

Tinjauan Kemampuan *Passing* Bawah dan *Passing* Atas Bola Voli Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMAN 02 Tambusai

Hari Yanti^{*1}, Muarif Arhas Putra² Aluwis³

Universitas Pasir Pengaraian¹²³

Email Correspondence : yantihsb1012000@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh observasi bahwa sarana dan prasarana yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMA N 02 Tambusai sudah berjalan dengan baik akan tetapi pihak sekolah belum pernah mengetahui tingkat kemampuan siswanya dalam teknik *passing* bawah dan *passing* atas. Sehingga belum ada data yang menjadi acuan pelatih yang juga merupakan guru olahraga di SMA N 02 Tambusai tersebut, sehingga peneliti ingin melakukan penelitian tentang Tinjauan Kemampuan *Passing* Bawah dan *Passing* Atas Bola Voli Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMA N 02 Tambusai. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan *passing* bawah dan *passing* atas bola voli siswa ekstrakurikuler bola voli SMA N 02 Tambusai. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah metode survei dengan teknik pengambilan datanya menggunakan instrumen Petunjuk Tes Keterampilan Bolavoli. Populasi sekaligus sampel penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler bola voli SMA N 02 Tambusai yang berjumlah 15 orang. Teknik analisis yang dilakukan adalah statistik deskriptif dengan menuangkan frekuensi ke dalam bentuk persentase sedangkan untuk pengkategorian menggunakan acuan 5 batasan norma. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan *passing* bawah dan *passing* atas bola voli siswa ekstrakurikuler bola voli SMA N 02 Tambusai adalah cukup dengan pertimbangan rata-rata yang sama yaitu 28.

Kata Kunci: Bola Voli, Kemampuan, Passing

Abstract

This research is based on the observation that the facilities and infrastructure used in the implementation of extracurricular volleyball activities at SMA N 02 Tambusai have been running, but the school has never known the level of ability of its students in underhand and overhand passing techniques. So there is no data that can be used as a reference for the coach who is also a sports teacher at SMA N 02 Tambusai, so the researcher wants to conduct a study on the Review of Underhand Passing and Overhand Passing Abilities of Volleyball Extracurricular Students at SMA N 02 Tambusai. This study aims to determine the underhand and overhand passing abilities of volleyball extracurricular volleyball students at SMA N 02 Tambusai. This research is a quantitative descriptive study. The method used is a survey method with data collection techniques using the Volleyball Skills Test Instructions instrument. The population and sample of this study were 15 students participating in the volleyball extracurricular at SMA N 02 Tambusai. The analysis technique used was descriptive statistics by pouring the frequency into percentage form while for categorization using a reference of 5 norm limits. The results of this study indicate that the ability of underhand passing and overhand passing in volleyball of extracurricular volleyball students at SMA N 02 Tambusai is sufficient with an average consideration of 28.

Keywords : Ability, Passing, Volleyball

Pendahuluan

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan yang memiliki kontribusi unik terhadap pertumbuhan dan perkembangan peserta didik, baik secara fisik, mental, sosial, maupun emosional. Keberadaan pendidikan jasmani tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa, tetapi juga mengajarkan pentingnya gaya hidup sehat serta keterampilan motorik yang esensial dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Cahyati dan Suherman (2014), pendidikan jasmani memiliki dua tujuan utama: (1) mengembangkan dan memelihara kebugaran jasmani yang menunjang kesehatan serta memberikan pemahaman tentang pengaruh latihan terhadap kebugaran, dan (2) mengembangkan keterampilan gerak dasar hingga keterampilan olahraga tertentu, termasuk penekanan pada olahraga sepanjang hayat.

Dalam konteks pendidikan secara luas, pengembangan sumber daya manusia yang unggul tidak terlepas dari proses pembelajaran yang terencana dan sistematis. Sekolah sebagai institusi formal memiliki komponen-komponen penting seperti guru, siswa, kurikulum, sarana-prasarana, dan lingkungan belajar. Salah satu komponen yang krusial dalam sistem pendidikan adalah kurikulum, yang mencakup serangkaian pengalaman belajar yang dirancang untuk membentuk perilaku dan kompetensi peserta didik. Kurikulum pendidikan jasmani, sebagai bagian dari kurikulum nasional, memiliki posisi strategis dalam membentuk karakter, keterampilan sosial, serta pola hidup sehat siswa (Widayat, 2017).

