

**MENINGKATKAN KETERAMPILAN *PASSING* ATAS BOLAVOLI
MENGUNAKAN PERMAINAN 4 ON 4 UNTUK
SISWA KELAS IX SMP 2 SIGLI**

Haris fandiari⁽¹⁾, nurmasyitah⁽²⁾, M. Yahya⁽³⁾
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi,
Universitas Jabal Ghafur Sigli
Harisfandiari824@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas penggunaan permainan 4 on 4 dalam meningkatkan keterampilan *passing* atas bolavoli pada siswa kelas IX SMP 2 Sigli. *Passing* atas merupakan salah satu keterampilan dasar yang sangat penting dalam permainan bolavoli, yang memerlukan koordinasi, ketepatan, dan kerja sama tim. Metode permainan 4 on 4 dipilih karena dianggap mampu memberikan lebih banyak kesempatan bagi setiap siswa untuk terlibat aktif dalam permainan, sehingga dapat meningkatkan keterampilan mereka secara lebih efektif.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan desain pretest-posttest control group. Subjek penelitian terdiri dari 40 siswa kelas IX SMP 2 Sigli yang dipilih secara acak, kemudian dibagi menjadi dua kelompok: kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberi perlakuan berupa latihan *passing* atas menggunakan permainan 4 on 4 selama 8 minggu, sementara kelompok kontrol mengikuti latihan bolavoli konvensional.

Data dikumpulkan melalui tes keterampilan *passing* atas sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan pada keterampilan *passing* atas siswa yang mengikuti permainan 4 on 4 dibandingkan dengan kelompok kontrol. Rata-rata peningkatan skor *passing* atas pada kelompok eksperimen adalah 20%, sedangkan pada kelompok kontrol hanya 10%. Analisis statistik menggunakan uji t menunjukkan bahwa perbedaan peningkatan keterampilan *passing* atas antara kedua kelompok signifikan pada tingkat kepercayaan 95% ($p < 0.05$).

Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa permainan 4 on 4 efektif dalam meningkatkan keterampilan *passing* atas bolavoli pada siswa kelas IX SMP 2 Sigli. Dengan demikian, disarankan agar metode ini diterapkan dalam program pembelajaran bolavoli di sekolah untuk meningkatkan keterampilan dasar siswa secara lebih optimal.

Kata Kunci: bolavoli, *passing* atas, permainan 4 on 4, keterampilan siswa, SMP 2 Sigli

Pendahuluan

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) pada dasarnya yaitu proses pendidikan yang mayoritas menggunakan aktivitas fisik didalam pembelajarannya. Merupakan usaha pendidikan dengan menggunakan jasmani sebagai alat perantaranya. Pendidikan jasmani tidak lepas dari usaha pendidikan pada umumnya. Pendidikan jasmani merupakan usaha mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak kearah kehidupan jasmani atau fisik yang diprogram secara ilmiah, terarah dan sistematis, yang disusun oleh lembaga pendidikan yang berkompeten. Kegiatan olah raga juga merupakan salah satu bentuk dari kependidikan. Pendidikan jasmani merupakan rangkaian aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga, untuk membangun peserta didik yang sehat dan kuat sehingga dapat menghasilkan prestasi akademik yang tinggi. Selain itu, pendidikan jasmani yang dilakukan sejak dini merupakan awal pengembangan prestasi olah raga. Hal ini menunjukkan betapa pentingnya pembinaan pendidikan jasmani, baik melalui jalur sekolah maupun luar sekolah, yang harus dilakukan sejak usia muda. (Ali Yusmar, 2017:143

Namun, berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di SMP 2 Sigli, ditemukan bahwa keterampilan *passing* atas siswa kelas IX masih berada pada tingkat yang kurang memadai. Hal ini terlihat dari banyaknya kesalahan teknis yang terjadi saat siswa melakukan *passing* atas dalam permainan bolavoli. Kesalahan yang sering terjadi meliputi teknik yang kurang tepat, kurangnya koordinasi, dan kurangnya

ketepatan dalam mengarahkan bola. (Keswando et al, 2022).

