

BALANCE ANALYSIS OF BOTTOM PASSING AT PERDANA MANDAR MEN'S VOLLEYBALL ATHLETE POLMAN

Ichsani¹, Abdul Rahman², Taufik Hidayat³

¹Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar, Jl. Wijaya Kusuma No. 14, Banta-Bantaeng, Rappocini, Makassar, Sulawesi Selatan.

ichsani@unm.ac.id, abd.rahman@unm.ac.id, taufik-hidayat@gmail.com,

Abstract

The formulation of the problem in this study is How to Analyze the Balance of the Lower Passing of Men's Volleyball Athletes Perdana Mandar Polman. The type of research that will be used in this study is a qualitative descriptive analysis with a correlational approach. The research design is correlational. The population in this study were all Putra Perdana Mandar Polman volleyball athletes. The research subjects were selected by total sampling based on certain characteristics to become a whole sample of 15 people. The research instrument used the stork stand test method to measure balance and the volleyball skill test to measure underhand passing ability. Data analysis techniques using SPSS 24 by using descriptive tests, normality tests and hypothesis testing.

Based on the results of the Balance Level Analysis of the Putra Perdana Mandar Di Polman volleyball athlete, there were 14 people who entered the Advanced beginner criteria with a percentage of 93.3%, and 1 person who entered the Beginner criteria with a percentage of 6.7%, out of a total sample of 15 players. So the dominant Men's volleyball athlete Mandar Polman is in the Advanced Beginner category or less. Analysis of Lower Passing The volleyball athlete Putra Perdana Mandar Polman has a percentage, namely, 2 people who fall into the very high criteria with a percentage of 13.3%, 3 people who fall into the high criteria with a percentage of 20.0%, 6 people who fall into the medium criteria with a percentage of 40.0%, and 4 people who fall into the low criteria with a percentage of 26.7%, a total sample of 15 players. It can be concluded that the dominant male volleyball athlete Mandar Polman's underpass is included in the medium criteria.

While the data analysis of balance on lower passing volleyball athlete Putra Perdana Mandar Polman obtained a value of N sample 15 Pearson correlation coefficient between the balance variable and dribbling speed, namely $(r) = 0.768$ with a significance of 0.001 ($p < 0.05$) so that H_0 was rejected while H_a was accepted. So there is a balance relationship to the balance of the lower passing of the male volleyball athlete Perdana Mandar Polman.

Keywords: Balance, Down Passing, Volleyball.

ANALISIS KESEIMBANGAN TERHADAP PASSING BAWAH ATLET BOLA VOLI PUTRA PERDANA MANDAR POLMAN

Abstrak

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimana Analisis Keseimbangan terhadap Passing Bawah Atlet Bola Voli Putra Perdana Mandar Polman. Jenis penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Dalam rancangan penelitian adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bola voli Putra Perdana Mandar Polman. Subjek penelitian dipilih secara total sampling berdasarkan karakteristik tertentu untuk menjadi satu keseluruhan sampel yang berjumlah 15 orang. Instrumen penelitian menggunakan metode tes stork stand test untuk mengukur keseimbangan dan tes keterampilan bola voli untuk mengukur kemampuan passing bawah. Teknik analisis data menggunakan SPSS 24 dengan menggunakan uji deskriptif, uji normalitas dan uji hipotesis.

Berdasarkan hasil Analisis Tingkat Keseimbangan pada atlet bola voli Putra Perdana Mandar Di Polman memiliki persentase yaitu, 14 orang yang masuk dalam kriteria Advanced beginner dengan persentase 93,3%, dan 1 orang yang masuk dalam kriteria Beginner dengan persentase 6,7%, dari keseluruhan sampel yang berjumlah 15 pemain. Jadi dominan Pemain atlet bola voli Putra Perdana Mandar Polman berada pada kategori Advanced beginner atau kurang. Analisis Passing Bawah Pemain atlet bola voli Putra Perdana Mandar Polman memiliki persentase yaitu, 2 orang yang masuk dalam kriteria sangat tinggi dengan persentase 13.3%, 3 orang yang masuk dalam kriteria tinggi dengan persentase 20,0%, 6 orang yang masuk dalam kriteria sedang dengan persentase 40,0%, dan 4 orang yang masuk dalam kriteria rendah dengan persentase 26,7%, keseluruhan sampel 15 pemain. Dapat disimpulkan bahwa passing bawah pemain atlet bola voli putra perdana Mandar Polman dominan masuk dalam kriteria sedang.

