



Efektivitas Penggunaan Metode Bermain Berdansa Berirama Terhadap Pembelajaran Keterampilan Bola Voli

Yudha Bela Persada^{1(*)}, Danang Aji Setyawan², Heri Siswanto³

^{1,2}Universitas PGRI Semarang

³SMA Negeri 2 Semarang

Received : 27 Des 2024
Revised : 10 Jun 2025
Accepted : 16 Jun 2025

Abstract

The purpose of this study is the effectiveness of the use of rhythmic dancing methods on the learning of passing skills over volleyball. This study is a quantitative research that uses an experimental approach with the method of playing rhythmic dance. The sampling technique applied is purposive sampling. This study uses a test as an instrument, the test used is a passing measurement test on a volleyball (Brumbach Forearm Pass Wall Volley Test). The normality test, homogeneity test, and hypothesis test are the analyses used in this study. The results of the study were on the passing skills of volleyball before learning to play by dancing rhythmically, the lowest score was 45, the highest score was 90, and the average was 63. In the upper passing skills after learning to play by dancing, the lowest score was 55, the highest score was 95, the average was 73.47. In addition to the statistical description of the data, this study also categorized the level of passing learning outcomes for volleyball after and before the treatment of learning to play by dancing rhythmically. Based on the results of the study, the conclusion in this study is that the application of learning to use learning to play by dancing rhythmically against the upper passing in volleyball in grade X students of SMA 11 Semarang increased by an average of 15.25%. This is also proven based on the comparison of the significance value obtained a score of 0.000 less than the reference of the significance norm of 0.05. For teachers, the model of learning to play in learning must often vary and be used often considering that students are more enthusiastic about learning by playing at school.

Keywords: playing rhythmic dancing; skill; passing over volleyball.

(*) Corresponding Author: yudhabelapersada@gmail.com

How to Cite: Persada, Y B., Setyawan, D A., & Siswanto, H. (2025). Efektivitas Penggunaan Metode Bermain Berdansa Berirama Terhadap Pembelajaran Keterampilan Bola Voli. *Media Penelitian Pendidikan: Jurnal Penelitian dalam Bidang Pendidikan dan Pengajaran*, 19 (1): 50-55.

PENDAHULUAN

Keberhasilan belajar merupakan hasil dari proses pembelajaran yang ditempuh siswa untuk mencapai tujuan tertentu. Konsep ini mencakup berbagai faktor, seperti kompetensi, afektif serta poin-poin yang didapat siswa dalam mengikuti proses pendidikan. Meskipun asesmen pembelajaran merupakan alat bantu dipergunakan guna mengevaluasi kemampuan peserta didik sudah mencapai misi tujuan belajar yang sudah ditetapkan (Badria *et al.*, 2018). Beberapa aspek yang dapat mempengaruhi hasil belajar peserta didik sangat beragam, termasuk aspek internal serta eksternal. Aspek intrinsik meliputi kemampuan kognitif, motivasi, minat, dan sikap siswa terhadap proses pembelajaran. Faktor eksternal meliputi lingkungan belajar, dukungan orang tua dan metode pengajaran yang digunakan guru (Sadikin & Hamidah, 2020).

Tercapainya keberhasilan siswa dapat dipengaruhi oleh salah satu ialah kecerdasan. Kemampuan siswa untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi mereka individu dan teman sebaya adalah kecerdasan emosi. Hal ini dapat memberikan efek positif bagi prestasi belajar siswa karena dapat mengendalikan stres. Kaitannya kecerdasan emosi dengan prestasi akademik atau belajar dapat berasal dari kemampuan siswa mengendalikan emosinya ketika mereka memiliki tugas yang sulit atau stres dalam proses pembelajaran. Peserta didik khususnya memiliki kemampuan kecerdasan emosi tinggi dapat mengatasi kesulitan, tetap termotivasi untuk mencapai hasil yang diharapkan (Mardius *et al.*, 2022).