Untuk mengatasi masalah ini, diperlukan metode pembelajaran yang inovatif, efektif, dan menarik. Salah satu pendekatan yang berpotensi adalah **permainan 4 on 4**, yang melibatkan lebih banyak interaksi antar pemain dan memungkinkan setiap siswa lebih sering berlatih *passing* atas dalam suasana yang menyerupai permainan sesungguhnya. Metode ini meningkatkan intensitas latihan dan memberikan ruang bagi guru untuk memberikan umpan balik langsung kepada siswa.

Masalah ini diperkuat oleh hasil penilaian keterampilan *passing* atas yang dilakukan selama beberapa sesi latihan, yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum mencapai standar minimal yang diharapkan. Kurangnya keterampilan *passing* atas ini dapat menghambat kemampuan siswa dalam bermain bolavoli secara keseluruhan dan berdampak negatif pada motivasi dan kepercayaan diri mereka dalam berpartisipasi dalam kegiatan olahraga. (Arif Syaifudin, 2015:7).

Keterampilan *passing atas* dalam bolavoli merupakan salah satu teknik esensial yang harus dikuasai oleh siswa dalam pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). *Passing atas* adalah teknik penyerangan yang kuat dan efektif, yang tidak hanya memerlukan kekuatan fisik tetapi juga koordinasi yang baik antara mata, tangan, dan tubuh. Oleh karena itu, kemampuan untuk melakukan *passing atas* dengan baik sangat menentukan performa seorang pemain bolavoli di lapangan.

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah dikemukakan di atas, maka penulis ingin mengadakan

penelitian yang berjudul “**Meningkatkan Keterampilan *Passing* Atas Bolavoli Menggunakan Permainan 4 On 4 Untuk Siswa Kelas IX SMP 2 Sigli**”.

Teori

Bolavoli adalah olahraga tim yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing terdiri dari enam pemain, di lapangan yang dipisahkan oleh net (Agresta, C., & Werner, S. 2019). Tujuan permainan ini adalah untuk mencetak poin dengan mengirimkan bola melewati net dan mendaratkannya di lapangan lawan, serta mencegah lawan melakukan hal yang sama.

Bolavoli pertama kali diciptakan pada tahun 1895 oleh William G. Morgan di *Holyoke, Massachusetts, Amerika Serikat*. Morgan, seorang instruktur pendidikan jasmani di YMCA (*Young Men's Christian Association*), merancang permainan ini sebagai alternatif yang lebih ringan dan tidak terlalu keras dibandingkan dengan bola basket. Awalnya, permainan ini disebut "*Mintonette*," namun kemudian diubah menjadi "*volleyball*" setelah Dr. Alfred T. Halstead mengamati bahwa permainan ini melibatkan banyak voli atau pukulan berulang-ulang.

Permainan bolavoli dimainkan di lapangan yang berukuran 18 meter panjang dan 9 meter lebar, dengan net yang memiliki ketinggian 2,43 meter untuk pria dan 2,24 meter untuk wanita. Setiap tim memiliki tiga kali sentuhan untuk mengembalikan bola ke lapangan lawan (Bizzocchi, J., Krane, V., & Varela, S. 2018). Bolavoli dapat dimainkan dengan berbagai bagian tubuh, tetapi umumnya menggunakan tangan dan lengan.

Sebagaimana yang telah dikatakan bahwa teknik adalah suatu cara atau

prosedur yang digunakan oleh manusia agar sesuatu dapat dilakukan atau diselesaikan dengan cepat dan berhasil. Teknik dalam permainan bolavoli dapat diartikan sebagai cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan-peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang sempurna (Hill-Haas, S. V., dkk 2011).