Sedangkan data analisis Keseimbangan terhadap Passing Bawah Pemain atlet bola voli Putra Perdana Mandar Polman memperoleh nilai N sampel 15 koefisien korelasi Pearson antara variabel keseimbangan terhadap kecepatan menggiring bola yaitu $(r) = 0.768$ dengan signifikansi sebesar 0,001 ($p < 0,05$) sehingga H_0 ditolak sedangkan H_a diterima. Jadi terdapat hubungan keseimbangan terhadap Keseimbangan terhadap Passing Bawah Pemain atlet bola voli Putra Perdana Mandar Polman.

Kata Kunci : Keseimbangan, Passing Bawah, Bolavoli

PENDAHULUAN

Bola voli merupakan permainan yang memerlukan kerjasama tim dengan saling mendukung satu pemain dengan yang lainnya. Dalam proses permainan atau pertandingan bola voli diperlukan kekompakan, teknik dan keterampilan bermain yang baik dari setiap anggota tim. Agar mencapai performa permainan yang baik pemain bola voli harus meningkatkan faktor kondisi fisik, teknik dasar, teknik bermain dan mental yang kuat untuk bekerjasama dengan anggota tim.

Pelatihan olahraga bola voli pada hakikatnya merupakan suatu upaya pendidikan. Secara sederhana permainan bola voli bagi siswa atau atlet dapat diartikan sebagai proses belajar bergerak, atau belajar melalui gerak. Untuk terampil bermain bola voli pemain atau atlet harus memperagakan teknik atau taktik memainkan bola di lapangan untuk meraih kemenangan dalam setiap pertandingan. Teknik dasar memainkan bola voli yang harus di tingkatkan antara lain adalah service, passing, block dan smash. Salah satu tujuan bermain bola voli selain meningkatkan aktivitas fisik dan teknik adalah untuk meraih angka dan memenangkan pertandingan. Kemenangan dapat di raih dengan cara kerjasama tim yang baik

Perkembangan dalam permainan Bolavoli ditandai dengan penampilan pemain dan daya saing untuk antar tim Bolavoli didunia yang meningkat pesat, berbagai kejuaraan nasional maupun kejuaraan internasional menuntut pemain harus siap dengan latihan latihan yang berat untuk memantapkan teknik maupun taktik agar dapat bermain lebih baik lagi pada kejuaraan-kejuaraan lainnya.

Passing merupakan teknik dalam permainan Bolavoli yang tujuannya mengoperkan bola keteman satu tim, untuk selanjutnya dimainkan kembali dan dapat juga dikatakan sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan. dapat disimpulkan, bahwa passing adalah dasar dalam mengatur serangan. Dalam teknik dasar permainan Bolavoli. Dalam permainan bola voli terdapat beberapa teknik yang merupakan dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain bola voli agar dapat bermain bola voli dengan baik. Teknik-teknik dasar permainan bola voli meliputi : “(1) servis, (2) passing bawah, (3) passing atas, (4) smash, (5) blok, dan (6) pertahanan”. Dari keenam teknik dasar tersebut yang menjadi fokus perhatian dan merupakan sebagai obyek dalam penelitian ini adalah teknik pukulan passing bawah.

Passing bawah adalah teknik dasar dalam permainan bola voli dan menjadi teknik pertama yang digunakan bila tidak memegang servis. Untuk dapat bermain dan memenangkan suatu permainan maka perlu meningkatkan kemampuan passing bawah dengan melakukan latihan secara berulang dan sesuai dengan prinsip latihan teknik dasar passing bawah pada permainan bola voli. Pemain yang berada pada posisi pengumpan harus mengetahui bagaimana cara melakukan passing bawah dengan baik dan efektif agar penerima bola dapat melakukan gerakan yang selanjutnya.

