

Peningkatan Pembelajaran Servis Bawah Bolavoli Melalui Bermain Lempar Tangkap Di SMPN 1 Pekanbaru

Wawan Rowanda¹ & Sasmariato²

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi^{1,2}

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Riau

Email: wwawan906@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang peningkatan pembelajaran servis bawah bolavoli melalui bermain lempar tangkap di SMPN 1 Pekanbaru. Ada pun jenis penelitian ini adalah keseluruhan siswa kelas VIII A SMPN 1 Pekanbaru yang berjumlah 22 orang siswa. Data awal siklus I tes servis bawah bolavoli melalui bermain lempar tangkap menunjukkan bahwa siswa yang mencapai KKM hanya 65%, yaitu siswa yang tuntas 13 orang siswa dan 35% yaitu siswa yang tidak tuntas 9 orang siswa. Pada siklus ke II tes servis bawah bolavoli melalui bermain lempar tangkap mengalami peningkatan sebesar 85% sebanyak 16 orang siswa yang tuntas mencapai KKM dan 15% yaitu siswa yang tidak tuntas sebanyak 6 orang siswa. Dari hasil penelitian ini yang didapat pada siklus I dan siklus II dapat disimpulkan bahwa permainan bolavoli melalui bermain lempar tangkap sangat tepat dan berhasil digunakan untuk meningkatkan servis bawah siswa kelas VIII A SMPN 1 Pekanbaru.

Kata Kunci: *Servis bawah, Bermain, Lempar Tangkap*

Abstract

This study aims to find out about improving learning in volleyball underhand serve through playing catch and throw at SMPN 1 Pekanbaru. As for this type of research, there were 22 students in class VIII A of SMPN 1 Pekanbaru. Initial data from the first cycle of the volleyball underserving test by playing catch and throwing showed that only 65% of students achieved the KKM, namely students who completed 13 students and 35%, namely students who did not complete 9 students. In the second cycle, the volleyball underserving test by playing catch and throwing experienced an increase of 85% as many as 16 students who completed KKM and 15%, namely students who did not complete as many as 6 students. From the results of this study obtained in cycle I and cycle II, it can be concluded that the game of volleyball through playing catch and throw is very appropriate and successfully used to improve the underhand serve of class VIII A students of SMPN 1 Pekanbaru.

Keywords: *Underhand Serve Cathing, Trow*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang wajib diajarkan di Sekolah Dasar. Pendidikan Proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah tetap menekankan pada aktivitas jasmani dengan materi-materi cabang olahraga yang meliputi atletik, permainan dan senam. Adapun salah satu cabang permainan yang diajarkan pada siswa adalah permainan bolavoli. Untuk pembelajaran permainan bolavoli itu sendiri tetap menekankan pada penguasaan teknik-teknik dasarnya, seperti *servis*, *passing* bawah, *passing* atas, smash dan block. Semua teknik dasar ini saling mendukung dalam bermain.

Pendidikan jasmani berperan penting dalam pembinaan dan pengembangan baik individu maupun kelompok dalam menunjang pertumbuhan serta perkembangan jasmani dan rohani. Melalui pembelajaran penjas siswa akan memperoleh pengalaman yang erat kaitannya dengan keadaan pribadi yang menyenangkan, berbagai ungkapan kreatif, inovatif, keterampilan gerak, kesegaran jasmani, pola hidup sehat, pengetahuan dan pemahaman terhadap gerak manusia, juga akan dapat membentuk kepribadian yang positif".

Salah satu teknik dasar dalam bolavoli adalah *servis*. Teknik dasar servis sendiri ada beberapa macam, yaitu servis bawah, *servis* atas dan *jump service*. Penguasaan teknik servis ini sangat penting, karena jika terjadi kesalahan dalam melakukannya maka merugikan regu sendiri di mana tim lawan akan mendapat angka sesuai dengan sistem *rallypoint* yang berlaku sekarang. Untuk menghindari kesalahan tersebut perlu dikuasai teknik dasarnya terlebih dahulu. Teknik dasar yang diajarkan kepada pemula dalam melakukan servis adalah servis bawah, karena servis bawah merupakan servis yang sangat sederhana dan mudah untuk dilakukan.

