

## PENINGKATAN HASIL BELAJAR PASSING BAWAH BOLA VOLI MELALUI MEDIA BOLA PLASTIK PADA MURID SD

M. Imran Hasanuddin

<sup>1</sup>Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia  
[m.imran.hasanuddin@unm.ac.id](mailto:m.imran.hasanuddin@unm.ac.id)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar passing bawah pada permainan bola voli melalui media bola plastik pada murid kelas IV SD Inpres Kassi. Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang terdiri dari dua siklus dengan instrumen tes dan non tes untuk mengetahui hasil belajar murid. Subjek dari penelitian ini adalah murid kelas IV SD Inpres Kassi yang berjumlah 24 murid. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dalam penerapan teknik *passing* bawah bola voli menggunakan bola plastik dapat meningkatkan hasil pembelajaran teknik *passing* bawah bola voli murid kelas IV SD Inpres Kassi. Hal tersebut dapat dilihat dari adanya peningkatan yang signifikan dari siklus I ke siklus II. Hasil pembelajaran nilai akhir pada aspek afektif, kognitif dan psikomotor pada tindakan siklus I mencapai 45,83%, sedangkan pada tindakan siklus II mencapai 83,33%. Dengan demikian, penggunaan media bola plastik efektif meningkatkan hasil belajar passing bawah bola voli pada murid SD.

**Kata Kunci:** *Passing* Bawah, Bola Voli, Media Bola Plastik

### Abstract

This research aims to determine the improvement in learning outcomes of underpassing in volleyball games through the use of plastic balls in class IV students at SD Inpres Kassi. This research is Classroom Action Research (PTK) which consists of two cycles with test and non-test instruments to determine student learning outcomes. The subjects of this research were 24 grade IV students at SD Inpres Kassi. The results of this research show that applying the volleyball underpassing technique using a plastic ball can improve the learning outcomes of volleyball underpassing techniques for fourth grade students at SD Inpres Kassi. This can be seen from the significant increase from cycle I to cycle II. The learning outcomes of the final score in the affective, cognitive and psychomotor aspects in the first cycle of action reached 50%, while in the second cycle of action it reached 87.5%. Based on the research results obtained, it can be concluded that volleyball underpassing using a plastic ball can improve learning outcomes for volleyball underpassing in class IV students at SD Inpres Kassi.

**Keywords:** Bottom Passing, Volleyball, Plastic Ball Media

### PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan sebuah mata pelajaran akademik atau aspek dalam proses pendidikan yang berkenaan dengan perkembangan dan kemampuan gerak individu yang sukarela dan berguna, serta berhubungan langsung dengan respon mental dan sosial. Pada hakikatnya pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik yang dapat menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu baik dalam hal fisik, mental serta emosional (Mustafa & Dwiyo, 2020). Penyelenggaraan PJOK di sekolah dasar selama ini berorientasi pada pengajaran cabang-cabang olahraga yang sifatnya mengarah pada penguasaan teknik.

Pada hakikatnya inti pendidikan jasmani adalah gerak. Dalam pengertian ini ada dua hal yang harus dipahami yaitu menjadikan gerak sebagai alat pendidikan dan menjadikan gerak sebagai alat pembinaan dan pengembangan potensial murid. Oleh karena itu pendidikan jasmani dituntut untuk membangkitkan gairah dan motivasi anak dalam bergerak. Rosdiani (2013: 22) menyatakan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru diharapkan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan dan olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerjasama, dan lain-lain) serta pembiasaan pola hidup sehat.

Pada prinsipnya pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang sangat baik mampu untuk meningkatkan pengetahuan dan kualitas gerak murid tentang materi yang disampaikan oleh guru agar apa yang dilakukan oleh murid dapat lebih bermakna. Proses pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan menghasilkan hal-hal yang sangat berhubungan dengan hal yang menyenangkan, kreatif, inovatif, kedegaran jasmani, pola hidup sehat dan pengetahuan tentang gerak dalam olahraga (Gunawan et al., 2015).

Salah satu bentuk kegiatan dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan adalah permainan bola voli. Olahraga bola voli merupakan sebuah bentuk permainan yang sangat menyenangkan, dimainkan oleh enam orang setiap tim, dimainkan pada lapangan persegi panjang dengan panjang 18 meter dan lebar 9 meter yang pada tengahnya diberi net sebagai pembatas (Marzuki et al., 2021). Olahraga bola voli adalah suatu permainan yang menyenangkan untuk siswa, namun tidak mudah dilakukan, karena harus menggunakan berbagai teknik dasarnya. Bola voli memiliki macam-macam teknik dasar agar murid dapat memahami dan menguasainya. Teknik dasar bermain bola voli merupakan faktor mendasar yang harus dikuasai murid. Dengan menguasai teknik dasar bermain bola voli diharapkan murid memiliki keterampilan bola voli. Ada berbagai macam teknik dasar dalam permainan bola voli seperti teknik servis, *passing*, *smash*, dan *block*. Namun teknik yang utama dan paling sering digunakan adalah teknik *passing*.

Saat melakukan *passing* bawah, murid harus benar-benar siap dan cermat, sehingga konsentrasi pada saat melakukan *passing* bawah harus diperhatikan. Di samping itu, kontrol terhadap arah bola juga sangat penting, maka dapat memberikan bola yang enak kepada teman, sehingga serangan dapat berjalan dengan baik dan memperoleh poin. Mengingat besarnya manfaat teknik *passing* bawah, maka perlu dilatihkan dengan sungguh-sungguh. *Passing* bawah sering digunakan untuk membangun serangan, jika *passing* bawah dilakukan dengan baik dan mampu mengarahkan ke teman dengan tepat, maka dapat menjadi sebuah serangan awal yang efektif dan efisien, hal ini dapat dilakukan oleh setiap pemain jika pemain tersebut memiliki kinerja teknik *passing* bawah yang baik.

Menurut Kustandi dan Sutjipto dalam (Firmadani, 2020), bahwa media pembelajaran merupakan alat yang dapat membantu proses belajar mengajar yang berfungsi memperjelas makna yang disampaikan, sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan lebih baik dan sempurna. Anita (Wulandari et al., 2021) menyatakan media pembelajaran merupakan sebuah alat komunikasi dan sumber informasi pembawa pesan untuk suatu tujuan dalam pembelajaran. Media pembelajaran digunakan sebagai alat untuk salah satu keberhasilan terlaksananya proses belajar mengajar.