Dalam sebuah permainan Bolavoli dapat kita lihat bagaimana pentingnya teknik passing bawah dan teknik passing atas dalam membangun serangan dan bertahan dalam bermain Bolavoli. Passing bawah merupakan teknik pada permainan Bolavoli yang sangat mendasar, passing bawah digunakan sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan. Kegunaan passing bawah antara lain: (1) untuk menerima bola servis, (2) untuk menerima bola dari lawan yang bisa berupa serangan atau smash, (3) untuk melakukan pengambilan bola

setelah terjadi blok atau bola dari pantulan net, (4) untuk menyelamatkan bola yang kadang-kadang terpental jauh diluar lapangan permainan. Pada dasarnya teknik-teknik dalam permainan Bolavoli, passing bawah sangat menunjang dalam permainan maupun dalam bertahan. Berdasarkan kutipan diatas dapat dikemukakan bahwa passing bawah merupakan teknik yang penting dalam permainan olahraga Bolavoli dalam bertahan dari serangan tim lawan dan passing bawah juga berperan dalam proses membangun serangan.

Dalam permainan bola voli di perlukan sebuah keseimbangan yang bagus, apalagi dalam melakukan passing. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), arti kata keseimbangan adalah keadaan seimbang. Arti lainnya dari keseimbangan adalah keadaan yang terjadi apabila semua gaya dan kecenderungan yang ada tepat diimbangi atau dinetralkan oleh gaya dan kecenderungan yang sama, tetapi berlawanan.

Klub bola voli putra perdana mandar Kabupaten Polewali Mandar yang terbentuk pada tahun 2018 terdiri dari atlet atlet muda berbakat dan berpotensi untuk menjadi atlet Bola Voli yang berprestasi sehingga perlu adanya pelatihan dan pembinaan yang lebih baik dari sebelumnya. Menurut pengamatan yang pernah saya lakukan sebagai salah satu pemain disana, ada beberapa hal yang masih perlu di perbaiki salah satunya dalam teknik passing terutama passing bawah.

Dalam hasil penelitian yang dilakukan oleh: (1) Ikadarny (2020:65) menyimpulkan bahwa Keseimbangan terbukti berkontribusi pada kemampuan passing bawah pada permainan bola voli, (2) Faisol (2013:153) menyimpulkan bahwa Dengan melakukan latihan dapat meningkatkan keseimbangan pemain bolavoli dalam melakukan salah satu teknik dasar bolavoli yaitu passing bawah, dan juga keseimbangan dapat meningkatkan kemampuan pemain dengan harapan pemain lebih mudah untuk melakukan passing bawah dengan baik untuk mendapatkan hasil yang optimal.

Dengan menggunakan metode Observasi. Observasi adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan melalui sesuatu pengamatan, dengan disertai pencatatan-pencatatan terhadap keadaan atau perilaku objek sasaran. Sedangkan pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ridho Ilhamdi dan Witarsyah (2020) menggunakan metode eksperimen semu (quasi experiment) yaitu suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal), yang mana tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh rangkaian latihan terhadap kemampuan passing bawah permainan bola voli.

Berdasarkan observasi peneliti dilakukan di lapangan pada atlet putra perdana mandar terlihat dari permainan bola voli ditinjau dari keseimbangan passing bawahnya yang masih kaku, hali ini dapat di identifikasi dari sikap awalan kaki nya yang tidak kuda kuda depan dan belakang dan sikap tubuh yang kurang menunduk, dimana hal tersebut menjadi faktor yang sangat berpengaruh analisis keseimbangan terhadap passing bawah atlet bola voli putra perdana mandar di polman.

METODE.

Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan kegunaan tertentu (Mamang dan Sopiah, 2010:4). Penelitian ini merupakan penelitian korelasional, Menurut Winarno (2017:61) hubungan yang dimaksud adalah hubungan fungsional yang berdasarkan teori dan logika berfikir dapat diterima, sehingga korelasi yang dimaksud bukan hanya menghubungkan dua data yang tidak memiliki makna. metode yang di gunakan dalam penelitian ini adalah analisis keseimbangan dengan kemampuan passing bawah dalam permainan bola voli atlet bola voli putra perdana mandar di polman. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi dan survei. Penelitian ini merupakan penelitian yang dilakukan terhadap variabel mandiri yaitu tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan dengan variabel lain.

Waktu penelitian direncanakan akan dilakukan pada bulan September 2023 dan Lokasi penelitian dilakukan di lapangan voli Polman.

