

PERBANDINGAN TINGKAT KETERAMPILAN TEHNIK DASAR BOLAVOLI ANTARA MAN 1 PIDIE DENGAN SMAN 1 PEUKAN BARO

Bakhrul Rizal

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Jabal Ghafur
Email: bakhrulrizal2002@gmail.com

ABSTRAK

Gambaran Umum Menguasai keterampilan teknik dasar olahraga beregu adalah kemampuan melakukan gerakan-gerakan teknik yang diperlukan dalam olahraga tersebut dengan mudah dan terampil. Namun, mempelajari tekniknya saja tidak cukup. Semua pemain harus bekerja dengan timnya untuk mengembangkan taktik permainan, terutama dalam kompetisi. Keterampilan dasar permainan bola voli dikembangkan secara alami sesuai dengan penemuan ilmiah terkini, dan semua pemain bola voli mendorongnya. MAN 1 Pidie merupakan sekolah yang berada di bawah Kementerian Agama dan dinilai unggul dalam pendidikan agama Islam dibandingkan SMA N 1 Peukan Baro yang berada di bawah Kementerian Pendidikan. Secara umum sekolah ini dinilai memiliki keunggulan dalam bidang pengetahuan umum. Populasi penelitian ini terdiri dari 15 siswa yang tergabung dalam klub voli MAN 1 Pidie dan 15 siswa yang tergabung dalam klub voli SMA N 1 Peukan Baro. Metode pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah total sampel. Total sampling merupakan teknik pengambilan sampel yang menggunakan seluruh populasi sebagai sampel penelitian. Sampel penelitian ini terdiri dari 15 siswa SMA N 1 Peukan Baro dan 15 siswa MAN 1 Pidie sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 30 siswa atau masing-masing sekolah yakni sebanyak 15 orang. Teknik pengumpulan data melalui pemberian tes antara lain Brady Wall Volley Test, Blumbach Forearm Pass Wall Volley Test, Stanley Spike Test, dan AAHPER Serving Accuracy Test yang dikemukakan oleh Yunus (2012). Nilai Sig ditentukan berdasarkan hasil uji sampel berpasangan pada kelompok eksperimen. Sama dengan 0,000 Tingkat signifikansi dengan kriteria penolakan 5% (0,05) Nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ berarti terdapat perbedaan kemampuan bermain bola voli antara siswa MAN 1 Pidie dengan siswa SMAN 1 Peukan Baro. Kata Kunci : perbandingan, teknologi dasar, bola voli.

Kata Kunci: Perbandingan, Keterampilan Dasar, Bolavoli.

PENDAHULUAN

Bolavoli mempunyai beberapa teknik dasar yang harus dikuasai pemainnya. (Ahmad 2017) menjelaskan: “Ada beberapa teknik dasar dalam permainan bolavoli yang harus dikuasai.” Untuk bermain bolavoli dengan baik, teknik dasar tersebut sangat penting untuk dipelajari. Untuk menguasai keterampilan

dasar tersebut, anda perlu melatih keterampilan dasar tersebut secara terus menerus dan sungguh-sungguh, sehingga keterampilan bermain bolavoli dapat dengan mudah anda kuasai. Sekolah merupakan lingkungan yang penting bagi perkembangan olahraga, termasuk bolavoli. Setiap sekolah mengambil pendekatan dan metode yang berbeda

dalam mengajarkan siswa teknik dasar bolavoli. Oleh karena itu, membandingkan teknik dasar permainan bolavoli antara kedua sekolah dapat memberikan wawasan yang berharga untuk meningkatkan proses belajar mengajar olahraga di sekolah. Olahraga bolavoli di MAN 1 Pidie dan SMA N 1 Peukan Baro semakin berkembang pesat setiap tahunnya.

Terkadang olahraga yang populer menjadi olahraga yang hebat. Hal ini dibuktikan dengan suksesnya berbagai kejuaraan pelajar yang diikuti para pemain bolavoli, misalnya GEMANSA 2022 yang digelar di lapangan voli MAN 1 Pidie. Kedua sekolah tersebut merupakan finalis, sama-sama memiliki generasi muda berbakat di bidang bolavoli, dan suasana pertandingan sore ini meriah. Tidak hanya itu, kedua sekolah ini memenangkan setiap turnamen siswa di distrik Peddie setiap tahunnya. MAN 1 PIDIE merupakan sekolah terafiliasi Kementerian Agama dan sekolah unggulan dalam pendidikan agama Islam. Berbeda dengan SMA N 1 Peukan Baro yang berada di bawah Kementerian Pendidikan, sekolah ini mengajarkan mata pelajaran umum dibandingkan mata pelajaran agama. Apakah ada perbedaan pembelajaran teknik dasar bolavoli tergantung kurikulumnya?