Dalam hasil observasi yang saya lakukan pada pembelajaran khususnya pada teknik dasar permainan bola voli yaitu *passing* bawah terdapat kurangnya sarana sehingga banyak siswa yang mengantri untuk menunggu giliran dan ini hampir semua masalah utama di sekolah karena minimnya sarana dan prasarana, kurangnya pemberian metode pembelajaran yang menyenangkan sehingga siswa kurang menyukai permainan bola voli khususnya *passing* bawah. Media yang terlalu berat untuk anak SD sehingga banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam menguasai teknik *passing* bawah dan mengeluh pergelangan tangannya sakit/ perih dikarenakan perkenaan bola dengan pergelangan tangan sehingga menunjukkan hasil yang kurang maksimal.

Banyak faktor yang dialami siswa dalam menjalankan proses pembelajaran bola voli sehingga hasil belajar yang diperoleh siswa belum mencapai KKM, seperti halnya pembelajaran yang monoton dan membosankan, penggunaan alat/media yang kurang sesuai, lama kelamaan mempengaruhi minat dan motivasi siswa dalam melaksanakan belajarnya (Rifai, 2017). Hasil belajar yang diperoleh menunjukkan bahwa dalam pembelajaran bola voli siswa mengalami masalah dalam mengikuti

kegiatan pembelajaran yang diberikan oleh guru dan masalah yang ditemukan harus dicari solusinya agar kegiatan pembelajaran mendapatkan hasil yang sangat baik.

Berdasarkan dari permasalahan yang ada, maka peneliti merasa perlu melakukan penelitian. Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui “Peningkatan Hasil Belajar Passing Bawah Bolavoli melalui Penggunaan Media Bola Plastik Murid Kelas IV SD Inpres Kassi”.

## KAJIAN PUSTAKA

### 1. Pengertian Permainan Bola Voli

Permainan bola voli sudah sangat familiar di Indonesia. Permainan bola voli merupakan pendidikan yang bertujuan meningkatkan dan mengembangkan keseluruhan aspek kebugaran jasmani yang maksimal dan bertujuan sebagai kegiatan pembelajaran di sekolah-sekolah (Suin et al., 2023). Tujuan dari permainan ini adalah melewatkan bola di atas net agar dapat jatuh menyentuh lantai lapangan lawan dan untuk mencegah usaha yang sama dari lawan. Setiap tim dapat melakukan tiga pantulan untuk mengembalikan bola (di luar perkenaan *block*). Bola dinyatakan dalam permainan setelah dipukul oleh pelaku servis melewati atas net ke daerah lawan. Permainan dilanjutkan hingga bola menyentuh lantai. Bola “keluar”, atau satu tim gagal mengembalikan bola secara sempurna. Pendapat lain menurut Vierra & Fergusson (2000:2), bola voli dimainkan oleh dua tim di mana tiap tim beranggotakan dua sampai enam orang dalam suatu lapangan berukuran 9 meter persegi bagi setiap tim, dan kedua tim dipisahkan oleh *net*.

Menurut Ahmadi (2007:20), bahwa permainan bola voli merupakan suatu permainan yang kompleks yang tidak mudah untuk dilakukan oleh setiap orang. sebab diperlukan pengetahuan tentang teknik-teknik dasar dan teknik-teknik lanjutan untuk dapat bermain bola voli dengan efektif. dalam permainan bola voli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar bisa di andalkan untuk melakukan semua gerakan permainan bola voli. Lanjut, Suhadi (2005:3) mengatakan bahwa permainan bola voli pada hakikatnya adalah menggunakan seluruh anggota badan dan melewati net ke lapangan lawan. Permainan bola voli merupakan permainan beregu dengan tujuan melewatkan bola secara teratur melalui atas net dan mencegah bola menyentuh lantai atau lapangan permainan.

Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga bola yang terdiri dari dua grup. Masing-masing grup harus berada ketangkasan untuk memantulkan bola di atas net melalui tangan, yang dalam hal ini disebut juga dengan mem-volly. Tujuan dari gerakan memantulkan bola tersebut adalah untuk menjatuhkan bola ke dalam petak lapangan lawan. Menurut (Ahdan et al., 2020) bahwa permainan bola voli merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu dengan jumlah pemain tiap regu enam orang pemain. Permiann ini dilakukan dengan cara memvoli/ memukul bola hilir mudik di atas net dan masing-masing regu berusaha secepatnya menjatuhkan bola di lapangan lawan dengan pantulan bola sempurna.

### 2. Teknik Dasar Permainan Bola Voli

Bermain bola voli dengan baik, diperlukan penguasaan teknik dasar. Beutelstahl (2008:9) menyatakan “Teknik adalah prosedur yang dikembangkan berdasarkan praktik dan bertujuan mencari penyelesaian suatu problema gerakan tertentu dengan cara yang paling ekonomis dan berguna”. Dalam permainan bola voli dikenal ada dua pola permainan, yaitu pola penyerangan dan pola pertahanan. Kedua pola tersebut dapat dilaksanakan dengan sempurna, pemain harus benar-benar dapat menguasai teknik dasar bola voli dengan baik. Adapun teknik dasar dalam permainan bola voli dijelaskan Suharno (1993:12), yaitu: (1) teknik servis tangan bawah, (2) teknik servis tangan atas, (3) teknik *passing* bawah, (4) teknik *passing* atas, (5) teknik umpan (*set up*), (6) teknik *smash*, (7) teknik *block* (bendungan). Hal senada, Beutelsthal (2008: 8) menjelaskan ada enam jenis teknik dasar dalam permainan bola voli, yaitu: *service*, *dig* (penerimaan bola dengan menggali), *attack* (menyerang), *volley* (melambungkan bola), *block*, dan *defence* (bertahan). Teknik dasar dalam permainan bola voli meliputi: (a) *service*, (b) *passing*, (c) umpan (*set-up*), (d) *smash* (*spike*), dan (e) bendungan (*block*).