Menurut Umi Narimawati (2010:37), pengertian populasi adalah “sebagai objek atau subjek yang memiliki karakteristik tertentu sesuai informasi yang ditetapkan oleh peneliti, sebagai unit analisis penelitian” Berdasarkan pengertian di atas, populasi merupakan obyek atau subyek yang berada pada satu wilayah dan memenuhi syarat tertentu yang berkaitan dengan masalah dalam penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi, “Arikunto (dalam Siyoto dan Sodik, 2015, hal. 63). Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bola voli putra perdana mandar di polman sebanyak 1 orang.

Sampel terdiri dari bagian populasi terjangkau yang dipergunakan sebagai subjek penelitian melalui sampling. Sampling adalah proses menyeleksi porsi dari populasi yang dapat mewakili populasi yang ada (Nursalam, 2008). Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling atau penentuan sampel secara acak sebanyak 15 orang.

Penelitian ini berakar dari permasalahan untuk mengetahui tingkat keseimbangan terhadap kecepatan dribbling bola pada Atlet Bola Voli Putra Perdana Mandar Polman. Desain penelitian sebagai rancangan atau gambaran yang dijadikan sebagai acuan dalam melakukan suatu penelitian. Penelitian ini merupakan jenis penelitian yang bersifat korelasional yang bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara keseimbangan terhadap passing bawah bolavoli pada Atlet Bola Voli Putra Perdana Mandar Polman.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Uji deskriptif

Untuk mendapatkan gambaran umum data suatu penelitian maka digunakanlah analisis data deskriptif terhadap data analisis keseimbangan terhadap passing bawah atlet bola voli Putra Perdana Mandar Polman. Hal ini dimaksudkan untuk memberi makna pada hasil analisis yang telah dilakukan. Hasil analisis deskriptif data tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.1. Hasil Uji Deskriptif Data Analisis Keseimbangan terhadap Passing Bawah Atlet Bola Voli Putra Perdana Mandar di Polman

Variabel	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
Keseimbangan	15	4	12	117	7,80	2,305
Passing Bawah	15	4	15	132	8,80	3,121

Tabel diatas merupakan gambaran deskriptif variabel Hasil analisis deskriptif analisis keseimbangan terhadap passing bawah atlet bola voli Putra Perdana Mandar di Polman. Adapun hasil pada tabel diatas untuk lebih jelasnya sebagai berikut:

1. Dari data keseimbangan N/sampel 15, Range/jarak 14 detik, nilai minimum 4 detik, maksimum 12 detik, Sum/total 117 detik, nilai Mean/ rata-rata 7.80 detik, Standar Deviasi/simpangan baku (sd) 2,305.
2. Dari data passing bawah N/sampel 15, Range/jarak 11, nilai minimum 4, maksimum 15, Sum/total 132, nilai Mean/ rata-rata 8.80, Standar Deviasi/simpangan baku (sd) 3,121

1. Uji Normalitas

Salah satu asumsi yang harus dipenuhi agar uji parametrik dapat digunakan dalam penelitian adalah data harus mengikuti sebaran normal, maka dilakukan uji normalitas data. Pengujian normalitas data dapat dilakukan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh pada hasil penelitian berada pada sebaran normal. Pengujian normalitas data dapat dilakukan dengan uji *Kolmogorov Smirnov*.

Kriteria untuk menyatakan apakah data berasal dari sampel yang digunakan berdistribusi normal atau tidak dapat dilakukan dengan membandingkan *koefisien Sig*. Atau nilai P dengan 0,05 (taraf Signifikan). Apabila nilai P lebih besar dari 0,05 (taraf signifikansi), maka memiliki makna bahwa data berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Sebaliknya apabila *P-Value* lebih kecil dari 0.05, maka memiliki makna bahwa data berasal dari populasi yang berdistribusikan tidak normal.

Adapun hasil pengujian normalitas data variabel analisis keseimbangan terhadap passing bawah atlet bola voli Putra Perdana Mandar Di Polman dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 4.2. Hasil Pengujian Normalitas Data Analisis Keseimbangan Terhadap Passing Bawah Atlet Bola Voli Putra Perdana Mandar Di Polman

Variabel	Absolut	Positif	Negatif	KS-Z	Asymp. Sig	A	Ket.
Keseimbangan	0.169	0.169	-0.99	0.169	0.200	0.05	Normal
Passing Bawah	0.150	0.150	-0.085	0.150	0.200	0.05	Normal

Berdasarkan tabel hasil pengujian normalitas data menggunakan *uji kolmogorov smirnov* diatas dapat diketahui hasil untuk masing-masing variabel analisis keseimbangan terhadap passing bawah atlet bola voli Putra Perdana Mandar Di Polman.