KAJIAN TEORI

Sejarah Bolavoli

Penemu bolavoli adalah William G. Morgan. Beliau adalah instruktur pendidikan jasmani di Young Men's Christian Association (YMCA) di Holyoke, Massachusetts, AS. Pada awal perkembangannya, Morgan mengembangkan permainan bolavoli dimana ia memukul bola melewati jaring yang membagi lapangan menjadi dua bagian. Game terus berkembang ke arah yang lebih modern. Perkembangannya diawali dengan peralatan bermain seperti bola dan jaring. Pak Morgan juga mulai memesan bola khusus untuk pertandingan bolavoli dari produsen peralatan olahraga. Bola ini kemudian dikenal dengan nama bolavoli. Morgan awalnya menyebut permainan itu "Minonete". Rekan Morgan, Dr. Halstead Springfield menyarankan kepada Morgan agar nama "Minonete" diubah menjadi "Boravoli". Setelah itu, popularitas bolavoli terus meningkat.

Turnamen bolavoli pertama diadakan di fasilitas pendidikan YMCA tempat Morgan bekerja. Kejuaraan Bolavoli Nasional pertama berhasil diselenggarakan pada tahun 1922. Pada tahun 1929, organisasi nasional yang mengawasi olahraga bolavoli didirikan dan dipimpin oleh George J. Fisher. Bolavoli populer di berbagai negara seperti Uni Soviet, Rumania, Jepang, dan Pakistan.

Pada tahun 1961, Organisasi Bolavoli Pakistan menyelenggarakan turnamen bolavoli yang disebut Turnamen Piala Morgan. Turnamen ini dibuat untuk mengenang William Morgan, penemu bolavoli. Bolavoli mulai populer di Indonesia pada tahun 1928. Bolavoli diperkenalkan kepada masyarakat Indonesia oleh Tentara Hindia Belanda. Dan pada tanggal 22 Januari 1955, didirikanlah organisasi bernama Persatuan Bolavoli Pan-Indonesia (PBVSI) yang membawahi olahraga bolavoli.

Pengertian Bolavoli

Menurut Persatuan Bolavoli Seluruh Indonesia (2004-2008: 7), “Bolavoli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim pada setiap lapangan yang dipisahkan oleh sebuah jaring”. Tujuan permainan ini adalah melempar bola melewati net dan jatuh ke lantai lawan. Setiap tim melakukan tiga lompatan untuk mengembalikan bola. Bolavoli merupakan olahraga yang terdiri dari dua kelompok. Setiap kelompok terdiri dari tim yang masing-masing beranggotakan 6 orang, saling berhadapan. Selain dimainkan secara beregu, terdapat juga variasi permainan bolavoli yang dapat dimainkan secara berpasangan maupun sendiri-sendiri. Teknik Dasar Bolavoli

1. Teknik Dasar

Servis bolavoli merupakan teknik dasar permainan bolavoli yang harus dikuasai terlebih dahulu oleh pemula. Servis adalah pukulan bolavoli yang dilakukan melewati net bolavoli ke area terbuka lapangan tim lawan atau ke arah pemain lawan yang tampak lemah, sehingga pemain lawan tidak dapat bereaksi dan tim kehilangan poin kehilangan barang tersebut. menerima. Teknologi servis ini diklasifikasikan ke dalam tipe yang berbeda.

a) Servis bawah

Servis bawah adalah teknik servis dasar dalam permainan bolavoli. Untuk melakukan servis, berdirilah di belakang garis terakhir lapangan, pegang bola dengan tangan kiri, dan lemparkan ke atas secara perlahan, tetapi jangan terlalu tinggi. Jika bola setinggi pinggang, sebaiknya memukul bola)