Selain pembelajaran intrakurikuler, sekolah juga menyediakan ruang pengembangan potensi peserta didik melalui kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ini berfungsi sebagai wahana untuk menyalurkan minat, bakat, dan kreativitas siswa di luar jam pelajaran. Dalam hal ini, ekstrakurikuler olahraga, khususnya bola voli, menjadi salah satu pilihan yang populer karena mengandung unsur kerja sama, disiplin, sportivitas, dan semangat kompetitif yang tinggi. Permainan bola voli sendiri merupakan olahraga beregu yang membutuhkan koordinasi teknik dan taktik dalam bentuk kerja sama tim, di mana dua regu saling berhadapan dengan tujuan menjatuhkan bola di area lawan (Sri, 2009; Sarumpaet dkk, 1992).

Untuk dapat bermain bola voli dengan efektif, penguasaan teknik dasar sangat diperlukan. Teknik dasar tersebut meliputi servis, passing bawah, passing atas, smash, dan block (Nuril, 2007). Di antara teknik-teknik tersebut, passing merupakan komponen yang paling mendasar dan dominan karena berperan penting dalam mempertahankan bola serta memulai serangan. Penguasaan teknik passing membutuhkan latihan yang terstruktur, berkesinambungan, dan disesuaikan dengan kemampuan serta tahap perkembangan peserta didik.

Namun demikian, dalam praktik di lapangan, sering ditemukan permasalahan terkait pendekatan pelatihan, khususnya pada usia remaja yang menjadi fase awal pembinaan prestasi olahraga. Konsep *Long Term Athlete Development* menekankan bahwa usia ideal untuk pembentukan prestasi atlet bola voli adalah antara 18 hingga 25 tahun. Pemberian beban latihan yang tidak sesuai usia dapat berdampak negatif pada perkembangan fisik dan mental siswa. Oleh karena itu, pelatihan teknik dasar bola voli seperti passing harus dilakukan secara bertahap, menyenangkan, dan edukatif, sembari menanamkan nilai-nilai seperti kerja sama, tanggung jawab, dan sportivitas.

Sekolah memiliki kewenangan untuk memprogramkan kegiatan ekstrakurikuler sesuai dengan kebutuhan dan potensi siswa. Salah satu contoh implementasi program ini dapat dilihat di SMA Negeri 02 Tambusai, Kecamatan Tambusai, Kabupaten Rokan Hulu, yang secara rutin menyelenggarakan ekstrakurikuler bola voli dua kali dalam seminggu. Berdasarkan observasi awal, diketahui bahwa sarana dan prasarana yang tersedia sudah cukup memadai, seperti lapangan bola voli, bola, tiang net, dan net. Namun demikian, belum terdapat data atau informasi yang spesifik mengenai tingkat penguasaan teknik dasar siswa, khususnya dalam hal passing bawah dan passing atas. Padahal, data tersebut sangat penting sebagai acuan dalam menyusun program latihan yang sesuai dengan kebutuhan peserta.

Ketidaktahuan pelatih atau guru olahraga terhadap kemampuan teknik dasar siswa dapat menghambat efektivitas pelatihan dan pencapaian prestasi. Oleh karena itu, diperlukan kajian yang dapat memberikan gambaran objektif tentang kemampuan teknik passing siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler bola voli. Dengan demikian, pelatih dapat merancang program latihan yang lebih tepat sasaran, sistematis, dan berorientasi pada pengembangan keterampilan siswa. Berdasarkan uraian tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul: "Tinjauan Kemampuan *Passing* Bawah dan *Passing* Atas Bola Voli Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 02 Tambusai

Metodologi

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif bertujuan untuk menggambarkan atau mendeskripsikan fenomena atau variabel yang diteliti secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai fakta-fakta yang ada. Menurut Hikmawati (2020), penelitian deskriptif dimaksudkan untuk mengumpulkan informasi mengenai status suatu gejala yang terjadi saat penelitian berlangsung, tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku umum atau generalisasi. Lokasi penelitian bertempat di SMA Negeri 02 Tambusai, Kecamatan Tambusai, Kabupaten Rokan Hulu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 02 Tambusai, yang berjumlah sebanyak 15 siswa. Penelitian ini menggunakan teknik total sampling, di mana seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel penelitian. Teknik ini digunakan karena jumlah populasi relatif kecil, serta untuk menghindari bias dan meningkatkan akurasi data (Sugiyono, 2009). Dengan demikian, jumlah sampel penelitian adalah 15 siswa. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes keterampilan passing bawah dan passing atas bola voli yang mengacu pada pedoman dari Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi. Data yang diperoleh dari hasil tes passing bawah dan atas merupakan data kuantitatif berbentuk skor. Skor tersebut dikategorikan ke dalam lima klasifikasi kemampuan yaitu; Sangat baik, baik, cukup, kurang dan sangat kurang.

