

**KONTRIBUSI LATIHAN VARIASI GERAKAN
TERHADAP KEMAMPUAN TEKNIK *OVERHAND PASS*
PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI**

Jumriati^{1*}, Salahudin², Ahmadin³, Ainun Fitriani⁴, Furkan⁵

^{1 2 3 4 5} STKIP Taman Siswa Bima, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

* Corresponding Author: jumriatirealm5@gmail.com

Keterangan	Abstrak
Rekam Jejak: <i>Submitted</i>; Juli 2026 <i>Revised</i>; Agustus 2026 <i>Accepted</i>; September 2026 Kata Kunci: Latihan; Variasi Gerakan; Teknik; <i>Overhand Pass</i>; Siswa; Ekstrakurikuler; Bola Voli.	Kemampuan teknik <i>overhand pass</i> pada siswa ekstrakurikuler bola voli masih relatif rendah, yang diduga disebabkan oleh kurangnya variasi dalam metode latihan sehingga berdampak pada rendahnya efektivitas pembelajaran keterampilan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan variasi gerakan terhadap peningkatan kemampuan teknik <i>overhand pass</i> ke dinding. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain <i>one-group pretest-posttest</i>. Sampel penelitian berjumlah 12 siswa yang dipilih secara <i>purposive</i>. Instrumen penelitian berupa tes <i>overhand pass</i> ke dinding selama 60 detik yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data dilakukan melalui uji normalitas, uji homogenitas, serta uji hipotesis menggunakan <i>paired sample t-test</i> dengan menggunakan SPSS. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada kemampuan <i>overhand pass</i>, ditandai dengan kenaikan nilai rata-rata dari 19,33 (pretest) menjadi 25,17 (posttest) dengan selisih 5,84. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai signifikansi sebesar $p < 0,001$, yang mengindikasikan bahwa latihan variasi gerakan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan <i>overhand pass</i> ke dinding. Temuan ini mengindikasikan bahwa penerapan latihan variasi gerakan efektif dalam meningkatkan keterampilan teknik <i>overhand pass</i> melalui peningkatan koordinasi motorik, kontrol bola, serta keterlibatan aktif siswa dalam proses latihan. Oleh karena itu, metode latihan variasi gerakan direkomendasikan sebagai alternatif strategi pembelajaran dalam meningkatkan keterampilan dasar bola voli di lingkungan sekolah.

Copyright © 2026

Jumriati – Salahudin – Ahmadin – Ainun Fitriani – Furkan



PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan yang memiliki peran penting dalam mengembangkan kemampuan fisik, keterampilan motorik, serta nilai-nilai sportivitas peserta didik. Melalui pembelajaran pendidikan jasmani, siswa tidak hanya dituntut untuk aktif secara fisik, tetapi juga mampu menguasai berbagai keterampilan dasar dalam cabang olahraga (Fitriana et al., 2022). Salah satu cabang olahraga yang banyak diajarkan di sekolah adalah bola voli. Permainan bola voli menuntut penguasaan teknik dasar yang baik, seperti passing, servis, smash, dan blok, yang semuanya saling berkaitan dalam mendukung jalannya permainan (Astuti, 2026).

Di antara teknik dasar tersebut, overhand pass memiliki peranan yang sangat penting karena berfungsi sebagai penghubung dalam menyusun serangan. Overhand pass digunakan untuk mengontrol dan mengarahkan bola kepada rekan satu tim secara akurat (fanas Rinraharjo & Kusumawardhana, 2025). Teknik ini memerlukan koordinasi mata dan tangan yang baik, ketepatan, serta kontrol bola yang stabil. Berdasarkan hasil observasi awal banyak siswa yang masih mengalami kesulitan dalam melakukan overhand pass secara optimal. Permasalahan ini terlihat dari rendahnya kemampuan siswa dalam melakukan overhand pass ke dinding, baik dari segi ketepatan maupun konsistensi gerakan. Kondisi ini menunjukkan bahwa keterampilan teknik dasar siswa masih perlu ditingkatkan melalui metode latihan yang tepat (Permana et al., 2025).

