



**Pelatihan Peningkatan Pasing Bawah Bola Voli dengan Penerapan Metode VAK
(Visualization, Auditory, Kinesthetic) pada Siswa SMA Ahmad Yani**

Training to Improve Volleyball Passing Skills by Applying the VAK Method (Visualization, Auditory, Kinesthetic) to Students at Ahmad Yani High School

Ririn Dwi Agustin^{1*}, Kenys Fadhilah Zamzam², Choirul Kurniawan³

¹⁻³ Universitas Insan Budi Utomo, Indonesia

Korespondensi Penulis: ririndwiagustin85@gmail.com *

Article History:

Received: Mei 12, 2025;

Revised: Juni 18, 2025;

Accepted: Juli 23, 2025;

Published: Juli 25, 2025

Keywords: Auditory,

Hearing, Kinesthetic, Visual,

Volleyball

Abstract: Volleyball underhand passing training is a process of coaching and developing volleyball players' skills through physical, technical, tactical, and mental exercises to improve performance in the game. This training can be conducted at various levels, from beginners to professionals, and covers several important aspects that support the improvement of basic skills. One of the basic techniques that must be mastered by players, especially in adolescence, is the underhand pass. This technique is the main foundation for controlling the ball and maintaining the continuity of the game. However, based on the results of initial observations on Ahmad Yani High School students, it was found that students' underhand passing ability is still relatively low. As many as 85% of students scored below average, indicating that they have difficulty mastering this basic technique. This problem presents a challenge in physical education learning, especially in volleyball. One contributing factor is the lack of variety and creativity in the teaching methods used by teachers, resulting in a lack of student motivation. This study aims to apply the VAK (Visual, Auditory, Kinesthetic) method in volleyball underhand passing training. The VAK method is a learning approach that combines three main learning styles: visual (sight), auditory (hearing), and kinesthetic (movement). This approach is believed to help students understand techniques more comprehensively, tailored to their individual learning styles. Integrating the VAK method into the training process is expected to significantly improve student learning outcomes, particularly in mastering volleyball underhand passing techniques. This research also aims to provide alternative, more innovative and effective learning strategies for physical education teachers in schools.

Abstrak

Pelatihan kemampuan passing bawah bola voli merupakan proses pembinaan dan pengembangan keterampilan pemain bola voli melalui latihan fisik, teknik, taktik, serta mental untuk meningkatkan performa dalam permainan. Pelatihan ini dapat dilakukan pada berbagai level, mulai dari pemula hingga profesional, dan mencakup beberapa aspek penting yang mendukung peningkatan keterampilan dasar. Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain, khususnya pada usia remaja, adalah passing bawah. Teknik ini menjadi landasan utama dalam mengontrol bola dan menjaga kelangsungan permainan. Namun, berdasarkan hasil observasi awal pada siswa SMA Ahmad Yani, diketahui bahwa kemampuan passing bawah siswa masih tergolong rendah. Sebanyak 85% siswa memperoleh nilai di bawah rata-rata, yang menunjukkan bahwa mereka mengalami kesulitan dalam penguasaan teknik dasar ini. Permasalahan ini menjadi tantangan tersendiri dalam pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya dalam materi bola voli. Salah satu faktor penyebabnya adalah metode pembelajaran yang digunakan oleh guru kurang bervariasi dan kurang kreatif, sehingga siswa menjadi kurang termotivasi. Penelitian ini bertujuan untuk menerapkan metode VAK (Visual, Auditory, Kinestetik) dalam pelatihan passing bawah bola voli. Metode VAK merupakan pendekatan pembelajaran yang menggabungkan tiga gaya belajar utama, yaitu visual (penglihatan), auditory (pendengaran), dan kinestetik (gerakan). Pendekatan ini diyakini dapat membantu siswa memahami teknik secara lebih menyeluruh sesuai dengan gaya belajar masing-masing. Dengan mengintegrasikan metode VAK ke dalam proses latihan, diharapkan dapat terjadi peningkatan signifikan dalam

hasil belajar siswa, khususnya dalam penguasaan teknik passing bawah bola voli. Penelitian ini juga bertujuan memberikan alternatif strategi pembelajaran yang lebih inovatif dan efektif bagi guru pendidikan jasmani di sekolah.