Bolavoli adalah permainan diatas lapangan persegi empat yang lebarnya 900cm dan panjang 1800cm, dibatasi oleh garis selebar 5cm. Ditengah tengah lapangan dipasang jaring yang lebarnya 900cm terbentang kuat dengan ketinggian 243cm dari bawah untuk putra, sedang untuk putri 224cm. Permainan ini merupakan permainan beregu dengan jumlah pemain 6 orang tiap timnya. Permainan bolavoli biasanya dilaksanakan di dalam atau diluar ruangan.

Untuk dapat memainkan bolavoli dengan baik, diperlukan penguasaan tehnik dasar. Tehnik dasar adalah "suatu proses melahirkan keaktifan jasmani dan pembuktian suatu praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang permainan bolavoli". tehnik dasar adalah "cara melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efektif dan efisien sesuai aturan yang berlaku untuk mencapai hasil yang optimal". Bolavoli adalah olahraga permainan yang dimainkan oleh dua grup berlawanan.

Tujuan dari permainan bolavoli adalah untuk menjatuhkan bola setepat mungkin di lapangan permainan lawan agar lawan tidak dapat mengembalikan bola lewat atas net dengan semua anggota badan sesuai dengan aturan yang berlaku. Dalam permainan bolavoli terdapat beberapa macam tehnik. Tehnik dalam permainan bolavoli adalah servis, *passing*, umpan(*set up*), *smes*(*spike*), bendungan(*block*). Penguasaan tehnik dasar sangat penting sekali dalam permainan bolavoli, apalagi permainan bolavoli merupakan permainan dalam tempo yang cepat, sehingga waktu untuk memainkan bola sangat terbatas dan

bila tidak menguasai tehnik dasar dengan baik akan memungkinkan kesalahan-kesalahan tehnik yang lebih besar.

Salah satu tehnik dasar dalam permainan bolavoli adalah servis. Tehnik dasar *servis* sendiri ada beberapa macam, yaitu servis bawah, servis atas dan *jump servis*. Permainan bolavoli dimulai servis dari salah satu regu dari belakang lapangannya sendiri dengan bola melewati atas net masuk ke daerah lawan. Kesalahan dalam melakukan servis akan merugikan bagi regu sendiri karena tim lawan akan mendapat angka sesuai dengan sistem *rallypoint* yang berlaku sekarang.

Oleh karena itu penguasaan tehnik servis ini sangat penting. Untuk melakukan tehnik ini perlu dikuasai tehnik dasarnya terlebih dahulu. Tehnik dasar yang diajarkan kepada pemula dalam servis adalah servis bawah, karena servis bawah merupakan servis yang sangat sederhana dan mudah untuk dilakukan. Gerakannya lebih alamiah dan tenaga yang dibutuhkan tidak terlalu besar.

Adapun tahapan-tahapan dalam melakukan servis bawah permainan bolavoli adalah sikap pemulaan, tahap gerakan dan tahap gerak lanjutan. Tahap-tahap melakukan servis bawah adalah sebagai berikut: Sikap permulaan. Berdiri di daerah servis menghadap kelapangan, bagi yang tidak kudal kaki kiri berada didepan dan bagi yang kidal sebaliknya, bola dipegang pada tangan kiri, tangan kanan boleh digenggam atau dengan telapak tangan terbuka lutut agak ditekuk sedikit dan berat badan berada ditengahnya.

Gerakan pelaksanaan. Bola dilambungkan dipundak kanan, setinggi 10-20 cm, pada saat yang bersamaan tangan kanan ditarik kebelakang, kemudian diayunkan kearah depan atas dan mengenai bagian belakang bawah bola. Lengan diluruskan dan telapak tangan atau genggaman ditegangkan. Gerak lanjut (*follow through*). Setelah memukul diikuti dengan memindahkan berat badan kedepan, dengan melangkahkan kaki kanan kedepan dan segera masuk kelapangan untuk mengambil posisi dengan sikap siap normal, siap untuk menerima pengembalian atau serangan dari pihak lawan.