Salah satu faktor yang menyebabkan rendahnya kemampuan overhand pass adalah penggunaan metode latihan yang kurang bervariasi (Ilahi et al., 2024). Latihan yang dilakukan secara monoton cenderung membuat siswa merasa jenuh dan kurang termotivasi dalam mengikuti kegiatan latihan. Padahal, variasi dalam latihan sangat diperlukan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran keterampilan motorik. Latihan variasi gerakan dapat memberikan pengalaman gerak yang lebih beragam, sehingga membantu siswa dalam mengembangkan koordinasi, ketepatan, serta kemampuan adaptasi terhadap berbagai situasi permainan. Selain itu, variasi latihan juga terbukti mampu meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran (Riza et al., 2026).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penerapan latihan variasi gerakan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan olahraga. Latihan yang bervariasi dapat meningkatkan koordinasi neuromuskular dan memperkuat *muscle memory*, sehingga gerakan menjadi lebih efektif dan efisien. Selain itu, latihan variasi juga mampu meningkatkan konsistensi dan akurasi dalam melakukan teknik dasar (Hasyim, 2025). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa metode latihan yang bervariasi efektif dalam meningkatkan kemampuan teknik passing dalam permainan bola voli. Hal ini menunjukkan bahwa variasi latihan merupakan salah satu pendekatan yang tepat untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar siswa (NANDA, 2026).

Hasil observasi awal yang dilakukan pada peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 3 Woha menunjukkan bahwa kemampuan overhand pass siswa masih berada pada kategori rendah. Sebagian besar siswa mengalami kesulitan dalam mempertahankan konsistensi pantulan bola saat melakukan overhand pass ke dinding. Permasalahan tersebut ditunjukkan oleh rendahnya akurasi arah bola, kurangnya koordinasi gerak, serta ketidaksesuaian teknik pelaksanaan overhand pass. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa proses latihan yang dilaksanakan belum mampu mengoptimalkan penguasaan keterampilan teknik dasar siswa.

Salah satu faktor yang diduga berkontribusi terhadap rendahnya kemampuan overhand pass adalah penerapan metode latihan yang cenderung monoton dan kurang memberikan variasi pengalaman gerak. Dalam perspektif teori pembelajaran motorik, variasi latihan memiliki peranan penting dalam meningkatkan kemampuan adaptasi gerak, memperkaya pengalaman motorik, serta mempercepat proses pembentukan pola gerak yang efektif. Latihan yang bervariasi memungkinkan peserta didik memperoleh stimulus gerak yang lebih beragam sehingga dapat

meningkatkan koordinasi, ketepatan, dan efisiensi gerakan selama proses pembelajaran keterampilan olahraga.

Sejumlah penelitian terdahulu melaporkan bahwa variasi latihan memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan keterampilan olahraga, termasuk kemampuan passing dalam permainan bola voli. Variasi latihan terbukti mampu meningkatkan koordinasi neuromuskular, memperkuat retensi gerak, serta meningkatkan motivasi peserta didik dalam mengikuti proses latihan. Meskipun demikian, sebagian besar penelitian sebelumnya lebih banyak berfokus pada peningkatan kemampuan passing bawah atau dilakukan pada atlet klub dan siswa sekolah menengah atas. Penelitian yang secara khusus mengkaji pengaruh latihan variasi gerakan terhadap kemampuan overhand pass ke dinding pada peserta ekstrakurikuler tingkat sekolah menengah pertama masih relatif terbatas.

Berdasarkan kondisi tersebut, terdapat kesenjangan penelitian yang perlu dikaji lebih lanjut terkait efektivitas latihan variasi gerakan dalam meningkatkan kemampuan overhand pass pada peserta ekstrakurikuler bola voli tingkat SMP. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan variasi gerakan terhadap peningkatan kemampuan teknik overhand pass ke dinding pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 3 Woha. Temuan penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris dalam pengembangan metode latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan keterampilan dasar bola voli pada lingkungan sekolah.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-experimental melalui rancangan One Group Pretest-Posttest Design. Desain tersebut digunakan untuk mengetahui pengaruh latihan variasi gerakan terhadap kemampuan overhand pass ke dinding dengan membandingkan hasil pengukuran sebelum dan sesudah perlakuan diberikan.