Kata Kunci: Auditori, Bola Voli, Kinestetik, Pendengaran, Visual

1. PENDAHULUAN

Lembaga yang diharapkan mampu membuat terobosan-terobosan yang dapat membawa negara ini untuk tidak ketinggalan dari negara-negara lain (Budiman, 2022). Pada dasarnya manusia selalu melakukan suatu kegiatan yang berhubungan dengan fisik yang tujuannya untuk mempertahankan kehidupannya. Salah satu bentuk aktivitas yang sering dilakukan oleh masyarakat pada umumnya ialah dengan olahraga. Salah satu cabang olahraga yang populer dalam kegiatan pendidikan jasmani adalah bola voli. Permainan bola voli merupakan kegiatan olahraga kelompok yang mempunyai manfaat dalam menjaga kondisi fisik seseorang yang merupakan salah satu alternatif untuk mencapai tujuan meningkatkan tingkat kesegaran jasmani khususnya pada siswa-siswi sekolah. Olahraga permainan bola voli ini dimainkan oleh dua regu atau dua tim, setiap satu regu atau tim terdiri dari enam pemain (Nugroho et al., 2021). Permainan bola voli disekolah bagian dalam pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan jasmani keterampilan gerak, mental, sosial, dan emosional. Dalam pendidikan jasmani Permainan Bola voli merupakan permainan yang memiliki gerak dasar meliputi *passing*, *semes*, *servis* dan *block*. (Islam et al., 2019) Namun, masih banyak siswa belum memahami tentang manfaat serta menguasai keterampilan dalam kegiatan permainan bola voli di sekolah.

Berdasarkan hasil observasi awal kelas X SMA Ahmad Yani keterampilan permainan bola voli data yang ditemukan dari 4 aspek yaitu aspek yang pertama posisi awal saat melakukan gerakan passing bawah, (siswa yang masuk dalam kategori) baik 10%, sedang 20%, kurang di bawah rata-rata 70%, Aspek (Selanjutnya) yang di nilai yaitu perkenaan bola pada saat mengenai tangan baik 10%, sedang 30%, kurang di bawah rata rata 60%, aspek yang dinilai ke 3 yaitu pandangan mata pada saat perkenaan bola Baik 30%, sedang 40%, kurang dibawah rata rata 30%, dan aspek yang di nilai ke 4 yaitu posisi kaki pada saat melakukan gerakan pasing bawah baik 10 %, sedang 30%, kurang di bawah rata-rata 60%, Berdasarkan hasil observasi di atas di temukan bahwa banyak siswa yang baik 5%, sedang 10 % kurang dari rata rata 85%. Berdasarkan data tersebut di atas keterampilan siswa masih dalam kategori kurang di bawah rata rata. Oleh karena itu, ini masih menjadi masalah dalam pendidikan jasmani.

Berdasarkan hasil observasi awal, nilai rata-rata siswa masih dalam kategori kurang hal tersebut menjadi masalah dalam pendidikan jasmani khususnya dalam pembelajaran bola voli. Hal ini dikarena selama pembelajaran, guru kurang kreatif dan tidak ada perkembangan dalam pembelajaran, sehingga siswa merasa bosan dan tidak berminat dalam pembelajaran bola voli. Hal tersebut berdampak pada keterampilan siswa yang di SMA (Sekolah Menengah Atas) seharusnya sudah masuk ke dalam tahap spesialisasi dalam sebuah permainan olahraga. Oleh karena itu diperlukannya model pembelajaran yang dapat meningkatkan kemampuan dasar passing bawah bola voli.

Kemampuan siswa untuk mengaplikasikan keterampilan passing bawah bola voli masih rendah hal ini di sebabkan oleh kurangnya model mengajar keterampilan teknik passing bawah bola voli (Rizal, 2019) Pelatihan ini bertujuan untuk mengetahui gerakan passing bawah, (siswa yang masuk dalam kategori) baik, sedang kurang di bawah rata-rata dalam permainan bola voli (Ertanto et al., 2021). Berdasarkan saran beberapa penelitian terdahulu menjelaskan dengan menggunakan metode pembelajaran dapat meningkatkan kemampuan/skill khususnya dalam pembelajaran passing bawah bola voli.

