



Meningkatkan kemampuan passing bawah bolavoli menggunakan metode bermain

Improve your volleyball under-passing ability using playing methods

Muhammad Reza Atsani

¹ Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Batam, Batam, Indonesia

Received: 21 September 2020; Accepted 16 November 2020; Published 05 December 2020



ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan passing bawah bolavoli pada siswa kelas XI Mekatronika EPCOS SMK Negeri 1 Batam melalui metode bermain. Jenis penelitian ini menggunakan penelitian tindakan kelas yaitu penelitian yang dilakukan dalam kelas dengan tujuan untuk mengetahui apakah metode bermain dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar passing bawah bolavoli siswa. Subjek penelitian ini yaitu berjumlah 20 orang yang terdiri dari 13 orang siswa laki-laki dan 7 orang siswi perempuan. Instrument penelitian menggunakan rubrik penilaian. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan dalam melakukan penelitian ini, maka diperoleh kesimpulan yaitu metode bermain dapat meningkatkan kemampuan passing bawah bolavoli siswa kelas XI Mekatronika EPCOS SMK Negeri 1 Batam. Saran penelitian ini sebagai acuan untuk ke depannya atau referensi dalam proses belajar dan mengajar.

Kata Kunci: Metode Bermain; Passing Bawah; Bolavoli

***Corresponding Author**

Email: rezaatsani03@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to improve the ability of passing volleyball under class XI Mekatronika EPCOS SMK Negeri 1 Batam through the playing method. This type of research uses classroom action research. The subjects of this study were 20 people consisting of 13 male students and 7 female students. The research instrument used a rubric for the assessment of the volleyball passing performance. The results showed that there was an increase in conducting this research, so it was concluded that the playing method could improve the volleyball under-passing ability of class XI Mekatronika EPCOS SMK Negeri 1 Batam. It is hoped that this research can serve as a reference for the future or a reference in the teaching and learning process.

Keyword: Playing Methods; Under-Passing; Volleyball



[https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1\(2\).5592](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1(2).5592)

How To Cite: Atsani, M. R. (2020). Meningkatkan kemampuan passing bawah bolavoli menggunakan metode bermain. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 1(2), 88-96. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1\(2\).5592](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1(2).5592)



PENDAHULUAN

Pendidikan adalah suatu usaha untuk mewujudkan aktivitas belajar dan mengembangkan setiap potensi yang ada dari peserta didik agar memiliki keterampilan untuk dirinya maupun untuk masyarakat. Pendidikan bersifat universal, bisa terbagi ke dalam beberapa aspek, salah satunya adalah pendidikan jasmani (Burstiando & Kholis, 2017). Pendidikan merupakan suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung selama seumur hidup (Taufik & Gaos, 2019). Pendidikan berintikan interaksi antara pendidik dengan peserta didik dalam upaya membantu peserta didik menguasai tujuan-tujuan pendidikan. Interaksi pendidikan dapat berlangsung dalam lingkungan keluarga, sekolah, ataupun masyarakat (Fajrin & Sudarso, 2014).

Pendidikan yang dapat mengembangkan setiap potensi siswa agar memiliki keterampilan yaitu pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani adalah salah satu mata pelajaran yang ada di setiap sekolah (Hasrion, Sari, & Gazali, 2020). Pendidikan jasmani

bukan hanya untuk meningkatkan kebugaran jasmani akan tetapi juga memberikan gerak bervariasi dan bermakna bagi anak (Fuad, 2014). Olahraga merupakan suatu aktivitas fisik yang tersusun dengan melibatkan gerakan tubuh sehingga dapat meningkatkan kesehatan tubuh dan keterampilan gerak (Adam, 2018). Dalam kehidupan sehari-hari olahraga juga menjadi sebagian kebutuhan pokok karena dapat meningkatkan kebugaran yang diperlukan untuk menjalankan tugas. Olahraga juga memberikan manfaat bagi yang melakukan, selain tubuh menjadi sehat dan kuat olahraga juga dapat dijadikan sebagai ajang berprestasi serta sebagai profesi hidup (Haris, 2019).