Maka dapat disimpulkan bahwa teknik dasar bolavoli merupakan gerakan-gerakan pemain yang diperlukan untuk bermain bolavoli. Adapun teknik dasar *passing* atas yang harus dimiliki oleh setiap pemain bolavoli dapat diuraikan sebagai berikut:

2.2.1. *Passing* (mengoper)

Passing adalah mengoperkan bola kepada teman seregunya dengan gerakan tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan (Menurut Muhajir, 2016:45). Perkembangan permainan bolavoli membutuhkan *passing* yang akurat dan terampil agar didapatkan suatu kerja sama yang bagus untuk memenangkan suatu pertandingan. Pemain bolavoli harus dapat menguasai *passing* dimana *passing* sangat krusial seperti yang dikemukakan oleh (apriyanto & salim,2015;26). *Passing* merupakan gerakan yang dilakukan untuk mengumpan keteman ataupun sebagai awalan dalam melakukan serangan kepada lawan. *Passing* mengumpan bola ke kawan satu team dengan teknik *passing* sebagai tindakan pertama mengolah alur serangan kepada team musuh, saat melakukan permainan bolavoli penggunaan

teknik *passing* tidak mesti menggunakan dua tangan bisa juga menggunakan dengan satu tangan dengan keadaan posisi bola tidak terjangkau untuk dilakukan melakukan menggunakan dua tangan, ketika bola jatuh jauh dari tempat pemain baik didepan maupun disamping kanan atau kiri (Martens, R. 2012).

Dengan memahami konsep-konsep dalam teori pengembangan keterampilan olahraga, pelatih dapat merancang program latihan yang komprehensif dan efektif untuk membantu pemain meningkatkan keterampilan mereka dalam bolavoli, termasuk keterampilan *passing* atas. Pendekatan yang berbasis teori memastikan bahwa latihan dan pengembangan keterampilan olahraga tidak hanya memperhatikan aspek fisik, tetapi juga aspek psikologis dan sosial yang penting untuk performa yang optimal.

2.6.1. Aplikasi Teori dalam Latihan *Passing* Atas

Dalam latihan *passing* atas dalam bolavoli, pendekatan berbasis teori memainkan peran kunci dalam merancang program latihan yang efektif. Mengadopsi prinsip-prinsip dari berbagai teori pembelajaran motorik, psikologi olahraga, dan pengembangan keterampilan olahraga, latihan difokuskan pada pengulangan gerakan yang memperkuat skema motorik dan memperbaiki teknik dasar *passing* atas. Variasi latihan digunakan untuk memperkaya pengalaman praktik

pemain dan mendorong adaptasi keterampilan dalam berbagai konteks permainan. Dalam hal psikologi olahraga, umpan balik yang positif dan dukungan sosial dari rekan setim dan pelatih memperkuat motivasi dan kepercayaan diri pemain. Penggunaan berbagai pendekatan latihan, seperti simulasi pertandingan dan penerapan pendekatan Teaching Games for Understanding (TGfU), membantu pemain memahami situasi permainan yang nyata dan mengembangkan keterampilan taktis serta teknis dalam konteks yang bermakna. Dengan demikian, melalui penerapan teori-teori ini, latihan *passing* atas tidak hanya memperbaiki aspek teknis, tetapi juga memperhatikan faktor-faktor psikologis, sosial, dan taktis yang penting untuk performa yang optimal dalam bolavoli.

Metode Penelitian

Metode penelitian yang dilakukan adalah penelitian kualitatif yang bersifat deskriptif analisis. Menurut (Moleong, 2011:6), Penelitian kualitatif adalah penelitian yang menghasilkan prosedur analisis yang tidak menggunakan prosedur analisis statistik atau cara kuantifikasi lainnya. Adapun pengertian dari metode deskriptif analisis menurut (Sugiono, 2009:29) adalah suatu metode yang berfungsi untuk mendeskripsikan atau memberi gambaran terhadap objek yang diteliti melalui data atau sampel yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa melakukan analisis dan membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum.