Dari data keseimbangan diperoleh nilai absolut 0.169, positif 0.169 negatif -0.099, *Kolmogorov-Smirnov* 0.169, *Asymptot. Sig* 0.200 ($P > 0.05$) Sedangkan data passing bawah diperoleh nilai absolut 0.150, positif 0.150, negatif -0.085, *Kolmogorov-Smirnov* 0.150, *Asymptot. Sig* 0.200 ($P > 0.05$), maka dapat dikatakan bahwa kedua variabel data tersebut mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

2. Uji Hipotesis

Hasil uji hipotesis data yang menggunakan rumus hitung persentase dari mean atau persentase pilihan jawaban responden, dari masing-masing pernyataan dalam satu indikator dari variabel analisis keseimbangan terhadap passing bawah atlet bola voli Putra Perdana Mandar Di Polman dengan menggunakan langkah - langkah perhitungan sebagai berikut:

Tabel 4.3. Hasil Uji Persentase Variabel Analisis Keseimbangan Pemain atlet bola voli Putra Perdana Mandar Polman

Kriteria	Interval	Frekuensi	Persen
<i>Advanced</i>	51 and above	0	0%
<i>Advanced intermediate</i>	37-50	0	0%
<i>Intermediate</i>	15-36	0	0%
<i>Advanced beginner</i>	5-14	14	93,3%
<i>Beginner</i>	0-4	1	6,7
Jumlah		15	100%

Berdasarkan tabel di atas maka dapat dijelaskan data Analisis Tingkat Keseimbangan pada atlet bola voli Putra Perdana Mandar Di Polman memiliki persentase, yang sudah di paparkan pada tabel 4.3 diatas yaitu 14 orang yang masuk dalam kriteria *Advanced beginner* dengan persentase 93,3%, dan 1 orang yang masuk dalam kriteria *Beginner* dengan persentase 6,7%, dari keseluruhan sampel yang berjumlah 15 pemain. Jadi dominan Pemain atlet bola voli Putra Perdana Mandar Di Polman berada pada kategori *Advanced beginner*.

Tabel 4.4. Hasil Uji Persentase Variabel Analisis Passing Bawah Pemain atlet bola voli Putra Perdana Mandar Polman

Kriteria	Interval	Sampel	Persen
Sangat Tinggi	$13 > X$	2	13,3%
Tinggi	$10 < X \leq 13$	3	20,0%
Sedang	$7 < X \leq 10$	6	40,0%
Rendah	$4 < X \leq 7$	4	26,7%
Sangat Rendah	$X \leq 4$	0	
Jumlah		15	100%

Berdasarkan tabel di atas maka dapat dijelaskan data Analisis Passing Bawah Pemain atlet bola voli Putra Perdana Mandar Polman memiliki persentase, yang sudah di paparkan pada tabel 4.4 di atas yaitu 2 orang yang masuk dalam kriteria sangat tinggi dengan persentase 13.3%, 3 orang yang masuk dalam kriteria tinggi dengan persentase 20,0%, 6 orang yang masuk dalam kriteria sedang dengan persentase 40,0%, dan 4 orang yang masuk dalam kriteria rendah dengan persentase 26,7%, keseluruhan sampel 15 pemain. Dapat disimpulkan bahwa passing bawah pemain atlet bola voli putra perdana Mandar Polman dominan masuk dalam kriteria sedang.