Olahraga dapat dilakukan sejak usia muda hingga usia lanjut maka dari itu diperlukan adanya pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan suatu aktivitas jasmani melalui proses pendidikan yang dilakukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan pengetahuan, keterampilan gerak, dan perilaku hidup sehat (Herdiyana & Prakoso, 2016). Pada dasarnya pendidikan jasmani merupakan bagian dari suatu proses pendidikan secara keseluruhan melalui kegiatan fisik untuk mengembangkan dan meningkatkan pertumbuhan jasmani, kesehatan, keterampilan berfikir, dan kestabilan emosional melalui aktivitas jasmani dan olahraga (Yusmar, 2017).

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 1 Ayat 11, Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian dari proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, keperibadian, keterampilan kesehatan dan kebugaran jasmani. Pendidikan jasmani merupakan proses pembinaan manusia dan berlangsung seumur hidup. Peran pendidikan jasmani dalam proses pembelajaran sangatlah penting, karena memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani dan olahraga yang dilakukan secara sistematis. Dengan adanya pendidikan jasmani, siswa juga dapat meningkatkan kreativitas, keterampilan, kebugaran jasmani, dan kebiasaan hidup sehat (Herdiyana & Prakoso, 2016).

Berdasarkan uraian di atas pendidikan jasmani dan kesehatan adalah salah satu proses pembelajaran yang wajib dicantumkan dalam kurikulum terutama pada sekolah menengah atas dengan tujuan membantu siswa dalam memahami konsep mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. Mengingat pentingnya proses pendidikan jasmani dalam meningkatkan kesehatan dan kualitas keterampilan siswa, maka diadakanlah kegiatan pembelajaran di bidang olahraga seperti ekstrakurikuler dan klub olahraga. Dalam mata pelajaran jasmani, olahraga, dan kesehatan memiliki banyak cabang olahraga salah satunya cabang olahraga bolavoli.

Olahraga bolavoli merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua regu berlawanan yang masing-masing regu terdiri dari enam orang pemain dan bola harus melewati bagian atas jaring/net (Gazali, 2016). Dalam menghadapi persaingan kompetisi atau pertandingan, penguasaan teknik permainan sangat penting terutama dalam penguasaan teknik dasar permainan bolavoli (Krensnapati, 2020). Adapun teknik dasar yang harus dimiliki pemain bolavoli yaitu teknik dasar *service*, *passing*, pukulan (*smash*), dan bendungan (*block*) (Gazali, 2016). *Passing* adalah suatu teknik dalam permainan bolavoli yang bertujuan untuk mengoper/mengumpan bola kepada teman satu regu atau mengembalikan serangan dari lawan (Yusmar, 2017). Teknik *passing* bawah teknik yang paling mendasar dan *passing* bawah diperlukan untuk menerima datangnya bola servis dari lawan dan juga menahan dari serangan lawan (Heriyadi & Hadiana, 2018).

Dalam permainan bolavoli salah satu hal yang paling penting untuk mendapatkan poin dan memulai serangan adalah teknik dasar *passing* bawah yang akurat. *Passing* bawah adalah *passing* yang dilakukan apabila bola yang datang berada di depan atau samping badan setinggi perut ke bawah dengan posisi jari tangan mengepal (Sucifirawati, 2020). Namun berdasarkan pengamatan pada siswa kelas XI Mekatronika EPCOS SMK Negeri 1 Batam dalam permainan bolavoli masih banyak siswa yang mengalami kesulitan pada teknik dasar, terutama teknik dasar *passing* bawah. Siswa belum menguasai teknik tersebut sehingga mengalami kesulitan dalam melakukannya yaitu ketika melakukan *passing* bawah bola tidak melambung keatas dan melenceng keluar, adapun penyebabnya karena pengenaan bola pada pergelangan tangan bagian atas kurang tepat. Terkadang juga dalam permainan bolavoli masih banyak siswa yang merasa enggan dan takut untuk melakukan gerakan *passing* bawah sehingga permainan jadi kurang maksimal. Padahal teknik *passing* bawah merupakan salah satu teknik dasar yang wajib dikuasai setiap pemain bolavoli. Salah satu penyebab siswa tidak menguasai teknik dasar *passing* bolavoli karena guru kurang menggunakan metode yang tepat.

