

AL-MUADDIB: Jurnal Kajian Ilmu Kependidikan

Vol. 07 No. 02 (2025) : 353-360

Available online at <https://jurnal.staim-probolinggo.ac.id/Muaddib>

## ANALISIS KEMAMPUAN PASSING BAWAH BOLA VOLI PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SISWA KELAS VIII SMP N 1 MUARO JAMBI

Yoral Zaputra<sup>1</sup>, Atri Widowati<sup>2</sup>, Bangkit Yudho Prabowo<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Jambi, Indonesia

<sup>2</sup> Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Jambi, Indonesia

<sup>3</sup> Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Jambi, Indonesia

Email : yoralzaputra@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.46773/muaddib.v7i2.1677>

Received: Maret 2025

Accepted: Maret 2025

Published: April 2025

### Abstract :

*Based on the researcher's observations at SMP Negeri 1 Muaro Jambi, particularly among eighth-grade students, it was found that during physical education classes, students' passing skills were not yet optimal. When performing passing movements, the coordination between foot and hand movements was still unbalanced, causing the ball to frequently miss the intended target. Therefore, through this study, the researcher aims to specifically examine the students' skills, with the hope that errors in movement can be evaluated and improved. The purpose of this study is to determine the underhand passing ability in volleyball during extracurricular activities among eighth-grade male students at SMP Negeri 1 Muaro Jambi. This research is a survey study using a quantitative descriptive method, employing tests and measurement techniques to collect data. This approach provides a numerical representation of the research findings, measured precisely. The sample in this study was selected using a total sampling technique, considering various factors mentioned earlier. Thus, the subjects of this research were 12 eighth-grade students participating in extracurricular activities at SMP Negeri 1 Muaro Jambi. Based on data analysis, the results of the underhand passing ability test showed that out of 12 students, 5 students (41.67%) were categorized as "very good" with a score range of >25, while 7 students (58.33%) were categorized as "good" with a score range of 19-24. The conclusion of this study is that the underhand passing ability in volleyball during extracurricular activities among eighth-grade male students at SMP Negeri 1 Muaro Jambi falls into the "good" category, with 7 students (58.33%) scoring within the range of 19-24.*

**Keywords :** Underhand Passing Ability, Volleyball, Extracurricular Activities, Eighth-Grade Students

### Abstrak :

Berdasarkan hasil observasi peneliti di SMP Negeri 1 Muaro Jambi khususnya siswa kelas VIII, pada saat pembelajaran jasmani siswa saat melakukan *passing* belum terlihat sempurna, saat melakukan gerakan antara gerakan kaki dan tangan yang melakukan *passing* masih belum seimbang, sehingga bola yang di *passing* sering tidak tepat pada sasaran yang di tuju. Untuk itu melalui penelitian ini peneliti ingin melihat secara khusus mengenai keterampilan yang di miliki siswa tersebut, dengan harapan kesalahan dalam gerakan dapat di evaluasi serta di perbaiki. Tujuan penelitian ini yaitu: untuk mengetahui kemampuan *Passing* Bawah Bola Voli Pada kegiatan ekstrakurikuler Siswa Putra Kelas VIII SMP N 1 Muaro Jambi. Jenis penelitian ini merupakan penelitian survey dengan metode deskriptif kuantitatif yang menggunakan metode tes dan teknik pengumpulan datanya menggunakan tes dan pengukuran, sehingga memberikan gambaran mengenai apa yang akan diteliti berupa angka-angka dan diukur secara pasti. sampel di gunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan

teknik *total sampling* atas berbagai pertimbangan sebagaimana dikemukakan di atas maka yang akan dijadikan sebagai informan (Subjek penelitian) ini adalah siswa kelas VIII mengikuti ekstrakurikuler di SMP N 1 Muaro Jambi yang berjumlah 12 orang. Berdasarkan analisis data hasil Kemampuan *Passing Bawah Bola Voli* dari 12 orang yang memiliki kategori sangat baik dengan rentang >25 sebanyak 5 orang dengan persentasi 41.67%, yang memiliki kategori baik dengan rentang 19-24 sebanyak 7 orang dengan persentasi 58.33%. Kesimpulan penelitian ini bahwa kemampuan *Passing Bawah Bola Voli* Pada kegiatan ekstrakurikuler Siswa Putra Kelas VIII SMP N 1 Muaro Jambi memiliki kategori baik dengan rentang 19-24 sebanyak 7 orang dengan persentasi 58.33%.