Menguasai teknik dasar dalam bola voli merupakan faktor penting agar mampu bermain bola voli dengan terampil. Suharno (1993:11) menyatakan bahwa teknik dasar adalah suatu proses melahirkan keaktifan jasmani dan pembuktian dalam praktik dengan sebaik mungkin untuk

menyelesaikan tugas secara tuntas dalam cabang permainan bola voli. Sebagai olahraga yang sering dipertandingkan, bola voli dapat dimainkan di lapangan terbuka (*outdoor*) maupun di lapangan tertutup (*indoor*). Oleh karena makin berkembang, bola voli dimainkan di pantai yang dikenal dengan bola voli pantai. Dalam bola voli terdapat bermacam-macam teknik. Ahmadi (2007:20), menyatakan teknik yang harus dikuasai dalam permainan bola voli, yaitu terdiri atas *service*, *passing* bawah, *passing* atas, *block*, dan *smash*.

a. *Service*

Servis adalah sentuhan pertama dengan bola yang dilakukan oleh pemain (Beutelsthal, 2008:8). Pada mulanya servis hanya dianggap sebagai pukulan permulaan yang bertujuan untuk memulai permainan. Servis berkembang menjadi sebuah teknik untuk melakukan serangan pertama untuk mendapatkan poin. Servis yang baik akan sangat berpengaruh pada jalannya pertandingan, oleh karena pentingnya fungsi servis, maka pelatih dalam membentuk sebuah tim pasti akan berusaha melatih pemainnya untuk dapat menguasai teknik servis dengan baik. Tujuannya adalah agar mendapatkan poin dari serangan pertama. Reynaud (2011:27) menyatakan ada beberapa jenis servis dalam permainan bola voli antara lain; servis tangan bawah (*underhand service*), servis tangan samping (*side hand service*), servis atas kepala (*overhead service*), servis mengambang (*floating service*), servis *topspin*, *jumping floating service*, dan servis lompat spin (*jumping topspin service*).

b. *Passing*

Secara umum teknik passing dalam permainan bola voli terbagi menjadi dua yaitu passing bawah dan passing atas. Passing dalam permainan bola voli adalah usaha ataupun upaya seseorang pemain bola voli dengan menggunakan suatu teknik tertentu yang tujuannya adalah untuk mengoperkan bola kepada teman sebangkunya untuk dimainkan di lapangan sendiri (Suharno, 1993:15).

c. Umpan (*Set-Up*)

Sebuah serangan, selain harus mampu melakukan passing dari servis yang baik juga diperlukan pemain yang bertugas memberi umpan (*tosser*). Umpan dalam permainan bola voli adalah sebuah teknik yang bertujuan memberikan bola kepada teman agar bisa dilakukan serangan dengan teknik *smash* (Ahmadi, 2007:29). Umpan dalam permainan bola voli modern sangat identik dengan tugas seorang *tosser*. Perbedaan utama seorang *tosser* adalah pemain yang memiliki kelebihan dalam melakukan umpan dengan teknik passing atas dengan akurasi tinggi, sehingga memudahkan teman untuk melakukan pukulan (Suhadi & Sujarwo, 2009:37).

d. *Smash*

Salah satu cara mendapatkan poin adalah dengan melakukan serangan melalui *smash* yang akurat. Reynaud (2011:44) menyatakan serangan dalam permainan bola voli disebut *smash*. Salah satu teknik paling populer dalam olahraga bola voli. Sebagian besar pemain voli berlatih keras untuk menguasai teknik *smash* agar mampu menyumbang poin dalam tim. Teknik *smash* secara umum merupakan sebuah teknik memukul bola dengan keras dan terarah yang bertujuan untuk mendapatkan poin.

e. *Blocking*

Reynaud (2011:69) menyatakan *blocking* (*bendungan*) adalah gerakan membendung serangan lawan pada lapisan pertama pertahanan tim bola voli. Teknik *block* adalah tindakan melompat dan menempatkan tangan di atas dan melewati net untuk menjaga bola di tim lawan sisi lapangan. Teknik *block* merupakan teknik yang sulit dan memiliki tingkat keberhasilan rendah karena banyak faktor yang mempengaruhi. *Block* mempunyai keberhasilan yang sangat kecil karena bola *smash* yang akan di-*block* arahnya dikendalikan oleh lawan (lawan selalu berusaha menghindari *block*). Jadi teknik *block* merupakan teknik individu yang membutuhkan koordinasi dan timing yang bagus dalam membaca arah serangan *smash* lawan.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa teknik dasar bola voli merupakan suatu gerakan yang dilakukan secara efektif dan efisien untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam permainan untuk mencapai suatu hasil yang optimal. Menguasai teknik dasar permainan bola voli merupakan faktor fundamental agar mampu bermain bola voli dengan baik. Menguasai teknik dasar bola voli akan menunjang penampilan dan dapat menentukan menang atau kalahnya suatu tim.

### **3. Hakikat Teknik Dasar *Passing* Bawah**

#### **Teknik Dasar *Passing* Bawah**

Prinsip dasar *passing* bola voli yaitu upaya seorang pemain untuk memainkan bola dengan tujuan di umpan kepada teman seregunya atau dimainkan di lapangan permainan sendiri. Berkaitan dengan *passing*, Yunus (1992:9) menyatakan bahwa *passing* adalah mengoperkan bola kepada teman sendiri dalam satu regu dengan suatu teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan. Menurut Suharno (1993:15) *passing* adalah usaha ataupun upaya seorang pemain bola voli dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu yang tujuannya adalah untuk menyajikan bola yang dimainkannya kepada teman seregunya yang selanjutnya agar dapat untuk melakukan serangan terhadap regu lawan ke lapangan lawan.

Menurut Mikanda (2014:115) bahwa *passing* bawah adalah memukul bola dari arah bawah, dengan tahap gerakan dimulai dari posisi tubuh sedikit diturunkan, lutut agak ditekuk dan posisi kedua lengan dirapatkan. Sedangkan menurut Koesyanto (2003:22) mengoperkan bola kepada teman sendiri dalam satu regu dengan suatu teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan.