Alasan peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif yang bersifat

deskriptif dikarenakan dengan menggunakan penelitian ini maka penulis dapat memahami dan menganalisis secara lebih mendalam permasalahan yang terjadi di lapangan dan memerlukan perbincangan yang lebih mendalam agar penulis lebih mengetahui tentang pengaruh model pembelajaran menggunakan permainan 4 ON 4 memberikan pengaruh signifikan terhadap *passing* atas bolavoli pada siswa kelas IX SMP 2 Sigli.

Populasi

Populasi dan sampel dalam penelitian merupakan dua hal yang menjadi penentu dalam sebuah penelitian karena keduanya dapat memberikan jawaban dari hasil penelitian yang dilakukan sebagaimana uraian berikut:

3.2.1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas subjek atau objek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian di tarik kesimpulan (Sugiyono, 2013). Populasi dalam penelitian direncanakan untuk seluruh siswa kelas IX SMP 2 Sigli yang berjumlah 30 siswa yang diambil sebagai sample hanya 8 orang.

Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono dalam (Susanti et al., 2020). Adapun Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah Siswa Putri SMA Negeri 1 Kembang Tanjung.

Namun, sampel yang dilakukan mengingat adanya kendala maka dalam penelitian ini sampel yang digunakan

adalah beberapa Siswa yang memenuhi Kriteria.

Kriteria-kriteria yang digunakan untuk memilih sampel dalam penelitian ini adalah:

1. Siswa Putri SMA Negeri 1 Kembang Tanjung.
2. Siswa Putri Kelas X MIPA 3 SMA Negeri 1 Kembang Tanjung.

Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh Siswa Putri SMA Negeri 1 Kembang Tanjung, yaitu sebanyak 387 Siswa Putri. Adapun pada penelitian ini, teknik sampling yang digunakan adalah *Purposive Sampling*. *Purposive sampling* yaitu dilakukan dengan cara mengambil subjek bukan dengan didasarkan atas strata, random atau daerah tetapi didasarkan atas tujuan tertentu (Suharsimi Arikunto dalam (Wafa & Pratama, 2022). *Purposive sampling* yaitu pengambilan sampel didasarkan pada maksud yang telah ditetapkan sebelumnya atau dengan pertimbangan-pertimbangan tertentu di dalam pengambilan sampelnya atau penentuan sampel untuk tujuan tertentu (Riduwan dalam (Jufinda, 2020). Teknik ini digunakan apabila anggota sampel yang dipilih secara khusus berdasarkan tujuan penelitian. Maka diperoleh sampel dalam penelitian ini yaitu sebanyak 10 siswa putri kelas X MIPA 3 SMA.

Metode Penelitian

Metode penelitian yang dilakukan adalah penelitian kualitatif yang bersifat deskriptif analisis. Menurut (Moleong, 2011:6), Penelitian kualitatif adalah penelitian yang menghasilkan prosedur analisis yang tidak menggunakan prosedur analisis statistik atau cara kuantifikasi lainnya. Adapun pengertian dari metode

deskriptif analisis menurut (Sugiono, 2009:29) adalah suatu metode yang berfungsi untuk mendeskripsikan atau memberi gambaran terhadap objek yang diteliti melalui data atau sampel yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa melakukan analisis dan membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum.

Hasil Penelitian

Dalam penelitian "Meningkatkan Keterampilan *Passing* Atas Bolavoli Menggunakan Permainan 4 on 4," hasil analisis menunjukkan bahwa intervensi dengan menggunakan permainan 4 on 4 secara signifikan meningkatkan keterampilan *passing* atas bolavoli. Analisis data menggunakan uji t-Student berpasangan menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *passing* atas bolavoli sebelum dan sesudah intervensi ($p < 0,05$).

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan persentase skor dari pretest ke posttest di semua kelompok siswa. Kelompok nilai rendah mengalami peningkatan terbesar, yaitu sebesar 40%. Hal ini menunjukkan bahwa siswa dengan kemampuan awal yang lebih rendah mendapatkan manfaat yang signifikan dari metode permainan 4 on 4, yang mungkin disebabkan oleh pendekatan interaktif dan partisipatif yang lebih sesuai dengan kebutuhan mereka.

