

Survei Penguasaan Servis Bawah, Passing Atas, dan Passing Bawah pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli MIN 8 Nganjuk

Wahyudin Almahmudi^{a,1}, Muhammad Yanuar Rizky^{b,2}, Rizki Burstiando^{b,3}

^aPendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas Nusantara PGRI Kediri (64112), Jawa Timur, Indonesia

^b(PPG) Program Pascasarjana, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Jawa Timur, Indonesia

¹ wahyudin080902@gmail.com; ² yanuar.rizky@unpkediri.ac.id; ³ rizkiburst@unpkediri.ac.id

* corresponding author

ARTICLE INFO

Article history

Received 2025-07-29

Revised 2025-09-15

Accepted 2025-11-19

Keywords

Volleyball
Underhand Serve
Overhand Pass
Underhand Pass
Extracurricular Activities

Kata kunci

Bola Voli
Servis Bawah
Passing Atas
Passing Bawah
Ekstrakurikuler

ABSTRACT

This study aims to analyze the level of mastery of basic volleyball techniques among students participating in extracurricular activities at MIN 8 Nganjuk, particularly in the skills of underhand serve, overhand pass, and underhand pass. This study uses a quantitative descriptive method with a survey approach and total sampling technique, involving 18 students as research subjects. The instrument used is a battery test to measure each skill, which is then classified into five assessment categories, namely very low, low, medium, high, and very high. The results showed that the underhand serve skill was in the very high category (11.1%), high (33.3%), moderate (33.3%), low (16.7%), and very low (5.6%). In the overhand pass, students were in the very high (5.6%), high (33.3%), moderate (27.8%), low (27.8%), and very low (5.6%) categories. Meanwhile, underhand passing skills were dominated by the low category (44.4%), medium (27.8%), high (16.7%), and very high (11.1%). These findings confirm that underhand passing is the weakest technical aspect compared to the other two techniques, thus requiring more intensive and targeted training interventions.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat penguasaan teknik dasar permainan bola voli pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di MIN 8 Nganjuk, khususnya pada keterampilan servis bawah, passing atas, dan passing bawah. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei dan teknik total sampling, melibatkan 18 siswa sebagai subjek penelitian. Instrumen yang digunakan berupa battery test untuk mengukur masing-masing keterampilan, yang selanjutnya diklasifikasikan ke dalam lima kategori penilaian, yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan servis bawah berada pada kategori sangat tinggi (11,1%), tinggi (33,3%), sedang (33,3%), rendah (16,7%), dan sangat rendah (5,6%). Pada passing atas, siswa berada pada kategori sangat tinggi (5,6%), tinggi (33,3%), sedang (27,8%), rendah (27,8%), dan sangat rendah (5,6%). Sementara itu, kemampuan passing bawah didominasi kategori rendah (44,4%), sedang (27,8%), tinggi (16,7%), dan sangat tinggi (11,1%). Temuan ini menegaskan bahwa passing bawah merupakan aspek teknik yang paling lemah dibandingkan dua teknik lainnya, sehingga memerlukan intervensi latihan yang lebih intensif dan terarah.



PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang bertujuan untuk menjaga kesehatan serta meningkatkan kekuatan otot tubuh (Yudi & Anggara, 2021). Dalam upaya peningkatan prestasi olahraga yang saat ini mengalami perkembangan pesat, diperlukan suatu proses yang sistematis, yakni melalui kegiatan pembelajaran atau pelatihan (Amtu et al., 2020). Salah satu cabang olahraga yang menunjukkan kemajuan signifikan di Indonesia adalah bola voli, yang tumbuh secara aktif baik di lingkungan sekolah, instansi pemerintah, swasta, perguruan tinggi, maupun masyarakat umum (Pratiwi et al., 2020).