Dari hasil observasi yang saya temukan dilapangan maka saya mendapatkan permasalahan sebagian besar siswa di SMPN 1 Pekanbaru belum bisa melakukan servis bawah bolavoli dengan benar. Kurangnya Latihan servis bawah bolavoli, masih banyak pemain yang melakukan servis bawah tidak terarah, kurangnya komunikasi saat latihan dan konsentrasi siswa dalam latihan servis bawah dengan bermain lempar tangkap.

Berdasarkan hasil observasi diatas, maka saya menilai bahwasanya siswa di SMPN 1 Pekanbaru sebagian besar siswa belum bisa melakukan servis bawah bolavoli dengan benar dan perlu ditingkatkan lagi agar menjadi lebih baik. Melihat kondisi tersebut, saya tertarik melakukan penelitian ilmiah yang berjudul "Peningkatan Pembelajaran Servis Bawah Bolavoli Melalui Bermain Lompat Tangkap di SMPN 1 Pekanbaru".

METODE

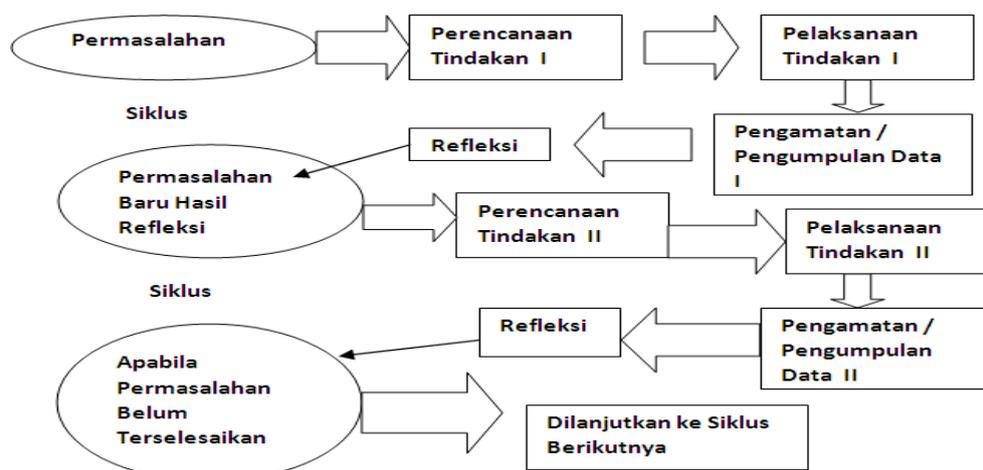
Menurut (Sugiono (2013:3) Secara umum metode penulisan diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu". Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini metode diskriptif. Metode adalah cara menentukan bagaimana memperoleh data mengenai variabel- variabel tersebut. Di dalam kegiatan penelitian, cara memperoleh data

ini dikenal sebagai metode pengumpulan data. Metode penelitian ini menggunakan penelitian tindakan kelas (PTK). Penelitian tindakan ini dilakukan melalui putaran setiap siklusnya.

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*), secara garis besar terdapat empat tahapan yang lazim dilalui dalam penelitian tindakan kelas yaitu 1. Perencanaan 2. Pelaksanaan 3. pengamatan, dan refleksi(Saputra & Gusniar, 2019).

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan jenis penelitian tindakan kelas *Classroom Action Research* (CAR). Penelitian tindakan kelas adalah suatu pencerminan terhadap kegiatan belajar yang berupa tindakan, yang disengaja dimunculkan dan terjadi dalam suatu kelas yang bersama.(Juniardi & Redno, 2019).

Berdasarkan pendapat diatas, maka dapat disimpulkan bahwa penelitian tindakan kelas dilakukan dengan cara pencerminan kegiatan dijelaskan dengan jelas tujuan yang akan diraih, merencanakan bagaimana cara melakukannya dan mengumpulkan berbagai macam data sebagai bahan untuk membuat laporan tentang melakukan servis bawah bolavoli melalui bermain lempar tangan di SMPN 1 Pekanbaru.



