

**PENGARUH LATIHAN BEBAN MENGGUNAKAN KARET TERHADAP
KEMAMPUAN PASSING BAWAH BOLA VOLI SISWA KELAS VIII SMP
NEGERI 1 INDRALAYA**

Skripsi Oleh

HAPPY NOVELLA

06071006005

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
INDERALAYA**

2012

S
796.32507
Hap
P
2012



**PENGARUH LATIHAN BEBAN MENGGUNAKAN KARET TERHADAP
KEMAMPUAN PASSING BAWAH BOLA VOLI SISWA KELAS VIII SMP
NEGERI 1 INDRALAYA**

Skripsi Oleh

HAPPY NOVELLA

06071006005

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
INDERALAYA
2012**

**PENGARUH LATIHAN BEBAN MENGGUNAKAN KARET TERHADAP
KEMAMPUAN PASSING BAWAH BOLA VOLI SISWA KELAS VIII SMP
NEGERI 1 INDRALAYA**

Skripsi oleh:

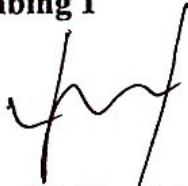
HAPPY NOVELLA

06071006005

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

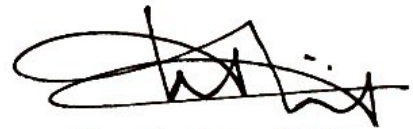
Disetujui,

Pembimbing 1



Prof. Dr. Hj. Fauziah NK, Sp.,RM.MPh
NIP. 194604261971102001

Pembimbing 2



Dr. Sanjaya, M.Si
NIP. 19633011986031003

Mengetahui,
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Dr. Waluyo, M.Pd
NIP. 195601241984031001

Telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Selasa
Tanggal : 24 April 2012

TIM PENGUJI

Ketua : Prof. Dr. Hj. Fauziah NK, Sp.,RM.MPh

Sekretaris : Dr. Sanjaya, M.Si

Anggota : Drs. Waluyo, M.Pd

Anggota : Drs. Giartama, M.Pd

Anggota : Drs. Syafarudin, M.Kes

Mengetahui, 21 Mei 2012
Ketua Program Studi Penjaskes Unsri


Drs. Waluyo, M.Pd
NIP. 195601241984031001

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : HAPPY NOVELLA
NIM : 06071006005
Fakultas : FKIP
Jurusan : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Prodi : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa


1. Seluruh data, informasi, interpretasi serta pernyataan dalam pembahasan dan kesimpulan yang disajikan dalam skripsi yang saya buat dengan judul “ Pengaruh Latihan Beban Menggunakan Karet Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bola Voli Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Indralaya” , kecuali disebutkan sumbernya adalah merupakan hasil pengamatan, penelitian, pengolahan, serta pemikiran saya dengan pengarahan para pembimbing yang ditetapkan.
2. Skripsi yang saya tulis ini adalah asli, belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Unsri maupaun perguruan tinggi lainnya.

Demikian Pernyataan ini di buat dengan sebenarnya dan apabila dikemudian hari ditemukan adanya bukti ketidakbenaran dalam pernyataan tersebut diatas, maka saya bersedia menerima sanksi akademis berupa pembatalan gelar yang saya peroleh melalui pengajuan skripsi.

Indralaya, April 2012

Atas Nama




HAPPY NOVELLA
NIM 06071006005

Skripsi ini ku persembahkan kepada:

1. Papa (Sudirman B) dan umak (Zaleha) ku tersayang yang selalu berikhtiar dan berdoa untuk keberhasilanku.
2. Adikku yang selalu ku sayangi (akbar, echik, dan Ipa).
3. Kakek, nenek, mamang, bibik, uwak yang tak henti-hentinya menasehatiku dan mendoakanku.
4. Teman seperjuangan sekaligus sahabat terbaik yang pernah ku kenal Fitriani Fuadi, terima kasih atas semua kebaikan selama ini, maaf, ku selalu merepotkan, cengeng, aku sayang fitri.
5. Papa Fuadi dan Mama Surna, yang selalu mendoakan ku dan fitri
6. Sobatku Rint, Dwi, Eta, Asru, Hikma dan Kika yang selalu menerima segala kekuranganku.
7. Terima kasih Ibu Prof.dr.Hj.Fauziah N.K.Sp.RM.MPH dan Bapak Dr. Sanjaya M.Si yang telah membimbingku dalam penyelesaian skripsi ini.
8. Terima kasih kepada Bapak Giartama M,Pd dan Waluyo M,Pd yang telah mengajariku bermain bola voli saat pembinaan prestasi.
9. Terima kasih semua dosen penjaskes (pak Syafar, Iyakrus, Mei, Ramel, Aprizal, Kirno, Djumadin, Maskur, Muherman, Muhaimin, Ibu Tati,dan Marsyem, yang telah mentransfer ilmu2 mereka kepada kami semoga ilmu yang bapak/ibu berikan dapat bermanfaat bagi kami.
10. Teman curhatku saat sedih (Doni dan Cecep).
11. Teman se- P.A (Faisal, Jefri, Aswar,Saadilah, Indro).
12. Anak-anak penjaskes '07 (tetap semangat dan sportif membawa nama baik penjas).
13. Semua orang yang mencintai dan menyayangiku kemarin, hari ini, bahkan esok tanpa terkecuali.
14. Almamaterku (satu untuk semua, semua untuk satu).