Olahraga ini dapat diakses oleh semua usia, baik anak-anak maupun orang dewasa, tanpa memandang jenis kelamin, serta dapat dijalankan oleh masyarakat yang tinggal di wilayah perkotaan maupun pedesaan (Keswando et al., 2022). Olahraga bola voli tidak semata-mata dipandang sebagai sarana hiburan atau aktivitas pengisi waktu luang bagi masyarakat, melainkan juga telah menjadi indikator pencapaian prestasi olahraga di berbagai tingkat administrasi wilayah, mulai dari desa, kecamatan, kabupaten, provinsi, hingga nasional. Untuk meraih prestasi dalam cabang olahraga bola voli, diperlukan kesiapan kondisi fisik yang optimal serta penguasaan keterampilan teknik dasar bola voli yang mumpuni. Kondisi fisik merupakan elemen fundamental yang berperan penting dalam menunjang pengembangan berbagai komponen olahraga, seperti keterampilan teknik, penerapan taktik, dan penyusunan strategi dalam setiap cabang olahraga.

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan aktivitas pendidikan yang diselenggarakan di luar jam pelajaran formal dan diikuti oleh peserta didik sebagai bagian dari pengembangan minat, bakat, serta potensi diri. Pendidikan sangatlah penting bagi suatu bangsa agar generasi penerusnya menjadi berkualitas, semakin majunya suatu bangsa maka pendidikan juga berbanding lurus mengikutinya (Mile et al., 2022). Kegiatan ini disusun dengan tujuan untuk memberikan ruang bagi siswa dalam mengembangkan karakter, minat, serta kemampuan di berbagai aspek non-akademik. Selain itu, pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler juga bertujuan untuk menumbuhkan kecintaan generasi muda terhadap olahraga, meningkatkan kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik, serta mendorong terciptanya kesehatan jasmani dan mental secara menyeluruh. Berdasarkan hasil observasi dari peneliti yang telah dilaksanakan di ekstrakurikuler bola voli di MIN 8 Nganjuk, diketahui bahwa sebagian siswa masih belum menunjukkan penguasaan yang maksimal terhadap teknik-teknik fundamental dalam bermain bola voli. Kondisi ini diduga dipengaruhi oleh keterbatasan fasilitas dan sarana pendukung yang tersedia, sehingga berpotensi menghambat efektivitas latihan dalam kegiatan ekstrakurikuler tersebut. Kemampuan siswa dalam menguasai *service* bawah, *passing* atas, *passing* bawah bola voli masih menunjukkan berbagai kekeliruan, seperti pada pelaksanaan servis pendek yang tidak mencapai

area permainan lawan atau terhalang oleh net, servis panjang yang kurang akurat, hingga menyebabkan bola keluar dari area permainan.

Temuan tersebut sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya di sekolah lain yang menunjukkan adanya permasalahan serupa. Penelitian di SMP Negeri 2 Lamongan menemukan bahwa kualitas passing siswa masih rendah karena kurangnya variasi latihan teknik dalam pembelajaran ekstrakurikuler (Sutrisno & Wahyudi, 2020). Penelitian lain di MTsN 1 Kediri menjelaskan bahwa penguasaan service bawah siswa berada dalam kategori kurang akibat minimnya penguatan teknik dasar selama latihan (Rahmawati et al., 2021). Selain itu, studi di SMP Negeri 1 Blitar juga melaporkan bahwa kemampuan passing bawah siswa dipengaruhi oleh teknik dasar yang belum stabil serta kurangnya intensitas latihan (Hidayat & Suryadi, 2020). Perbandingan dengan beberapa sekolah tersebut menunjukkan bahwa persoalan penguasaan teknik dasar bola voli merupakan isu umum yang perlu ditangani secara sistematis. Namun, penelitian yang secara khusus menilai tingkat kemampuan teknik dasar (service bawah, passing atas, dan passing bawah) pada siswa ekstrakurikuler bola voli di tingkat Madrasah Ibtidaiyah masih terbatas. Hal ini menunjukkan adanya celah penelitian yang penting untuk diteliti lebih lanjut.

Berdasarkan uraian tersebut, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kemampuan service bawah, passing atas, dan passing bawah siswa pada kegiatan ekstrakurikuler bola voli di MIN 8 Nganjuk, serta mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi kemampuan teknik dasar tersebut. Survei ini dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang sejauh mana siswa memahami dan menguasai *service* bawah, *passing* atas, *passing* bawah, serta faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan mereka.