Penelitian dilaksanakan pada kegiatan ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 3 Woha selama enam minggu. Populasi penelitian adalah seluruh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling sehingga seluruh anggota populasi yang berjumlah 12 siswa dijadikan sampel penelitian.

Instrumen penelitian menggunakan tes overhand pass ke dinding selama 60 detik. Skor diperoleh berdasarkan jumlah pantulan bola yang berhasil dilakukan secara benar sesuai teknik overhand pass. Sebelum digunakan dalam penelitian, instrumen telah melalui proses pengujian validitas dan reliabilitas sehingga layak digunakan sebagai alat ukur kemampuan overhand pass siswa.

Prosedur penelitian dilaksanakan dalam tiga tahap. Tahap pertama adalah pelaksanaan pretest untuk memperoleh data kemampuan awal overhand pass siswa. Tahap kedua adalah pemberian perlakuan berupa latihan variasi gerakan yang meliputi overhand pass dengan perpindahan posisi, overhand pass menggunakan target tertentu, overhand pass berpasangan, serta overhand pass dengan kombinasi gerak koordinatif. Latihan diberikan secara terprogram selama enam minggu dengan frekuensi tiga kali pertemuan setiap minggu. Tahap ketiga adalah pelaksanaan posttest untuk memperoleh data kemampuan overhand pass setelah perlakuan diberikan.

Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif dan statistik inferensial. Statistik deskriptif digunakan untuk memperoleh nilai rata-rata dan standar deviasi. Sebelum pengujian hipotesis dilakukan, data terlebih dahulu diuji menggunakan uji normalitas Shapiro-Wilk dan uji homogenitas Levene Test. Pengujian hipotesis menggunakan Paired Sample t-Test dengan bantuan program SPSS versi 26 pada taraf signifikansi 0,05.

HASIL & PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian ini diperoleh dari tes kemampuan overhand pass ke dinding dilakukan sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) diberikan perlakuan latihan variasi gerakan selama 4-6

minggu . Data yang diperoleh berupa skor jumlah pantulan yang tepat mengenai target dalam waktu 60 detik. Untuk memperjelas hasil penelitian data di sajikan dalam tabel berikut:

Tabel 1. Data skor pretest dan posttest

No.	Nama Siswa	Tes Awal (Pretest)	Tes Akhir (Posttest)
1	Wd	25	36
2	AF	18	23
3	MFAS	19	25
4	MM	15	20
5	MF	20	24
6	MR	25	36
7	MSI	14	18
8	Zr	23	28
9	SB	20	24
10	AR	17	22
11	MF	23	29
12	AFA	13	17

Tabel 2. Statistik Deskriptif

Data	Mean	Std. Deviasi
Pretest	19,33	4,23
Posttest	25,17	5,92

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan variasi gerakan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan overhand pass ke dinding pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 3 Woha. Temuan tersebut ditunjukkan oleh peningkatan nilai rata-rata dari 19,33 pada saat pretest menjadi 25,17 pada saat posttest dengan rata-rata peningkatan sebesar 5,84 poin. Hasil uji paired sample t-test juga menunjukkan nilai signifikansi $p < 0,001$ yang mengindikasikan bahwa peningkatan tersebut terjadi secara statistik..