Uji hipotesis data yang menggunakan rumus perhitungan korelasi SPSS. Korelasi merupakan salah satu ukuran korelasi yang digunakan untuk mengukur kekuatan dan arah hubungan linier dari dua variabel. Uji korelasi person ini dapat digunakan untuk data berpasangan maupun tidak, asalkan memenuhi asumsi normalitas. Dari masing-masing pernyataan dalam satu indicator dari variabel Analisis Passing Bawah Pemain atlet bola voli Putra Perdana Mandar Polman dengan menggunakan langkah - langkah perhitungan sebagai berikut:

Tabel 4.5. Hasil Pengujian korelasi Data Variabel Keseimbangan terhadap Passing Bawah Pemain atlet bola voli Putra Perdana Mandar Polman

Variabel	Keseimbangan		
	N	Person Corelasi	Sig.
Passingt Bawah	15	0,768	0,001

Berdasarkan tabel diatas dapat dikemukakan dari data analisis Keseimbangan terhadap Passing Bawah Pemain atlet bola voli Putra Perdana Mandar Polman memperoleh nilai N sampel 15 koefisien korelasi *Pearson* antara variabel keseimbangan terhadap kecepatan menggiring bols yaitu $(r) = 0.768$ dengan signifikansi sebesar 0,001 ($p < 0,05$) sehingga H_0 ditolak sedangkan H_a diterima. Jadi terdapat hubungan keseimbangan terhadap Keseimbangan terhadap Passing Bawah Pemain atlet bola voli Putra Perdana Mandar Polman.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil data dan pembahasan dari penelitian ini maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Tingkat Keseimbangan Atlet Bola Voli Putra Perdana Mandar Polman masuk dalam kategori *Advanced beginner* atau rendah.
2. Tingkat Passing Bawah Atlet Bola Voli Putra Perdana Mandar Polman masuk dalam kategori sedang
3. Terdapat Hubungan Keseimbangan Passing Bawah Atlet Bola Voli Putra Perdana Mandar Polman.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhmady, A.L, & Naipon, R. (2022), Hubungan Keseimbangan Dengan Kemampuan Passing Bawah Dalam Permainan Bolavoli Pada Tim Putri STKIP Kie Raha Kota Ternate. *Jurnal ilmiah wahana pendidikan*. 8 (13), 528-536
- Bahauddin, M.A, (2022), Analisis Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putra Puslatda Jawa Timur. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. 10 (01), 113 – 120.
- Hamid, F., (2013), Kontribusi Kekuatan Otot Lengan, Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bolavoli. *Bravo's Jurnal*. 1 (4), 151-167.
- Halim, N, I, & Anwar, K. 2018. *Tes & Pengukuran Dalam Bidang Keolahragaan*, Makassar : Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.
- Ikadarny., & Karim, A., (2020), Kontribusi Koordinasi Mata Tangan, Kekuatan Otot Lengan, dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Passing Bawah Pada Permainan Bola Voli. *Jendela Olahraga*, 05 (1), 59-66.
- Kusnandar, *et al*, (2020). Bola Voli: Bagaimanakah Kondisi Indeks Massa Tubuh Atlet?. *Jurnal Sporta Saintika*, 5 (2), 96-106.
- Lardika, R.A., & Salam, (2019), Tinjauan Kemampuan Keterampilan Teknik Dasar Bola Voli Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMAN 1 Bunut. *Jurnal Of Sport Education*. 2 (1), 24-33.
- Lubis, R.I., & Witarsyah., (2020). Pengaruh Rangkaian Latihan Terhadap Kemampuan Passing Bawah Dan Passing Atas Atlet Bolavoli Putera The Legend. *Jurnal Patriot*, 2 (2), 477-489.
- Naipon, R., & Akhmady, A. L. (2023). Hubungan Keseimbangan Dengan Kemampuan Passing Bawah Dalam Permainan Bolavoli Pada Tim Putri Stkip Kie Raha Kota Ternate. *JIPOR: Jurnal IPTEK Olahraga dan Rekreasi*, 2(1), 29-40.
- Oce, W. 2017. *Panduan Pelaksanaan Tes Dan Pengukuran Olahragawan*, Thema Publishing.
- Prasetyo,G.B., (2015), Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Passing Atas Bolavoli. *Bravo's Jurnal*, 3 (2), 69-79.
- Sulistiadinata, H., & Purbangkara T., (2020), Hubungan Kekuatan Otot Lengan, Koordinasi Mata Tangan, Dan Rasa Percayadiri Dengan Keterampilan Smash Pada Permainan Bola Voli. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 1(1),
- Tahir, D. S., (2020), Analisis Kondisi Fisik Pada Kelentukan Lengan, Kekuatan Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Passing Bawah Dalam Permainan Bolavoli Pada Murid Kelas V Sd Inpres Sero Kabupaten Gowa. *Jurnal*, 1 (1),2-11.