METODE

Metode ini dipilih karena sesuai untuk memotret fenomena apa adanya berdasarkan hasil tes performa. Seluruh peserta ekstrakurikuler, terdiri atas 18 siswa (8 laki-laki dan 10 perempuan), dijadikan sampel melalui teknik total sampling karena jumlah populasi relatif kecil sehingga seluruh anggota dapat direpresentasikan secara menyeluruh.

Instrumen yang digunakan berupa *volleyball skills battery test*, meliputi: (1) tes servis bawah dengan jumlah percobaan tetap sesuai standar; (2) tes passing atas ke dinding selama satu menit dari jarak 3 meter; dan (3) tes passing bawah dengan durasi dan jarak yang sama. Instrumen ini telah digunakan secara luas dalam penelitian keterampilan dasar bola voli dan memiliki validitas serta reliabilitas yang baik untuk mengukur kemampuan teknis pada level pemula. Validitas instrumen tercermin dari kesesuaian indikator gerak yang diuji dengan tujuan penelitian, sementara reliabilitasnya dibuktikan melalui konsistensi hasil pengukuran pada prosedur tes yang distandarisasi (jumlah percobaan, jarak, durasi waktu, serta teknik penilaian seragam). Dengan demikian, instrumen ini dapat dipercaya menghasilkan data objektif dan stabil.

Penelitian ini menggunakan pendekatan analisis data berupa deskriptif kuantitatif berbasis perhitungan persentase. Metode ini menggunakan formula statistik persentase untuk mengonversi data numerik menjadi representasi proporsional yang dapat diinterpretasikan secara objektif (Sudijono, 2010). Dalam penelitian ini, proses pengkategorian data dilakukan dengan merujuk pada nilai rata-rata (mean) dan standar deviasi. Untuk menetapkan kualifikasi skor, penelitian ini menerapkan pendekatan Penilaian Acuan Normal (PAN) sebagai dasar pengklasifikasian.

Tabel 1. Rumus Kategori

No	Rentangan Norma	Kategori
1.	$M + 1,5 SD < X$	Sangat Tinggi
2.	$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Tinggi
3.	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Sedang
4.	$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	Rendah
5.	$X \leq M - 1,5 SD$	Sangat Rendah

(Sumber: Sudijono, 2010: 175)

Keterangan:

X = Skor

M = mean (rata-rata)

SD = Standar Deviasi

HASIL DAN PEMBAHASAN

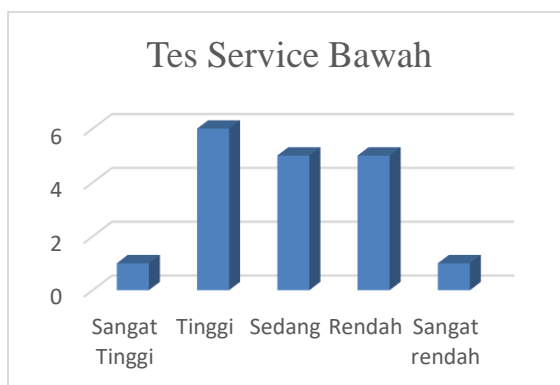
Tes Service Bawah

Hasil tes pengukuran kemampuan servis bawah dalam penelitian ini diperoleh melalui pelaksanaan teknik servis bawah sebanyak 10 kali percobaan oleh masing-masing peserta. Berdasarkan pengolahan data, diketahui bahwa skor tertinggi mencapai nilai 20, sedangkan skor terendah sebesar 7. Nilai median berada pada angka 15, sementara modus tercatat sebesar 16. Rata-rata (*mean*) yang diperoleh adalah 14,61 dengan standar deviasi sebesar 3,22. Berikut ini hasil yang dikategorikan dalam bentuk tabel :

Tabel 2. Tes Service Bawah

No.	Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
1.	$19,44 < X$	2	11,1	Sangat Tinggi
2.	$16,22 < X \leq 19,44$	6	33,3	Tinggi
3.	$13 < X \leq 16,22$	6	33,3	Sedang
4.	$9,78 < X \leq 13$	3	16,7	Rendah
5.	$X \leq 9,78$	1	5,6	Sangat rendah
Jumlah		18	100	