Motto dan Persembahan

Esok sudah tidak boleh mengubah apa yang berlaku hari ini, tetapi hari ini masih boleh mengubah apa yang akan terjadi pada hari esok.

Kesakitan membuat kita berfikir, pikiran membuat kita bijaksana, kebijaksanaan membuat kita bisa bertahan dalam kehidupan (gerald green).

Kerisauan adalah aliran takut yang menjalar didalam benak, Jika terus dibiasakan itu bisa membentuk saluran Yang mengeringkan segala pikiran (arthur somersroche).

"Satu untuk semua, semua untuk satu"

Saya persembahkan skripsi ini
Untuk ke-2 orang tuaku Tersayang
Papa Sudirman dan Umak Zaleha
Almamater Unsri

UCAPAN TERIMA KASIH

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna mencapai gelar sarjana (S1) pada Program Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

Dengan selesainya skripsi ini, penulis mengucapkan terimakasih kepada Ibu Prof. dr .Hj . Fauziah N.K, Sp. RM., MPH selaku pembimbing I dan Bapak Dr. Sanjaya, M.Si selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini. Serta dosen-dosen yang telah mentransferkan ilmu dan memberikan banyak nasehat.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Prof. Dr. Tatang Suhery, M.A, Ph.D selaku Dekan FKIP Unsri, Bapak Drs. Waluyo, M.Pd Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, serta staff TU yang telah memberikan kemudahan administrasi selama penulisan skripsi ini.

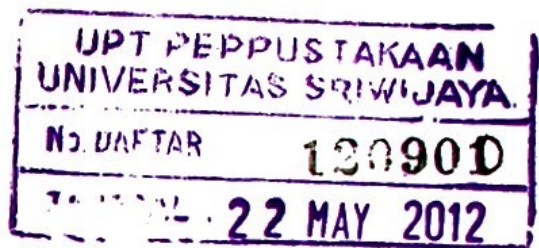
Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada, Ibu Erika Nirwana, S.Pd.M.Si sebagai kepala SMP Negeri 1 Indralaya, Bapak Sugiarto, S.Pd sebagai Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SMP Negeri 1 Indralaya, serta semua pihak yang telah membantu penulis sehingga penulisan skripsi ini dapat berjalan dengan lancar.

Semoga skripsi ini bermanfaat untuk pengajaran bidang studi Penjaskes pada khususnya dan untuk seluruh bidang studi dan pengembangan ilmu pengetahuan.

Inderalaya, April 2012

PENULIS

HAPPY NOVELLA



DAFTAR ISI

	Halaman
PERSEMBAHAN	iv
MOTO	v
UCAPAN TERIMAH KASIH	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRAK	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Batasan Masalah	3
1.3 Rumusan Masalah	4
1.4 Tujuan Penelitian	4
1.5 Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Hakikat Permainan Bola Voli	5
2.1.1 Permainan Kasti	5
2.2 Sarana dan Prasarana Bola Voli	7
2.2.1 Lapangan Permainan Bola Voli	7
2.2.2 Bola Voli	8
2.2.3 Net / Jaring	9
2.2.4 Tiang Net / Jaring	9
2.2.5 Antena	9
2.3. Hakikat Latihan	9
2.4. Prinsip Latihan	10
2.5. Aspek-aspek Latihan	12
2.6. Ciri-ciri Beban Latihan	13
2.7. Tujuan Latihan	14
2.8. Latihan Beban Menggunakan Karet	15
2.9. Otot-otot Utama Melakukan Passing Bawah Bola Voli	17
2.10. Kekuatan dan Daya Tahan Otot Lengan Bahu	18
2.11. Kerangka Berpikir	19
2.12. Hipotesis Penelitian	20