Karena kurangnya pemberian variasi/metode dalam pembelajaran mengakibatkan sebagian besar dari siswa kurang tertarik dan takut terhadap materi *passing* bawah bolavoli, yang menyebabkan minat dan kerjasama siswa rendah. Selain itu, hasil belajar siswa belum mencapai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal). Adapun KKM untuk PJOK adalah 75. Dengan adanya metode bermain *passing* bawah bolavoli diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar, minat, dan kerjasama siswa.

Untuk mencapai tujuan pembelajaran diperlukan metode yang tepat dan dianggap cocok untuk melakukan teknik dasar *passing* bawah dalam permainan bolavoli salah satunya yaitu menggunakan metode bermain. Metode bermain merupakan salah satu upaya pembelajaran dengan melakukan gerakan fisik atau jasmani dalam meningkatkan keterampilan atau kemampuan yang dapat membantu mendorong perubahan terhadap keterampilan siswa (Utami & Winarno, 2020). Menurut Yulianingsih dan Simanjuntak (2014) metode bermain terbukti dapat meningkatkan semangat belajar, kemampuan dan keterampilan siswa khususnya *passing* bawah bolavoli, sama halnya dengan Yusmar (2017) bahwa metode bermain dengan modifikasi permainan dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar permainan bolavoli. Menurut Astuti (2017) metode bermain menjadikan siswa lebih aktif karena metode ini dapat dimodifikasi seperti memperkecil ukuran lapangan dan membuat peraturan yang lebih sederhana. Pendekatan bermain juga berperan penting dalam menciptakan suasana belajar yang efektif sehingga dapat mengurangi kebosanan dimana kondisi ini dapat berdampak pada pembentukan dan pengembangan siswa (Arianti, 2019). Sehingga harapan penulis ketika memberikan pembelajaran *passing* bawah dengan metode bermain ini, kemampuan teknik dasar *passing* bawah siswa kelas XI Mekatronika EPCOS SMK Negeri 1 Batam akan meningkat menjadi lebih baik lagi dan lebih berprestasi.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian tindakan kelas yaitu penelitian yang dilakukan dalam kelas dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar *passing* bawah bolavoli melalui metode bermain. Menurut Jannah (2015) penelitian tindakan kelas (PTK) merupakan cara guru untuk berpikir kreatif guna memecahkan masalah di kelasnya, dan dalam membelajarkan siswa. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas XI Mekatronika EPCOS SMK Negeri 1 Batam, dengan jumlah siswa 20 orang yang terdiri dari 13 orang siswa laki-laki dan 7 orang siswi perempuan. Melakukan *passing* bawah bolavoli dengan baik sehingga dapat mencapai sasaran dan menyebrangkan bola

ke daerah lawan/lapangan lawan. Instrumen dalam penelitian ini adalah rubrik penilaian untuk mengukur kemampuan *passing* bawah bolavoli. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan beberapa pedoman yang dapat digunakan dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yaitu observasi, kepustakaan, dan rubrik penilaian. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan rumus yang digunakan untuk ketuntasan klasikal.