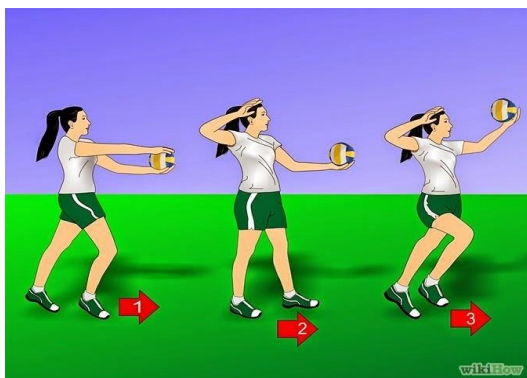


Gambar 2.1 *Service* bawah. Sumber:

Dikutip dari Witono (2017:38)

b) Hook Service

Pada tehnik bermain bolavoli, model servis hook atau servis overhand roundhouse sebenarnya tidak begitu berbeda dengan tehnik cara servis melayang, akan tetapi sikap tubuhnya yang menghadap berdiri menyamping ke depan net dan dengan sikap kedua kaki dalam posisi sejajar. Setelah mengambil ancang-ancang, melangkahlah ke samping dengan tangan kanan yang akan dipakai dalam memukul bola, lempar bola ke depan bahu kiri, dan ayunkan lengan kanan dengan gerakan memutar ke arah bola sambil menggerakkan badan. Sedangkan berat badan Anda dibebankan pada kaki kiri.

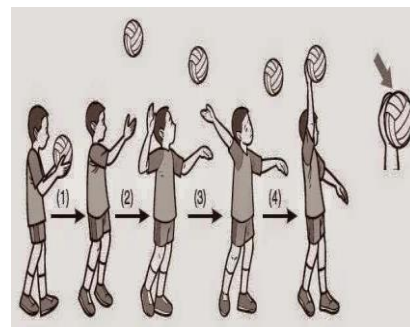


Gambar 2.2 *Hook Service*. Sumber: Dikutip dari Witono (2017:40)

c) Servis Mengambang (*Floating Service*)

Servis mengambang atau servis atas mengambang dalam terminologi bolavoli adalah salah satu jenis tehnik servis dalam bolavoli. Servis mengambang ini disebut juga dengan tehnik servis atas dalam bolavoli, dan lintasan bola pada servis ini tidak melibatkan putaran (bola

melayang atau melayang). Untuk melakukan tehnik servis atas ini, berdirilah di area servis menghadap lapangan dan posisikan kaki Anda sehingga kaki kiri berada di depan dan kaki kanan berada di belakang. Selanjutnya pantulkan bola ke atas kepala dan langsung pukul dengan tangan kanan di tengah punggung.



Gambar 2.3 *Floating Service*. Sumber: Dikutip dari Witono (2017:42)

2. Tehnik dasar passing

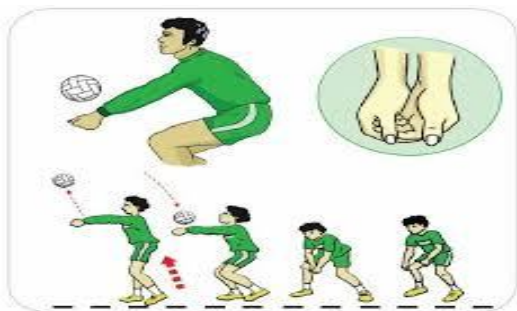
Dalam bolavoli, operan adalah upaya pemain untuk mengoper bola kepada rekan setimnya. Secara umum, ada dua jenis tehnik passing. Kedua tehnik ini ditunjukkan di bawah ini.

a) Down Pass

Tehnik down pass dalam permainan bolavoli adalah:

1. Berdirilah dengan kaki dibuka selebar bahu.
2. Rapatkan kedua lengan dan rentangkan ke depan hingga ibu jari rapat.
3. Ayunkan kedua lengan secara bersamaan dari bawah ke atas setinggi bahu.

4. Saat bola menyentuh lengan, rentangkan lutut.
5. Kontak bola yang baik tepat diatas pergelangan tangan.
6. Saat melakukan transisi dari depan ke bawah, lengan Anda tidak boleh terayun lebih dari 90 derajat dengan bahu dan tubuh.