Ahmadi (2007:23) menyatakan bahwa memainkan bola dengan sisi lengan dalam lengan bawah merupakan teknik bermain yang cukup penting. Kegunaan teknik lengan bawah antara lain adalah untuk penerimaan bola service, untuk menerima bola dari lawan yang berupa serangan/smash, untuk pengembalian bola setelah terjadi blok atau bola dari pantulan net, untuk menyelamatkan bola yang kadang-kadang terpukul jauh di luar lapangan permainan dan untuk pengembalian bola yang rendah. *Passing* bawah pada umumnya dilakukan untuk menerima servis, atau smash atau bola-bola setinggi pinggang ke bawah. Lebih lanjut Viera & Ferguson (2000:19) menyatakan, “Operan tangan bawah (*underhand passing*) atau bump, biasanya menjadi teknik pertama yang digunakan jika tim tidak memegang servis. Operan ini digunakan untuk menerima servis, menerima spike, memukul bola setinggi pinggang ke bawah dan memukul bola yang memantul dari *net*”.

### **4. Hakikat Teknik Dasar *Passing* Bawah**

#### **a. Teknik Dasar *Passing* Bawah**

Prinsip dasar *passing* bola voli yaitu upaya seorang pemain untuk memainkan bola dengan tujuan di umpan kepada teman seregunya atau dimainkan di lapangan permainan sendiri. Teknik *passing* untuk mengoperkan bola kepada teman sendiri dalam satu regu dengan suatu teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan. *passing* juga merupakan usaha ataupun upaya seorang pemain bola voli dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu yang tujuannya adalah untuk menyajikan bola yang dimainkannya kepada teman seregunya yang selanjutnya agar dapat untuk melakukan serangan terhadap regu lawan ke lapangan lawan. Menurut Mikanda (2014:115) bahwa *passing* bawah adalah memukul bola dari arah bawah, dengan tahap gerakan dimulai dari posisi tubuh sedikit diturunkan, lutut agak ditekuk dan posisi kedua lengan dirapatkan. Sedangkan menurut Koesyanto (2003:22) mengoperkan bola kepada teman sendiri dalam satu regu dengan suatu teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan.

Ahmadi (2007:23) menyatakan bahwa memainkan bola dengan sisi lengan dalam lengan bawah merupakan teknik bermain yang cukup penting. Kegunaan teknik lengan bawah antara lain adalah untuk penerimaan bola service, untuk menerima bola dari lawan yang berupa serangan/smash, untuk pengembalian bola setelah terjadi blok atau bola dari pantulan net, untuk menyelamatkan bola yang kadang-kadang terpukul jauh di luar lapangan permainan dan untuk pengembalian bola yang rendah. *Passing* bawah pada umumnya dilakukan untuk menerima servis, atau smash atau bola-bola setinggi pinggang ke bawah. Lebih lanjut Viera & Ferguson (2000:19) menyatakan, “Operan tangan bawah (*underhand passing*) atau bump, biasanya menjadi teknik pertama yang digunakan jika tim tidak memegang servis. Operan ini digunakan untuk menerima servis, menerima spike, memukul bola setinggi pinggang ke bawah dan memukul bola yang memantul dari *net*”.

Kemampuan *passing* bawah bolavoli adalah upaya seorang pemain bolavoli dengan cara menggunakan teknik tertentu untuk mengoperkan bola yang dimainkannya itu kepada teman

seregunya ataupun pada lawannya. Dalam bermain bolavoli teknik dasar seperti passing bawah terlihat sangat mudah dilakukan dan terarah asalkan latihan yang berulang-ulang, terutama kondisi fisik seperti kekuatan dan yang harus dilatih agar memperoleh hasil yang diinginkan (Hasanuddin, 2017:5)

#### **b. Kesalahan yang Sering Terjadi pada *Passing Bawah***

Passing bawah bola voli merupakan salah satu bentuk keterampilan yang memiliki unsur gerakan yang cukup kompleks. Tidak jarang atlet sering melakukan kesalahan. Menurut Viera & Ferguson (2000:21) kesalahan dalam melakukan passing bawah antara lain:

- 1) Lengan terlalu tinggi ketika membentur bola.
- 2) Merendahkan tubuh dengan menekuk pinggang bukan lutut, sehingga bola yang dioperkan terlalu rendah dan terlalu kencang.
- 3) Lengan terpisah sebelum, pada saat atau sesaat sesudah menerima bola, sehingga operan salah.
- 4) Bola mendarat di lengan di daerah siku, atau menyentuh tubuh.

Kesalahan-kesalahan tersebut di atas hendaknya dicermati oleh pelatih, agar kualitas passing lebih baik, bila terjadi kesalahan segera dibetulkan. Lebih lanjut Viera & Ferguson (2000:22) memberikan tips cara memperbaiki kesalahan pada passing bawah sebagai berikut:

- 1) Biarkan bola bergerak sampai sejajar pinggang sebelum memukulnya.
- 2) Tekuk lutut, jaga punggung tetap lurus pada saat berada di bawah bola.
- 3) Pastikan berat badan bertumpu pada kaki depan dan tubuh membungkuk ke depan.
- 4) Tetap satukan lengan dengan menggenggam jari atau membungkus jemari yang satu dengan jemari yang lain dengan ibu jari sejajar.
- 5) Tahan lengan pada posisi sejajar paha dan terima bola jauh dari dada.

Kesalahan maupun cara memperbaiki passing bawah harus diperhatikan oleh pelatih. Pada umumnya atlet tidak mampu mengamati letak kesalahan yang dilakukan. Seorang pelatih harus mampu mencermati setiap bentuk gerakan yang dilakukan atlet, sehingga akan diketahui letak kesalahannya. Setiap kesalahan yang dilakukan atlet, pelatih segera mungkin untuk membetulkan gerakan yang salah, sehingga kualitas passing bawah yang dilakukan hasilnya sesuai yang diharapkan arahkan bola kepada rekan untuk diumpangkan. Kesalahan-kesalahan sikap menjelang passing bawah, di samping yang telah disebutkan di atas, juga yang tidak sesuai teknik.

Menurut Supandi dalam (Faizal dan Hartoto, 2015: 350) Modifikasi adalah penggantian atau pengurangan unsur-unsur tertentu. Namun secara khusus modifikasi adalah suatu upaya yang dilakukan untuk menciptakan dan menampilkan sesuatu yang baru, unik, dan menarik. Penelitian ini adalah modifikasi media bola yang dapat digunakan untuk pembelajaran teknik dasar passing bawah bolavoli dan memiliki beberapa kriteria, diantaranya: Mempunyai karakteristik yang sangat ringan daripada bolavoli, terbuat dari bola plastik yang dilapisi busa dan lakban dengan konsep mirip dengan aslinya sehingga lebih mudah dan nyaman digunakan.