Bagan 1. Desain PTK Oleh Suharsimi Ari Kunto (2012:13)

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

Berdasarkan hasil dari penelitian mengenai tentang peningkatan teknik dasar servis bawah bolavoli melalui metode bermain lempar tangkap di SMPN 1 Pekanbaru, sehingga dapat diperoleh hasil pengolahan data sebagai berikut:

a. DATA HASIL SERVIS BAWAH BOLAVOLI SISWA KELAS VIII SMPN 1 PEKANBARU PADA SIKLUS I

Setelah dilakukan tes servis bawah bolavoli dengan melalui metode bermain pada siswa kelas VIII SMPN 1 Pekanbaru di siklus I, di peroleh data yaitu: nilai yang tertinggi pada siklus I adalah 91, sedangkan nilai yang terendah pada siklus I adalah 63.

Dimana nilai interval siswa pelaksanaan siklus I, di dapat kelas intervalnya antara 63 – 68 dengan 2 orang siswa atau dengan jumlah nilai

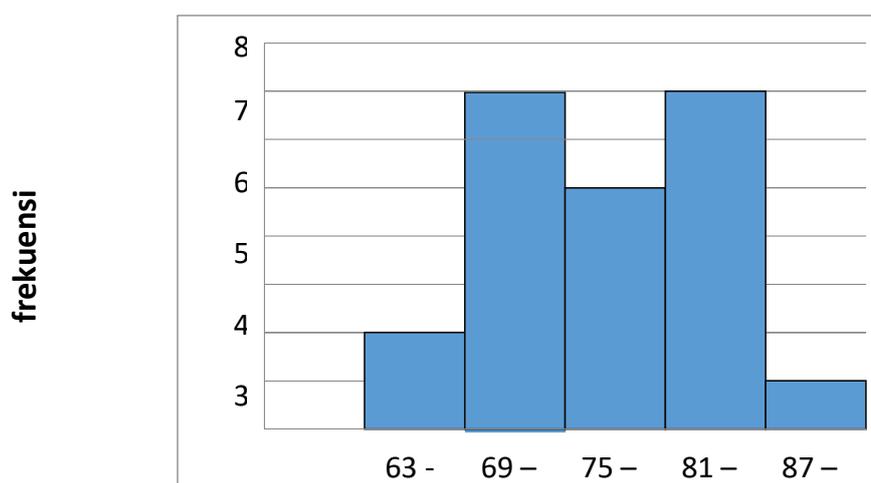
persentase 10%, nilai interval antara 69-74 dengan 7 orang siswa atau dengan jumlah nilai persentase 25%, nilai interval antara 75-80 dengan 5 orang siswa atau dengan jumlah nilai persentase 25%, nilai interval 81-86 dengan 7 orang siswa atau dengan jumlah nilai persentase 35%, nilai interval antara 87-92 dengan 1 orang siswa atau jumlah nilai persentase 5%, nilai interval 89-92 dengan 1 siswa atau berjumlah nilai persentase 5%.

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat tabel distribusi frekuensi tes perlakuan siklus I di bawah ini.

Tabel 1 Distribusi frekuensi data siklus I siswa kelas VIII SMPN 1 Pekanbaru

NO	INTERVAL	FREKUENSI	PERSENTASE
1	63 – 68	2	10%
2	69 – 74	7	25%
3	75 – 80	5	25%
4	81 – 86	7	35%
5	87 – 92	1	5%
Jumlah		22	100%

Selanjutnya dari hasil distribusi data tes siklus I siswa kelas VIII di atas, dapat diklasifikasikan pada diagram dibawah ini.