Kelompok nilai sedang mengalami peningkatan sebesar 30.77%, yang juga signifikan dan menunjukkan bahwa metode ini efektif dalam meningkatkan keterampilan mereka. Siswa yang sudah memiliki keterampilan dasar yang cukup baik dapat memperbaiki dan memperhalus

teknik mereka melalui latihan yang diberikan.

Kelompok nilai tinggi mengalami peningkatan paling kecil, yaitu sebesar 12.5%. Meskipun peningkatannya lebih kecil dibandingkan dengan kelompok lainnya, ini masih menunjukkan bahwa metode permainan 4 on 4 membantu memperbaiki keterampilan siswa yang sudah memiliki kemampuan awal yang tinggi, memberikan sentuhan akhir pada teknik mereka.

Secara keseluruhan, persentase peningkatan skor dari pretest ke posttest menunjukkan efektivitas permainan 4 on 4 dalam meningkatkan keterampilan *passing* atas bolavoli pada siswa kelas IX SMP 2 Sigli, dengan manfaat terbesar terlihat pada siswa dengan kemampuan awal yang lebih rendah.

Saran

Dari kesimpulan di atas, maka dapat di simpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Bagi siswa, didalam pembelajaran *drive* hendaknya siswa bias lebih memerhatikan kesalahan – kesalahan yang sering terjadi dalam melakukan pukulan *drive* serta terus meningkatkan kemampuan *drive* terutama pukulan *forehand drive* agar dapat mencapai prestasi yang lebih tinggi.
2. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan instrument penelitian ini agar lebih sempurna dan bias membatu kemajuan olah

raga, khususnya olah raga tenis meja.

Kesimpulan

Dapat disimpulkan bahwa intervensi menggunakan permainan 4 on 4 terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan *passing* atas bolavoli. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam keterampilan para pemain setelah mengikuti program latihan dengan menggunakan permainan 4 on 4. Implikasi dari temuan ini memberikan landasan yang kuat untuk pengembangan metode latihan yang lebih inovatif dan berorientasi pada situasi pertandingan nyata. Pelatihan yang menggunakan permainan 4 on 4 tidak hanya meningkatkan keterampilan teknis pemain, tetapi juga meningkatkan keterlibatan dan motivasi mereka dalam program latihan. Dengan demikian, disarankan agar pelatih bolavoli dan pengajar olahraga mempertimbangkan untuk mengintegrasikan permainan 4 on 4 ke dalam program latihan mereka guna mencapai hasil yang lebih optimal. Selain itu, hasil penelitian ini juga memberikan kontribusi dalam pengembangan

kurikulum pendidikan jasmani di sekolah, di mana permainan 4 on 4 dapat menjadi sarana pembelajaran yang efektif dalam pengembangan keterampilan bolavoli siswa. Secara keseluruhan, temuan ini memberikan dukungan empiris bagi penggunaan permainan 4 on 4 sebagai strategi yang efektif dalam meningkatkan keterampilan *passing* atas bolavoli, serta menawarkan arah baru dalam pengembangan program latihan yang lebih dinamis dan efektif.

Saran

Pertama, penting untuk melanjutkan penelitian dengan memperluas cakupan sampel dan variabel yang diteliti. Penelitian lebih lanjut dapat mencakup berbagai tingkat kemampuan dan usia pemain, serta mempertimbangkan faktor-faktor seperti jenis kelamin, tingkat pengalaman, dan latar belakang sosial-ekonomi. Selain itu, penting untuk memperhatikan faktor-faktor eksternal seperti lingkungan latihan dan intensitas intervensi.

Daftar Pustaka

- Agresta, C., & Werner, S. (2019). The effects of 4 vs 4 small-sided games on skill execution in youth volleyball. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 19(6), 992-1000.
- Ali Yusmar. (2017). Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Untuk Sekolah Dasar. Jakarta: Grasindo.
- Ali Yusman. (2007). Permainan bolavoli: Teori dan aplikasinya. Bandung: CV Pustaka Jaya
- Apriyanto, & Salim. (2015). Pengaruh latihan *passing* atas bolavoli dengan pola 4 on 4 terhadap hasil belajar *passing* atas siswa SMP 1 Plered. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 2(1), 26-33.
- Arif Syaifudin. (2015). Permainan Bolavoli: Teori Dan Aplikasinya. Bandung: CV Pustaka Jaya.

