuan,baik fisik maupun fisikis pada cabang olahraga tertentu.

Syafruddin (2011:21) menyatakan bahwa “latihan adalah pelaksanaan yang berulang-ulang dari keterampilan-keterampilan yang



terotomatisasi melalui tuntutan-tuntutan yang semakin dipersulit guna memperbaiki kemampuan fisik". Dari pendapat yang di kemukakan diatas dapat disimpulkan bahwa latihan pada prinsipnya adalah memberikan tekanan fisik, sistematis, berkesinambungan untuk kemampuan fisik.

(Tudor,2007-48) variasi adalah suatu dari komponen kunci yang diperlukan untuk merangsang penyesuaian pada respon latihan, peiodesasi latihan dapat menurunkan kemonotonan atau kebosanan dalam latihan akhirnya merangsang adaptasi fisiologik yang hebat.

METODE PENELITIAN

Sesuai dengan permasalahan dan tujuan penelitian untuk mengetahui apakah variasi passing bawah dengan model huruf dapat meningkatkan hasil passing bawah pada atlet bola voli klub TVRI Medan tahun 2021. Maka penelitian menggunakan metode eksperimen. Desain dalam penelitian ini adalah one-group pretest posttest design.

Populasi dalam penelitian ini adalah 10 atlet bola voli putri TVRI Medan. Penelitian dilaksanakan selama 6 (enam) minggu, dimulai pada tanggal 2 Desember s/d 13 Januari 2021, jam 16.00 - 18.00 Wib dan dilakukan 3 kali seminggu setiap hari Senin, Rabu dan Jumat dengan frekuensi latihan 18 kali pertemuan. Waktu penelitian dilaksanakan sesuai dengan jadwal latihan di Klub TVRI Medan. Sebelum memulai latihan terlebih dahulu diambil data tentang

kemampuan awal (pre-test) kemudian diberikan perlakuan latihan dan selanjutnya pengambilan data akhir (post-Test). Lokasi pelaksanaan penelitian, dilakukan di Lapangan Bola Voli Klub TVRI Medan yang berlokasi di Jalan Sumarsono Gang Kenanga Deli Serdang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Hasil Penelitian

Berdasarkan data hasil pre-test dan post-test pada hasil Passing bawah ketembok terdapat peningkatan dengan nilai rata-rata antara 25 dan 79, beda rata-rata 54 dan memiliki simpangan baku 10,8 dan 8,8, serta memiliki simpangan baku beda 8,8 sehingga di dapat ttabel 2,26 dan thitung 3,25.

Tabel 1. Data Pre Test passing bawah ke tembok Atlet bola voli putri klub TVRI Medan tahun 2021.

Tabel 2. Data Post Test passing bawah ke tembok Atlet bola voli putri klub TVRI Medan tahun 2021

No	Nama	Umur	Percobaan 1	Persentil	Percobaan 2	Persentil	Percobaan 3	Persentil
1	Kebo	16 Tahun	11	10	15	20	13	10
2	Kesya	16 Tahun	12	10	13	10	12	10
3	Liza	16 Tahun	15	20	19	30	16	20
4	Alya	15 Tahun	5	10	7	10	14	20
5	Rania	15 Tahun	10	10	9	10	15	20
6	Dinda	16 Tahun	12	10	7	10	21	30
7	Dinda Putri	15 Tahun	9	10	11	10	19	30
8	Winda	16 Tahun	15	20	20	30	25	30
9	Winda	16 Tahun	76	10	8	10	22	40
10	Anzana	15 Tahun	7	10	5	10	22	40

No	Nama	Umur	Percobaan 1	Persentil	Percobaan 2	Persentil	Percobaan 3	Persentil
1	Kebo	16 Tahun	27	60	40	80	30	70
2	Kesya	16 Tahun	30	70	49	90	28	70
3	Liza	16 Tahun	38	80	45	90	29	70
4	Alva	15 Tahun	28	60	35	80	32	70
5	Pania	15 Tahun	39	80	41	90	34	80
6	Dinda	16 Tahun	38	80	45	90	36	80
7	Dinda Putri	15 Tahun	45	90	45	90	34	80
8	Windi	16 Tahun	31	70	35	80	41	90
9	Winda	16 Tahun	28	60	31	70	31	90
10	Anzana	15 Tahun	43	90	46	90	43	90

Pengujian Persyaratan Analisis

Uji Normalitas

Tujuan uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Syarat untuk uji normalitas adalah nilai $p > 0.5$. rangkuman hasil uji normalitas pat dilihat dari Tabel.3 berikut.

Tabel. 3 Uji Normalitas pada data pre-test.