Pembelajaran Pendidikan jasmani pada olahraga bola voli dapat meningkatkan keterampilan passing bawah dapat melalui metode pembelajaran salah satu metode pembelajaran yang sering di gunakan adalah VAK. VAK yaitu gaya belajar (*Visualization, Auditory, Kinesthetic*) atau di kenal dengan VAK (Nugraha & Info, 2023). Berdasarkan uraian di atas peneliti ingin menerapkan model pembelajaran VAK model pembelajaran yang memiliki tiga modalitas belajar yang dimiliki untuk belajar secara langsung dan bebas untuk mencapai pemahaman dan pembelajaran yang efektif (Ulita & Sari, 2018). Model pembelajaran VAK melibatkan tiga gaya belajar sekaligus yaitu penglihatan (*Visualization*), pendengaran (*Auditory*) dan gerak (*kinesthetic*). Oleh karena itu, peneliti ingin menerapkan model pembelajaran VAK (*Visualization, Auditory, Kinesthetic*). Pada siswa kelas X SMA Ahmad Yani Sumberpucung.

2. METODE

Pelatihan ini di laksanakan di SMA AHMAD YANI SUMBEROUKUNG Kabupaten Malang dengan melibatkan siswa siswi kelas X. Kegiatan ini dilakukan dengan memberikan pelatihan dasar passing bawah bola voli dengan menggunakan metode VAK Visual Auditory Kinestetik Yang dilaksanakan satu minggu sekali selama 2 minggu Kegiatan ini menggunakan VAK (*Visualization, Auditory, Kinesthetic*)



Gambar 1. Metode VAK

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan **penelitian deskriptif kualitatif** dengan desain **studi kasus** terbatas pada satu sekolah, yaitu SMA Ahmad Yani Sumberpucung. Pendekatan kualitatif dipilih untuk mendapatkan pemahaman mendalam tentang proses pelatihan dan respon siswa terhadap metode VAK. Elemen kuantitatif sederhana juga akan digunakan untuk mengukur peningkatan kemampuan *passing* bawah.

2. Subjek Penelitian

Peningkatan kemampuan dasar *passing* bawah bola voli pada siswa/siswi kelas X SMA Ahmad Yani Sumberpucung, Kabupaten Malang. Seluruh siswa/siswi kelas X SMA Ahmad Yani Sumberpucung yang berpartisipasi dalam pelatihan. Jumlah partisipan akan dicatat secara spesifik.

3. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data meliputi:

- a. **Lembar Observasi:** Digunakan untuk mengamati jalannya proses pelatihan, aktivitas siswa, interaksi antara pelatih dan siswa, serta penerapan metode VAK (Visual, Auditory, Kinesthetic) dalam setiap sesi. Lembar observasi akan mencakup aspek-aspek seperti tingkat partisipasi, pemahaman instruksi, dan praktik gerakan.
- b. **Tes Keterampilan (Pre-test dan Post-test):**
- c. **Pre-test:** Dilakukan sebelum pelatihan dimulai untuk mengukur kemampuan awal *passing* bawah bola voli setiap siswa. Tes ini dapat berupa penilaian performa *passing* bawah standar (misalnya, jumlah *passing* yang tepat sasaran dalam waktu tertentu atau akurasi *passing* ke target).
- d. **Post-test:** Dilakukan setelah pelatihan berakhir (setelah 2 minggu) untuk mengukur peningkatan kemampuan *passing* bawah siswa. Parameter pengukuran akan sama dengan *pre-test*.
- e. **Kuesioner/Wawancara Singkat:** Digunakan untuk menggali persepsi siswa terhadap metode VAK, efektivitas pelatihan, dan saran untuk perbaikan. Pertanyaan dapat mencakup: "Bagaimana Anda merasa belajar dengan metode VAK (melihat, mendengar, dan melakukan)?", "Bagian mana dari pelatihan yang paling membantu Anda?", "Apakah ada kesulitan yang Anda alami selama pelatihan?".

- f. **Dokumentasi:** Berupa foto dan video kegiatan selama pelatihan untuk memberikan bukti visual dan kontekstual dari pelaksanaan program.