#### **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK). PTK merupakan suatu pendekatan yang dirancang untuk meningkatkan praktik pembelajaran melalui refleksi dan tindakan yang sistematis. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar siswa dalam keterampilan passing bawah bolavoli dengan menerapkan media bola plastik sebagai alat bantu pembelajaran. Desain penelitian ini terdiri dari dua siklus. Setiap siklus meliputi empat tahap, yaitu perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi (Nuraini, 2020). Waktu penelitian yang akan dilaksanakan pada bulan Mulai Oktober dan sampai November 2024. Tempat penelitian yang akan dilaksanakan di SD Inpres Kassi yang beralamat di Kassi, Mangki, Kecamatan Cempa, Kabupaten Pinrang, Sulawesi Selatan.

Siyoto & Sodik (2015:64) menyatakan bahwa populasi adalah merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari objek/subjek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian adalah murid kelas IV SD Inpres Kassi yang berjumlah 24 siswa. Siyoto & Sodik (2015:64) menyatakan bahwa

sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut, ataupun bagian kecil dari anggota populasi yang diambil menurut prosedur tertentu sehingga dapat mewakili populasinya. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *total sampling*, artinya keseluruhan murid kelas IV SD Inpres Kassi yang berjumlah 24 murid digunakan sebagai sampel penelitian.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan analisis deskriptif kuantitatif, yaitu suatu metode penelitian yang bersifat menggambarkan kenyataan dan fakta sesuai dengan data yang diperoleh dengan tujuan untuk mengetahui hasil proses pembelajaran *passing* bawah bola voli yang dicapai oleh murid untuk memperoleh respon murid terhadap pembelajaran *passing* bawah dengan bola plastik. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian tindakan kelas ini adalah data kuantitatif. Data kuantitatif berupa hasil belajar aspek afektif, kognitif, dan psikomotor, dianalisis dengan menggunakan teknik analisis deskripsi presentase dengan menggunakan persentase ketuntasan belajar dan rerata kelas.

**Peserta didik yang tuntas belajar**

$$\text{Persentase Hasil belajar} = \frac{\text{Jumlah peserta didik}}{\text{Jumlah peserta didik}} \times 100\%$$

Setelah diperoleh maka dapat dibandingkan ada atau tidaknya peningkatan hasil belajar murid pada siklus I dan siklus II. dan seberapa besar peningkatan kebersihannya perhitungan persentase dengan menggunakan rumus diatas harus sesuai dan memperhatikan kriteria ketuntasan belajar pada murid SD Inpres Kassi yang dikelompokkan ke dalam dua kategori yaitu tuntas dan kategori yaitu tuntas dan tidak tuntas dengan kriteria sebagai berikut:

**Tabel 1. Kriteria Ketuntasan Belajar PJOK**

Kriteria Ketuntasan	Kualifikasi
≥ 75	Tuntas
< 75	Tidak Tuntas

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**1. Deskripsi Siklus I**

Tahapan pada siklus I adalah sebagai berikut:

**a. Tahap Perencanaan Siklus I**

Tahap perencanaan ini peneliti dan kolabor melakukan perencanaan scenario proses pembelajaran serta menyiapkan keperluan untuk mendukung jalannya pelaksanaan penelitian tindakan. Berikut perincian kegiatan tindakan yang dilakukan:

- 1) Menyiapkan keperluan sarana dan prasarana sebagai penunjang penelitian di dalam sebuah permainan bola voli dengan menggunakan bola plastik, diperlukannya bola voli plastik, *cone*, lembar observasi dan lapangan.
- 2) Peneliti menyusun instrumen penelitian untuk melakukan observasi saat pelaksanaan pembelajaran *passing* bawah dalam permainan bola voli dengan menggunakan bola plastik dan menyiapkan lembar observasi serta unjuk kerja murid.
- 3) Melakukan sosialisasi dan diskusi kepada kolabor agar menyamakan persepsi dan tujuan penelitian serta rencana tindakan agar dapat berjalan sesuai perencanaan yang telah dibuat.

**b. Tahap Pelaksanaan Siklus I**

Dalam tahapan pelaksanaan ini, akan diurutkan sebagai berikut:

- 1) Kegiatan Pendahuluan (12 menit)
 

Guru menyiapkan diri, membariskan murid, memimpin doa, melakukan presensi dengan kehadiran murid, lalu memberikan apersepsi terhadap murid untuk menjelaskan topik pembelajaran pada saat ini yaitu pembelajaran *passing* bawah bola voli dengan bola plastik dan dilakukannya pemanasan dengan permainan.
- 2) Kegiatan Inti (50 menit)
  - a) Bermain Bola Estafet

Murid dibagi menjadi dua kelompok dan berbaris ke belakang. Permainan ini dengan tujuan untuk merespon sikap anak terhadap datangnya bola dengan saling cepat-cepatan untuk bola sampai ke paling depan.

b) Melakukan *Passing* Silang Sesama Teman

Murid diperintahkan untuk membuat sebuah lingkaran besar dengan tujuan untuk pada saat melakukan *passing* ke teman memiliki keluasaan bergerak. Murid melakukan *passing* bawah ke arah mana saja dengan membreikan keremannya dan diterima dengan baik olehnya.

c) Melakukan *Passing* Bawah

Murid melakukan *passing* bawah berpasang-pasangan dengan saling berhadapan dengan diberikan waktu, murid melakukannya dengan pemberian bola pertama dengan cara dilempar kedepannya dan diterima dengan melakukan gerakan *passing* bawah.