Gambar 2. Histogram Hasil Pembelajaran Siklus I Siswa VIII SMPN 1 Pekanbaru

b. DATA HASIL SERVIS BAWAH BOLAVOLI PADA KELAS VIII SMPN 1 PEKANBARU PADA SIKLUS KE II

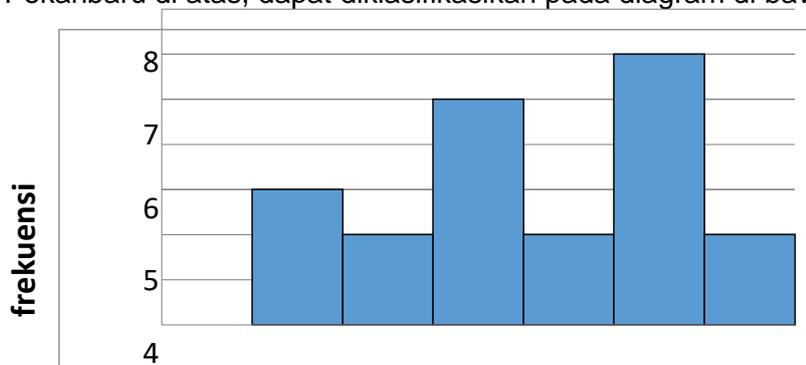
Setelah dilakukan tes siklus ke I dan masih terdapat juga siswa yang belum mencapai KKM, maka dilakukan langkah selanjutnya yaitu melakukan tes servis bawah siklus ke II yang bertujuan agar nilai siswa bisa mencapai target KKM yang telah ditetapkan. Berdasarkan hasil tes siklus ke II, diperoleh data yakni: nilai tertinggi pada pelaksanaan siklus ke II adalah 91, sedangkan nilai terendah pada pelaksanaan siklus ke II ini adalah 69

Dimana nilai interval siswa pelaksanaan siklus II, antara 69-72 dengan nilai frekuensi 3 dan nilai persentase 15%, nilai interval antara 73- 76 dengan nilai frekuensi 3 dan nilai persentase 10%, nilai interval antara 77-80 dengan nilai frekuensi 5 dan nilai persentase 25%, nilai interval antara 81-84 dengan nilai frekuensi 2 dan nilai persentase 10%, nilai interval antara 85-88 dengan nilai frekuensi 7 dan nilai persentase 30%, nilai interval antara 89-92 dengan nilai frekuensi 2 dan nilai persentase 10%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi tes perlakuan siklus II dibawah ini.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Data Siklus II Siswa kelas VIII SMPN 1 Pekanbaru

NO	INTERVAL	FREKUENSI	PERSENTASE
1	69 – 72	3	15%
2	73 – 76	3	10%
3	77 – 80	5	25%
4	81 – 84	2	10%
5	85 – 88	7	30%
6	89 – 92	2	10%
JUMLAH		22	100%

Selanjutnya dari hasil distribusi data tes siklus II siswa kelas SMPN 1 Pekanbaru di atas, dapat diklasifikasikan pada diagram di bawah ini.



Gambar 3 Histogram Hasil Pembelajaran Siklus II Siswa Kelas VIII SMPN 1 Pekanbaru.