4. Prosedur Pelaksanaan

Prosedur pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini akan dibagi menjadi beberapa tahapan:

1. Persiapan:

- Koordinasi dengan pihak sekolah SMA Ahmad Yani Sumberpucung untuk mendapatkan izin dan menentukan jadwal pelatihan.
- Penyusunan materi pelatihan dasar *passing* bawah bola voli yang mengintegrasikan metode VAK.
- Persiapan instrumen penelitian (lembar observasi, format *pre-test/post-test*, kuesioner, alat dokumentasi).
- Sosialisasi kegiatan kepada siswa/siswi kelas X.

2. Pelaksanaan Pre-test:

Melakukan *pre-test* kemampuan dasar *passing* bawah bola voli kepada seluruh siswa/siswi kelas X yang menjadi subjek penelitian.

3. Sesi Pelatihan (2 Minggu, 1 kali seminggu):

Minggu 1: Pelatihan dasar *passing* bawah bola voli dengan penekanan pada aspek **Visual** (demonstrasi gerakan yang jelas, penggunaan video tutorial jika memungkinkan, poster teknik yang benar) dan **Auditory** (penjelasan verbal yang lugas, instruksi suara yang jelas, feedback lisan yang konstruktif).

Minggu 2: Pelatihan lanjutan *passing* bawah bola voli dengan penekanan pada aspek **Kinestetik** (latihan praktik berulang, drill dengan berbagai variasi, simulasi pertandingan singkat, koreksi langsung pada gerakan fisik siswa). Pelatihan ini akan mengintegrasikan ketiga komponen VAK secara lebih menyeluruh.

4. Pelaksanaan Post-test:

Setelah dua minggu pelatihan selesai, *post-test* kemampuan dasar *passing* bawah bola voli akan dilaksanakan dengan prosedur yang sama seperti *pre-test*.

5. Pengumpulan Data Lain:

- a. Pengisian kuesioner atau wawancara singkat kepada siswa setelah *post-test*.
- b. Pengambilan data dari lembar observasi selama seluruh sesi pelatihan.

5. Teknik Analisis Data

Data yang terkumpul akan dianalisis menggunakan teknik berikut:

a. Analisis Deskriptif Kualitatif:

Data dari lembar observasi dan wawancara/kuesioner akan dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan proses pelatihan, implementasi metode VAK, partisipasi siswa, dan persepsi siswa terhadap pelatihan. Data akan disajikan dalam bentuk narasi deskriptif. Dokumentasi (foto dan video) akan digunakan untuk memperkaya deskripsi dan memberikan bukti visual.

b. Analisis Komparatif Sederhana (Kuantitatif):

Perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* akan dilakukan untuk melihat ada tidaknya peningkatan kemampuan *passing* bawah bola voli siswa. Peningkatan ini dapat dihitung dalam bentuk persentase rata-rata peningkatan atau perbandingan skor individu. Analisis ini akan memberikan gambaran kuantitatif mengenai efektivitas pelatihan.

3. HASIL

Berdasarkan kegiatan yang telah dilaksanakan pada hari rabu tanggal 14 mei sampai dengan tanggal 21 mei setiap minggu ada dua kali pertemuan dalam pelatihan ini sebagai Upaya Meningkatkan Keterampilan Passing Bawah Bolavoli Melalui Metode VAK (*Visualization, Auditory, Kinesthetic*) Pada Siswa kelas X SMA Ahmad Yani Sumbepucung yang diuraikan dengan hasil penelitian Minggu I dan minggu II sebagai berikut:

1. Hasil Pelatihan minggu ke I

Adapun hasil pelatihan minggu ke I yang dilakukan pada siswa kelas X SMA Ahmad Yani Sumbepucung dalam meningkatkan kemampuan passing bawah bola voli dengan hasil tes passing bawah, dapat di lihat pada tabel berikut:

Tabel 1 Hasil Tes Pasing Bawah Bola Voli minggu I

No	Interval	Kategori	Jumlah	Presetase
1	91-100	Sangat Baik	1	6,6%
2	80-90	Baik	3	20%
3	70-79	Cukup Baik	3	20%
4	60-69	Kurang Baik	4	26,7%
5	Kurang dari 60	Kurang Sekali	4	26,7%
Jumlah			15	100%
Rata Rata			63,4 %	
Katgori			Kurang Baik	