No	X	F	Fkum	Zi	F(Zi)	S(Zi)	F(zi)-S(zi)
1	10	1	1	-1,38	0,0838	0,1	0,016
2	10	1	2	-1,38	0,0838	0,2	0,116
3	20	1	3	-0,46	0,3228	0,3	0,022
4	20	1	4	-0,46	0,3228	0,4	0,077
5	20	1	5	-0,46	0,3228	0,5	0,177
6	30	1	6	0,46	0,6772	0,6	0,077
7	30	1	7	0,46	0,6772	0,7	0,022
8	30	1	8	0,46	0,6772	0,8	0,122
9	40	1	9	1,38	0,9162	0,9	0,016
10	40	1	10	1,38	0,9162	1	0,083
JLH	250	L _o =max(Fzi-Szi) L _o test=0,258 pada α=(0,05) = 0,177					
\bar{X}	25	Lo<Ltabelmaka data berdistribusi normal.					
S	10,8						

Tabel. 4 Uji Normalitas pada data post-test

No	X	F	Fkum	Zi	F(Zi)	S(Zi)	F(zi)-S(zi)
1	70	1	1	1,02	0,1539	0,1	0,053
2	70	1	2	-1,02	0,1539	0,2	0,046
3	70	1	3	-1,02	0,1539	0,3	0,146
4	70	1	4	-1,02	0,1539	0,4	0,246
5	80	1	5	0,11	0,5438	0,5	0,043
6	80	1	6	0,11	0,5438	0,6	0,056
7	80	1	7	0,11	0,5438	0,7	0,156
8	90	1	8	1,25	0,8944	0,8	0,094
9	90	1	9	1,25	0,8944	0,9	0,005
10	90	1	10	1,25	0,8944	1	0,105
JLH	790	L _o =max(Fzi-Szi) L _o test=0,258 pada α=(0,05) = 0,246					
\bar{X}	79	Lo<Ltabelmaka data berdistribusi normal.					
S	8,8						

Pengujian normalitas data dengan menggunakan uji liliefors, dari kolom daftar pre-test latihan passing bawah ke tembok didapat $L_o = 0,177$ dan $L_t = 0,258$ dengan $n = 10$ dan taraf nyata $\alpha = 0,05$. Karena $L_o < L_t$ maka dapat disimpulkan bahwa sampel berasal dari populasi distribusi normal.

Pengujian normalitas data dengan menggunakan uji liliefors, dari kolom daftar post-test latihan passing bawah dengan sasaran tembokdidapat $L_o = 0,177$ dan $L_t = 0,258$ dengan $n = 10$ dan taraf nyata $\alpha = 0,05$. Karena $L_o < L_t$ maka dapat disimpulkan bahwa sampel berasal dari populasi distribusi normal.

Uji Homogenitas

Uji homogenitas data pre-test dan post test pada passing bawah ke tembok didapat hasil perhitungan diatas harga Ftabel dengan taraf $\alpha = 0,05$ dan dk pembilang = $10-1 = 9$ dan dk penyebut = $10-1 = 9$, dimana diperoleh Ftabel $(9,9) = 3,18$ dengan demikian Fhitung = $1,52 < Ftabel = 3,18$. Berarti H_o diterima.Kesimpulannya adalah data berasal dari varians yang homogen.

Pengujian Hipotesis

Berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan dapat dilihat pada tabel.5

Tabel.5 Hipotesis.

No	Nama	Pre-test	Post-test	B1	B2
1	Kebo	10	70	60	3.600
2	Kasya	10	70	60	3.600
3	Liza	20	70	50	2.500
4	Alya	20	70	50	2.500
5	Ramia	20	80	60	3.600
6	Dinda	30	80	50	2.500
7	Dinda Putri	30	80	50	2.500
8	Windi	30	90	60	3.600
9	Winda	40	90	50	2.500
10	Anzana	40	90	50	2.500
	Jumlah	250	790	540	29.400

Maka diperoleh pengujian hipotesis Thitung sebesar 3,25. Selanjutnya harga tersebut dibandingkan dengan harga ttabel dengan $dk = n-1 = 10-1 = 9$ pada taraf signifikan $\alpha = 0,05 = 2,26$. Di dalam kriteria pengujian hipotesis dinyatakan bahwa pada $thitung > ttabel$ ($3,25 > 2,26$) dengan $\alpha = 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan passing bawah ke tembok terhadap passing bawah dengan variasi huruf voli pada atlet bola voli putri klub TVRI Medan tahun 2021.

Pembahasan Hasil Penelitian

Pembahasan hasil analisis data penelitian dimaksudkan untuk mempermudah menarik kesimpulan dari hasil penelitian. Berdasarkan perhitungan dan kriteria hipotesis yaitu H_0 ditolak dan H_a diterima, dan karena dari data diperoleh $thitung > ttabel$ ketika di uji dengan menggunakan uji-t. dapat disimpulkan bahwa latihan passing bawah dengan variasi model huruf sangat berpengaruh signifikan terhadap latihan passing bawah bola voli. Passing bawah bola voli merupakan salah satu teknik

dasar yang sangat penting dan mutlak yang harus dimiliki pemain bola voli. Karena pemain bola voli harus memiliki keterampilan dalam melakukan teknik passing bawah supaya bola terarah dengan baik.