B. Pembahasan Hasil Analisis Data

1. Penerapan pada bermain lempar tangkap dalam pembelajaran teknik dasar servis bawah bolavoli pada siswa kelas VIII SMPN 1 Pekanbaru ternyata mengalami peningkatan. Peningkatan tersebut dapat dilihat dari hasil penelitian yang menunjukkan bahwa rata-rata pada siklus I sebanyak 77.8 meningkat pada siklus II 80.95 jumlah siswa yang tuntas pada siklus I adalah sebanyak 65% dikategorikan belum tercapai dan meningkat pada siklus ke II 85% dikategorikan tercapai atau berhasil.
2. Berdasarkan hasil dari penelitian yang ditemukan di atas maka dapat disimpulkan bawah bermain lempar tangkap dapat meningkatkan teknik dasar dalam melakukan servis bawah bolavoli. Peningkatan yang terjadi dari hasil penelitian dipengaruhi dengan sistem pembelajaran yang cukup menyenangkan dan membuat anak tersebut gembira dengan tidak ada timbulnya rasa kebosanan dalam melakukan gerakan servis bawah bolavoli.
3. Menurut Muhammad Reza Atsani (2020) dalam jurnal yang berjudul "PENINGKATAN PEMBELAJARAN SERVIS BAWAH BOLAVOLI MELALUI BERMAIN LEMPAR TANGKAP". Subjek penelitian ini yaitu berjumlah 22 orang yang terdiri dari 9 orang siswa laki-laki dan 13 orang siswi perempuan. Instrument penelitian menggunakan rubrik penilaian. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan dalam melakukan penelitian ini, maka diperoleh kesimpulan yaitu bermain lempar tangkap dapat meningkatkan kemampuan servis bawah bolavoli siswa kelas VIII SMPN 1 Pekanbaru.
4. Saran penelitian ini sebagai acuan untuk ke depannya atau referensi dalam proses belajar dan mengajar. Menurut Naimatul Jamaliah (2021) dalam jurnal yang berjudul "PENINGKATAN PEBELAJARAN PASSING BAWAH BOLAVOLI MELALUI TORGAMBA KABUPATEN LABUHAN BATU SELATAN MODEL PBBT DAN PBKL SISWA KELAS VIII SMPN 1". Subjek dalam penelitian ini adalah kelas VIII-F yang terdiri dari 24 siswa. Untuk memperoleh data dalam penelitian ini maka dilakukan tes siklus 1 yang berbentuk teknik passing bawah bolavoli. Setelah siklus 1 dilaksanakan maka diperoleh peningkatan hasil belajar siswa dimana dari 24 siswa terdapat 11 siswa yang telah tuntas yaitu sebesar 45,83% dengan nilai rata-rata 70,57 dan siswa yang belum tuntas berjumlah 13 siswa atau 54,16%. ini berarti ketuntasan belajar klasikal ($\leq 75\%$) belum tercapai, untuk itu peneliti masih perlu melakukan beberapa perbaikan dalam pembelajaran, dan peneliti melanjutkan penelitiannya dengan dilakukannya siklus II yang sama perlakukan disiklus I. Setelah siklus II dilaksanakan maka diperoleh peningkatan hasil belajar passing bawah bolavoli siswa dimana dari 24 orang siswa terdapat 20 siswa yang telah tuntas yaitu sebesar 83,33% dengan nilai rata-rata 80.98 dan siswa yang belum tuntas berjumlah 4 siswa 16,66%. ini berarti ketuntasan belajar secara klasikal ($\geq 75\%$) telah tercapai. Berdasarkan hasil penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa melalui model PBBT dan PBKL dapat meningkatkan hasil belajar servis bawah bolavoli pada siswa kelas VIII SMPNegeri 1 Torgamba Kabupaten Labuhan Batu Selatan.
5. Sedangkan Menurut Deka Ismi Mori Saputra¹, Gusniar² (2019) dalam jurnal yang berjudul "MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SERVIS BAWAH BOLAVOLI MELALUI BERMAIN MELEMPAR BOLA". Subjek penelitian ini adalah siswa Kelas IV, berjumlah 20 siswa. Data hasil pembelajaran bolavoli diperoleh melalui tes unjuk kerja, lembar observasi digunakan untuk

mengumpulkan data kegiatan siswa di dalam mengikuti proses pembelajaran bola voli dengan metode melempar bola. Hasil penelitian ini diperoleh berdasarkan penilaian tiga aspek yaitu psikomotor, afektif, dan kognitif. Hasil penelitian terdapat peningkatan yang signifikan dari kondisi siklus I ke siklus II. Hasil penilaian, pada siklus I 58,62% dalam kategori tuntas jumlah siswa yang tuntas adalah 15 siswa. Pada siklus II terjadi peningkatan siswa dalam kategori tuntas sebesar 82,76% dengan jumlah siswa yang tuntas adalah 18 siswa. Simpulan, bermain melempar bola dapat meningkatkan hasil belajar passing bawah bolavoli.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, pengujian hipotesis dan pembahasan yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya, kesimpulan dalam penelitian ini yaitu "Terdapat Peningkatan Teknik Dasar Servis Bawah Permainan Bolavoli Melalui Bermain Lempar Tangkap Pada Siswa Kelas VIII SMPN 1 Pekanbaru". Hal ini dikarenakan dari pelaksanaan siklus I terdapat 13 orang siswa yang mencapai nilai KKM (65%). Maka harus dilanjutkan dengan pelaksanaan siklus ke II dan hasilnya mengalami peningkatan dengan jumlah 19 orang siswa yang mencapai KKM (85%).