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa siswa yang memiliki nilai dengan kategori sangat baik berjumlah 1 orang dengan presentase 6,6% dan pada kategori Baik berjumlah 3 orang dengan presentase 20% dan pada kategori cukup baik berjumlah 3 orang dengan presentase 20% dan pada kategori kurang baik berjumlah 4 orang 26,7% dan pada kategori kurang Sekali berjumlah 4 orang 26,7%. Berdasarkan hasil tes rata rata adalah 63,4% termasuk kategori kurang baik hal tersebut dapat dilihat pada grafik 4.1, maka diperlukan tahap minggu ke II.

2. Hasil Pelatihan minggu II

Adapun hasil penelitian minggu I yang dilakukan pada siswa kelas X SMA Ahmad Yani Subepucung dalam Meningkatkan Kemampuan Passing Bawah Permainan Bolavoli Melalui Metode Metode VAK (*Visualization, Auditory, Kinesthetic*) sebagai berikut:

Tabel 2 Hasil Pelatihan minggu ke II

No	Interval	Kategori	Jumlah	Presentase
1	91-100	Sangat Baik	8	53,4%
2	80-90	Baik	3	20%
3	70-79	Cukup Baik	3	20%
4	60-69	Kurang Baik	0	0%
5	Kurang dari 60	Kurang Sekali	1	6,6%
Jumlah			15	100%
Rata Rata			83,4%	
Katgori			Baik	

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa siswa yang memiliki nilai dengan kategori sangat baik berjumlah 8 orang dengan presentase 53,4% dan pada kategori baik berjumlah 3 orang dengan presentase 20% dan pada kategori cukup baik berjumlah 3 orang dengan presentase 20% dan pada kategori kurang baik berjumlah 0 orang 0% dan pada kategori kurang sekali berjumlah 1 orang 6%. sehingga penelitian yang di lakukan pada minggu ke II mencapai 83,4% termasuk kategori baik.

Tahap Pemaparan atau Penjelasan (visual)

Salah satu bagian penting dalam proses pembelajaran atau pelatihan, di mana pendidik, pelatih, atau narasumber menyampaikan materi secara sistematis agar peserta didik memahami konsep atau keterampilan tertentu. Tahap ini sering muncul setelah tahap apersepsi (pembukaan) dan sebelum tahap latihan atau aplikasi.



Gambar 2. Pembukaan

Tahap Tanya Jawab (Auditory)

Tahapan **tanya jawab** dalam konteks pertanyaan biasanya merujuk pada proses mendengarkan dan memahami informasi secara **aktif melalui pendengaran**, terutama dalam kegiatan belajar atau evaluasi dan kemampuan bertanya



Gambar 3. Tanya Jawab

Tahapan praktik (Kinestetik)

Tahapan Praktik adalah bagian dari proses pembelajaran atau pelatihan di mana peserta secara aktif **menerapkan pengetahuan atau keterampilan** yang telah dijelaskan sebelumnya (biasanya setelah tahap pemaparan/penjelasan).



Gambar 4. Kegiatan Praktik

4. DISKUSI

Penelitian ini menyoroti permasalahan rendahnya keterampilan *passing* bawah bola voli pada siswa SMA Ahmad Yani, dengan 85% siswa berada di bawah rata-rata. Hal ini diakibatkan oleh kurangnya kreativitas guru dan tidak adanya perkembangan dalam pembelajaran, yang menyebabkan siswa bosan dan tidak berminat pada pembelajaran bola voli. Kondisi ini berdampak pada keterampilan siswa yang seharusnya sudah memasuki tahap spesialisasi dalam permainan olahraga di jenjang SMA. Oleh karena itu, diperlukan model pembelajaran yang dapat meningkatkan kemampuan dasar *passing* bawah bola voli.