Tabel 1. Rumus Kategori

Interval Skor	Kategori
$M + 1,5 SD < X$	Sangat Baik
$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Baik
$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Cukup

$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	Kurang
$X \leq M - 1,5 SD$	Sangat Kurang

Hasil dan Pembahasan

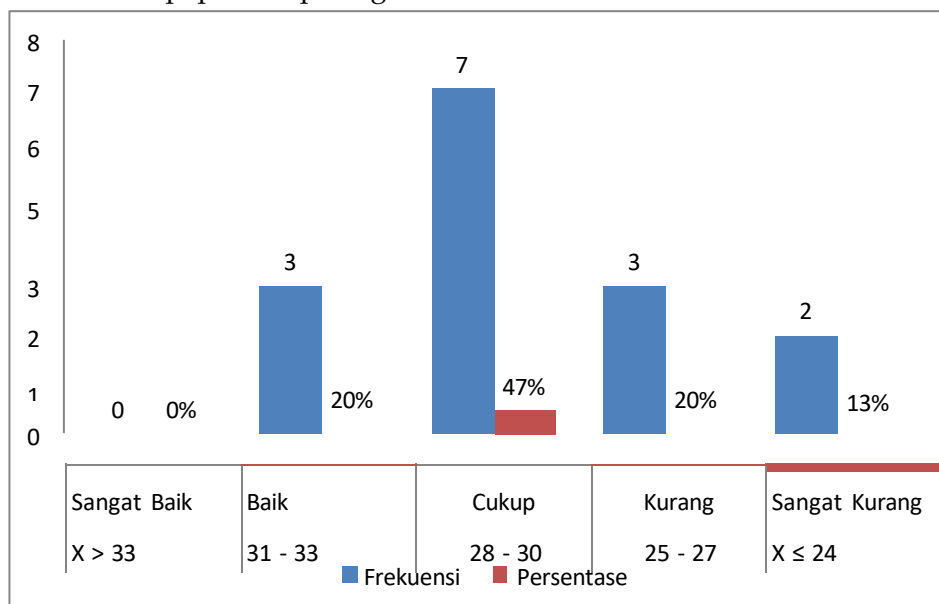
1. Hasil Tes Kemampuan Passing Bawah Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMA N 02 Tambusai

Berdasarkan dari hasil pengolahan data pada tes kemampuan passing bawah siswa ekstrakurikuler bola voli SMA N 02 Tambusai, maka diperoleh data nilai tertinggi 33, nilai terendah 23 dengan rata-rata 28 dan standar deviasi 3. Selanjutnya data didistribusikan berdasarkan kategori dan frekuensi seperti pada tabel di bawah ini.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Tes Kemampuan Passing Bawah Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMA N 02 Tambusai

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X > 33$	Sangat Baik	0	0%
2	31 - 33	Baik	3	20%
3	28 - 30	Cukup	7	47%
4	25 - 27	Kurang	3	20%
5	$X \leq 24$	Sangat Kurang	2	13%
Jumlah			15	100%

Berdasarkan tabel di atas dan nilai rata-rata yang diperoleh, kemampuan *passing* bawah siswa ekstrakurikuler bola voli SMA N 02 Tambusai berada pada kategori cukup dengan frekuensi sebanyak 7 orang atau 47%. Untuk lebih jelas data di atas dipaparkan pada grafik berikut ini.



Gambar 1. Grafik Distribusi Tes Kemampuan Passing Bawah Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMA N 02 Tambusai

Berdasarkan gambar pada grafik di atas, maka dapat kita uraikan sebagai berikut: Data Tes Kemampuan *Passing* Bawah Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli

SMA N 02 Tambusai tidak ada siswa pada rentang skor >33 dengan kategori "Sangat Baik", rentang skor 31-33 dengan frekuensi kumulatif "3", frekuensi relatif "20%" dengan kategori "Baik", rentang skor 28-30 dengan frekuensi kumulatif "7", frekuensi relatif "47%" dengan kategori "Cukup", rentang skor 25-27 dengan frekuensi kumulatif "3", frekuensi relatif "20%" dengan kategori "Kurang", rentang skor ≤ 24 dengan frekuensi kumulatif "2", frekuensi relatif "13%" dengan kategori "Sangat Kurang".