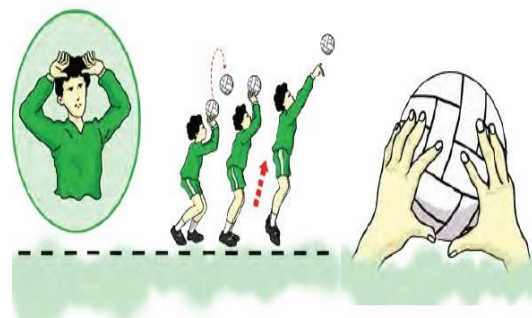
Gambar 2.4 *Passing* bawah. Sumber:

Dikutip dari Witono (2017:44)

b) passing atas

Teknik passing terbaik dalam permainan bolavoli adalah: 1. Bersiaplah dan berdirilah dengan kaki dibuka selebar bahu. 2. Tekuk sedikit lutut dan condongkan badan ke depan dan ke bawah. 3. Pindahkan berat badan Anda ke bagian depan kaki Anda. 4. Saat bola datang, segeralah berada di bawah bola. 5. Angkat tangan, lengan agak ditekuk, jari direntangkan membentuk mangkuk. 6. Saat bola mencapai badan, tekuk siku atau pergelangan tangan, letakkan tangan sedikit di atas dahi, dan sentuh langsung bola dengan jari. 7. Saat bola menyentuh jari-jari Anda, berikan tekanan pada jari-jari Anda agar bola memantul dengan baik,

gerakkan pergelangan tangan Anda untuk mendorong bola, dan rentangkan siku Anda. 8. Saat memukul bola, ibu jari, jari telunjuk, dan jari tengah merupakan jari dominan Anda. 9. Angkat tumit sedikit dari lantai, angkat pinggul dan lutut, lalu rentangkan tangan untuk menyelesaikan gerakan menendang searah dengan bola.



Gambar 2.5 *Passing* atas. Sumber: Dikutip dari Witono (2017:45)

Sumber : Dikutip dari Witono (2017: 45)

Teknik dasar smash

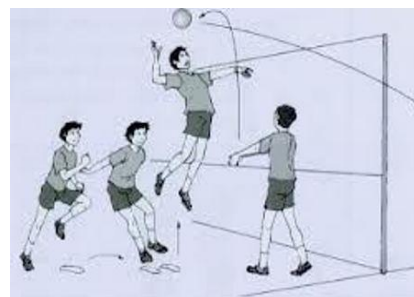
Dalam bolavoli, smash mengacu pada memukul bola dengan kekuatan yang cukup untuk mencapai area lawan dengan menggunakan teknik tertentu. Tim lain tidak dapat memblokir Anda sebagai lawan dalam permainan, sehingga Anda dapat mengumpulkan poin. Menurut Ahmadi (2007: 31), smash adalah pukulan bola yang kuat dari atas ke bawah hingga jatuh ke lapangan lawan. Smash atau smash, juga dikenal sebagai spike, adalah bentuk serangan yang paling umum digunakan oleh tim untuk mencetak poin. Teknik

yang setara dengan 3 pukulan dalam bolavoli. Biasanya, urutan penerimaan bola adalah bola pertama adalah underpass, bola kedua adalah overpass, dan bola ketiga adalah smash. Eksekusi gerakan smash ini dibagi menjadi empat bagian yaitu: start, push, punch, dan landing. Untuk informasi lebih lanjut silahkan kunjungi:

1. Ikuti langkah-langkah memulai teknik smash bolavoli di sini. Biasanya langkah pertama adalah 2,5 hingga 4 meter dari net, dan selama persiapan awal, tubuh Anda harus rileks dan condong ke depan, mendistribusikan beban ke seluruh kaki.
2. Tolakan Langkah-langkah melakukan tolakan dengan teknik smash bolavoli adalah sebagai berikut. Letakkan jari-jari kaki dan tumit pada lantai atau lantai dan ayunkan lengan ke depan agar gerakan telapak kaki, pinggul, dan tubuh terkoordinasi dengan sempurna. Mencapai gerakan eksplosif dan lompatan vertikal.
3. Memukul Bola Berikut langkah-langkah memukul bola dengan teknik voli smash. Memukul bola Jauhkan bola dari jangkauan lengan Anda dan

segera pukul lengan Anda. Pukul bola setinggi dan secepat mungkin. Tempatkan bola dengan telapak tangan di tengah bagian atas bola setepat mungkin. Setelah bola berhasil dipukul, lengan bergerak kembali ke arah garis tengah badan sehingga menimbulkan topspin dan fastball jika dipukul dengan benar.