Tabel 1. Variabel Kemampuan *Passing* Bawah Bolavoli

No	Teknik <i>Passing</i> Bawah	Indikator	1	2	3	4	5
1	Persiapan	a) Bentuk landasan dengan lengan					
		b) Sikut terkunci					
		c) Tekuk lutut, tahan tubuh dalam posisi rendah					
		d) Kaki dalam posisi meregang selebar bahu					
		e) Bergerak ke arah datangnya bola dan atur posisi tubuh					
2	Pelaksanaan Gerak	a) Terima bola pada landasan didepan badan.					
		b) Kaki sedikit diundurkan					
		c) Berat badan dialihkan ke depan					
		d) Pukul bola jauh dari badan Perkenaan pada lengan bagian dalam pada permukaan yang luas diantara pergelangan tangan dan siku					
		e) Jari tangan tetap digenggam.					
3	Gerak Lanjutan	b) Siku tetap terkunci					
		c) Landasan mengikuti bola ke sasaran					
		d) Pindahkan berat badan ke arah sasaran					
		e) Perhatikan bola bergerak ke sasaran					
		Skor Maksimal					
Jumlah Skor							
Nilai Akhir							

(Haris, 2019)

Dalam mengukur ketuntasan siswa peneliti memakai pedoman penilaian dari pusat penilaian (Depdiknas, 2007), yaitu sebagai berikut:

$$\text{Nilai Tes Unjuk Kerja} : \frac{\text{Jumlah Skor Yang Diproleh}}{\text{Jumlah}} \times 100$$

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil penelitian keterampilan *passing* bawah bolavoli siswa pada siklus 1, terdapat kesalahan yang dilakukan siswa yaitu sikap awal atau posisi tubuh pada saat melakukan *passing* bawah, sikap pelaksanaan gerak dan gerak lanjutan yang masi kurang sempurna. Sedangkan hasil penelitian kemampuan *passing* bawah bolavoli pada siklus 2 megalami peningkatan.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Siklus 1 *Passing* Bawah Bolavoli

No	Interval	Kategori	Jumlah	Presentase
1	84 – 94	Sangat Baik	2	10%
2	73 – 83	Baik	9	45%
3	62 – 72	Cukup Baik	3	15%
4	51 – 61	Kurang Baik	3	15%
5	40 – 50	Tidak Baik	3	15%
Jumlah			20 Orang	100%
Rata-Rata				55%

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Siklus 2 *Passing* Bawah Bolavoli

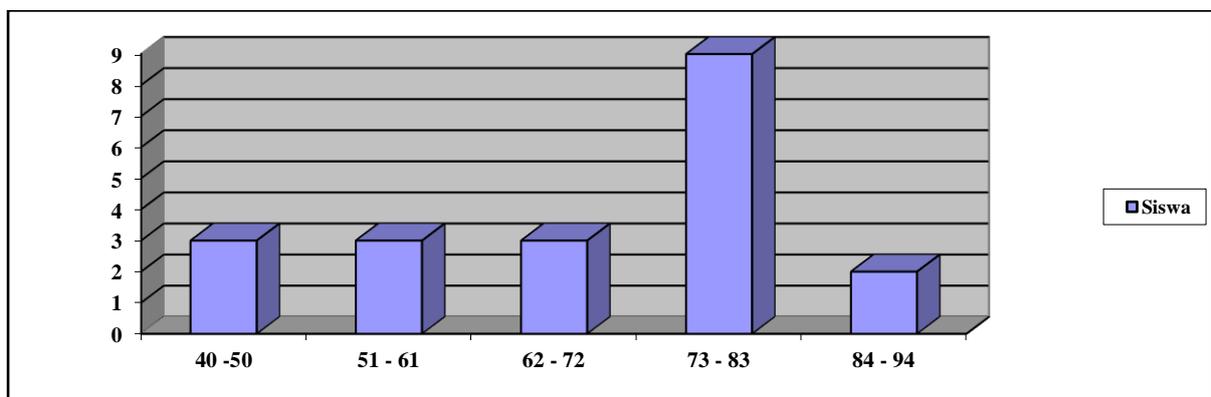
No	Interval	Kategori	Jumlah	Presentase
1	88 – 94	Sangat Baik	2	10%
2	81 – 87	Baik	5	25%
3	74 – 80	Cukup Baik	10	50%
4	67 – 73	Kurang Baik	1	5%
5	60 – 66	Tidak Baik	2	10%
Jumlah			20 Orang	100%
Rata-Rata				85%