Berikut hasil dalam bentuk gambar:



Gambar 1. Tes Service Bawah

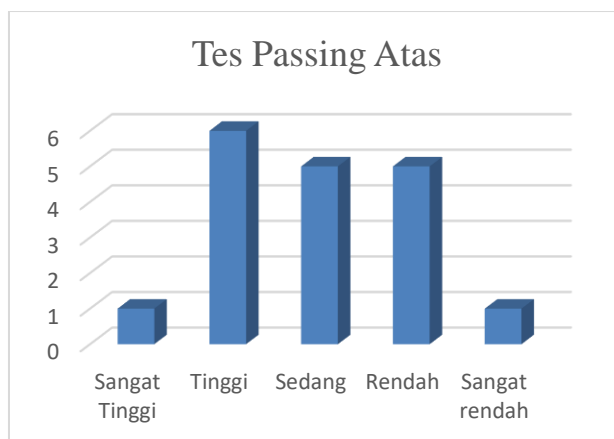
Tes Passing Atas

Berdasarkan hasil pengukuran kemampuan passing atas yang dilakukan melalui pelaksanaan passing atas selama satu menit, diperoleh data sebagai berikut: skor tertinggi mencapai 91, sedangkan skor terendah adalah 21. Nilai tengah (median) tercatat sebesar 56,5, dengan nilai yang paling sering muncul (modus) sebesar 73. Rata-rata (mean) hasil passing atas adalah 55,88, dan nilai simpangan baku (standar deviasi) sebesar 22,66. Berikut ini hasil yang dikategorikan dalam bentuk tabel:

Tabel 3. Tes Passing Atas

No.	Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
1.	$89,87 < X$	1	5,6	Sangat Tinggi
2.	$67,21 < X \leq 89,87$	6	33,3	Tinggi
3.	$44,55 < X \leq 67,21$	5	27,8	Sedang
4.	$21,89 < X \leq 44,55$	5	27,8	Rendah
5.	$X \leq 21,89$	1	5,6	Sangat rendah
Jumlah		18	100	

Merujuk data pada tabel di atas, diperoleh informasi bahwa hasil tes kemampuan *passing atas* menunjukkan distribusi sebagai berikut: sebanyak 1 responden (5,6%) berada pada kategori sangat tinggi, 6 responden (33,3%) tergolong dalam kategori tinggi, 5 responden (27,8%) termasuk dalam kategori sedang, 5 responden (27,8%) berada pada kategori rendah, dan 1 responden (5,6%) tercatat dalam kategori sangat rendah. Berikut hasil dalam bentuk gambar:



Gambar 2. Tes Passing Atas

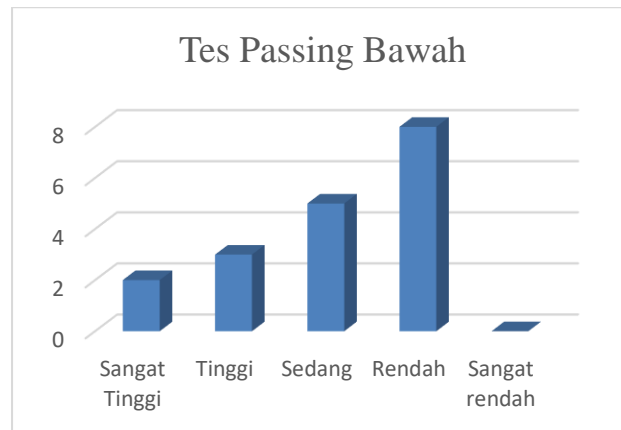
Tes Passing Bawah

Mengacu pada pengukuran keterampilan passing bawah yang dilakukan melalui tes passing bawah selama durasi satu menit, diperoleh hasil data statistik sebagai berikut: skor tertinggi mencapai 70, skor terendah adalah 13, nilai median berada pada angka 33,5, nilai modus tercatat sebesar 37, nilai rata-rata (mean) sebesar 37,61, serta nilai simpangan baku (standar deviasi) sebesar 17,37. Berikut ini hasil yang dikategorikan dalam bentuk tabel:

Tabel 4. Tes Passing Bawah

No.	Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
1.	$63,66 < X$	2	11,1	Sangat Tinggi
2.	$46,29 < X \leq 63,66$	3	16,7	Tinggi
3.	$28,92 < X \leq 46,29$	5	27,8	Sedang
4.	$11,55 < X \leq 28,92$	8	44,4	Rendah
5.	$X \leq 11,55$	0	0	Sangat rendah
Jumlah		18	100	

Merujuk pada data yang tercantum dalam tabel di atas, diketahui bahwa hasil tes kemampuan passing bawah menunjukkan bahwa sebanyak 2 responden (11,1%) termasuk dalam kategori sangat tinggi, 3 responden (16,7%) berada pada kategori tinggi, 5 responden (27,8%) tergolong dalam kategori sedang, serta 8 responden (44,4%) berada pada kategori rendah. Sementara itu, tidak terdapat responden yang masuk dalam kategori sangat rendah (0%). Berikut hasil dalam bentuk gambar:



Gambar 3. Tes Passing Bawah

Pembahasan

Penelitian ini melibatkan 18 siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli di MIN 8 Nganjuk. Instrumen yang digunakan berupa *volleyball skills battery test* yang telah dinyatakan valid dan reliabel dalam mengukur kemampuan teknik dasar, sehingga data yang diperoleh dapat dipercaya untuk menggambarkan tingkat penguasaan servis bawah, passing atas, dan passing bawah. Penggunaan instrumen terstandar ini menjadi penting karena memungkinkan proses evaluasi dilakukan secara objektif dan konsisten, sejalan dengan rekomendasi penelitian pelatihan teknik dasar bola voli pada level pemula.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik servis bawah berada pada kategori yang relatif baik, dengan sebagian besar siswa berada pada kategori tinggi dan sedang. Kondisi ini wajar mengingat servis bawah merupakan teknik yang paling mudah dikuasai pemula, karena tuntutan koordinasi gerakanya lebih sederhana dibanding teknik lainnya (Ikadarny et al., 2023). Dua siswa yang mencapai kategori sangat tinggi memperlihatkan penguasaan yang baik dalam konsistensi ayunan lengan, posisi tubuh, dan ketepatan arah bola. Meski demikian, agar siswa lain dapat mencapai tingkat yang lebih tinggi, dibutuhkan latihan penguatan otot lengan, target drill yang bervariasi, serta evaluasi ritme dan konsistensi kontak bola.

Pada teknik passing atas, distribusi kemampuan siswa lebih merata, dengan proporsi yang seimbang pada kategori tinggi, sedang, dan rendah. Hal ini menunjukkan bahwa teknik ini telah dikenalkan dengan baik, namun masih belum dikuasai secara optimal oleh sebagian besar siswa. Passing atas memiliki kompleksitas koordinasi mata–tangan–jari, sehingga memerlukan pembiasaan teknik yang konsisten (Nugraha & Yuliawan, 2021). Satu siswa yang mencapai kategori sangat tinggi menunjukkan bahwa kualitas teknik sebenarnya dapat dicapai, tetapi 17 siswa lainnya masih memerlukan latihan terstruktur seperti penguatan jari, latihan kontrol bola ke dinding, serta timed accuracy drills untuk meningkatkan stabilitas sentuhan dan akurasi arah bola.

Berbeda dengan dua teknik sebelumnya, passing bawah menjadi aspek yang paling lemah

dengan dominasi siswa pada kategori rendah. Temuan ini sejalan dengan laporan Keswando et al. (2022) dan Saputra & Gusniar (2019), yang menyatakan bahwa passing bawah adalah teknik paling menantang bagi pemain pemula karena menuntut stabilitas tubuh, kekuatan lengan bawah, dan koordinasi ritme perkenaan bola yang tepat. Faktor penyebab rendahnya kemampuan passing bawah dalam studi ini dapat dilihat dari kurangnya pembiasaan latihan, keterbatasan fasilitas seperti bola latihan yang minim, serta teknik dasar siswa yang belum matang. Selain itu, beberapa siswa terlihat kesulitan menjaga posisi tubuh rendah dan stabil, yang merupakan kunci utama dalam menghasilkan passing yang akurat.