4. Postur Pendaratan Langkah-langkah pendaratan teknik Bora Borismash adalah sebagai berikut. Setelah Anda berhasil memukul bola, kembalikan tubuh Anda ke posisi awal dengan postur sempurna, rilekskan tubuh Anda dan bersiap untuk serangan berikutnya, mendarat. Rentangkan kaki Anda dan mendaratlah dengan fleksibel pada lutut dan jari kaki Anda.



Gambar 2.6 *Smash*. Sumber: Dikutip dari Witono (2017:47)

Teknik dasar blocking pada permainan bolavoli teknik ini sangat penting bagi tim. Maka, semua pemain harus mampu menerapkan cara pemblokiran. Tahapan-tahapan melakukannya yakni seperti tahapan ini yakni : 1. Berdirilah dengan kaki sejajar, kedua tangan di depan dada, dan tangan menghadap jaring. 2. Lalu melakukan lompatan disesuaikan dengan arah pukulan bola yang dilakukan atlet.



Gambar 2.7 *Blocking*. Sumber: Dikutip dari Witono (2017:50)

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif komparatif dengan menggunakan data penelitian dari MAN 1 Pidie dan SMA N 1 Peukan Baro di Kabupaten Pidie. Penelitian dilakukan di lapangan voli MAN 1 PIDIE dan lapangan voli SMA N 1 Peukan Baro. Populasi penelitian ini terdiri dari 15 siswa yang tergabung dalam klub voli MAN 1 Pidie dan 15 siswa yang tergabung dalam klub voli SMA N 1 Peukan Baro. Total sampling merupakan teknik pengambilan

sampel yang menggunakan seluruh populasi sebagai sampel penelitian. Sampel penelitian ini terdiri dari 15 siswa SMA N 1 Peukan Baro dan 15 siswa Man 1 Pidie, sehingga total sampelnya adalah 30 siswa, masing-masing sekolah berjumlah 15 orang. Teknik yang digunakan untuk melakukan tes ini menggunakan tes-tes berikut, antara lain Tes Voli Dinding Brady, Tes Voli Dinding Lulus Lengan Bawah Blumbach, dan Tes Akurasi Servis AAHPER. Seperti yang dikemukakan oleh Yunus (1992), ada empat item aktivitas yang dapat dilakukan untuk mengukur keterampilan dasar bermain game. Sebelum melanjutkan uji-t, peneliti harus memenuhi syarat bahwa data yang dianalisis harus berdistribusi normal. Untuk itu perlu dilakukan uji normalitas dan homogenitas. Prosedur analisisnya adalah sebagai berikut. Uji normalitas menguji apakah sebaran data yang dianalisis normal. Pemeriksaan dilakukan tergantung pada variabel yang sedang diproses. Uji normalitas bertujuan untuk menunjukkan bahwa data sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Uji normalitas ini sebaiknya dilakukan apabila tidak ada teori yang menunjukkan bahwa variabel yang diteliti normal. Jika ada teori bahwa variabel yang diteliti normal, maka tidak perlu dilakukan uji normalitas data. Untuk menguji normalitas

sebaran data digunakan uji Kolmogorov-Smirnov dengan menggunakan SPSS 16 dalam penelitian ini. Jika p-value > 0,05 berarti data normal, namun hasil analisis menunjukkan p-value < 0 > 0,05 dan data homogen. Namun apabila hasil analisis data menunjukkan p-value dibandingkan dengan t-tabel, maka H_a diterima.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis data untuk mengetahui persentase peningkatan pada kelompok eksperimen, keterampilan bermain bolavoli siswa SMAN 1 Peukan Baro meningkat sebesar 60,1%. Sedangkan hasil keterampilan bermain bolavoli di SMAN 1 Peukan Baro menunjukkan peningkatan sebesar 22,9%. Dari data tersebut terlihat bahwa persentase keterampilan bermain bolavoli SMAN 1 Peukan Baro lebih besar dibandingkan dengan keterampilan bermain bolavoli siswa MAN 1 Pidie.

Pengujian Hipotesis

Rumusan H_a dan H_1 H_0 :

H_0 : Tidak terdapat perbedaan keterampilan bermain bolavoli antara siswa MAN 1 Pidie dengan siswa SMAN 1 Peukan Baroi.