**Kata Kunci:** *Kemampuan Passing Bawah Bola Voli, Kegiatan ekstrakurikuler Siswa Kelas VIII*

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari yang memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan jasmani dan rohani. Meskipun kesibukan semakin meningkat, masyarakat tetap menyempatkan diri untuk berolahraga sebagai kebutuhan dasar (Bangun, 2016). Pemerintah juga telah memberikan perhatian khusus terhadap perkembangan olahraga di Indonesia. Hal ini tercermin dalam Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan, yang menegaskan pentingnya pengembangan dan pembinaan prestasi olahraga melalui pemberdayaan kelompok olahraga, pembangunan pusat pembinaan olahraga di tingkat nasional maupun daerah, serta penyelenggaraan kompetisi yang berkelanjutan dan berjenjang (Haykal, 2024).

Kemajuan di bidang olahraga dewasa ini telah membawa pengaruh yang menguntungkan terhadap peningkatan kebugaran dan kesehatan populasi secara umum. Hal ini tidak terlepas dari meningkatnya kesadaran masyarakat akan pentingnya gaya hidup aktif dan sehat (Sulaiman, 2022). Berbagai penelitian telah membuktikan bahwa aktivitas fisik yang teratur dapat mencegah berbagai penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung, sekaligus meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Perkembangan teknologi dan ilmu pengetahuan di bidang olahraga juga turut berperan dalam memfasilitasi masyarakat untuk dapat berolahraga dengan lebih efektif dan efisien.

Ditinjau dari tujuan yang hendak diraih, aktivitas olahraga dapat dibagi menjadi beberapa kategori, antara lain olahraga untuk kesehatan, olahraga dalam konteks pendidikan, olahraga yang berorientasi pada pencapaian prestasi, serta olahraga sebagai sarana rekreasi. Olahraga untuk kesehatan berfokus pada upaya menjaga dan meningkatkan kondisi fisik individu tanpa terlalu menekankan pada aspek kompetitif. Sementara itu, olahraga dalam konteks pendidikan bertujuan untuk membentuk karakter dan mengembangkan potensi peserta didik melalui aktivitas fisik yang terstruktur (Subekti, 2024). Olahraga prestasi, di sisi lain, menitikberatkan pada pencapaian hasil maksimal dalam kompetisi, yang memerlukan latihan intensif dan disiplin tinggi. Adapun olahraga rekreasi lebih mengedepankan aspek kesenangan dan relaksasi, tanpa tuntutan performa yang terlalu tinggi.

Dalam lingkup pendidikan nasional, salah satu bentuk penerapan olahraga sebagai media pembelajaran adalah melalui mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. Kurikulum pendidikan di Indonesia telah mengakomodasi mata pelajaran ini sebagai bagian integral dari sistem

pendidikan yang holistik. Melalui pembelajaran yang sistematis dan berkesinambungan, peserta didik diharapkan tidak hanya memperoleh keterampilan fisik, tetapi juga nilai-nilai positif yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Pendekatan pembelajaran yang bervariasi, meliputi permainan, demonstrasi, diskusi, dan praktik langsung, memungkinkan peserta didik untuk mengeksplorasi potensi dirinya secara optimal (Dananjaya, 2023).