BAB III METODE PENELITIAN

3.1	Variabel Penelitian	21
3.2	Definisi Operasional Variabel.....	21
3.3	Waktu dan Tempat Penelitian	22
3.4	Populasi dan Sampel	23
3.4.1	Populasi Penelitian.....	23
3.4.2	Sampel Penelitian.....	23
3.5	Rancangan Penelitian	25
3.6	Teknik Pengumpulan Data.....	25
3.7	Teknik Analisi Data	26

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1	Hasil Penelitian	33
4.1.1	Karakteristik Subjek.....	33
4.1.2	Diskripsi Data.....	34
4.2.	Analisa Data	35
4.2.1	Uji Normalitas Sampel.....	35
4.2.1	Uji Homogenitas	36
4.2.1	Uji Hipotesis.....	37
4.3	Pembahasan.....	38

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1	Kesimpulan	40
5.2	Saran.....	40

DAFTAR PUSTAKA	41
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN-LAMPIRAN	43
--------------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 2.1. Populasi Siswa Putra SMPN 1 Indralaya.....	21
Tabel 2.2. Ordinal Pairing.....	22
Tabel 2.3. Test Bartlett.....	28
Tabel 2.4. Sampel Penelitian.....	30
Tabel 2.5. Hasil pretest dan posttest.....	31
Tabel 2.6. Daftar Distribusi Frekuensi Pretest Kelompok Eksperimen.....	76
Tabel 2.7. Daftar Distribusi Frekuensi Pretes Kelompok Kontrol.....	79
Tabel 2.8. Daftar Distribusi Frekuensi Posttest Kelompok Eksperimen.....	82
Tabel 2.9. Daftar Distribusi Frekuensi Posttest Kelompok Kontrol.....	85
Tabel 2.10 Uji Homogenitas Pretest Kelompok Eksperimen dan Kontrol.....	88
Tabel 2.11 Uji Homogenitas Posttest Kelompok Eksperimen dan Kontrol.....	89

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1 Posisi Saat Melakukan Passing Bawah	6
Gambar 2.2 Lapangan Bola Voli	7
Gambar 2.3 Bola Voli	8
Gambar 2.4 Latihan Beban Menggunakan Karet.....	11
Gambar 2.5 Otot-otot Utama Melakukan Passing bawah.....	17
Gambar 2.6 Histogram Pretest dan Postest	32
Gambar 2.7 Siswa SMP Negeri 1 Indralaya	51
Gambar 2.7 Histogram Frekuensi Pretest Kelompok Eksperimen	77
Gambar 2.8 Histogram Frekuensi Pretest Kelompok Kontrol	80
Gambar 2.9 Histogram Frekuensi Postest Kelompok Eksperimen	83
Gambar 2.10 Histogram Frekuensi Postest Kelompok Kontrol.....	86

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1 Daftar Riwayat Hidup.....	44
Lampiran 2 SK Pembimbing.....	45
Lampiran 3 Usul Judul.....	46
Lampiran 4 Draf Profosal Untuk Diseminarkan.....	47
Lampiran 5 Draf Profosal Telah Diseminarkan.....	48
Lampiran 6 Surat Izin Penelitian Dari Dekan.....	49
Lampiran 7 Surat Izin Penelitian Dari Dinas Pendidikan.....	50
Lampiran 8 Foto Penelitian.....	51
Lampiran 9 Program latihan.....	61
Lampiran 10 Data Pretes dan Postes Kelompok Eksperimen.....	71
Lampiran 11 Data Pretes dan Postes Kelompok Kontrol.....	72
Lampiran 12 Beda Pretes dan Postes.....	73
Lampiran 13 Chi Kuadrat.....	74
Lampiran 14 Tabel Distribusi.....	75
Lampiran 15 Analisis Data.....	76
Lampiran 16 Surat Keterangan Telah Penelitian.....	95
Lampiran 17 Kartu Bimbingan Skripsi.....	96