Tabel 4. Perbandingan Hasil Penilaian Kemampuan *Passing* Bawah Bolavoli

Kategori	Siklus 1	Siklus 2	Keterangan
Tuntas	11 Siswa (55%)	17 siswa (85%)	Adanya Peningkatan 30%
Tidak Tuntas	9 Siswa (45%)	3 siswa (15%)	
Jumlah	20 Siswa (100%)	20 Siswa (100%)	

Siklus 1

Ketuntasan siswa pada siklus 1 dapat dijelaskan dengan kategori sangat baik terdapat 2 orang siswa dengan presentase 10%, kategori baik terdapat 9 orang siswa dengan presentase 45%, kategori cukup baik terdapat 3 orang siswa dengan presentase 15%, kategori kurang baik terdapat 3 orang siswa dengan presentase 15%, dan kategori tidak baik terdapat 3 orang siswa dengan presentase 15%. Jadi hasil penelitian siklus 1 diperoleh jumlah rata-rata persentase kemampuan *passing* bawah bolavoli siswa adalah 55% dengan siswa yang tuntas sebanyak 11 orang dan siswa yang tidak tuntas sebanyak 9 orang. Hasil ketuntasan siswa dapat dilihat dalam grafik 1.

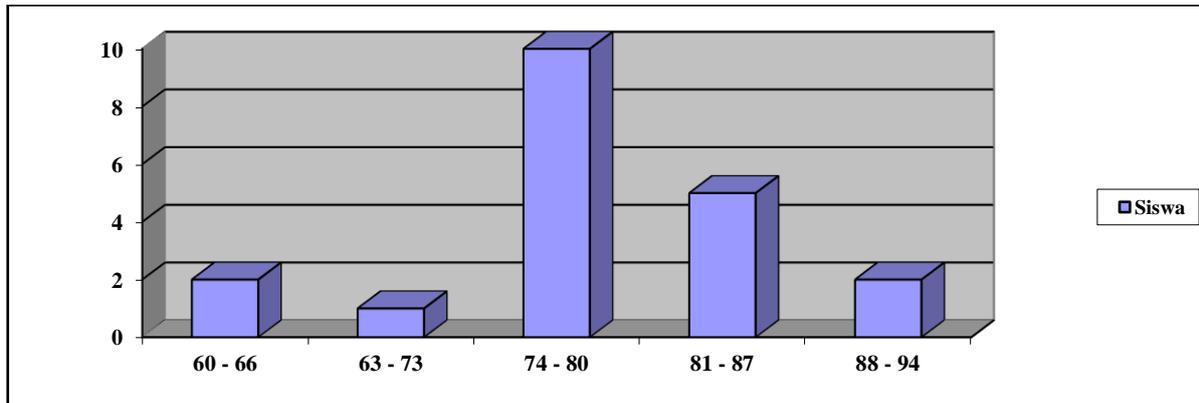


Grafik 1. Ketuntasan Kemampuan *Passing* Bawah Bolavoli siswa pada Siklus 1

Siklus 2

Ketuntasan siswa pada siklus 2 dengan kategori sangat baik sebanyak 2 orang siswa dengan presentase 10%, kategori baik sebanyak 5 orang siswa dengan presentase 25%,

kategori cukup baik sebanyak 10 orang siswa dengan presentase 50%, kategori kurang baik sebanyak 1 orang siswa dengan presentase 5%, dan kategori tidak baik sebanyak 2 orang siswa dengan presentase 10%. Jadi hasil penelitian siklus 2 diperoleh jumlah rata-rata persentase kemampuan *passing* bawah bolavoli siswa adalah 85%. Dari hasil penelitian pada siklus 2 ini terjadi peningkatan jumlah rata-rata persentase kemampuan *passing* bawah bolavoli siswa dengan siswa yang tuntas sebanyak 17 orang dan siswa yang tidak tuntas sebanyak 3 orang. Hasil ketuntasan siswa dapat dilihat dalam grafik 2.