Pendidikan jasmani adalah bagian dari aspek kesehatan, kemampuan pengembangan, kemampuan penalaran dasar, kemampuan sosial, berpikir, keteguhan



gairah, aktivitas moral, bagian dari cara hidup, kesejahteraan dan penyajian iklim hidup yang sempurna melalui tugas-tugas proaktif, olahraga dan kesejahteraan yang diatur secara efisien untuk menyelesaikan sekolah umum tujuan. Permendiknas No. 20 Tahun 2003 pasal 37) pengajaran yang sebenarnya adalah salah satu mata pelajaran sekolah umum dan luar biasa, terlepas dari apakah diberikan di tingkat taman kanak-kanak hingga sekolah menengah atau yang sama (Roji & Yulianti, 2017).

Salah satu tujuan dari pendidikan jasmani adalah untuk mengembangkan keterampilan siswa pengelolaan diri siswa dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas pendidikan jasmani dan olahraga (Mashud, 2015). Pendidikan jasmani merupakan satu upaya untuk peningkatan kebugaran fisik melalui aktivitas jasmani dan menjadi media untuk meningkatkan pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan, penalaran, penghayatan, dan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, sportivitas, spiritual, dan sosial). Tidak hanya itu, pendidikan jasmani juga dapat menjadikan pembiasaan perilaku pola hidup sehat yang merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang. Hakikatnya pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan suatu perubahan dalam individu serta untuk mencapai tujuan dalam pendidikan (Gusril & Rasyid, 2018).

Pendidikan jasmani harus mempunyai suatu kualitas yang sangat tinggi, terutama dalam memberikan efek terhadap siswa, hal ini berlangsung dengan melalui olahraga pada proses belajar mengajar, baik di lapangan maupun dikelas. Pendidikan jasmani diakui sebuah komponen kunci untuk meraih pendidikan bermutu dan menjadi bagian yang tak terpisahkan dari belajar di sepanjang hayat (Saraswati *et al.*, 2021). Pendidikan jasmani juga menyumbangkan kepada perolehan dan penghayatan nilai-nilai etika dan mendorong pelaksanaan *fair play* dalam sebuah fase kehidupan. Oleh karena itu pendidikan jasmani dapat tercapai apabila dalam pembelajaran menggunakan metode, model dan pendekatan yang sesuai dengan kondisi di sekolah tersebut. Akan tetapi keterbatasan sarana dan prasarana yang belum terpenuhi menjadi masalah dalam pembelajaran, baik secara kuantitas dan kualitasnya sehingga menjadi kendala terhadap keberhasilan dalam proses pembelajaran (Putro, 2018).

Pelaksanaan program pendidikan jasmani di sekolah hendaknya mencerminkan karakteristik program pendidikan jasmani itu sendiri, yaitu mengedepankan prinsip "*Developmentally Appropriate Practice*" (DAP). DAP Artinya bahwa tugas ajar/gerak yang disampaikan harus memerhatikan perubahan kemampuan atau kondisi anak, dan dapat membantu mendorong ke arah perubahan tersebut. Dengan demikian maka dalam belajar gerak atau belajar melalui gerakan harus disesuaikan dengan pertumbuhan dan perkembangan anak/peserta didik (Ginting & Sari, 2022). Perkembangan atau kematangan yang dimaksud mencakup fisik, psikis maupun keterampilannya. Berdasarkan pembelajaran pendidikan jasmani yang berfokus pada prinsip DAP maka, dalam proses pembelajaran diperlukan adanya modifikasi pembelajaran. Dalam modifikasi pembelajaran bertujuan mempermudah siswa untuk menguasai keterampilan gerak, membantu mencapai tujuan pembelajaran dan membuat siswa merasa senang selama mengikuti pembelajaran. Modifikasi pembelajaran meliputi modifikasi materi pembelajaran, modifikasi sarana pembelajaran, modifikasi peralatan pembelajaran, dan modifikasi aturan pembelajaran (Yono dan Sodikin, 2020).