ABSTRAK

Judul skripsi ini adalah Pengaruh Latihan Beban Menggunakan Karet Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bola Voli Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Indralaya. Permasalahan penelitian ini adalah “Adakah pengaruh latihan beban menggunakan karet terhadap kemampuan passing bawah bola voli siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Indralaya” Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan beban menggunakan karet terhadap kemampuan passing bawah bola voli siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Indralaya. Populasi yang digunakan adalah siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Indralaya. Jumlah sampel penelitian ini adalah 60 siswa putra dengan menggunakan teknik Ordinal Pairing. Dibagi menjadi dua kelompok, 30 siswa menjadi kelas eksperimen dan 30 siswa menjadi kelas kontrol. Sebagai kelas eksperimen yang diberi perlakuan latihan beban menggunakan karet dan kelas kontrol tidak diberi perlakuan. Teknik pengumpulan data menggunakan test awal dan test akhir. Statistik yang digunakan untuk menganalisa data dalam penelitian hipotesis dengan “Uji t” maka didapat hasil yang menunjukkan $t_{hitung} = 10,07$, sedangkan $t_{tabel} = 1,771$. Dengan kata lain $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dengan demikian hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa “Ada pengaruh yang signifikan dari latihan beban menggunakan karet terhadap kemampuan passing bawah bola voli siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Indralaya”, dapat diterima.

Kata kunci : Latihan Beban Menggunakan Karet, Passing Bawah Bola Voli.



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga beregu, yang dimainkan dua regu yang masing-masing regu terdiri dari enam pemain. Karena bola voli merupakan cabang olahraga permainan beregu, maka antara pemain harus bekerja sama dan saling mendukung agar menjadi regu yang kompak dan tangguh. Dengan demikian penguasaan teknik dasar permainan bola voli secara individual sangat diperlukan bagi seorang pemain bola voli. Kesempurnaan dalam melaksanakan teknik-teknik dasar hanya dapat dikuasai dengan baik jika melakukan latihan secara teratur dan terprogram. Metode-metode latihan yang tepat akan dapat mengurangi kesalahan-kesalahan yang dilakukan oleh pemain.

Seperti yang dikemukakan oleh Suharno (dalam M. Nurifansyah, 2005:2) bahwa penguasaan teknik dasar permainan bola voli harus benar-benar diperhatikan sebab teknik dasar dalam permainan bola voli merupakan salah satu unsur yang turut menentukan menang atau kalahnya suatu regu dalam satu permainan, disamping kondisi fisik, taktik dan mental. Teknik dasar dalam permainan bola voli harus benar-benar dipelajari terlebih dahulu guna dapat mengembangkan mutu prestasi dalam permainan bola voli.

Menurut Barbara (2003:8) untuk menjadi pemain bola voli yang baik harus menguasai teknik dasar dalam permainan bola voli di antaranya, passing bawah, passing atas, servis, smash dan blok (bertahan).

Dari kelima teknik tersebut passing bawah merupakan elemen utama untuk pertahanan regu. Menurut Muhajir (2004:10) passing bawah adalah usaha atau upaya seseorang pemain bola voli dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu yang tujuannya untuk mengoper bola yang dimainkan kepada teman seregunya dilapangan sendiri. Bola yang datang terlalu keras akan sulit dimainkan dengan passing atas, maka harus dimainkan dengan passing bawah. Selain untuk pertahanan juga berperan untuk membangun serangan. Kadang-kadang passing bawah dapat berfungsi sama dengan passing atas. Oleh sebab itu passing bawah mutlak harus dapat dikuasai dengan baik oleh seluruh pemain.

Passing bawah adalah teknik gerakan yang mendasar dalam bermain bola voli, untuk menjaga konsistensi dalam melakukan passing bawah dibutuhkan kekuatan daya tahan otot tangan. Menurut Baley (1986:33) untuk melakukan lemparan atau operan harus memiliki otot lengan bahu yang kuat. Untuk meningkatkan kekuatan daya tahan otot lengan dapat dilakukan dengan beberapa metode antara lain latihan *push up*, latihan *pull up* dan latihan beban. Menurut Heri Setijono (dalam Zulhilmi, 2009:6) latihan beban adalah latihan-latihan sistimatis dengan menggunakan beban berupa alat yang digunakan sebagai tahanan terhadap kontraksi otot untuk mencapai tujuan tertentu. Sedangkan menurut Iyne Brick (2002:44) latihan beban adalah berlatih dengan menggunakan alat bantu yang berguna melatih fisik pada daerah atau kelompok otot tertentu. Latihan beban yang dimaksud dalam penelitian ini adalah latihan beban menggunakan karet. Dengan metode latihan beban menggunakan karet ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan passing bawah.