Grafik 2. Kentutusan Kemampuan *Passing* Bawah Bolasvoli siswa pada Siklus 2

PEMBAHASAN

Tujuan penelitian yaitu untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan *passing* bawah bolavoli. Penerapan metode bermain terhadap kemampuan *passing* bawah bolavoli pada siswa kelas XI Mekatronika EPCOS SMK Negeri 1 Batam menunjukkan adanya peningkatan. Dilihat dari hasil penelitian yang menunjukkan nilai persentase rata-rata siklus 1 sebesar 55% yang kemudian meningkat pada siklus 2 dengan persentase rata-rata sebesar 85% dan total jumlah kenaikan persentase rata-rata sebesar 30%. Berdasarkan hasil penelitian [Yulianingsih dan Simanjuntak \(2014\)](#) metode bermain terbukti dapat meningkatkan semangat belajar, kemampuan dan keterampilan siswa khususnya *passing* bawah bolavoli, sama halnya dengan penelitian [Yusmar \(2017\)](#) bahwa melalui metode bermain dengan modifikasi permainan dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar permainan bolavoli. Menurut [Astuti \(2017\)](#) metode bermain menjadikan siswa lebih aktif karena metode ini dapat di modifikasi seperti memperkecil ukuran lapangan dan membuat peraturan yang lebih sederhana.

Berdasarkan uraian yang dijelaskan sebelumnya, pada siklus 1 masih banyak siswa yang tidak tuntas hal ini dikarenakan siswa masih takut atau enggan untuk melakukan gerakan *passing* bawah dan kurang menguasai teknik dasar *passing* bawah bolavoli seperti tidak menekuk lutut dan menahan tubuh dalam posisi rendah, perkenaan bola tidak tepat pada lengan bagian dalam yaitu pada permukaan yang luas diantara pergelangan tangan dan siku sehingga bola menjadi tidak terarah. Oleh karena itu penguasaan teknik dasar sangatlah penting dalam permainan bolavoli.

Jumlah siswa yang tidak tuntas pada siklus 2 yaitu sebanyak 3 orang dari jumlah sampel 20 orang. Dibandingkan dengan jumlah siswa yang tidak tuntas pada siklus 1 yaitu sebanyak 9 orang, maka pada siklus 2 jumlah siswa tidak tuntas sudah mengalami penurunan. Hal ini dikarenakan dari konsep metode bermain yang dilakukan dengan memodifikasi permainan yaitu mengubah ukuran lapangan dan peraturan permainan yaitu jumlah pemain 4 vs 4 serta di akhir permainan siswa yang kalah akan mendapatkan hukuman, siswa mulai memahami dan menguasai teknik dasar *passing* bawah bolavoli. Seperti yang dikatakan oleh [Hidayat, Riyanto, dan Rosman \(2018\)](#) untuk melatih

keterampilan teknik dasar *passing* bawah dapat diterapkan dengan metode bermain, karena siswa melakukan dengan gembira, rileks, dan sukarela untuk melakukan keterampilan gerak secara berulang-ulang sehingga koordinasi fungsi saraf otot (*neuromuscular*) membentuk refleks bersyarat sehingga menghasilkan gerakan-gerakan yang efisien dan cepat.