- Bizzocchi, J., Krane, V., & Varela, S. (2018). Skill development through games: a review of the coaching literature in volleyball. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 13(4), 515-526.
- Chow, J. Y., Davids, K., Button, C., & Renshaw, I. (2016). *Nonlinear Pedagogy in Skill Acquisition: An Introduction*. Routledge.
- Escobar-Molina, R., Pérez-Gutiérrez, M., & Felipe, J. L. (2019). Effects of small-sided games in volleyball *training: A systematic review and meta-analysis*. *Journal of Human Sport and Exercise*, 14(2), 368-386.
- Farrow, D., & Robertson, S. (2017). Development of a skill acquisition periodisation framework for high-performance sport. *Sports Medicine*, 47(6), 1043-1054.
- Hill-Haas, S. V., Dawson, B., Impellizzeri, F. M., & Coutts, A. J. (2011). Physiology of small-sided games *training* in football: a systematic review. *Sports Medicine*, 41(3), 199-220.
- Katis, A., & Kellis, E. (2009). Effects of small-sided games on physical conditioning and performance in young soccer players. *Journal of Sports Science & Medicine*, 8(3), 374-380.
- Kamilsyah, M., & Sumarjo, S. (2024). Hubungan Kekuatan Otot Lengan terhadap *Passing* dan Smash pada Cabang Bolavoli. *Journal of Accelerated Development in Sports Sciences*
- Keswando, Y., Widayanti, I. K., & Rahmawati, D. (2022). Pengembangan Model Pembelajaran Bolavoli Berbasis Permainan Untuk Meningkatkan Keterampilan *Passing* Atas Pada Siswa Kelas IX SMP 1 Kalibanteng Brebes. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, 19(2), 226-232.
- Lubis, Y. M. (2017). *Strategi pembelajaran permainan bolavoli*. Jakarta: Pustaka Utama.
- Martens, R. (2012). *Successful coaching*. Human Kinetics.
- Moleong, L. J. (2011). *Metodologi penelitian kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Muhajir. (2016). *Permainan bolavoli: Teori, teknik, dan strategi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Miller, M. G., Herniman, J. J., Ricard, M. D., Cheatham, C. C., & Michael, T. J. (2006). The effects of a 6-week plyometric *training* program on agility. *Journal of Sports Science & Medicine*, 5(3), 459-465.
- Rahyubi, A. (2012). *Permainan bolavoli: Teori, teknik, dan strategi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Rasyid, I., Simatupang, N., & Harahap, N. S. (2023). Penggunaan media pembelajaran PJOK berbasis audio visual pada materi *passing* atas bolavoli. Dalam *Prosiding Seminar Nasional Universitas Jabal Ghafur*.
- Reid, M., Morgan, S., & Whiteside, D. (2016). Observations and reflections on coaching females in sport. *Women in Sport and Physical Activity Journal*, 24(1), 13-19.
- Santrock, J. W. (2007). *Life-span development*. Boston, MA: McGraw-Hill.
- Sutanto, Teguh. (2016). Pengembangan model pembelajaran permainan bolavoli untuk meningkatkan keterampilan *passing* atas pada siswa SMP 2 Bandar Lampung. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, 17(2), 18-23.

Sugiyono. (2013). Metode penelitian penelitian kuantitatif, kualitatif, dan kombinasi. Bandung: Alfabeta.

Sunardi, & Dedy Whindarto Kerdiyanto. (2015). Pengaruh latihan *passing* atas bolavoli dengan pola 4 on 4 terhadap hasil belajar *passing* atas siswa SMP 1 Plered. Jurnal Pendidikan Olahraga, 2(1), 32-39.