Tabel 3. Uji Normalitas

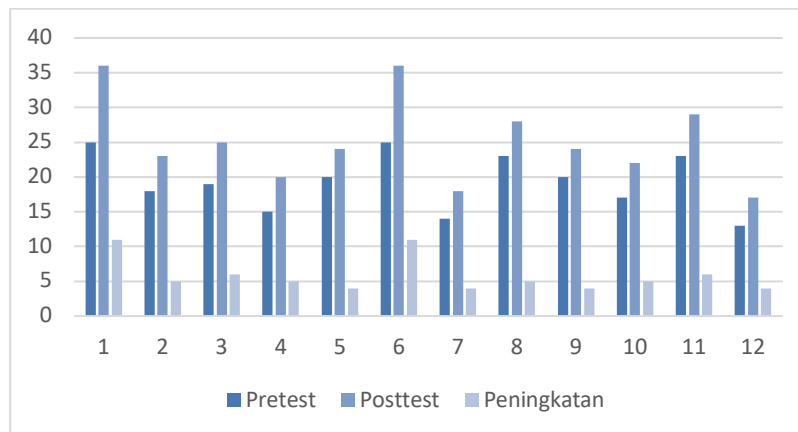
Variabel	Kolmogorov-Smirnov Sig.	Shapiro-Wilk Sig.	Keterangan
Pretest	0,200	0,180	Normal
Posttest	0,200	0,215	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas, diperoleh nilai signifikansi pada data pretest dan posttest masing-masing lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal sehingga memenuhi asumsi untuk dilakukan uji statistik parametrik.

Tabel 4. Uji Hipotesis

Variabel	Mean Difference	t hitung	Df	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Pretest-Posttest	-5,84	8,01	11	< 0,001	Signifikan

Hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi $p < 0,001$ dengan nilai $t = 8,01$ dan $df = 11$, sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan variasi gerakan berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan teknik *overhand pass* ke dinding.



Gambar 1. Grafik Hasil Peningkatan dari Latihan Variasi

Berdasarkan data hasil pretest dan posttest yang telah diperoleh, terlihat bahwa seluruh siswa mengalami peningkatan kemampuan setelah diberikan perlakuan. Tidak terdapat satu pun siswa yang mengalami penurunan nilai, sehingga dapat dikatakan bahwa latihan yang diberikan memberikan dampak positif secara menyeluruh. Nilai peningkatan masing-masing siswa bervariasi, dengan rentang kenaikan antara 4 hingga 11 poin. Peningkatan tertinggi terjadi pada beberapa siswa dengan selisih 11 poin, sedangkan peningkatan terendah sebesar 4 poin. Secara rata-rata, nilai pretest sebesar 19,33 meningkat menjadi 25,17 pada posttest, sehingga diperoleh rata-rata peningkatan sebesar 5,84 poin. Hal ini menunjukkan bahwa perlakuan yang diberikan efektif dalam meningkatkan kemampuan siswa. Perbedaan tingkat peningkatan antar siswa kemungkinan dipengaruhi oleh faktor kemampuan awal, tingkat pemahaman, serta partisipasi siswa selama proses latihan berlangsung.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kemampuan overhand pass ke dinding setelah diberikan latihan variasi gerakan. Berdasarkan data, seluruh peserta mengalami peningkatan nilai dari pretest ke posttest, yang menunjukkan bahwa perlakuan yang diberikan memberikan dampak positif terhadap keterampilan siswa.

Peningkatan nilai rata-rata sebesar 5,84 menunjukkan bahwa latihan variasi gerakan efektif dalam meningkatkan kemampuan teknik overhand pass. Hal ini disebabkan oleh latihan variasi yang memberikan stimulus gerakan yang beragam, sehingga siswa dapat mengembangkan koordinasi, ketepatan, dan kontrol bola secara lebih optimal. Selain itu, variasi latihan membantu siswa beradaptasi dengan berbagai situasi permainan sehingga keterampilan menjadi lebih fleksibel. Hasil ini sejalan dengan penelitian (Olla & Septaliza, 2024) yang menyatakan bahwa variasi latihan dapat meningkatkan keterampilan teknik olahraga secara signifikan. Selain itu (Allo & Haliza, 2023) menjelaskan bahwa variasi metode latihan mampu meningkatkan motivasi belajar siswa sehingga berdampak pada hasil keterampilan yang lebih baik.