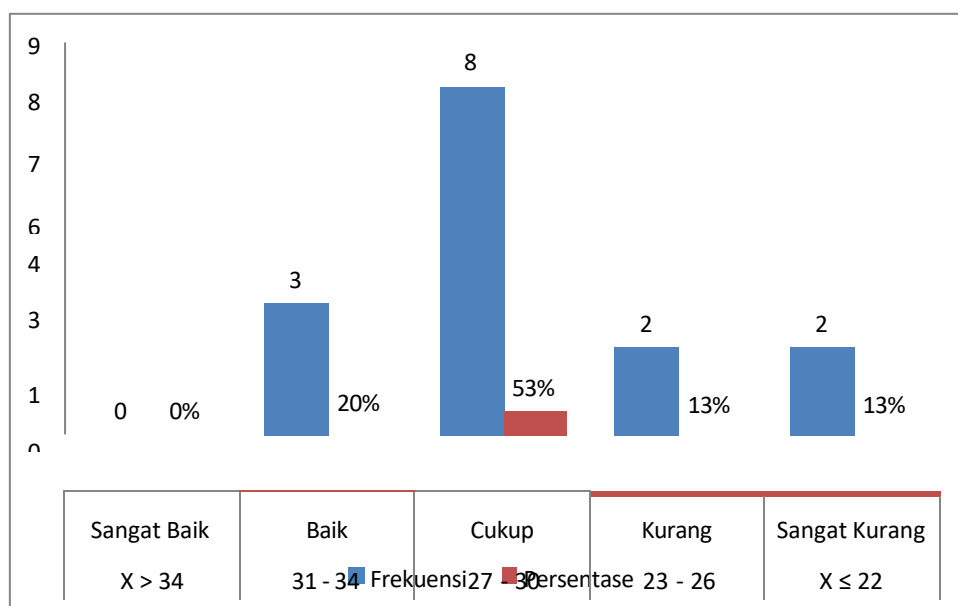
2. Hasil Tes Kemampuan Passing Atas Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMAN 02 Tambusai

Dari hasil tes Kemampuan *Passing* Atas Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMA N 02 Tambusai diperoleh nilai tertinggi sebesar 34, nilai terendah sebesar 19, dengan rata-rata sebesar 28 yaitu termasuk pada kategori cukup. Selanjutnya data didistribusikan berdasarkan kategori dan frekuensi seperti pada tabel di bawah ini.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Tes Kemampuan *Passing* Atas Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMA N 02 Tambusai

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X > 34$	Sangat Baik	0	0%
2	31 - 34	Baik	3	20%
3	27 - 30	Cukup	8	53,33%
4	23 - 26	Kurang	2	13,33%
5	$X \leq 22$	Sangat Kurang	2	13,33%
Jumlah			15	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa frekuensi kumulatif tertinggi tes Kemampuan *Passing* Atas Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMA N 02 Tambusai yaitu berada pada rentang skor 27-30 dengan kategori cukup sebanyak 8 orang siswa atau 53%. Untuk lebih jelas data di atas dipaparkan pada grafik berikut ini :



Gambar 2. Grafik Distribusi Tes Kemampuan *Passing* Atas Siswa

Berdasarkan gambar pada grafik di atas, maka dapat kita uraikan sebagai berikut: Data Kemampuan *Passing* Atas Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMA N 02 Tambusai pada rentang skor ≥ 34 dengan frekuensi kumulatif "0", frekuensi relatif "0%" dengan kategori "sangat baik", rentang skor 31-34 dengan frekuensi kumulatif "3", frekuensi relatif "20%" dengan kategori "Baik", rentang skor 27-30 dengan frekuensi kumulatif "8", frekuensi relatif "53%" dengan kategori "cukup", rentang skor 23-26 dengan frekuensi kumulatif "2", frekuensi relatif "13%" dengan kategori "kurang", rentang skor ≤ 22 dengan frekuensi kumulatif "2", frekuensi relatif "13%" dengan kategori "Sangat Kurang".