Pembelajaran dengan bermain adalah pendekatan yang menggunakan aktivitas berbasis permainan untuk menyampaikan materi atau keterampilan kepada siswa. Dalam metode ini, siswa diajak untuk belajar secara aktif, kreatif, dan menyenangkan melalui simulasi, permainan, atau aktivitas fisik yang relevan dengan tujuan pembelajaran. Bermain memberikan suasana santai, sehingga siswa lebih mudah memahami konsep yang diajarkan (Nagara *et al.*, 2023). Dalam pendidikan jasmani, pendekatan ini sering digunakan untuk mengintegrasikan teori dengan praktik melalui pengalaman langsung (Wijaya & Dartini, 2023). Manfaat pembelajaran dengan bermain dalam pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. Pembelajaran berbasis bermain



memberikan banyak manfaat, seperti meningkatkan keterampilan motorik, memperkuat kemampuan fisik, dan mendorong perkembangan sosial siswa. Bermain juga mengajarkan nilai-nilai penting seperti kerja sama, sportivitas, dan tanggung jawab. Dalam pendidikan jasmani, bermain membantu siswa memahami teknik dan strategi olahraga secara praktis. Selain itu, pendekatan ini meningkatkan kesehatan mental siswa melalui aktivitas yang menyenangkan dan memotivasi mereka untuk lebih aktif bergerak (Nurhuda et al., 2017).

Kontribusi bermain berdansa terhadap pembelajaran passing atas bola voli. Bermain berdansa dapat memberikan kontribusi positif terhadap pembelajaran passing atas bola voli karena melibatkan gerakan ritmis, koordinasi tangan dan kaki, serta konsentrasi. Gerakan berdansa membantu siswa mengembangkan kelenturan tubuh, keseimbangan, dan respons motorik yang diperlukan dalam passing atas (Pebriani et al., 2024). Selain itu, aktivitas ini memperkuat koneksi antara ritme dan gerakan tubuh, yang dapat diterapkan untuk memperbaiki teknik passing dalam bola voli. Korelasi keterampilan passing atas dari permainan berdansa pada siswa SMA. Keterampilan yang dikembangkan dalam permainan berdansa, seperti koordinasi, kelenturan, dan irama, memiliki korelasi positif dengan kemampuan passing atas dalam bola voli. Saat berdansa, siswa belajar mengontrol gerakan tubuh sesuai dengan pola ritmis tertentu, yang mirip dengan kebutuhan passing atas untuk mengatur tempo dan posisi tubuh. Korelasi ini membuka peluang bagi siswa untuk meningkatkan keterampilan passing atas melalui pengayaan aktivitas yang menggabungkan aspek seni dan olahraga (Amalia et al., 2023). Permainan berdansa memberikan peluang bagi siswa SMA untuk mengeksplorasi pendekatan baru dalam pembelajaran bola voli. Dengan memadukan unsur seni dan olahraga, siswa dapat belajar passing atas melalui latihan yang tidak hanya efektif tetapi juga menyenangkan. Peluang ini dapat dimanfaatkan untuk menciptakan variasi pembelajaran yang inovatif, sehingga siswa tetap termotivasi untuk mengembangkan keterampilan teknis bola voli sambil meningkatkan kepekaan ritmis dan kerja sama dalam tim (Irwanto, 2017).

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti di SMA Negeri 11 Semarang, menunjukkan bahwa hasil belajar bolavoli khususnya materi *passing* atas terdapat siswa belum bisa melakukan passing atas atau tergolong rendah, dapat dilihat pada saat pembelajaran keterampilan teknik dasar *passing* atas dan *passing* atas materi bolavoli banyak siswa kurang tepat pada saat melakukan gerakan awalan atau persiapan dan perkenaan bola saat melakukan *passing*, sehingga *passing* yang dihasilkan kurang baik. Salah satu faktor yang menjadi penyebab rendahnya hasil belajar *passing* siswa yaitu pada saat kegiatan pembelajaran. Model pembelajaran yang diberikan oleh guru dirasa belum efektif, karena guru mengajar masih menggunakan model pembelajaran konvensional sehingga kurang menarik minat siswa untuk belajar dan pembelajarannya terkesan monoton, tidak hanya itu pada saat pembelajaran praktik siswa dalam satu kelas hanya dijadikan satu kelompok sehingga berakibat siswa banyak yang pasif menjadikan siswa kurang fokus dalam proses pembelajaran. Hal tersebut yang menjadi penyebab hasil belajar *passing* siswa menjadi kurang maksimal, dibuktikan dari hasil belajar *passing* atas dan *passing* atas siswa banyak yang masih yang mendapatkan hasil keterampilan yang tergolong kurang.