3) Kegiatan Penutup (8 menit)

a) Melakukan pendinginan

b) Murid kembali dikumpulkan untuk mendengarkan evaluasi materi saat dalam pembelajaran yang telah diberikan

c) Memberikan contoh kepada murid dengan model tujuan untuk memperbaiki dan kekurangan gerakan saat yang dilakukan murid

d) Murid kembali dibariskan dengan rapi dan melakukan do penutup.

c. Tahap Pengamatan Siklus I

1) Pengamatan Terhadap Tindakan Aspek Afektif

**Tabel 2.** Hasil Tindakan Aspek Afektif Murid Pada Siklus I

Aspek	Kolaborator	Siklus I		Kriteria
		Jumlah Anak	Persentase	
Penguasaan Gerak	I	10	41,67%	T
		14	58,33%	TT
	II	11	45,83%	T
		13	54,17%	TT

Berdasarkan tabel 4.1 Murid kelas IV SD Inpres Kassi menunjukkan hasil belajar *passing* bola voli pada siklus 1 aspek afektif. Murid yang tuntas sebanyak 10 murid atau 41,67%, sedangkan murid yang belum tuntas sebanyak 14 murid atau 58,33% untuk kolaborator I, sedangkan kolaborator II yaitu Murid yang tuntas sebanyak 11 murid atau 45,83%, yang belum tuntas sebanyak 13 Murid atau 54,17%. Jumlah presentase murid yang tuntas masih relatif kecil dengan target 75% ketuntasan baik dari kolaborator 1 maupun kolaborator 2. Jumlah murid yang tuntas dari kolaborator 1 maupun kolaborator II tergolong masih rendah.

2) Pengamatan Terhadap Tindakan Aspek Kognitif

**Tabel 3.** Hasil Tindakan Aspek Kognitif Murid Pada Siklus I

Aspek	Kolaborator	Siklus I		Kriteria
		Jumlah Anak	Persentase	
Penguasaan Gerak	I	10	41,67%	T
		14	58,33%	TT
	II	11	45,84%	T
		13	54,16%	TT

Berdasarkan tabel 4.2 Murid kelas IV SD Inpres Kassi menunjukkan hasil belajar *passing* bola voli pada siklus 1 aspek afektif. Murid yang tuntas sebanyak 10 murid atau 41,67%, sedangkan murid yang belum tuntas sebanyak 14 murid atau 58,33% untuk kolaborator I, sedangkan kolaborator II yaitu Murid yang tuntas sebanyak 11 murid atau 45,84%, yang belum tuntas sebanyak 13 Murid atau 54,16%. Jumlah presentase murid yang tuntas masih relatif kecil dengan target 75% ketuntasan baik dari kolaborator 1 maupun kolaborator 2. Jumlah murid yang tuntas dari kolaborator 1 maupun kolaborator II tergolong masih rendah.

3) Pengamatan Terhadap Tindakan Aspek Psikomotor

**Tabel 4.** Hasil Tindakan Aspek Psikomotor Murid Pada Siklus I

Aspek	Kolaborator	Siklus I		Kriteria
		Jumlah Anak	Persentase	
Penguasaan Gerak	I	11	45,83%	T
		13	54,17%	TT
	II	12	50%	T
		12	50%	TT

Berdasarkan tabel 5. Murid kelas IV SD Inpres Kassi menunjukkan hasil belajar *passing* bola voli pada siklus 1. Murid yang tuntas sebanyak 11 murid atau 45,83%, sedangkan murid yang belum tuntas sebanyak 13 murid atau 54,17 untuk kolaborator I, sedangkan kolaborator II yaitu Murid yang tuntas sebanyak 12 murid atau 50%, yang belum tuntas sebanyak 11 Murid atau 50%. Jumlah presentase murid yang tuntas masih relatif kecil dengan target 75% ketuntasan baik dari kolaborator 1 maupun kolaborator 2. Hal tersebut terjadi karena murid masih aktif untuk bermain sendiri sehingga pada saat proses pembelajaran murid kurang disiplin dalam mengikuti arahan guru.

4) Hasil Belajar Nilai Akhir Siklus I

**Tabel 5.** Hasil Belajar Nilai Akhrit Murid Pada Siklus I

Aspek	Siklus I		Kriteria
	Jumlah Anak	Persentase	
Penguasaan <i>Passing</i> Bawah Bola Voli Murid	11	45,83%	Tuntas
	13	54,17%	Tidak Tuntas

Berdasarkan data hasil tindakan pengamatan dari kolaborator I dan koaborator II pada tindakan siklus I yang diperoleh, dapat diketahui bahwa nilai akhir menunjukkan ketuntasan 45,83% atau 11 murid dari jumlah keseluruhan. Ini berarti 13 murid atau 54,17% belum mencapai batas KKM yaitu nilai 75. Jumlah murid yang mendapatkan nilai di atas 75 menjadi bukti peningkatan hasil belajar *passing* bola voli murid kelas IV SD Inpres Kassi.

Dari tabel di atas bila digambar dalam bentuk diagram *pie* ketuntasan hasil belajar, sebagai berikut:



**Gambar 1.** Diagram *Pie* Perentase Nilai Akhrit Murid Pada Siklus I

d. Tahap Refleksi Siklus I

Berdasarkan pengamatan yang telah dilakukan dan observasi dari peneliti dengan kolaborator terhadap murid, maka didapatkan beberapa kekurangan murid dalam mengikuti pembelajaran *passing* bawah bola voli sebagai berikut:

- 1) Murid di dalam mengikuti proses pembelajaran telah memperhatikan guru dengan baik namun masih terdapat beberapa murid yang kurang memperhatikan sehingga perlu untuk ditegur.
- 2) Murid belum tepat di dalam mempraktikkan sikap perkenaan bola ketika datang.

Dari beberapa murid masih terdapat murid yang belum memenuhi standar keterampilan *passing* bawah bola voli yang telah ditentukan ketercapaiannya. Berdasarkan apa yang telah ditemukan dari hasil refleksi pada siklus I dapat disimpulkan bahwa hasil siklus I ini belum mencapai indikator ketercapaian dan keberhasilan penelitian, sehingga perlu untuk diadakan perbaikan pada siklus II, sehingga kegiatan tindakan ini mencapai hasil yang diharapkan.