PEMBAHASAN

Keterampilan teknik dasar bolavoli harus dikuasai agar siswa dapat bermain dengan baik. Bermain bola voli yang baik harus memiliki bekal teknik dasar yang baik agar dapat menjalankan permainan dengan baik dan meminimalisir kesalahan sendiri. Menurut Sri Mawarti (2009) bola voli merupakan permainan yang dimainkan dalam bentuk kerja sama tim dan dibatasi net. Setiap tim berusaha untuk melewati bola secepat mungkin ke daerah lawan dengan menggunakan teknik dan taktik yang sah. Artinya dengan menguasai teknik dasar bermain bolavoli maka siswa dapat melakukan servis, *passing* dan *smash* dengan baik. Hal ini dikarenakan permainan bola voli merupakan permainan yang memiliki rangkaian permainan yang kompleks dan menuntut siswa untuk menguasai semua teknik dasar agar dapat bermain dengan baik. Diperlukan pengetahuan tentang teknik-teknik dasar dan teknik-teknik lanjutan untuk dapat bermain bolavoli secara efektif. Tuntutan untuk memiliki tingkat keterampilan bolavoli yang baik agar siswa dapat bermain bolavoli dengan baik dan efektif dalam melakukan penyerangan maupun menjalankan pola pertahanan. Hal ini agar permainan dapat berjalan sesuai dengan tujuan dan dapat meminimalisir untuk kesalahan – kesalahan yang mendasar.

Keterampilan teknik dasar *passing* atas dan *passing* bawah merupakan gambaran kemampuan bola voli siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMA N 02 Tambusai dengan sasaran tembok yang telah ditentukan dengan durasi selama satu menit. Keterampilan *passing* bawah dalam permainan bola voli Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMA N 02 Tambusai, dari 15 orang siswa putra menunjukkan sebagian besar dengan kategori "cukup" sebanyak 7 siswa atau sebesar 47%, diikuti kategori "baik" dan "kurang" masing-masing sebanyak 3 siswa atau sebesar 20%, kemudian diikuti kategori "sangat kurang" sebanyak 2 siswa atau sebesar 13%, dan tidak ada siswa dengan kategori "sangat baik".

Selanjutnya keterampilan *passing* atas dalam permainan bola voli Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMA N 02 Tambusai, dari 15 orang siswa putra menunjukkan sebagian besar berada pada kategori "cukup" sebanyak 8 siswa atau sebesar 53%, diikuti kategori "baik" sebanyak 3 siswa atau sebesar 20%, sedangkan kategori "kurang" dan "sangat kurang" masing-masing sebanyak 2 siswa atau sebesar 13% dan tidak ada siswa dengan kategori "sangat baik". Siswa yang berada pada kategori cukup – kurang dikarenakan *passing* atas teknik melakukan jari-jari yang sejajar pada kedua tangan dengan pola agak melengkung lebih sulit dilakukan dibandingkan dengan teknik membentuk

kedua tangan dikepal pada passing bawah. Selain itu jari-jari tangan yang menyentuh bola pada passing atas lebih membutuhkan akurasi tinggi dibandingkan passing bawah. Posisi tumpuan pada kedua belah kaki pada passing atas juga harus lebih terpusat terutama pada jari-jari kaki dibandingkan dengan passing bawah. Karena itulah mengapa pemain bola voli lebih membutuhkan latihan lebih dalam menguasai teknik passing atas dibandingkan dengan teknik passing bawah. Sedangkan bagi beberapa siswa yang masih dalam kategori baik terlihat keseriusan mereka saat berlatih. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kemampuan yang kurang baik dalam melakukan *passing* bawah. Sesuai data lapangan bahwa siswa merasa gerakan *passing* bawah merupakan gerakan yang cukup mudah dilakukan dan tidak banyak dipengaruhi oleh faktor-faktor kesulitan dari luar, sehingga mereka merasa tenang saat mempraktikkan tanpa tegang, namun bagi siswa yang masih masuk kategori kurang - sangat kurang terjadi karena kurangnya motivasi dalam mengikuti latihan secara rutin sebab beberapa siswa mempelajari teknik *passing* bawah hanya saat ekstrakurikuler saja. Hal tersebut mengindikasikan bahwa perlu adanya peningkatan latihan *passing* bawah yang lebih intensif lagi.