Pembelajaran metode bermain berpengaruh dalam meningkatkan kemampuan *passing* bawah bolavoli siswa karena dapat memberikan kesempatan lebih banyak kepada siswa untuk melakukan *passing* bawah bolavoli. Metode bermain ini juga dapat mengubah suasana pembelajaran menjadi lebih bebas dan menyenangkan, sehingga siswa mulai mampu untuk memahami dan menguasai teknik dalam melakukan *passing* bawah bolavoli dengan benar, baik dari sikap awal, posisi badan pada saat pelaksanaan gerak, dan gerak lanjutan. Hal ini membuktikan bahwa permainan bolavoli dengan menggunakan metode bermain dapat meningkatkan kemampuan *passing* bawah bolavoli pada siswa kelas XI Mekatronika EPCOS SMK Negeri 1 Batam. Keterbatasan dalam penelitian ini kurangnya waktu dikarenakan di masa pandemi covid-19 jadi waktu yang digunakan sangat singkat. Untuk mendapatkan hasil yang lebih maksimal, perlu diperhatikan beberapa faktor baik untuk guru maupun pihak sekolah agar proses pembelajaran dapat berjalan dengan lancar dan baik yaitu: (1) Sarana dan prasarana sebagai penunjang kegiatan olahraga khususnya olahraga bolavoli seperti bola yang diperbanyak dan ukuran lapangan yang diperluas, (2) Metode pembelajaran dalam proses mengajar guru dapat menerapkan metode yang lebih bervariasi dan mudah dipahani oleh siswa sehingga proses pembelajaran berjalan dengan lancar, (3) Dalam proses pembelajaran guru bukan hanya mengajarkan siswa tetapi juga dapat memberikan motivasi kepada siswa agar lebih bersemangat dalam mengikuti proses pembelajaran dan dapat menerima ilmu yang diberikan dengan baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan melalui proses 2 siklus terhadap kemampuan *passing* bawah bolavoli pada siswa kelas XI Mekatronika EPCOS SMK Negeri 1 Batam dengan menggunakan metode bermain diperoleh kesimpulan yaitu terjadinya peningkatan kemampuan *passing* bawah bolavoli siswa. Subjek pada penelitian ini terdapat 20 orang siswa yang di antaranya 13 orang siswa laki-laki dan 7 orang siswa perempuan. Pada siklus 1 terdapat 11 siswa yang tuntas dengan persentasi 55% sedangkan pada siklus 2 terdapat 17 siswa yang tuntas dengan persentase 85%. Jadi, hasil penelitian kemampuan *passing* bawah bolavoli pada siswa kelas XI Mekatronika EPCOS SMK Negeri 1 Batam dengan menggunakan metode bermain mengalami peningkatan sebesar 30%. Saran dalam mengimplementasi *passing* bawah bolavoli lebih efektif menggunakan metode bermain menjadikan siswa lebih aktif karena metode ini dapat dimodifikasi seperti memperkecil ukuran lapangan dan membuat peraturan yang lebih sederhana.

DAFTAR PUSTAKA

Adam, Q. H. (2018). Pemberdayaan Masyarakat di Kelurahan Wonosari Melalui Olahraga. *Dimas: Jurnal Pemikiran Agama Untuk Pemberdayaan*, 18(1), 111-128. 10.21580/dms.2018.181.2916