Pendidikan jasmani memegang fungsi krusial dalam membangun tingkat kebugaran peserta didik, mengembangkan kemampuan motorik, serta menanamkan aspek mental, emosional, sosial, dan spiritual. Dari segi kebugaran, aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh yang ideal. Perkembangan kemampuan motorik, baik motorik kasar maupun halus, juga sangat penting untuk mendukung aktivitas sehari-hari dan keterampilan hidup lainnya (Habibah et al., 2024). Selain itu, melalui berbagai bentuk permainan dan olahraga beregu, peserta didik dapat belajar tentang kerja sama, kepemimpinan, sportivitas, dan pengendalian emosi. Aspek spiritual pun tidak luput dari perhatian, di mana pendidikan jasmani dapat menjadi sarana untuk menghargai dan mensyukuri anugerah tubuh yang sehat dan berkemampuan (Haykal, 2024). Dengan aktivitas fisik yang didesain secara terstruktur dan metodis, pendidikan jasmani memberikan sumbangsih terhadap proses tumbuh kembang siswa secara holistik dan proporsional.

Olahraga bola voli merupakan salah satu aktivitas fisik yang dimasukkan dalam kurikulum pendidikan jasmani sekolah. Bola voli tidak sekadar menjadi kegiatan rekreasi, tetapi juga telah berkembang sebagai komponen dalam pendidikan dan pencapaian prestasi (Pangestu et al., 2021). Pembelajaran bola voli mencakup pengenalan beragam teknik fundamental, meliputi servis, passing bawah, passing atas, smash, dan block. Seluruh teknik dasar tersebut memiliki keterkaitan satu sama lain dalam permainan, sehingga kemampuan menguasai teknik dengan baik menjadi kunci untuk meningkatkan kualitas permainan. Teknik passing merupakan salah satu keterampilan fundamental dalam bola voli yang memainkan fungsi esensial. Teknik ini terdiri dari dua variasi, yakni passing bawah dan passing atas. Penguasaan keterampilan passing sangat vital karena kesalahan dalam melakukannya dapat menyebabkan kerugian bagi tim dan memberikan keuntungan poin bagi lawan sesuai dengan sistem rally point yang digunakan (Jamil et al., 2022)

Dalam permainan bola voli, teknik dasar yang paling umum digunakan adalah *passing* bawah. Teknik ini menjadi dasar bagi pemain pemula karena lebih mudah untuk dipelajari dan diterapkan. Menurut Dieter Beutelstahl dalam Asri et al. (2016) untuk melakukan passing bawah dengan benar, seorang pemain perlu mengambil posisi dengan kaki dibuka sedikit melebihi lebar bahu, menekuk lutut, dan menempatkan berat tubuh pada bagian kaki bawah. Ketika bola datang, kedua lengan harus disatukan hingga sejajar, dengan posisi tangan yang dipertahankan lurus pada saat bersentuhan dengan bola. Gerakan ini kemudian diakhiri dengan ayunan lengan yang mengikuti arah bola. Dengan penguasaan teknik yang baik, siswa dapat melakukan passing bawah secara lebih efektif dan akurat.

Namun, berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di SMP Negeri 1 Muaro Jambi, khususnya pada siswa kelas VIII, ditemukan bahwa kemampuan passing bawah siswa masih belum sempurna. Salah satu kendala utama yang dihadapi adalah koordinasi antara gerakan kaki dan tangan yang masih belum seimbang. Akibatnya, bola yang dipassing sering kali tidak mencapai target yang diinginkan. Kondisi ini menunjukkan perlunya evaluasi dan perbaikan terhadap teknik passing bawah siswa agar dapat meningkatkan kualitas permainan mereka. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kemampuan passing bawah bola voli dalam kegiatan ekstrakurikuler siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Muaro Jambi.

Dalam penelitian ini, terdapat beberapa permasalahan utama yang diidentifikasi, yaitu ketidaksempurnaan teknik passing yang dilakukan siswa serta kurangnya keseimbangan antara gerakan kaki dan tangan saat melakukan passing. Untuk memastikan penelitian lebih terarah, fokus utama penelitian ini adalah menganalisis kemampuan passing bawah bola voli dalam kegiatan ekstrakurikuler siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Muaro Jambi. Kajian ini memiliki tujuan untuk menganalisis tingkat keterampilan siswa dalam teknik passing bawah serta mengidentifikasi elemen-elemen yang memengaruhinya.