Untuk mengatasi masalah ini, peneliti menerapkan metode pembelajaran VAK (Visual, Auditory, Kinesthetic). Metode VAK adalah media pembelajaran yang unsur-unsurnya sangat mendukung peningkatan hasil belajar siswa. Model pembelajaran VAK melibatkan tiga gaya belajar sekaligus: penglihatan (visual), pendengaran (auditory), dan gerak (kinestetik). Pelatihan ini dilaksanakan di SMA Ahmad Yani Sumberpucung, Kabupaten Malang, melibatkan siswa kelas X, dan dilakukan seminggu sekali selama dua minggu.

Hasil pelatihan menunjukkan peningkatan yang signifikan. Pada minggu pertama, rata-rata nilai tes *passing* bawah siswa adalah 63,4%, yang termasuk dalam kategori kurang baik. Namun, setelah pelatihan pada minggu kedua, rata-rata nilai meningkat menjadi 83,4%, masuk dalam kategori baik. Secara spesifik, pada minggu kedua, 53,4% siswa mencapai kategori sangat baik (nilai 91-100), dibandingkan dengan hanya 6,6% pada minggu pertama. Sementara itu, persentase siswa dalam kategori kurang baik dan kurang sekali menurun drastis, bahkan mencapai 0% untuk kategori kurang baik pada minggu kedua.

Tahapan pelaksanaan metode VAK dalam penelitian ini meliputi:

- a. **Tahap Pemaparan atau Penjelasan (Visual):** Pendidik menyampaikan materi secara sistematis untuk membantu siswa memahami konsep atau keterampilan.
- b. **Tahap Tanya Jawab (Auditory):** Siswa secara aktif mendengarkan dan memahami informasi melalui pendengaran, serta melatih kemampuan bertanya.
- c. **Tahap Praktik (Kinestetik):** Peserta secara aktif menerapkan pengetahuan atau keterampilan yang telah dijelaskan sebelumnya.

Berdasarkan peningkatan hasil belajar yang signifikan dari minggu pertama ke minggu kedua, dapat disimpulkan bahwa penggunaan metode VAK (Visualisasi, Auditori, Kinestetik) efektif dalam meningkatkan hasil belajar *passing* bawah dalam permainan bola voli pada siswa kelas X SMA Ahmad Yani Sumberpucung. Penelitian ini mendukung saran dari penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa metode pembelajaran dapat meningkatkan kemampuan/keterampilan, khususnya dalam pembelajaran *passing* bawah bola voli.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil belajar siswa pada minggu ke I setelah tes hasil belajar I dapat dilihat bahwa kemampuan awal siswa dalam melakukan teknik dasar Passing bawah dalam permainan bola voli masih rendah . Sedangkan pada minggu ke II dapat dilihat kemampuan siswa dalam melakukan tes hasil belajar secara sudah meningkat . Berdasarkan hal itu maka dapat ditarik kesimpulan bahwa Passing bawah dalam permainan bola voli menggunakan VAK (*Visualization, Auditory, Kinesthetic*) dapat meningkatkan hasil belajar Passing bawah dalam permainan bola voli pada Siswa Kelas X SMA Ahmad Yani Sumberpucung Kabupaten Malang 2024/2025

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Terima kasih khusus disampaikan kepada:

- a. **Kepala Sekolah dan seluruh staf pengajar SMA Ahmad Yani Sumberpucung** atas izin dan fasilitas yang telah diberikan selama pelaksanaan penelitian.
- b. **Siswa-siswi kelas X SMA Ahmad Yani Sumberpucung** yang telah berpartisipasi aktif dan kooperatif dalam kegiatan pelatihan ini.