Secara keseluruhan hasil penelitian keterampilan bermain siswa SMA N 02 Tambusai yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan *passing* bawah dan *passing* atas bermain bola voli siswa masuk dalam kategori cukup. Hasil tersebut menunjukkan bahwa masih banyak siswa yang kurang terlatih dalam penguasaan teknik-teknik dasar olahraga bola voli khususnya *passing*. Hal itu disebabkan tidak semua siswa memiliki minat yang tinggi pada saat melakukan kegiatan ekstrakurikuler bola voli sehingga sangat dibutuhkan motivasi dan juga pelatihan yang lebih ekstra bagi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMA N 02 Tambusai. Beberapa siswa yang memiliki bakat pada olahraga bola voli dengan sendirinya akan mengembangkan bakat tersebut dengan melakukan latihan yang rutin dan mengikuti klub-klub bola voli di luar sekolah agar dapat berprestasi. Dengan selalu melakukan rutinitas latihan, siswa akan memiliki tingkat kemampuan *passing* yang lebih baik dibandingkan dengan yang lainnya. Namun akan berbeda halnya dengan siswa yang masih merasa kurang percaya diri akan kemampuan yang dimilikinya, justru ia akan malas dan kurang bersemangat untuk mengikuti latihan rutin di sekolah maupun di luar sekolah. Padahal latihan yang rutin akan memberi banyak manfaat seperti halnya mampu meningkatkan kondisi gerak yang baik dan menunjang anak mempunyai keterampilan yang lebih baik. Sedangkan siswa yang masuk dalam kategori baik, dikarenakan mempunyai kemampuan individu yang terlatih, terutama penguasaan teknik-teknik dasar pada permainan bola voli. Penguasaan teknik bermain bola voli khususnya *passing* dapat diperoleh dan dikembangkan dengan rutinitas latihan yang intensif, salah satunya melalui kegiatan ekstrakurikuler di sekolah. Terlepas dari faktor latihan pada saat kegiatan ekstrakurikuler yang dilakukan, faktor lain yang dapat mempengaruhi kemampuan *Passing* bawah dan *passing* atas bola voli siswa yaitu kondisi lingkungan yang mendukung. Baik buruknya lingkungan sekitar siswa akan berpengaruh pada kemampuan *Passing* bawah dan *passing* atas bola voli siswa, ketika siswa yang mendapati kondisi lingkungan sekitar yang kurang mendukung, maka akan membawa dampak kurang baik terhadap kemampuan *Passing* bawah dan *passing* atas bola voli. Dengan kondisi seperti ini maka siswa memerlukan dorongan oleh orang yang lebih berpengalaman.

Dalam hal ini peran guru sangat dibutuhkan dalam memberikan bimbingan

dan pengarahan kepada siswa pada saat latihan maupun setelah kegiatan latihan. Merujuk dari pembahasan dapat dijelaskan bahwa Kemampuan *Passing* Bawah Dan *Passing* Atas Bola Voli Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMA N 02 Tambusai masuk dalam kategori cukup. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya yaitu aktivitas kondisi fisik siswa sebelum melakukan tes, sehingga dapat mempengaruhi hasil yang didapat siswa saat pengambilan data. Kemudian dengan tes yang berkesinambungan tidak menutup kemungkinan faktor kelelahan juga mempengaruhi hasil yang di dapat siswa. Selain itu pola latihan, jumlah latihan dan intensitas latihan yang sangat terbatas juga sangat mempengaruhi hasil tes yang diperoleh siswa.

Simpulan

Berdasarkan penelitian dan hasil yang diperoleh dari tes kemampuan *passing* bawah dan *passing* atas bola voli siswa ekstrakurikuler bola voli SMA N 02 Tambusai dapat disimpulkan bahwa kemampuan *passing* bawah dan *passing* atas bola voli siswa ekstrakurikuler bola voli SMAN 02 Tambusai berada pada klasifikasi cukup. Hal ini terlihat dari hasil rata-rata *passing* bawah dan *passing* atas yaitu 28 dengan kategori cukup.