Secara fisiologis, latihan yang dilakukan secara berulang dengan variasi gerakan akan meningkatkan koordinasi neuromuskular dan membentuk *muscle memory* (Del Vecchio et al., 2024). Hal ini membuat gerakan overhand pass menjadi lebih otomatis dan akurat. (Naufaldi, 2025) menyatakan bahwa latihan yang bervariasi dan berulang dapat meningkatkan konsistensi keterampilan motorik dalam olahraga. Selain itu, latihan variasi juga mendorong keterlibatan aktif siswa dalam proses latihan. Keterlibatan ini berdampak pada peningkatan hasil belajar keterampilan olahraga. (Nisa & Firdiansyah, 2026) menyatakan bahwa pembelajaran aktif dan variatif efektif dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar olahraga.

Hasil penelitian ini juga diperkuat oleh (Siregar et al., 2021) yang menyatakan bahwa latihan variasi gerakan memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan teknik dasar bola voli, khususnya overhand pass. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan variasi

gerakan merupakan metode yang efektif untuk meningkatkan kemampuan overhand pass ke dinding, baik dari aspek teknis, fisiologis, maupun motivasional.

Peningkatan kemampuan overhand pass dapat dijelaskan melalui teori variabilitas latihan yang menyatakan bahwa pengalaman gerak yang beragam memungkinkan sistem motorik memperoleh kesempatan untuk beradaptasi terhadap berbagai kondisi pelaksanaan keterampilan. Variasi latihan memberikan stimulus yang berbeda pada setiap sesi sehingga siswa tidak hanya mengulang gerakan yang sama, tetapi juga belajar menyesuaikan koordinasi tubuh, posisi tangan, dan arah pantulan bola dalam berbagai situasi. Proses tersebut berkontribusi terhadap peningkatan akurasi dan konsistensi gerakan overhand pass.

Selain meningkatkan aspek teknis, variasi latihan juga berpengaruh terhadap aspek psikologis peserta didik. Bentuk latihan yang beragam mampu menciptakan suasana latihan yang lebih menarik sehingga meningkatkan motivasi, keterlibatan aktif, dan konsentrasi siswa selama proses pembelajaran. Kondisi tersebut memungkinkan siswa memperoleh kesempatan latihan yang lebih optimal dan berdampak pada peningkatan penguasaan keterampilan.

Temuan penelitian ini sejalan dengan berbagai hasil penelitian sebelumnya yang melaporkan bahwa variasi latihan memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar bola voli. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa latihan yang bervariasi mampu meningkatkan koordinasi neuromuskular, memperkuat retensi gerak, dan mempercepat proses pembentukan pola gerak yang efektif (Widodo et al., 2025). Kesamaan hasil tersebut menunjukkan bahwa variasi latihan merupakan salah satu strategi pembelajaran yang efektif dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar olahraga.

Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa pelatih dan guru pendidikan jasmani perlu mengembangkan program latihan yang tidak hanya berorientasi pada pengulangan gerakan, tetapi juga mengintegrasikan berbagai bentuk variasi aktivitas yang sesuai dengan karakteristik peserta didik. Pendekatan tersebut dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran teknik dasar bola voli sekaligus menciptakan pengalaman belajar yang lebih menarik dan bermakna bagi siswa (Putra et al., 2023).

Meskipun demikian, penelitian ini masih memiliki keterbatasan, antara lain jumlah sampel yang relatif kecil dan penggunaan desain penelitian tanpa kelompok kontrol. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain eksperimen yang lebih kuat dengan melibatkan kelompok kontrol dan jumlah sampel yang lebih besar sehingga generalisasi hasil penelitian dapat ditingkatkan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa latihan variasi gerakan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan teknik overhand pass ke dinding pada siswa ekstrakurikuler bola voli. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan nilai rata-rata dari 19,33 pada pretest menjadi 25,17 pada posttest, serta hasil uji hipotesis yang menunjukkan nilai signifikansi $p < 0,001$. Latihan variasi gerakan terbukti efektif karena mampu meningkatkan koordinasi gerak, ketepatan, dan kontrol bola, serta meningkatkan motivasi siswa dalam mengikuti latihan. Dengan demikian, latihan variasi gerakan dapat direkomendasikan sebagai metode yang efektif dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar bola voli, khususnya overhand pass.