Adanya model pembelajaran bermain dengan berdansa dapat memberikan dampak positif bagi peserta didik. Hal ini siswa dapat belajar berkelompok dengan temannya, dapat saling menghargai pendapat teman satu dengan lainnya dan memberikan kesempatan kepada temannya untuk mengungkapkan ide mereka sehingga kegiatan pembelajaran akan lebih menyenangkan serta dapat meningkatkan hasil belajar siswa agar dapat mencapai tujuan pendidikan jasmani. Berdasarkan uraian di atas, peneliti ingin meriset lebih dalam terkait penggunaan model pembelajaran bermain berdansa terhadap peningkatan hasil belajar keterampilan passing atas bola voli.



METODE

Penelitian kuantitatif yang menggunakan pendekatan eksperimental merupakan jenis penelitian ini. Desain *pretest-posttest* yang melibatkan satu kelompok digunakan untuk penelitian ini. Sampel penelitian terdiri dari siswa yang terlibat Kelas X SMA Negeri 11 Semarang yang berjumlah 36 orang. Teknik pengambilan sampel yang diterapkan adalah *purposive sampling* yakni diambil dari rerata hasil penilaian awal di kelas X.8 yang paling rendah dalam penilaian passing atas bola voli. Tes yang digunakan yaitu tes pengukuran *passing* atas bola voli (*Brumbach Forearm Pass Wall Volley Test*). Uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis merupakan analisis yang dipakai penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berikut ini hasil penelitian akan dipaparkan deskripsi data statistik. Dari hasil penelitian pada Tabel 1 terkait penilaian diperoleh informasi bahwa pada keterampilan *passing* atas bola voli sebelum pembelajaran bermain dengan berdansa berirama didapat skor terendah 45, skor tertinggi 90, rata-rata 63. Pada keterampilan *passing* atas setelah pembelajaran bermain dengan berdansa didapat skor terendah 55, skor tertinggi 95, rata-rata 73,47. Selain deskripsi statistik data, penelitian ini juga mengategorikan tingkat hasil belajar *passing* atas bola voli sesudah dan sebelum perlakuan pembelajaran bermain dengan berdansa berirama.

Tabel 1. Hasil Statistik Deskriptif

No	Data	Nilai Akhir	
		<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1	Minimum	45	55
2	Maksimum	90	95
3	Mean	63,75	73,47
4	Standar Deviasi	15,752	10,611

Tabel 2. Uji hipotesis t test

Data	Peningkatan	Nilai sig.	Norma	Keterangan
<i>Pretest-posttest</i> Hasil Belajar Keterampilan <i>Passing</i> atas	15,25 %	0.000	0.05	Berpengaruh

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 2 diperoleh informasi bahwa peningkatan pada *passing* atas dalam permainan bola voli sebelum dan sesudah pembelajaran penggunaan pembelajaran bermain dengan berdansa berirama peningkatan rerata sebesar 17,51 %. Selain itu berdasarkan perbandingan nilai signifikansi didapat skor sebesar 0.000 kurang dari dengan acuan norma signifikansi sebesar 0,05. Maka dapat disimpulkan penggunaan pembelajaran bermain dengan berdansa berirama berpengaruh terhadap *passing* atas dalam permainan bola voli pada siswa kelas X SMA 11 Semarang.

Pembahasan

Hasil analisis data menunjukkan adanya peningkatan pada *passing* atas dalam permainan bola voli sebelum dan sesudah pembelajaran penggunaan pembelajaran bermain dengan berdansa berirama peningkatan rerata sebesar 15,25 %. berdasarkan perbandingan nilai signifikansi didapat skor sebesar 0.000 kurang dari dengan acuan norma signifikansi sebesar 0,05. Artinya penggunaan pembelajaran penggunaan pembelajaran bermain dengan berdansa berirama berpengaruh terhadap *passing* atas dalam permainan bola voli pada siswa kelas X SMA 11 Semarang.