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, S. I., Arso, S. P., & Wigati, P. A. (2020). Pembelajaran Bola Voli. In Analisis Standar Pelayanan Minimal Pada Instalasi Rawat Jalan di RSUD Kota Semarang, jurnal kesehatan olahraga, Universitas Diponegoro, 3 (1) 112-120, <https://doi.org/10.14710/jkm.v3i1.11129>
- Cookson, M. D., & Stirk, P. M. R. (2019). Meningkatkan kemampuan passing bawah melalui model permainan lempar tangkap bolavoli, Universitas Bengkulu, jurnal pendidikan jasmani, 2 (1), 117-119, <https://doi.org/10.36456/j-stand.v2i1.3518>
- Arikunto. (2013). Prosedur Penelitian: Suatu Penelitian Pendekatan Taktik.
- Arikunto, S. (2014). Prosedur Penelitian. PT Rineka Cipta.
- Juniardi, A., & Redno, R. (2019). Upaya Meningkatkan Keterampilan Passing Atas Bola Voli Dengan Menggunakan Permainan 3 on 3 Pada Kelas Vii Di Smp Negeri 21 Kota Bengkulu. Universitas Daheasan Bengkulu, Multilateral, Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga, 18(1), 46-50. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v18i1.6567>
- Marsiyem, M., Destriana, D., & Pratama, R. R. (2018). Pengembangan Model Pembelajaran Servis Bawah Permainan Bola Voli, Universitas Sriwijaya Sebatik, Jurnal Olahraga, 22 (2), 161-166. <https://doi.org/10.46984/sebatik.v22i2.323>
- Muhdhor, Wetan, T., & Abstrak, S. (2022). Peningkatan Service Bawah melalui Permainan Model Letabol (Lempar Tangkap Bola) pada Hasil Belajar Bola Voli. 3 (1), 82-94, jurnal inovasi pembelajaran disekolah, Universitas Semarang, <https://doi.org/10.51874/jips.v3i1.44>
- Pendekatan, D., Di, B., & Pakumbang, S. D. N. (2018). Peningkatan servis bawah

- bolavoli. pendidikan dan pembelajaran, Universitas Tanjungpura, jurnal sport dan Pendidikan ,7 (7) 112-116, <http://dx.doi.org/10.26418/jppk.v7i7.26719>
- Saputra, D. I. M., & Gusniar, G. (2019). Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli melalui Bermain Melempar Bola, STKIP Muhammadiyah Muara Bungo, Jurnal Gelanggang Olahraga, 3(1), 64–73. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v3i1.862>
- Sugiono (2013:3). (2018). Peningkatan pembelajaran servis bawah melalui bermain lempar tangkap di sdn 36 serimbang. Jurnal pendidikan dan pembelajaran, Universitas Tanjung Pura, 7 (7) 2-17, <http://lib.unnes.ac.id/id/eprint/27130>
- Ulgen. (2011).Pengaruh media pembelajaran gambar bergerak terhadap hasil belajar passing bawah bolavoli pada siswa putra kelas VIII MTs Negri Mantigan Ngawi , Universitas Sebelas Maret Surakarta Jurnal olahraga, 2(1) 118-120, <https://doi.org/10.37742/jpoe.v2i1.26>
- Yane, S. (2014). Hubungan Antara Waktu Reaksi dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Servis Bawah Bolavoli pada Mahasiswa Putra Semester II STKIP PGRI Pontianak. STKIP-PGRI PONTIANAK Jurnal olahraga, 3(1), 65–73. DOI: <https://doi.org/10.31571/jpo.v3i1.139>
- Yudhianto, A., & Hartati, S. christina yuli. (2013). Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Student Teams Achievement Division (Stad) Terhadap Hasil Belajar Servis Bawah Bolavoli. Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, Universitas Mercu Buana Jogjakarta, 1 (2), 307–310. <https://doi.org/10.26486/jsh.v2i2.2021>
- Novianto, A., & Hidayat, T. (2017). Pengaruh penerapan metode pembelajaran tutor sebaya terhadap hasil belajar passing bawah dan passing atas bola voli pada siswa kelas xl di smk negeri 1 baureno kecamatan baureno kabupaten bojonegoro. Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan. 05(03): 682–689.
- Pratama, M. A., & Candra, O. (2019). Upaya meningkatkan keterampilan chest pass bola basket melalui strategi variasi mengajar siswa kelas x ipa 7 sman 1 pangkalan kerinci kabupaten pelalawan. Jurnal Muara Olahraga. 1(2): 128– 137.