Berdasarkan hasil pengamatan yang penulis lakukan pada saat pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan pada materi permainan bola voli di SMP Negeri 1 Indralaya, rata-rata passing bawah siswa kurang begitu baik, hal ini terlihat pada saat siswa menerima sajian bola pertama (servis) yang dilakukan dengan passing bawah bola mati dalam satu kali passing, sehingga permainan bola voli tidak terlihat menarik. Penulis mengidentifikasi masalah sebagai berikut: (1). Passing bawah bola voli siswa kurang baik, (2). Kekuatan otot lengan siswa dalam melakukan passing bawah bola voli masih lemah, sehingga penulis mencoba untuk memberikan latihan beban menggunakan karet agar dapat meningkatkan kekuatan lengan siswa.

Sehubungan dengan uraian diatas penulis tertarik sehingga ingin meneliti tentang "*Pengaruh Latihan Beban Menggunakan Karet Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bola Voli Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Indralaya*". Adapun alasan-alasan yang mendasari penulis menulis judul tersebut adalah penguasaan teknik dasar permainan bola voli merupakan modal utama untuk bermain bola voli, teknik passing bawah merupakan teknik dasar yang sering digunakan dalam permainan bola voli, komponen kondisi fisik yang mendukung dan menentukan dalam passing bawah adalah kekuatan dan daya tahan otot.

1.2 Batasan Masalah

Mengingat keterbatasan waktu dan agar penelitian ini tidak terlalu luas maka penelitian ini hanya dibatasi pada pengaruh latihan beban menggunakan karet terhadap kemampuan passing bawah bola voli pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Indralaya.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

- ❖ Apakah ada pengaruh latihan beban menggunakan karet terhadap kemampuan passing bawah bola voli pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Indralaya?
- ❖ Apakah ada peningkatan latihan beban menggunakan karet terhadap kemampuan passing bawah bola voli siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Indralaya?

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan beban menggunakan karet terhadap kemampuan passing bawah bola voli siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Indralaya.

1.5 Manfaat Penelitian

- 1) Sebagai bahan masukan bagi para pendidik (guru) olahraga dalam melatih dan mengajar.
- 2) Sebagai pengalaman dalam melakukan penelitian sekaligus uji kemampuan dalam melakukan kajian ilmu.
- 3) Penelitian ini diharapkan sebagai bahan acuan dan referensi bagi penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Maskur. 2007. *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Palembang.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Baley, James. A. 1986. *Teknik Peningkatan Ketangkasan dan Stamina*. Semarang: Dahara Prize.
- Barbara, dkk. 2003. *Bola Voli Tingkat Pemula*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Bompa. T. O. 1986. *Theory and Methodology of Training. The Key to Athletic Performance*. Dubuque, Kendal/Hunt Publishing.
- Brick, Iyne. 2002. *Bugar Dengan Senam Aerobik*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Dinata, Marta. 2004. *Belajar Bola Voli*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Genafi, Muamar. 2010. *Pengaruh Latihan Passing Ke Dinding Terhadap Kemampuan Passing Bawah Pada Permainan Bola Voli Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Indralaya Utara*. Indralaya. FKIP UNSRI.
- Harsono. 1988. *Choaching dan Aspek Psikologis dalam Choaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini Kajian Para Pakar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Kosasih, Engkos. 1983. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: CV Akademika Pesindo.
- Kristiyanto, Agus. 2010. *Memperluas Desain Permainan Bola Voli*. Surakarta: UNS Press.

- Lestari, Novi. 2008. *Melatih Bola Voli Remaja*. Terjemahan Buku American Sport Education Program. Yogyakarta: PT. Citra Aji Pramana.
- Muhajir. 2004. *Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Erlangga.
- Nurifansyah, M. 2005. *Perbedaan Pembelajaran Konvensional dan Inovatif Terhadap Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli*. Skripsi. Yogyakarta: IKIP.
- Noer, A. Hamidsyah. 1993. *Kepelatihan Dasar*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sajoto, Mochamad. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sudjana. 2002. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. 2005. *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sumosardjono, Sadoso. 1987. *Petunjuk Praktis dalam Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Pustaka Karya Grafika Utama.
- Zainuddin, Muhammad. 1988. *Metodologi Penelitian*. Surabaya : Universitas Erlangga.
- Zulhilmi. 2009. *Pengaruh Latihan Beban Terhadap Kemampuan Passing Bawah Pada Cabang Olahraga Bola Voli Putra di SMP Negeri 1 Talang Ubi Kelas VIII*. Skripsi. Univesitas Sriwijaya.
- 2011 http://andriani001.blogspot.com/2007/11/pengertian_permainan_bola_voli.html diakses tanggal 16 Maret 2011.
- 2011 <http://ganevo.file.wordpress.com/2010/11/passing.jpg> diakses tanggal 16 Maret 1011.