## 2. Deskripsi Siklus II

Tahapan pada siklus II adalah sebagai berikut:

### a. Tahap Perencanaan Siklus II

Dalam tahap perencanaan siklus II, peneliti bersama kolabor kembali merencanakan scenario sebuah pembelajaran dan menyiapkan semua fasilitas yang mendukung sebuah pelaksanaan scenario tindakan pembelajaran ini. Berikut langkah-langkah kegiatannya:

- 1) Menyiapkan keperluan sarana dan prasarana sebagai penunjang penelitian di dalam sebuah permainan bola voli dengan bola plastik, diperlukannya bola voli plastik, cone, nomor dada, lembar observasi, lapangan dan menambahkan media gambar untuk pembelajaran.
- 2) Peneliti menyusun instrumen penelitian untuk melakukan observasi saat pelaksanaan pembelajaran *passing* bawah bola voli dengan menggunakan bola plastik dan menyiapkan lembar observasi serta unjuk kerja murid.
- 3) Melakukan sosialisasi dan diskusi kepada kolabor agar menyamakan persepsi dan tujuan penelitian serta rencana tindakan agar dapat berjalan sesuai perencanaan yang telah dibuat.

### b. Tahap Pelaksanaan Siklus II

Dalam tahapan pelaksanaan ini, akan diurutkan sebagai berikut:

#### 1) Kegiatan Pendahuluan (12 menit)

Guru menyiapkan diri, membariskan murid, memimpin doa, melakukan presensi, lalu memberikan apersepsi terhadap murid untuk menjelaskan topik pembelajaran pada saat ini yaitu pembelajaran *passing* bawah bola voli dengan bola plastik dan dilakukannya pemanasan dengan permainan. Nama permainannya yaitu “Ular Berburu Telur”. Dimana murid dibagi menjadi 2 (dua) kelompok dan berbaris ke belakang saling berhadapan-hadapan. Permainan ini dengan tujuan untuk merespon sikap anak senang dan saling kerjasama tim agar terciptanya permainan yang asik dan mendidik.

#### 2) Kegiatan Inti (50 menit)

##### a) Melakukan *passing* silang sesama teman

Murid diperintahkan untuk membuat sebuah lingkaran besar dengan tujuan untuk pada saat melakukan *passing* ke teman memiliki keluasaan bergerak. Murid melakukan *passing* kearah mana saja dengan memberikan ketemannya dan diterima dengan baik oleh temannya.

##### b) Melakukan *passing* berpasang-pasangan

Murid melakukan *passing* bawah berpasang-pasangan dengan saling berhadapan dengan diberikan waktu, murid melakukannya dengan pemberian bola pertama dengan cara dilempar kedepannya dan diterima dengan melakukan gerakan *passing* bawah.

##### c) Melakukan *passing* bergantian untuk melewati *net*

Murid setelah melakukan *passing* berpasangan lalu murid diperintahkan untuk melakukan *passing* bawah bola voli dengan melewati *net*, murid diminta untuk membuat tiga kelompok dan masing-masing memiliki teman pasangan untuk yang memberikan bola dari arah depan dengan dilempar selanjutnya diterima dengan melakukan voli dengan *passing* bawah melewati *net*.

#### 3) Kegiatan Penutup (8 menit)

##### a) Melakukan pendinginan

b) Murid kembali dikumpulkan untuk mendengarkan evaluasi materi saat dalam pembelajaran yang telah diberikan.

- c) Memberikan contoh kepada murid dengan model tujuan untuk memperbaiki dan kekurangan gerakan saat dilakukan murid.

**c. Tahap Pengamatan Siklus II**

- 1) Pengamatan Terhadap Tindakan Aspek Afektif

**Tabel 6.** Hasil Tindakan Aspek Afektif Murid Pada Siklus II

Aspek	Kolaborator	Siklus II		Kriteria
		Jumlah Anak	Persentase	
Penguasaan Gerak	I	16	66,67	T
		8	33,33	TT
	II	17	70,83	T
		7	29,17	TT

Berdasarkan tabel 4.3 di atas, murid kelas IV SD Inpres Kassi siklus II aspek afektif menunjukkan peningkatan hasil belajar *passing* bola voli murid kelas IV SD Inpres Kassi. Murid yang tuntas sebanyak 16 murid atau 66,67%, sedangkan murid yang belum tuntas sebanyak 8 murid atau 33,33% untuk kolaborator I, sedangkan kolaborator II yaitu murid yang tuntas sebanyak 17 murid atau 70,83%, yang belum tuntas sebanyak 7murid atau 29,17%

- 2) Pengamatan Terhadap Tindakan Aspek Kognitif

**Tabel 7.** Hasil Tindakan Aspek Kognitif Murid Pada Siklus II

Aspek	Kolaborator	Siklus II		Kriteria
		Jumlah Anak	Persentase	
Penguasaan Gerak	I	17	70,83%	T
		7	29,17%	TT
	II	18	75%	T
		6	25%	TT

Berdasarkan tabel 4.6 di atas, murid kelas IV SD Inpres Kassi siklus II aspek kognitif menunjukkan peningkatan hasil belajar *passing* bola voli murid kelas IV SD Inpres Kassi. Murid yang tuntas sebanyak 17 murid atau 70,83%, sedangkan murid yang belum tuntas sebanyak 7 murid atau 29,17% untuk kolaborator I, sedangkan kolaborator II yaitu murid yang tuntas sebanyak 18 murid atau 75%, yang belum tuntas sebanyak 6 murid atau 25%.

- 3) Pengamatan Terhadap Tindakan Aspek Psikomotor

**Tabel 8.** Hasil Tindakan Aspek Psikomotor Murid Pada Siklus II

Aspek	Kolaborator	Siklus II		Kriteria
		Jumlah Anak	Persentase	
Penguasaan Gerak	I	18	75%	T
		6	25%	TT
	II	19	79,17%	T
		5	20,83%	TT

Berdasarkan tabel 4.7 di atas, murid kelas IV SD Inpres Kassi siklus II aspek psikomotor menunjukkan peningkatan hasil belajar *passing* bola voli murid kelas IV SD Inpres Kassi. Murid yang tuntas sebanyak 18 murid atau 75%, sedangkan murid yang belum tuntas sebanyak 6 murid atau 25% untuk kolaborator I, sedangkan kolaborator II yaitu murid yang tuntas sebanyak 19 murid atau 79,17%, yang belum tuntas sebanyak 5 murid atau 20,83%.