Ucapan Terima Kasih

Dalam penyelesaian penelitian ini, penulis menyampaikan rasa terima kasih yang mendalam kepada berbagai pihak yang telah memberikan kontribusi yang tak ternilai. Terutama kepada Bapak/ ibu Pembimbing Tak lupa, penulis juga berterima kasih kepada rekan- yang telah memberikan dukungan dan semangat selama proses penelitian. Akhir kata, terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh siswa siswa ekstrakurikuler bola voli di SMAN 02 Tambusai yang telah meluangkan waktu dan berpartisipasi aktif dalam pengumpulan data penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Adi, F. A. P., & Indarto, P. (2021). Pengaruh Latihan Drill Bola Pantul Terhadap Peningkatan Keterampilan Passing Bawah Bola Voli. *Jurnal Porses*, 4(2), 95-102.
- Hendri Jaya. (2018). Pengaruh Model Latihan Modifikasi Bola Gantung Terhadap Kemampuan Servis Atas Putra Ekstrakurikuler SMKN 3 Kota Bengkulu. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Olahraga*, Universitas Bengkulu. Vol 2 No 2. ISSN 2477-331
- Hidayat, T., & Munandar, R. A. (2023). Kontribusi Latihan Medicine Ball Dan Expanding Dynamometer Terhadap Kemampuan Smash Bola Voli Mahasiswa. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 3(2), 115-122.
- Hidayat, T., Fauqi, A., & Zulfikar, I. (2023). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Panjang Lengan Terhadap Hasil Jumping Smash Service dalam Permainan Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi*, 1(2), 54-71.
- Muhammad Ihsan, M. (2016). Hubungan Konsentrasi Dengan Hasil Ketepatan Servis Atas Pada Cabang Olahraga Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, Universitas Putra Indonesia. Vol 1 No 3.

- Novri Gazali. (2016). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan terhadap Kemampuan Servis Atas Atlet Bolavoli. *Journal of Physical Education, Health and Sport, Universitas Islam Riau*. Vol 3 No 1. ISSN 2354-7901
- Nugroho, R. A., Yuliandra, R., Gumantan, A., & Mahfud, I. (2021). Pengaruh Latihan Leg Press dan Squat Thrust Terhadap Peningkatan Power Tungkai Atlet Bola Voli. *Jendela Olahraga*, 6(2), 40-49.
- Rithaudin, Ahmad. dan Hartati Bernadicta Sri. (2016). Upaya Meningkatkan Pembelajaran Passing Bawah Permainan Bola Voli dengan Permainan Bola Pantul pada Siswa Kelas IV SD Negeri Glagahombo I Tempel Sleman Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. (Volume 12, Nomor 1, April 2016). Hlm 52.
- Rachmalia, D. S., & Lengkana, A. S. (2022). Profil Kondisi Fisik Atlet Bola Voli Pada Klub Tectona Kota Bandung. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 6(2), 91-100.
- Sanur. (2016). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Servis Atas Permainan Bola Voli Dengan Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas Vi Sdn Batokerbuy 2 Tahun Ajaran 2015/2016. *Jurnal Sportif, Universitas Negeri Semarang*. Vol 2 No 1. ISSN : 2477-3379.
- Showab, A., & Djawa, B. (2019). Pengaruh modifikasi permainan bola voli terhadap kegembiraan belajar siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 2, 7(03), 307-312.
- Susila, L., Hidayat, T., & Putra, M. A. (2024). Perbandingan Ketepatan Sasaran Antara Service Atas Dan Service Bawah Dalam Permainan Volley Ball Pada Siswa Smpn 4 Dompur. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi*, 2(1), 44-54.
- Subagio, I., Muhammad, M., Jimenez, J. V. G., Irsyada, M., Hartoto, S., & Hidayat, T. (2023). Performance Assesment of The Volleyball Match Againts The Kudus Sukun Badak Team in The 2023 Proliga Volleyball Competition. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 8(2), 137-143.
- Thamrin, M. Husni., (2006). Peranan Pendidikan Jasmani Dalam Pembangunan Nasional. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. (Volume 3, Nomor 3, November 2006).
- Ul Habsy, I. (2024). Kecemasan Percaya Diri Motivasi Berprestasi Siswa Ektrakurikuler Bola Voli. *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 1(1). <https://doi.org/10.61798/pok.v1i1.183>
- Winda, windaikhwani, Deri Putra, & Lolia Manurizal. (2024). Pengaruh Metode Variasi Terhadap kemampuan Passing bawah Bola Voli Siswa Ektrakurikuler. *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 1(1).

<https://doi.org/10.61798/pok.v1i1.185>

Zuniar, Angga. (2018). Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Dengan Ketepatan Servis Atas Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli di SMPN 2 Kediri Tahun 2017 /2018. Jurnal Penjaskesrek, Universitas Nusantara PGRI Kediri. Vol 2 No 03. ISSN : 2599-3011