Sebelum diberikannya latihan variasi passing bawah dengan model huruf atlet masih masuk dalam kategori kurang dalam teknik passing bawah, tetapi setelah diberikan latihan variasi passing bawah dengan model huruf atlet mengalami perubahan dengan masing-masing atlet mengalami peningkatan yang termasuk dalam kategori baik. Dimana latihan variasi passing bawah dengan model huruf mampu meningkatkan passing bawah dengan model huruf terhadap kemampuan passing bawah pada atlet bola voli putri TVRI Medan tahun 2021.

Latihan ini sangat berpengaruh karena dilakukan secara berulang-ulang sesuai dengan program latihan yang dikemukakan Bompa (1994) bahwa “latihan adalah upaya seseorang dalam meningkatkan perbaikan organisme dan fungsinya untuk mengoptimalkan prestasi dan penampilan olahraga”. Dan menurut Harsono (1998:101) “latihan adalah proses sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihannya”.

Selama penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini selama 3x seminggu (18 pertemuan) pelaksanaan latihan variasi latihan passing bawah dengan model huruf ada 7 bentuk variasi dan 2 bentuk latihan, dimana setiap variasi berbeda yang dirancang untuk meningkatkan passing bawah bola voli. Adapun variasi latihannya yaitu dengan model huruf L, J, T, A, Y, Z, M dan dalam



variasi latihan ini ada dua bentuk latihan yaitu dengan lari bolak balik dan push up. Berdasarkan hasil tersebut diartikan bahwa variasi latihan passing bawah dengan model huruf menjadi salah satu latihan yang berpengaruh terhadap untuk meningkatkan kemampuan passing bawah pada atlet bola voli putri klub TVRI Medan tahun 2021 dengan rata-rata pre-test = 25 dan rata-rata post-test = 79 dengan nilai t-hitung sebesar = 3,25 dan nilai t-hitung pada taraf signifikan $0,05=2,26$. Hal tersebut dikarenakan dalam variasi latihan passing bawah dengan model huruf yang berbeda-beda dapat meningkatkan teknik passing bawah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ditarik kesimpulan bahwa latihan variasi passing bawah dengan model huruf memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan passing bawah pada atlet bola voli putri klub TVRI Medan tahun 2021.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmad, Imran. (2013). Dasar-dasar Melatih Fisik Olahragawan. Medan: Unimed Press.

Ahmadi, Nuril. (2007). Panduan Olahraga Bola Voli. Solo: Era Pustaka Utama.

Aip Syarifuddin Dan Muhadi. (1992). Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta: Depdikbud

A. Sarumpaet Dkk, (1992). Permainan Besar. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan

Bachtiar.(2007). Permainan Besar II Bola Voli Dan Bola Tangan. Jakarta: universitas Terbuka.

Boompa, Tudor .(2007). Theory And Methodology Of Training. Surabaya: Jaya Cemerlang

Boomp, Tudor O. (1983). Theory And Methodology Of Training To Key Athletic Performance. Canada.:Kendal: Hunt Publishing Company

Harsono.(1988). Coaching dan Aspek-aspek Psikologi Coaching, Jakarta: CV Tombok Kesuma

Herry Koesyanto. (2003). Permainan Bola Volley. Semarang: FIK UNNES

Hidayat, Arif Dkk.(2018). Pengembangan Perangkat Tes Dan Pengukuran Passing Bola Voli Berbasis Komputer. Jurnal Sosioteknologi. Vol 17.No2.Hlm 297- 304.

Kasih, Indra. (2016). Belajar Dan Berlatih Passing Atas dan Passing Bawah. Medan: Unimed Press.

Ramadhan.(2017). Pengembangan Variasi Latihan Passing Bawah Dengan Model Huruf Pada Atlet Bola Voli Medan Tahun 2017.Fakultas ilmu keolahagaan. Medan

Rama, deby.(2019) Pengaruh Latihan Drill Menggunakan Variasi Huruf W Terhadap Kemampuan Passing Bawah Peserta Ekstrakulikuler Bola Voli Putri SMA Negeri 5 Binjai. Unimed.Medan

Roque, E, et al. (2016).Volley Coaching Manual, Los angeles: Foundation.

Sari, I. E. P. (2020). Efforts to Improve Learning Outcomes passing Down Volleyball Variations Through Learning and



Modified Ball On Private Junior High School eighth grade students Perbaungan Satria Dharma School Year 2019/2020: Efforts to Improve Learning Outcomes passing Down Volleyball Variations Through Learning and Modified Ball On Private Junior High School eighth grade students Perbaungan Satria Dharma School Year 2019/2020. Journal of Midwifery and Nursing, 2(1), 173-176.

Sudjana.(2005). Metode Statistika.Bandung :Tarsito

Syafruddin.(2011). Ilmu kepelatihan olahraga. Padang: Tim Editor UNP Press Padang.