Manfaat yang diharapkan dari kajian ini mencakup aspek teoretis dan praktis. Dari sisi teoretis, kajian ini dapat berfungsi sebagai sumber rujukan dan landasan dalam pengembangan strategi peningkatan capaian bola voli di lingkungan sekolah, sehingga mampu memberikan kontribusi terhadap peningkatan mutu SDM dalam ranah olahraga bola voli. Dari perspektif praktis, temuan kajian ini dapat dimanfaatkan oleh beragam pihak. Untuk para pelajar, kajian ini dapat menjadi fondasi dalam upaya meningkatkan kemahiran bermain bola voli. Sementara bagi institusi sekolah, temuan kajian dapat dijadikan pedoman dalam upaya meningkatkan prestasi dalam cabang olahraga bola voli di SMP Negeri 1 Muaro Jambi. Selain itu, bagi guru, penelitian ini dapat membantu dalam mengevaluasi kemampuan bermain bola voli siswa serta sebagai dasar dalam membentuk tim bola voli sekolah yang lebih kompetitif.

## **METODE PENELITIAN**

Studi ini diimplementasikan di SMP N 1 Muaro Jambi dengan durasi satu bulan pada Januari 2024. Metodologi yang diterapkan adalah pendekatan survei dengan karakteristik deskriptif kuantitatif yang memiliki tujuan menyajikan deskripsi yang komprehensif mengenai kemampuan passing bawah dalam permainan bola voli di kalangan siswa melalui proses evaluasi dan pengukuran yang bersifat objektif (Wala, 2024). Dalam konteks penelitian deskriptif kuantitatif, informasi yang dikumpulkan disajikan secara numerik yang dapat diukur dengan pasti tanpa memerlukan pengajuan hipotesis.

Subjek dalam penelitian mencakup keseluruhan siswa kelas VIII yang berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMP N 1 Muaro Jambi, dengan total 12 peserta. Mempertimbangkan jumlah populasi yang terbatas, peneliti mengimplementasikan strategi total sampling, di mana seluruh anggota populasi dilibatkan sebagai sampel. Pemilihan metode ini bertujuan agar hasil analisis dapat merefleksikan kondisi keterampilan passing bawah para siswa

dengan tingkat akurasi yang lebih tinggi.

Alat ukur yang diaplikasikan dalam studi ini adalah *Braddy Volley Ball Test*, sebuah instrumen pengukuran keterampilan passing bawah yang telah teruji validitasnya dalam riset-riset terdahulu. Proses pengambilan data dilaksanakan dengan mengikuti protokol yang telah ditetapkan dalam instrumen tersebut. Selama pelaksanaan tes, partisipan mengambil posisi menghadap target dengan memegang bola voli, kemudian mengeksekusi passing bawah mengarah ke sasaran yang telah ditentukan dalam rentang waktu 60 detik. Apabila bola tidak terkontrol dan jatuh, partisipan diizinkan untuk mengambilnya kembali dan melanjutkan *passing* hingga waktu berakhir. Setiap partisipan diberikan dua kali kesempatan mencoba, dan pencapaian terbaik dari kedua percobaan tersebut dicatat sebagai nilai akhir.