Jika dibandingkan secara komparatif, hasil penelitian ini menegaskan bahwa servis bawah merupakan teknik yang relatif paling baik, diikuti oleh passing atas, sedangkan passing bawah menjadi teknik yang paling lemah dan membutuhkan intervensi latihan terbesar. Analisis ini penting untuk merumuskan prioritas pembinaan dalam ekstrakurikuler bola voli agar program yang dilakukan lebih terarah. Untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar siswa, diperlukan model latihan yang lebih sistematis, variatif, dan berorientasi pada pengulangan gerak. Passing bawah dapat ditingkatkan melalui latihan posisi tubuh, penggunaan bola ringan sebelum ke bola standar, latihan ritme berpasangan, serta forearm passing drills yang menekankan konsistensi sudut lengan. Passing atas dapat diperkuat melalui latihan kontrol jari dan target-based accuracy, sedangkan servis bawah dapat dimaksimalkan dengan latihan ketepatan sasaran dan penguatan lengan. Penerapan program latihan bertahap dan penambahan evaluasi berkala sangat direkomendasikan agar perkembangan siswa dapat dimonitor dengan baik dan disesuaikan dengan kemampuan masing-masing.

KESIMPULAN

Hasil survei mengenai tingkat kemampuan teknik dasar bolavoli pada peserta ekstrakurikuler di MIN 8 Nganjuk menunjukkan adanya variasi kemampuan yang cukup menonjol pada setiap aspek teknik. Penguasaan servis bawah berada pada kategori yang relatif baik dengan distribusi kemampuan yang tersebar mulai dari sangat tinggi hingga sangat rendah, namun sebagian besar siswa berada pada kategori tinggi dan sedang. Pada teknik passing atas, capaian siswa terlihat beragam dan cenderung seimbang antara kategori tinggi, sedang, serta rendah. Sementara itu, teknik passing bawah menjadi komponen yang paling lemah, ditandai dengan mayoritas siswa berada pada kategori rendah (44,4%), sehingga kemampuan pada aspek ini memerlukan perhatian khusus. Jika dibandingkan antar-teknik, passing bawah merupakan teknik yang paling lemah, sedangkan servis bawah menjadi teknik yang relatif paling baik.

Temuan tersebut selaras dengan literatur sebelumnya, seperti penelitian Keswando et al. (2022) dan Ikadarny et al. (2023), yang menunjukkan bahwa teknik dasar bolavoli terutama passing bawah, sering menjadi aspek yang sulit dikuasai siswa. Kesulitan ini muncul karena kompleksitas gerakan, kurangnya intensitas latihan, serta keterbatasan sarana dan fasilitas, sehingga siswa tidak mendapatkan

stimulasi gerak yang memadai. Secara teknis, passing bawah membutuhkan koordinasi motorik, kekuatan pergelangan tangan, serta penempatan posisi tubuh yang tepat, sehingga tanpa latihan yang konsisten, penguasaan teknik akan rendah.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, direkomendasikan penerapan model latihan yang lebih sistematis dan terstruktur, seperti *drill-based training* untuk meningkatkan repetisi gerak dasar, penggunaan modifikasi bola yang lebih ringan, serta penerapan *small-sided games* agar siswa mendapatkan pengalaman bermain yang kontekstual. Pelatih disarankan meningkatkan intensitas latihan pada teknik passing bawah karena merupakan area yang memerlukan intervensi terbesar. Selain itu, evaluasi berkala diperlukan untuk memantau perkembangan kemampuan siswa, sehingga program latihan dapat disesuaikan dengan kebutuhan individu maupun kelompok. Dengan optimalisasi metode latihan dan dukungan fasilitas yang memadai, kemampuan teknik dasar bolavoli peserta diharapkan meningkat secara lebih merata.