- 4) Hasil Belajar Nilai Akhir Siklus II

**Tabel 9.** Hasil Belajar Nilai Akhir Murid Pada Siklus II

Aspek	Siklus I		Kriteria
	Jumlah Anak	Persentase	
Penguasaan <i>Passing</i> Bawah Bola Voli Murid	20	83,33%	Tuntas
	4	16,67%	Tidak Tuntas

Berdasarkan data hasil tindakan pengamatan dari kolaborator I dan koaborator II pada tindakan siklus II yang diperoleh, dapat diketahui bahwa nilai akhir menunjukkan ketuntasan 83,33% atau 20 murid dari jumlah keseluruhan. Ini berarti 4 murid atau 16,67% belum mencapai batas KKM yaitu nilai 75. Jumlah murid yang mendapatkan nilai di atas 75 menjadi bukti peningkatan hasil belajar *passing* bola voli murid kelas IV SD Inpres Kassi. Dari tabel di atas bila digambar dalam bentuk diagram *pie* ketuntasan hasil belajar, sebagai berikut:



Gambar 2. Diagram *Pie* Persentase Nilai Akhir Murid Siklus II

#### d. Tahap Refleksi Siklus II

Berdasarkan pengamatan yang telah dilakukan dan observasi dari peneliti dengan kolaborator terhadap murid, maka telah menunjukkan bahwa pada siklus II kegiatan pembelajaran *passing* bawah bola voli dengan bola plastik sudah berjalan sesuai dengan yang diharapkan, sehingga tindakan yang dilakukan sudah berhasil dengan peningkatan hasil pada nilai aspek afektif, kognitif, dan psikomotor murid.

#### SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media bola plastik terbukti meningkatkan hasil belajar *passing* bawah bola voli pada murid kelas IV SD Inpres Kassi. Pada siklus I ketuntasan belajar murid sebesar 45,83%, dan meningkat menjadi 83,33% pada siklus II. Peningkatan ini terlihat pada aspek afektif, kognitif, maupun psikomotorik. Media bola plastik mampu mengatasi kendala penguasaan teknik dasar *passing* bawah, memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan, serta meningkatkan motivasi dan partisipasi aktif murid selama proses pembelajaran.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ahdan, S., Priandika, A. T., Andhika, F., & Amalia, F. S. (2020). *Perancangan Media Pembelajaran Teknik Dasar Bola Voli Menggunakan Teknologi Augmented Reality Berbasis Android*. Learning Media For Basic Techniques Of Volleyball Using Android-Based Augmented Reality Technology.
- Ahmadi, Nuril. 2007. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta: Era Pustaka Utama.
- Beutelstahl, D. (2008). *Belajar Bermain Bola Voli*. Bandung. Pionir Jaya.
- Firmadani, F. (2020). *Media Pembelajaran Berbasis Teknologi Sebagai Inovasi Pembelajaran Era Revolusi Industri 4.0*. KoPeN: Konferensi Pendidikan Nasional, 2(1), 93–97.
- Gunawan, G., Yunitaningrum, W., & Purnomo, E. (2015). *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah melalui Pendekatan Media Bola Karet Pada Siswa Kelas V SD*. Tanjungpura University.
- Hakim, H., Ishak, M., & Hasanuddin, M. I. (2024). Development Of A Volleyball Underwear Passing Training Model For Students. *Indonesian Journal of Physical Activity*, 4(2), 239-250.
- Hasanuddin, M. I. (2017). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Koordinasi Mata-Tangan dengan Kemampuan Passing Bawah dalam Permainan Bola Voli Siswa Smp Negeri 1 Pulau Laut Timur. *CENDEKIA: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 5(2).
- Koesyanto, H. (2003). *Belajar Bermain Bola Volley*. Semarang: FIK UNNES.

- Marzuki, A., Alsaudi, A. T. B. D., & Hasani, I. (2021). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Ketepatan Passing Bawah Permainan Bola Voli. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan STKIP Kusuma Negara III*, 197–202.
- Mikanda. (2014). *Buku Super Lengkap Olahraga*. Jakarta: Dunia Cerdas.
- Mustafa, P. S., & Dwiyo, W. D. (2020). *Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia Abad 21*. *Jurnal Riset Teknologi Dan Inovasi Pendidikan (JARTIKA)*, 3(2), 422–438.
- Nuraini, A. (2020). Strategi pembelajaran kreatif dalam pendidikan jasmani. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 7(3), 89-95.
- Reynaud, C. (2011). *Coaching Volleyball Technical And Tactical Skill*. Champaign: Human Kinetics.
- Rifai, A. (2017). *Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bolavoli dengan Pendekatan Media Pembelajaran Bola Modifikasi*. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 8(1), 40–49.
- Rosdiani, D. (2013). *Perencanaan Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Siyoto, S & Sodik, A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Suhardiman, M. A., Hudain, M. A., Jamaluddin, Nur, M., & Hasyim. (2024). Smash Ability In Volleyball Games Senior High School: The Plyometric Training And Leg Muscle Strength. *Indonesian Journal of Research and Educational Review*, 3(3), 148–157.
- Suharno. (1993). *Metodik Melatih Permainan Bola Volley*. Yogyakarta: Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga Yogyakarta.
- Ummuh, N. K., Ramli, R., Hakim, H., Nawir, N., & Hudain, M. A. (2024). Pengaruh Kekuatan Otot Lengan, Keseimbangan, Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Passing Bawah Murid SDN Unggulan Bontomanai. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran (JRPP)*, 7(3), 10623-10627.
- Viera, B., & Ferguson, B.J. (2000). *Bola Voli Tingkat Pemula*. Jakarta: Dahara Prize Semarang.
- Wulandari, F., Saryantono, B., & Noviyana, H. (2021). *Pengembangan Komik Matematika Berbasis Realistic Mathematics Education (Rme) Pada Materi Segitiga Segiempat Untuk Siswa Kelas VII SMP Negeri 16 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2021/2022*. *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Matematika (JMPM)*, 3(1), 1–7.
- Yunus. (1992). *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Yusril, M., Arimbi, Sudirman, AS, H., & Hudain, M. A. (2024). Pengaruh Latihan Push Up Normal Dan Decline Push Up Terhadap Kemampuan Jump Servis Pada Permainan Bolavoli Siswa SMAN 6 Jeneponto. *Indonesian Journal of Physical Activity*, 4(2), 165–173.