DAFTAR REFERENSI

- Afdi, R. B., Zulman, Z., & Asmi, A. (2019). Pengaruh Model Latihan Passing Terhadap Kemampuan Passing Bawah Dan Passing Atas Pemain Bolavoli. *Sport Science*, 19(1), 33–40. <https://doi.org/10.24036/jss.v19i1.26>
- Atsani, M. R. (2020). Meningkatkan kemampuan passing bawah bolavoli menggunakan metode bermain. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 1(2), 88–96. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1\(2\).5592](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1(2).5592)
- Budiman, M. (2022). hubungan sarana prasarana dan keefektifan pembelajaran terhadap hasil belajar pendidikan jasmani di Madrasah Aliyah Negeri II Pontianak NEGERI II PONTIANAK. *Revealing New Perspectives: Studies in Honor of Stephen G. Nichols*, 1, 255–276.
- Ertanto, R., Supriyadi, M., & Syafutra, W. (2021). Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata-Tangan dengan Kemampuan Servis Bawah Bola Voli Siswa. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 5(1), 9–21. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v5i1.2850>
- Hamzah, I., Ginanjar, A., & Setiawan, A. (2019). Pengaruh Model Pembelajaran Jigsaw Terhadap Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli. *Jurnal Kependidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(1), 58–63.
- Ilham, Oktadinata, A., & Kholidman, I. (2019). Analisis Keterampilan Passing Bawah Dan Passing Atas Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Sma Negeri 2 Kota Sungai Penuh. *Cerdas Sifa*, 1(1), 56–67.

- Irmansyah, J., Lumintuarso, R., Sugiyanto, F. X., & Sukoco, P. (2020). Children's social skills through traditional sport games in primary schools. *Cakrawala Pendidikan*, 39(1), 39–53. <https://doi.org/10.21831/cp.v39i1.28210>
- Islam, R. W. H., Hernawan, & Setiakarnawijaya, Y. (2019). Model of Volleyball Smash Skills Exercise Model for High School Beginners Athletes. *Journal of Physical Education*, 8(3), 134–138.
- Iyakrus, I. (2019). Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Prestasi. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2). <https://doi.org/10.36706/altius.v7i2.8110>
- Izzati, A., Kumaidah, E., & Purwoko, Y. (2016). Perbandingan Parameter Fungsi Paru Altet Putra Cabang Olahraga Voli Dengan Sepak Takraw Di Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar Jawa Tengah. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 5(4), 518–526.
- Khotimah, N. (2020). Penerapan Metode Drill Untuk Meningkatkan Keterampilan Passing Atas Bola Voli Siswa Smpn 4 Tapung Hilir. *Journal of Education and Teaching*, 1(1), 16. <https://doi.org/10.24014/jete.v1i1.7895>
- Martono, H., Rahayu, T., & Artikel, S. (2017). Journal of Physical Education and Sports Pengaruh Model Pembelajaran dan Jenis Kelamin terhadap Hasil Belajar Passing Bola Voli. *Journal of Physical Education and Sports H*, 6(1), 44–49.
- Muhamad Aris, T., & Dwi Saputro, Y. (2021). Akurasi Servis pada Permainan Bola Voli antara Pengguna Teknik Servis Atas dan Servis Bawah pada Anggota IPPMASTI Malang. *Jurnal Filsafat, Sains, Teknologi, Dan Sosial Budaya*, 27(1), 21–28.
- Ningsih, T. G., Witarsyah, Sin, T. H., & Setiawan, Y. (2020). Manfaat Latihan Variasi Jarak Servis Terhadap Ketepatan Servis Atas Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 2(2016), 916–927.
- Nugraha, A., & Info, A. (2023). PENGEMBANGAN PERMAINAN BOLA VOLI UNTUK. 7(1).
- Nugroho, R. A., Yuliandra, R., Gumantan, A., & Mahfud, I. (2021). Pengaruh Latihan Leg Press dan Squat Thrust Terhadap Peningkatan Power Tungkal Atlet Bola Voli. *Jendela Olahraga*, 6(2), 40–49. <https://doi.org/10.26877/jo.v6i2.7391>
- Nurfalah, S., Hanif, A. S., & Satyakarnawijaya, Y. (2019). Model Latihan Smash Dalam Permainan Bola Voli Untuk Pemula. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(1), 15. <https://doi.org/10.31571/jpo.v8i1.1216>
- Pranopik, M. R. (2017). Pengembangan Variasi Latihan Smash Bola Voli. *Jurnal Prestasi*, 1(1), 31–33. <https://doi.org/10.24114/jp.v1i1.6495>
- Wattilete, T. A., & Akollo, J. G. (2020). Penerapan Metode Bermain Peran (Role Playing) Dalam Mengembangkan Empati Pada Anak Usia 5-6 Tahun Application of Role Playing Method in Developing Empathes in Children Aged 5-6 Years 1. *Didaxei: Jurnal Pendidikan*, 1(1), 41–52.