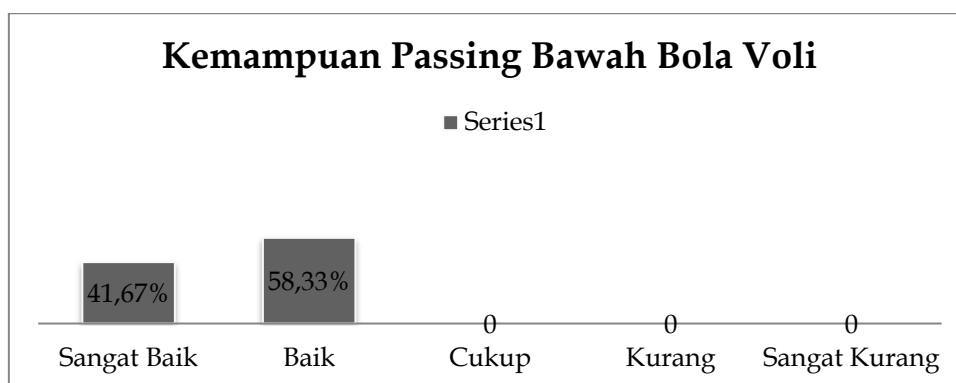
Metode analisis yang digunakan dalam penelitian ini memanfaatkan analisis deskriptif dengan kalkulasi persentase. Data yang berhasil dikumpulkan dari hasil pengukuran *passing* bawah dianalisis menggunakan formula persentase untuk mengidentifikasi distribusi kategori kemampuan siswa (ladipin & Irwansyah, 2024). Hasil dari analisis ini akan memberikan gambaran mengenai tingkat kecakapan passing bawah siswa yang terbagi dalam klasifikasi sangat baik, baik, cukup, kurang, dan sangat kurang. Dengan demikian, penelitian ini memiliki sasaran untuk mengeksplorasi sejauh mana keterampilan passing bawah bola voli yang dimiliki siswa serta menyediakan rekomendasi perbaikan yang relevan dalam konteks pembelajaran ekstrakurikuler bola voli di SMP N 1 Muaro Jambi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan serta uraian yang telah dikumpulkan sebelumnya maka didalam bab ini akan dilakukan analisa pembahasan yang diperoleh dalam penelitian ini.

**Tabel 1. Klasifikasi Kemampuan *Passing* Bawah Bola Voli**

| No     | Norma | Kategori      | F1 | Persentasi |
|--------|-------|---------------|----|------------|
| 1      | >25   | Sangat baik   | 5  | 41.67%     |
| 2      | 19-24 | Baik          | 7  | 58.33%     |
| 3      | 13-18 | Cukup         | 0  | 0%         |
| 4      | 7-12  | Kurang        | 0  | 0%         |
| 5      | 0-6   | Sangat Kurang | 0  | 0%         |
| Jumlah |       |               | 12 | 100%       |



Gambar 1 Diagram Kemampuan Passing Bawah Bola Voli

Analisis tabel menunjukkan distribusi Kemampuan Passing Bawah Bola Voli dari 12 subjek penelitian. Sebanyak 5 orang (41,67%) mencapai kategori sangat baik dengan skor melebihi 25, sedangkan 7 orang lainnya (58,33%) berada pada kategori baik dengan rentang nilai 19-24.

Keterampilan fundamental memegang peranan krusial dalam menentukan kualitas permainan bola voli secara keseluruhan. Untuk mencapai performa maksimal, seorang pemain perlu menguasai berbagai teknik dasar termasuk servis, passing bawah, passing atas, smash, dan blok. Tingkat penguasaan teknik-teknik ini menjadi indikator kemampuan bermain bola voli siswa. Penelitian ini menitikberatkan pada kemampuan passing bawah di kalangan siswa putra kelas VIII SMP N 1 Muaro Jambi yang terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler bola voli.

Passing bawah merupakan salah satu keterampilan paling esensial dalam permainan bola voli karena menjadi fondasi penting dalam membangun serangan yang efektif (Muhammad & Rahmatullah, 2024). Teknik ini berfungsi sebagai penerima servis pertama dan penyelamat bola dari serangan lawan. Penguasaan passing bawah yang baik memungkinkan tim untuk membangun strategi penyerangan yang lebih terstruktur dan meminimalisir kesalahan dasar yang sering terjadi dalam permainan.