H_a : Terdapat perbedaan keterampilan bermain bolavoli antara siswa MAN 1 Pidie dengan siswa SMAN 1 Peukan Baro.

Menentukan tingkat signifikansi Saat pengujian digunakan tingkat signifikansi $\alpha = 5\%$ (0,05) c. Rumusan Hipotesis Apabila thitung < 0,05 sangat signifikan maka kesimpulannya H_0 ditolak. Jika t hitung sebesar 0,05 maka hal ini sangat signifikan dan kesimpulannya H_0 diterima. Oleh karena itu, kesimpulan statistik yang diberikan di bawah ini adalah:

Hasil analisis data menggunakan uji t sampel berpasangan menunjukkan nilai t hitung sebesar 8,89 lebih besar dari t tabel 2,176 dan tingkat kesalahan 0,05, df., hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis kerja (H_a) dapat diterima. Artinya terdapat perbedaan keterampilan bermain bolavoli antara siswa MAN 1 Pidie dengan siswa SMAN 1 Peukan Baro.

Uji hipotesis kedua

a. Merumuskan H_a dan H_1 . H_0 :

H_0 : Tidak terdapat perbedaan pengaruh keterampilan bermain bolavoli Pidie terhadap keterampilan passing rendah pada keterampilan bermain bolavoli.

H_a : Terdapat perbedaan keterampilan bermain bolavoli antara MAN 1 Pidie dengan SMAN ! Bandar Baro..

Tentukan tingkat signifikansinya. Uji ini menggunakan taraf signifikansi $\alpha = 5\%$ (0,05) dan rumusan hipotesis Jika t hitung <. 0,05 sangat signifikan sehingga disimpulkan H_0 ditolak. Apabila thitung

sebesar 0,05 maka hal ini sangat signifikan dan dapat disimpulkan H_0 diterima.

Hasil analisis data menggunakan uji t independen diperoleh nilai thitung sebesar 3,16 lebih besar dari ttabel 2,176 serta tingkat kesalahan sebesar 0,05 dan df 14 sehingga hipotesis nol (H_0) ditolak dan berhasil. Hipotesis (H_a) diterima dalam arti terdapat perbedaan yang signifikan tingkat keterampilan bermain bolavoli antara siswa MAN 1 Sigli dengan siswa SMAN 1 Paukan Baro. Hasil analisis data dengan menggunakan uji t sampel berpasangan menunjukkan nilai t hitung sebesar 8,71 lebih besar dari nilai t tabel sebesar 2,176, dengan tingkat kesalahan sebesar 0,05 dan df sebesar 14. Oleh karena itu, hipotesis nol (H_0) adalah: Ditolak dan hipotesis kerja (H_a) diterima. Artinya terdapat perbedaan pengaruh media terhadap keterampilan bermain bolavoli antara siswa MAN 1 Pidie dan siswa SMAN 1 Peukan Baro.

Keterampilan bermain bolavoli MAN 1 Pidi merupakan salah satu faktor yang sangat penting untuk diperhatikan agar ia dapat berkembang secara maksimal dalam kegiatan selanjutnya. Keterampilan Bermain Bolavoli SMAN 1 Pidi merupakan proses pelaksanaan kegiatan olahraga yang dilaksanakan atas dasar program Keterampilan Bermain Bolavoli yang dibangun secara terus menerus dan sistematis untuk membantu atlet tampil