Pembelajaran dengan bermain merupakan pendekatan inovatif yang mengintegrasikan aktivitas permainan dalam proses belajar-mengajar untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan siswa. Melalui metode ini, siswa diajak



untuk belajar secara aktif, kreatif dan menyenangkan melalui berbagai kegiatan. Pembelajaran bermain menawarkan berbagai manfaat, baik dari segi fisik maupun mental. Siswa dapat mengembangkan keterampilan motorik, memperkuat kemampuan fisik, serta mendorong perkembangan sosial. Selain itu, pendekatan ini juga mengajarkan nilai-nilai penting seperti kerja sama, sportivitas dan tanggung jawab. Hal ini dapat membantu siswa memahami teknik dan strategi olahraga secara praktis serta meningkatkan kesehatan mental melalui aktivitas yang menyenangkan (Rochim, 2023).

Pembelajaran bermain memiliki peran penting dalam pendidikan jasmani karena membantu siswa memahami konsep-konsep yang diajarkan melalui pengalaman langsung. Salah satu contoh aplikasi pembelajaran bermain adalah melalui kegiatan bermain berdansa. Kegiatan ini dapat membantu siswa mengembangkan keterampilan gerak ritmis, koordinasi dan konsentrasi yang diperlukan dalam permainan bola voli (Trisnawati et al., 2013). Melalui gerakan berdansa, siswa dapat mengembangkan kelenturan tubuh, keseimbangan dan respons motorik. Selain itu, kegiatan ini juga memperkuat koneksi antara ritme dan gerakan tubuh yang sangat penting dalam permainan bola voli (Permani et al., 2022).

Keterampilan yang dikembangkan melalui permainan berdansa seperti koordinasi, kelenturan dan irama memiliki korelasi positif dengan kemampuan passing atas dalam bola voli. Oleh karena itu, pembelajaran bermain berdansa dapat menjadi sarana efektif untuk meningkatkan keterampilan passing atas siswa (Simbolon & Sari, 2022). Dengan memadukan unsur seni dan olahraga, siswa dapat belajar passing atas melalui latihan yang menyenangkan dan inovatif. Hal ini dapat membantu siswa tetap termotivasi untuk mengembangkan keterampilan teknis bola voli serta meningkatkan kepekaan ritmis dan kerja sama dalam tim.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian maka simpulan dalam penelitian ini adalah penerapan pembelajaran penggunaan pembelajaran bermain dengan berdansa berirama terhadap *passing* atas dalam permainan bola voli pada siswa kelas X SMA 11 Semarang peningkatan rerata sebesar 15,25%. Hal ini juga dibuktikan berdasarkan perbandingan nilai signifikansi didapat skor sebesar 0.000 kurang dari dengan acuan norma signifikansi sebesar 0,05. Bagi guru, model pembelajaran bermain dalam pembelajaran harus sering bervariasi dan sering digunakan mengingat peserta didik lebih antusias dalam pembelajaran dengan bermain di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, R., Junaidi, S., Indardi, N., Anggita, G. M., Mukarromah, S. B., & Ali, M. A. (2023). Pengaruh Latihan Setter Training Ball dan Medicine Ball Terhadap Keterampilan Passing Atas pada Atlet Bola Voli Putri. *Indonesian Journal of Kinanthropology (IJOK)*, 3(1), 1–9. <https://doi.org/10.26740/ijok.v3n1.p1-9>
- Badria, I. L., Fajarianingtyas, D. A., & Wati, H. D. (2018). Pengaruh Peran Orang Tua Dan Kesiapan Belajar Terhadap Prestasi Belajar Ipa. *LENSA (Lentera Sains): Jurnal Pendidikan IPA*, 8(1), 19–27. <https://doi.org/10.24929/lensa.v8i1.33>
- Ginting, F. M., & Sari, D. M. (2022). Survei Tingkat Keterampilan Service Bawah Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli. *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 2(2), 127–136. <https://doi.org/10.55081/jumper.v2i2.558>
- Gusril, & Rasyid, W. (2018). Peran Modifikasi Olahraga Terhadap Kompetensi Guru Dalam Pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar Negeri Kecamatan Lubuk Kilangan Kota Padang. *Jurnal Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang*, 11(1), 527–536.
- Irwanto, E. (2017). Pengaruh Metode Resiprokal dan Latihan Drill Terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(1), 10–20. <http://www.journal.ikipgriptk.ac.id/index.php/olahraga/article/view/570>
- Mardius, A., Enjoni, & Fuadi, A. B. (2022). PENGARUH KECERDASAN EMOSIONAL TERHADAP HASIL BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI PADA MASA PANDEMI.