Dalam konteks pendidikan jasmani di tingkat sekolah menengah pertama, pembinaan keterampilan passing bawah menjadi fokus utama pelatihan bola voli karena relatif lebih mudah dipelajari dibandingkan teknik lainnya seperti smash atau blok yang membutuhkan koordinasi dan kekuatan fisik lebih kompleks (Yahya, 2024). Melalui kegiatan ekstrakurikuler, siswa mendapatkan kesempatan untuk mengembangkan keterampilan ini secara lebih intensif di luar jam pelajaran reguler.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 12 siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, sebanyak lima orang (41,67%) memiliki kemampuan passing bawah yang tergolong sangat baik dengan rentang nilai >25. Sementara itu, tujuh siswa lainnya (58,33%) berada dalam kategori baik dengan rentang nilai 19-24. Data ini mengindikasikan bahwa program pembinaan ekstrakurikuler bola voli di SMP N 1 Muaro Jambi telah berjalan dengan efektif dalam mengembangkan keterampilan fundamental siswa.

Pencapaian yang menggembirakan ini tidak terlepas dari metode pelatihan yang diterapkan, intensitas latihan, serta motivasi siswa dalam

mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Dengan tidak adanya siswa yang berada pada kategori cukup, kurang, atau sangat kurang, dapat disimpulkan bahwa pembinaan teknik passing bawah telah mencapai target yang diharapkan. Hal ini menjadi modal berharga bagi siswa untuk mengembangkan keterampilan bola voli yang lebih kompleks pada jenjang berikutnya dan potensial untuk meningkatkan prestasi sekolah dalam berbagai kompetisi bola voli antar sekolah di tingkat kabupaten maupun provinsi.

Lebih lanjut, siswa yang memiliki keterampilan passing bawah sangat baik di antaranya adalah Rahmad, Rasya, Defit, Dafaiz, dan Ilham. Mereka aktif bermain bola voli tidak hanya di lingkungan sekolah melalui ekstrakurikuler, tetapi juga bergabung dalam klub voli di lingkungan tempat tinggal mereka. Sementara itu, tujuh siswa lainnya yang masuk dalam kategori baik hanya mengikuti latihan voli di sekolah sebagai bagian dari ekstrakurikuler tanpa tambahan latihan di luar sekolah. Hal ini menunjukkan bahwa frekuensi latihan dan pengalaman bermain memiliki pengaruh signifikan terhadap kemampuan passing bawah dalam permainan bola voli.

## KESIMPULAN

Berdasarkan kajian yang telah dilangsungkan, dapat ditarik kesimpulan bahwa keterampilan melakukan passing bawah dalam permainan bola voli di kalangan pelajar laki-laki kelas VIII SMP N 1 Muaro Jambi yang aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler tergolong memuaskan. Dari total 12 peserta didik yang dijadikan responden penelitian, 7 orang siswa (58,33%) menunjukkan kecakapan passing bawah yang berada pada interval nilai 19-24, sedangkan sisanya terkategori sangat memuaskan.

Berdasarkan temuan studi ini, terdapat beberapa rekomendasi yang bisa diajukan untuk mengoptimalkan keterampilan siswa dalam olahraga bola voli, terutama dalam teknik dasar *passing* bawah. Pertama, pihak sekolah diharapkan memberikan dukungan lebih dalam pengembangan potensi siswa dengan menyediakan pembinaan yang lebih intensif. Kedua, bagi guru pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (Penjasorkes), hasil penelitian ini dapat dijadikan pedoman dalam menyusun program pembelajaran serta pelatihan teknik dasar permainan bola voli di sekolah. Terakhir, bagi para siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli, disarankan untuk lebih memanfaatkan peluang latihan yang tersedia agar dapat meningkatkan keterampilan bermain mereka. Selain itu, latihan yang rutin dan konsisten juga menjadi kunci utama dalam mengasah kemampuan passing bawah, sehingga siswa dapat berkembang menjadi pemain bola voli yang lebih baik. Dengan adanya dukungan dari sekolah, bimbingan dari guru, serta semangat latihan dari siswa, diharapkan keterampilan dasar dalam permainan bola voli dapat terus meningkat dan memberikan hasil yang lebih baik di masa mendatang.