- Arianti, A. (2019). Urgensi Lingkungan Belajar Yang Kondusif Dalam Mendorong Siswa Belajar Aktif. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 11(1), 41-62. <https://doi.org/10.30863/didaktika.v11i1.161>
- Astuti, Y. (2017). Pengaruh Metode Drill dan Metode Bermain Terhadap Keterampilan Bermain Bola Voli Mini (Studi Eksperimen Pada Siswa SD Negeri 14 Kampung Jambak Kecamatan Koto Tengah Kota Padang). *Al Ibtida: Jurnal Pendidikan Guru MI*, 4(1), 01. <https://doi.org/10.24235/al.ibtida.snj.v4i1.1276>
- Burstiando, R., & Kholis, M. N. (2017). Jurnal Pembelajaran Olahraga. *Jurnal Pembelajaran Olahraga*, 3(2), 167-177. <https://doi.org/10.1097/00001888-199401000-00014>
- Depdiknas. (2007). *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP)*. Jakarta: Depdiknas.
- Fajrin, N. Y., & Sudarso. (2014). Pengaruh Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Numbered Head Together (NHT) Terhadap Hasil Belajar Dribbling Sepakbola (Studi Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Tarik Sidoarjo). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 2(2), 481-484.
- Fuad, M. (2014). Pengaruh metode pembelajaran tutor sebaya terhadap hasil belajar. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 2(2), 388-392.
- Gazali, N. (2016). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Servis Atas Atlet Bolavoli. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 3(1), 1-6. <https://doi.org/10.15294/jpehs.v3i1.6496>
- Haris, I. (2019). Penggunaan Model Pembelajaran 4 on 4 Untuk Meningkatkan Keterampilan Passing Bawah Permainan Bola Voli Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Camba Kabupaten Maros. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar.
- Hasrion., Sari, M., & Gazali, N. (2020). Penelitian Tindakan Kelas: Meningkatkan kemampuan teknik dasar *shooting* sepakbola melalui metode bagian. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 1(1), 16-24. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1\(1\).5119](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1(1).5119).
- Herdiyana, A., & Prakoso, G. P. W. (2016). Pembelajaran Pendidikan Jasmani yang Mengacu Pada Pembiasaan Sikap Fair Play dan Kepercayaan Pada Peserta Didik. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 12(1), 77-85. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v12i1.9498>
- Heriyadi, D., & Hadiana, O. (2018). Perbandingan Model Discovery Learning Dengan Model Peer Teaching Terhadap Teknik Passing Bawah. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 3(2), 89-95. <https://doi.org/10.33222/juara.v3i2.240>
- Hidayat, S., Riyanto, P., & Rosman, D. B. (2018). Pengaruh Metode Bermain Terhadap Peningkatan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Siswa Ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Subang. *Biomatika, Jurnal Ilmiah FIKP Universitas Subang*, 4(1), 2461-3961.

- Jannah, F. (2015). Inovasi Pendidikan Dalam Rangka Peningkatan Kualitas Pembelajaran Melalui Penelitian Tindakan Kelas. In *Prosiding Seminar Nasional PS2DMP UNLAM* (pp. 27–32), Universitas Lampung.
- Krensnapati, P. (2020). Perbedaan latihan *passing* berpasangan dengan perubahan tinggi net berat bola terhadap kemampuan *passing* bawah. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 1(1), 9-15. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1\(1\).5116](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1(1).5116).
- Sucifirawati, S. (2020). Peningkatan keterampilan *passing* bawah dalam permainan bola voli melalui permainan kucing-kucingan siswa kelas VA MI Badrussalam Surabaya. *Skripsi*. UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Taufik, M. S., & Gaos, M. G. (2019). Peningkatan Hasil Belajar Dribbling Sepakbola Dengan Penggunaan Media Audio Visual. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan)*, 3(1), 43–54. <https://doi.org/10.33503/jp.jok.v3i1.540>
- Utami, A. I. S., & Winarno, M. E. (2020). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya Ortodoks Melalui Metode Bermain di SMP Negeri 1 Durenan. *Sport Science and Health*, 2(2), 99–104.
- Yulianingsih, D., & Simanjuntak, V. (2011). Upaya Meningkatkan *Passing* Bawah Permainan Bola Voli dengan Metode Bermain Bola Karet Siswa SD Dwi. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 3(9). 1–14.
- Yusmar, A. (2017). Upaya peningkatan teknik permainan bola voli melalui modifikasi permainan siswa kelas X SMA Negeri 2 Kampar. *Jurnal pajar (pendidikan dan pengajaran)*, 1(1), 304–313. <https://doi.org/10.1017/CB09781107415324.004>