pada tingkat tertinggi khususnya dalam persiapan pertandingan. kemampuan Membantu siswa tetap dalam kondisi yang lebih baik. Berdasarkan rumusan masalah dan tujuan penelitian mengenai perbedaan keterampilan bermain bolavoli antara siswa MAN 1 Pidi dengan siswa MAN 1 Pidi, antara sekolah yang berstatus Jurusan Agama dengan sekolah lain yang berstatus ke arah pendidikan Agama Ada dua sektor yang berbeda: sektor keagamaan dan sektor pendidikan. Berdasarkan analisis yang diperoleh dapat diketahui bahwa keterampilan bermain bolavoli MAN 1 Pidie menunjukkan peningkatan keterampilan bermain bolavoli yang paling besar dan berbeda nyata dengan keterampilan bermain bolavoli MAN 1 Pidie. Dapat disimpulkan bahwa keterampilan bermain bolavoli MAN 1 Pidie sedikit lebih rendah dibandingkan siswa SMAN 1 Paeukan Baro. Penjelasan berdasarkan fakta dan hasil percobaan, sehingga guru dapat membantu siswa meningkatkan keterampilan bermain bolavoli.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Abdullah, M. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Cetakan 1, September. Aswaja Pressindo, Yogyakarta.
- Ahmadi, N. (2017). *Panduan olahraga bolavoli*. Solo: Era Pustaka Utama.
- Amirzan. (2022). *Perangkat Pembelajaran Lembar Skor Wasit Bolavoli Berbasis Aplikasi*. Medan. *Jurnal Psikologi Sekolah Positif*
- Baldwin, R. (2016). *The Great Convergence: Information Technology and the New Globalization*. Harvard University Press.
- Creswell, J., W. & Creswell, J., D. (2018). *Research design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. 5th ed., SAGE Publications
- Giriwijoyo, S., & Sidik, D. . (2013). *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga): Fungsi Tubuh Manusia Pada Olahraga Untuk Kesehatan Dan Prestasi*. Remaja Rosdakarya.
- Hartono, Suarjati. (2021). *Pengantar Matematika Ekonomi*. Jakarta: ABC.
- Hendro, 2011. *Dasar-dasar Kewirausahaan Panduan bagi Mahasiswa untuk Mengenal, Memahami, dan Memasuki Dunia Bisnis*. Penerbit Erlangga, Jakarta.
- M. Yunus, 2022. *Olahragapilihan Bolavoli*. Jakarta :Depdikbud.
- M., & Tunggul, E. (2020). *Pengaruh Latihan Bench Step Terhadap Kemampuan Smash Semi Dalam Permainan Bolavoli Pada Club Hmbs*.
- Mardian, R. (2020). *Pengaruh Latihan Mengumpan Ke Dinding Dan Berpasangan Terhadap Keterampilan Passing Bawah Bolavoli*. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*. Sifa Pendidikan.
- Mustaghfirin, A., & Sukiyandari, L. (2020). *JURNAL PENDIDIKAN DAN OLAHRAGA Pengembangan Model Pembelajaran Pasing Bawah Bolavoli Permainan Berantai*.
- Rohendi, A., & Rustiawan, H. (2020). *Kebutuhan Sport Science Pada Bidang Olahraga Prestasi*. *Journal Respects*.
- Saptono. (2013). *Perbedaan Pengaruh Metode Mengajar Reciprocal Dan Self Check Terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli*. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Cetakan ke-24. Bandung: Alfabeta.
- Suriadi, S., & Dewi, R. (2020). *Pengembangan Instrumen Tes Passing Bolavoli Berbasis Digital*. *Jurnal Prestasi*.
- Suyadi, 2018. (2018). *Volume VIII , No . 2 , Juli 2018 ISSN : 1979-6943*. Tajdidukasi.
- Wintoro, Y. P., Wiguno, L. T. H., Kurniawan, A. W., & Mu'arifin, M. (2021). *Pengembangan Pembelajaran Gerak Dasar*

Perangkat Lemparberbasis Aplikasi
Mengartikulasikan Alur Cerita.
Ilmu Olahraga dan Kesehatan, 3(7),
543-555. <https://doi.org/10.17977/um062v3i72021p>

- Competitions. *International Journal of Applied Sports Sciences*, 33(1), 1-10.
- Clemente, F. M., Nikolaidis, P. T., Rosemann, T., & Knechtle, B. (2020). Variation of External Creemers, L., Van Rossum, J. H., & Van Der Kamp, J. (2021). A Pilot Study on the Effectiveness of Video Modeling as a Supplementary Training Tool for Defensive Skills in Basketball. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 16(1), 69-78.
- Defensive Skill Load in Basketball Players According to Match Outcome and Playing Time. *Sports*, 8(11), 152.

_____. 2013. *Lampiran Permendikbud Nomor 60 Tahun 2014 Tentang Kerangka Dasar dan Struktur Kurikulum SMP*. Diakses pada tanggal 27 April 20124 dari <http://forumgurunusantara.blogspot.co.id/2014/10/download-permendikbud-no-60-tahun-2014.html>.