- Jurnal Muara Olahraga*, 4(2), 39–46.
- Mashud. (2015). Pendekatan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di Era abad 21. *Jurnal Multilateral*, 14(2), 89–114.
- Nagara, A. B. G. D. S., Sudarso, S., & Supriyadi, J. (2023). Usaha Meningkatkan Hasil Belajar Dribble Bola Basket Melalui Permainan Pada Peserta Didik Kelas XI IPS 1 SMAN 3 Jombang. *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 3(2), 153–162. <https://doi.org/10.55081/jumper.v3i2.1003>
- Nurhuda, D., Atiq, A., & Mimi, H. (2017). HASIL BELAJAR SERVIS ATAS PADA PERMAINAN BOLA VOLI MELALUI MODIFIKASI BOLA KARET. *Jurnal Penjaskesrek*, 3(3), 1–9.
- Pebriani, D., Budiana, D., & Sumarno, G. (2024). Penerapan Media Dinding dan Media Multiball Terhadap Peningkatan Keterampilan Gerak Dasar Bermain Tennis Meja Di SDN 05 Sijuk. *Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 5(1), 24–31.
- Permani, S. P., Kurniawan, F., Hidayat, A. S., & Deden, A. I. (2022). Pengaruh Penggunaan Media Bola Karet Terhadap Kemampuan Passing Atas Permainan Bola Voli Pada Siswa SMP Negeri 2 Karawang Barat. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 6(1), 37–43.
- Putro, D. (2018). Pendekatan Kreatif Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Untuk Peningkatan Kesehatan Dan Gaya Hidup Sehat. *Holistika Jurnal Ilmiah PGSD*, 2(2), 16–23. jurnal.umj.ac.id/index.php/holistika
- Rochim, M. F. (2023). Peningkatan Keterampilan Passing Bawah Peserta Didik Dalam Permainan Bola Voli Melalui Metode Drill Dengan Bantuan Alat Modifikasi Bola Gantung. *JUMPER (Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga)*, 3(2), 52–68.
- Roji, & Yulianti, E. (2017). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP/MTs*. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sadikin, A., & Hamidah, A. (2020). Pembelajaran Daring di Tengah Wabah Covid-19. *Biodik*, 6(2), 109–119. <https://doi.org/10.22437/bio.v6i2.9759>
- Saraswati, H., Wiyanto, A., & Zhannisa, U. H. (2021). Tingkat Keaktifan Guru Penjas Pada Masa Pandemi Covid 19 di SMP/MTS Se-Kecamatan Tanggunharjo. *Jurnal Pendidikan Dasar Dan Menengah*, 1(2), 70–82. <https://doi.org/10.53869/jpdm.v1i2.164>
- Simbolon, E., & Sari, L. P. (2022). Analisis Model Pembelajaran Kooperatif Terhadap Capaian Keterampilan Passing Bawah Bola Voli. *JUMPER: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 2(2), 117–126. <https://doi.org/10.55081/jumper.v2i2.557>
- Trisnawati, Raharjo, H. P., & Hartono, M. (2013). Model Pengembangan Permainan Bola Simpai Dalam Pembelajaran Passing Atas Bola Voli Kelas Viii Sekolah Menengah Pertama. *Journal of Physical Education, Sport*, 2(2), 58–62. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>
- Wijaya, I. W. A. K., & Dartini, N. P. D. S. (2023). Media Video Permainan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Tema Diriku. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 11(1), 77–83. <https://doi.org/10.23887/jiku.v11i1.45708>
- Yono, T., & Sodikin, F. A. (2020). Modifikasi Bola Plastik sebagai Media Pembelajaran Bola Voli. *Jurnal Sparta*, 2(2), 26–31. <https://doi.org/10.35438/sparta.v2i2.170>