DAFTAR PUSTAKA

- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep umum populasi dan sampel dalam penelitian. *Pilar*, 14(1). <https://journal.unismuh.ac.id/index.php/pilar/article/view/10624>
- Ahyar, H., Maret, U. S., Andriani, H., Sukmana, D. J., Mada, U. G., Hardani, S.Pd., M. S., Nur Hikmatul Auliya, G. C. B., Helmina Andriani, M. S., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif* (Issue March).
- Amtu, O., Makulua, K., Matital, J., & Pattiruhu, C. M. (2020). Improving student learning outcomes through school culture, work motivation and teacher performance. *International Journal of Instruction*, 13(4), 885–902. <https://doi.org/10.29333/iji.2020.13454a>
- Hanafiah, H., Sauri, R. S., Mulyadi, D., & Arifudin, O. (2021). Pelatihan Software Mendeley Dalam Peningkatan Kualitas Artikel Ilmiah Bagi Mahasiswa. *Jurnal Karya Abdi Masyarakat*, 5(2), 213–220. <https://online-journal.unja.ac.id/JKAM/article/view/15334>
- Ikadarny, Sutriawan, A., Syafruddin, M. A., & Haeril. (2023). Analisis Kemampuan Servis Bawah Pada Permainan Bola Voli. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 11(1), 39–44. <https://doi.org/10.55081/jsbg.v11i1.809>
- Keswando, Y., Septi Sistiasih, V., & Marsudiyanto, T. (2022). Survei Keterampilan Teknik Dasar Atlet Bola Voli. *Jurnal Porkes*, 5(1), 168–177. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1.4996>
- Mile, S., Hadjarati, H., & Haryanto, A. I. (2022). Survei Sarana dan Prasarana Bola Voli di SMA/SMK Se-Kecamatan Suwawa Kabupaten Bone Bolango. *Jendela Olahraga*, 7(1), 50–63. <https://doi.org/10.26877/jo.v7i1.8943>
- Nugraha, U., & Yulawan, E. (2021). Meningkatkan hasil belajar passing atas bola voli melalui pendekatan gaya mengajar latihan dengan menggunakan audio visual. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 10(2), 231–242. <https://doi.org/10.36706/altius.v10i2.15871>

- Prasetyo, R. A., & Andriani, A. (2021). Proses Pembelajaran Daring Menggunakan Media Aplikasi Google Meet Terhadap Keaktifan Peserta Didik Kelas IV SD Negeri 2 Pliken Kembaran Banyumas. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 4(2), 389–399. <https://doi.org/10.31004/jrpp.v4i2.3490>
- Pratiwi, E., Barikah, A., & Asri, N. (2020). Perbandingan Kebugaran Jasmani Atlet Bolavoli Indoor dan Bolavoli Pasir PBVSI Provinsi Kalimantan Selatan. *Jurnal Olympia*, 2(1), 1–7. <https://doi.org/10.33557/jurnalolympia.v2i1.881>
- Rahmawati, S., Kurniawan, D., & Lestari, M. (2021). Evaluasi kemampuan service bawah bola voli siswa MTsN 1 Kediri. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 12(2), 89–98. <https://doi.org/10.26740/jpj.v12n2.p89-98>
- Priyono, R., & Yudi, A. (2019). Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Jauhnya Tendangan Long Pass. *Jurnal Patriot*, 1(2), 554–564. <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/448>
- Sutrisno, A., & Wahyudi, D. (2020). Tingkat kemampuan passing bola voli siswa pada kegiatan ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Lamongan. *Jurnal Pembinaan Olahraga*, 6(2), 101–110. <https://doi.org/10.21009/jpo.062.101>
- Suriani, N., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan. *Jurnal IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 24–36. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.55>
- Turi, M., & Wulandari, F. Y. (2020). Analisis hasil tes kondisi fisik atlet lompat jangkit (triple jump) TC khusus Jatim tahun 2019 dan 2020. 47–53
- Waruwu, M. (2023). Pendekatan Penelitian Pendidikan: Metode Penelitian Kualitatif, Metode Penelitian Kuantitatif dan Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Method). *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 2896–2910. <https://doi.org/10.31004/jptam.v7i1.6187>
- Yudi, A. A., & Anggara, D. (2021). Plyometrics Exercise Effects Volleyball Athlete Smash Ability. 35(Icssht 2019), 24–30. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.210130.006>