## DAFTAR PUSTAKA

Asri, I. A., Purnomo, E., & Yunitaningrum, W. (2016). Meningkatkan Passing Bawah Bola Voli Mini melalui Media Bola Plastik di SDN 17 Pinyak. *Jurnal*

- Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 5(5), 1–10.
- Bangun, S. Y. (2016). Peran Pendidikan Jasmani dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikan di Indonesia. *Jurnal Publikasi Pendidikan*, 6(3), 156–167.
- Dananjaya, U. (2023). *Media pembelajaran aktif*. Nuansa cendekia.
- Habibah, N. H. N., Tamba, E. H., & Pulungan, A. A. (2024). The Importance of Improving Physical Fitness in Elementary School Children Through Sports and Physical Activities in Grade IV at SD Alwasiyah 10 Medan. *TOFEDU: The Future of Education Journal*, 3(5), 1891-1896.
- Haykal, A. M. (2024). Peranan Komite Olahraga Nasional Indonesia Dalam Meningkatkan Prestasi Futsal Di Kabupaten Sidenreng Rappang. IAIN Parepare.
- Jamil, Y., Nugraheni, W., & Bachtiar, B. (2022). Keterampilan teknik dasar bermain bola voli pada siswa peserta ekstrakurikuler bola voli. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 8(4), 1309–1317.
- Ladipin, L., & Irwansyah, O. (2024). Tingkat Kemampuan Belajar dan Pembelajaran Penjas dalam Passing Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Di MTSN Lawe Sigala-Gala. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran (JRPP)*, 7(3), 9083-9086.
- Muhammad, M., Sumarjo, S., & Rahmatullah, A. (2024). Pengaruh Model Latihan Berpasangan terhadap Kemampuan Passing Atlet Bola Voli Club KWFC pada Kec. Keumala Kabupaten Pidie. *Sport Health Education: Jurnal Pendidikan Olahraga, Jasmani dan Rekreasi*, 2(1).
- Pangestu, B., Parwata, I. G. L. A., & Wijaya, M. A. (2021). Minat dan Motivasi Berprestasi Siswa dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bolavoli. *Indonesian Journal of Sport and Tourism*, 3(2), 63–70.
- Subekti, M. R. (2024, December). Peran Mental Toughness Peserta Didik Dalam Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Mental Peserta Didik* (pp. 158-174).
- Sulaiman, E. S. (2022). *Pendidikan dan promosi kesehatan: Teori dan implementasi di Indonesia*. Ugm Press.
- Sunardi dan Kardiyanto, D. W. (2013). *Bola Voli*. Surakarta: UPT Penerbitan dan Percetakan UNS.
- Sutarni, S. (2020). Meningkatkan Hasil Belajar Matematika dengan Menerapkan Metode Drill. *Jurnal Pena Edukasi (JPE)*, 7(1), 1–8.
- Taufik, M. S., Putri, R., Kastrena, E., & Rahadian, A. (2020). Survei Minat Komunitas Lari OerangTjianzoeRun dalam Melakukan Aktivitas Fisik di Rumah Pada Pandemi COVID-19. *Jurnal Menssana*, 5(2), 115-122.
- Tawakal, I. (2020). *Buku Jago Bola Voli*. Ilmu Cemerlang Group.
- Wala, G. N. (2024). Regulatory Reform of Mental Health Services in Indonesia: Legal and Human Rights Perspectives. *Siber International Journal of Advanced Law (SIJAL)*, 2(2), 68–74.
- Yahya, M. A. (2024). *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Pada Siswa Kelas VII Smp Kesatrian 1 Semarang Melalui Pendekatan Teaching Games For Understanding (TGfU)* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS PGRI SEMARANG).
- 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), 143-152.