DAFTAR PUSTAKA

- Allo, O., & Haliza, S. N. (2023). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Permainan Sepak Bola Melalui Metode Variasi Pada Siswa. *Indonesian Journal of Physical Activity*, 3(1), 42–50.
- Astuti, R. D. (2026). Evaluation of Passing Proficiency in Volleyball Matches among Extracurricular Participants at Muhammadiyah Ahmad Dahlan Metro Junior High School. *Journal of Education and Applied Teaching (JEAT)*, 2(2), 185–193.
-

- Del Vecchio, A., Enoka, R. M., & Farina, D. (2024). Specificity of early motor unit adaptations with resistive exercise training. *The Journal of Physiology*, 602(12), 2679–2688.
- fanas Rinraharjo, A., & Kusumawardhana, B. (2025). Pengaruh Modifikasi Bola Gantung Untuk Meningkatkan Ketrampilan Overhand pass Dan Passing Bawah Siswa Kelas V Sdn Sengon 2 Kabupaten Brebes Tahun Ajaran 2024/2025. *Jurnal Spirit Edukasia*, 5(02), 342–348.
- Fitriana, L. D., Ekawati, R., & Kovács, Z. (2022). Perspectives on the problem-posing activity by prospective teachers: A cross-national study. *Journal on Mathematics Education*, 13(1), 149–172.
- Hasyim, H. (2025). *Koresponden The Effect of Parkour Activities on Specific Physical Fitness and Grit in the Population of Healthy Youth Football Athletes*.
- Ilahi, B. R., Nuryogatama, M., & Wanda, W. T. (2024). Pengaruh Latihan Passing Variasi Terhadap Kemampuan Passing Atlet Futsal Di Ektrakurikuler Sekolah Dasar Kota Bengkulu. *Dharmas Journal of Sport*, 4(02), 85–91.
- Nanda, M. (2026). *Pengaruh Latihan Menggunakan Media Pantul Tembok Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bola Voli Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Sma Negeri 10 Bandar Lampung*.
- Naufaldi, F. (2025). Efektivitas Variasi Bermain terhadap Pengembangan Kemampuan Gerak Dasar Motorik Anak Usia 9–10 Tahun. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 15(4), 215–220.
- Nisa, N. A., & Firdiansyah, B. (2026). Pembelajaran Olahraga Materi Bola Kecil Berbasis Activity Station Dalam Membentuk Sportivitas Siswa Madrasah Ibtidaiyah. *Indonesian Journal of Elementary Education and Teaching Innovation*, 5(1), 51–66.
- Olla, E. E., & Septaliza, D. (2024). Pengaruh Model Latihan Bervariasi Terhadap Terhadap Kemampuan Passing Bawah Permainan Bola Voli Klub Bakung Hoktong Palembang. *Indonesian Journal of Sport and Tourism*, 6(2), 1–10.
- Permana, H., Sukamti, E. R., Suhadi, S., Fauzi, F., & Prabowo, T. A. (2025). The impact of part-whole passing training on passing accuracy in volleyball athletes aged 10–14 years. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 29(5), 410–418.
- Putra, I. M., Saleh, K., Hamzah, I., Zunarti, R., & Apdoludin, A. (2023). Pengaruh Latihan Passing Bawah Dengan Dinding Sekolah Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bola Voli Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Pelepat. *Jurnal Muara Olahraga*, 6(1), 1–11.
- Riza, A. R., Rambe, F. A., Nasution, M. R., Situmorang, R. M., Ramahsita, S., Giawa, I. B., & Diwa, W. (2026). Pengembangan Variasi Latihan Daya Tahan Berbasis Permainan dengan Uji Coopeer test pada Mahasiswa PJKR C Stambuk 2023. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 10(1), 462–471.
- Siregar, F. S., Sembiring, M. M., & Siregar, A. (2021). Analisis Perbedaan Kontribusi Variasi Latihan Passing Bola Voli. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 1(2), 102–108.
- Widodo, S., Rizhardi, R., & Fahritsani, H. (2025). Pengaruh Latihan Passing Berpasangan Dan Passing Ke Dinding Terhadap Akurasi Overhand pass Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Di SMP Negeri 1 Belitang Ii. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 25(2), 124–131.