

## KAPABILITAS TEKNIK DASAR BOLA VOLI: STUDI PADA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI PUTRI

Khofi Kahyuni Nur Septiana<sup>1)\*</sup>, Kukuh Munandar<sup>2)</sup>, Ahmad Sulaiman<sup>3</sup>

<sup>1,2,3)</sup>Pendidikan Olahraga, Universitas Muhammadiyah Jember

<sup>1)</sup>[khoffesepti123@gmail.com](mailto:khoffesepti123@gmail.com), <sup>2)</sup>[kukuhmunandar@unmuhjember.ac.id](mailto:kukuhmunandar@unmuhjember.ac.id),

<sup>3)</sup>[ahmadsulaiman@unmuhjember.ac.id](mailto:ahmadsulaiman@unmuhjember.ac.id)

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar tingkat kapabilitas Teknik Dasar bola voli pada ekstrakurikuler bola voli putri MTs Nahdlatuth Thalabah. Pendekatan pada penelitian ini menggunakan metode survey dengan tes. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 37 peserta ekstrakurikuler. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes kapabilitas teknik Dasar bola voli umur 13-15 tahun, Analisis data dilakukan dengan menggunakan perhitungan persentase dan statistik deskriptif. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, terlihat jelas bahwa kapabilitas teknik Dasar bola voli putri MTs Nahdlatuth Thalabah masih dalam kategori kurang dengan pertimbangan rata-rata yaitu 11,729. Dimana dapat diketahui peserta dengan kategori baik sekali dengan persentase 0%, 1 peserta dengan kategori baik dengan persentase 3%, 9 peserta dengan kategori sedang dengan persentase 24%, 27 peserta dengan kategori kurang dengan persentase 73%, peserta dengan kategori kurang sekali dengan persentase 0%.

### Sejarah Artikel

Dimasukkan : 28 Mei 2024  
Direview : 1 Juni 2024  
Diterima : 13 Juni 2024  
Disetujui : 20 Juni 2024

### Kata-kata Kunci:

Teknik dasar bola voli, smash, servis, bloking, passing

### Article History

Submitted : Mei 28, 2024  
Reviewed : June 1, 2024  
Accepted : June 13, 2024  
Published : June 20, 2024

### Keywords:

Basic volleyball techniques, smash, serve, bloking, passing

**Abstract.** This study aims to determine the level of Basic Volleyball Technique capability in the extracurricular volleyball girls of MTs Nahdlatuth Thalabah. The approach in this study uses a survey method with a test. The sample in this study amounted to 37 extracurricular participants. The data collection technique used in this study was the Basic Volleyball Technique Capability Test aged 13-15 years, Data analysis was carried out using percentage calculations and descriptive statistics. Based on the results of the study, it is clear that the Basic Volleyball Technique capability of MTs Nahdlatuth Thalabah girls is still in the less category with an average consideration of 11.729. Where it can be seen that participants with a very good category with a percentage of 0%, 1 participant with a good category with a percentage of 3%, 9 participants with a moderate category with a percentage of 24%, 27 participants with a less category with a percentage of 73%, participants with a very less category with a percentage of 0%.

## PENDAHULUAN

Saat ini, bola voli merupakan olahraga yang cukup digemari. William G. Morgan, seorang instruktur pendidikan jasmani untuk Young Man Christian Association (YMCA), menemukan bola voli pada tahun 1895, bola voli dapat dimainkan di berbagai jenis lapangan, termasuk permukaan pasir, kayu, rumput, atau lantai sintetis, dan dapat dimainkan di luar ruangan atau di dalam ruangan (Jamil et al., 2022). Dua tim, masing-masing dengan enam pemain, bersaing satu sama lain dalam olahraga bola voli (Zamroni et al., 2023). Lapangan bola voli berukuran 18 meter kali 9 meter, dibagi menjadi dua bagian dengan jaring berukuran tinggi 2,43 meter untuk beregu putra dan 2,24 meter untuk beregu putri (Herdaphasa et al., 2023). Menurut aturan bola voli, tim penyerang yang ditarik sebagai penyerang pertama bertugas memulai pertandingan. Materi permainan bola voli dimasukkan ke dalam kelas pendidikan jasmani dan diajarkan pada semua jenjang pendidikan, mulai dari tingkat sekolah dasar hingga perguruan tinggi. Olahraga, kesehatan, dan pendidikan jasmani semuanya berperan besar dalam meningkatkan tingkat kebugaran anak-anak (Lestari, 2020; Dinatha et al, 2023; Maharwati & Dinatha, 2023; Sari et al, 2024). Tujuan dari program pendidikan ini adalah untuk mendorong siswa untuk melakukan kegiatan atletik sehingga mereka dapat tumbuh menjadi bugar dan sehat (Pahliwandari, 2020; Mustafa, 2022). Karena mata pelajaran pendidikan jasmani, olah raga, dan kesehatan diprioritaskan, agar siswa dapat menyalurkan kemampuan psikomotoriknya, melakukan aktivitas jasmani yang sehat, dan mengembangkan perilaku emosional yang positif dengan belajar tentang sportivitas. Permainan bola voli dipimpin oleh tim yang telah ditetapkan sebagai tim starter. Servis harus melewati jaring, bola dimainkan tiga kali sebelum dikembalikan ke wilayah servis. Skor kemenangan untuk setiap set bola voli lebih besar dari atau sama dengan 25 poin. Ada beberapa teknik dasar dalam bola voli seperti servis, passing, blocking, dan smash. Dalam dunia Pendidikan juga terdapat teori bola voli di mata Pelajaran yang telah dimasukkan ke dalam kurikulum pembelajaran (Ardiansyah et al, 2020; Fanani, 2020; Kusmiyati et al, 2023).

Salah satu MTs yang dinaungi oleh Yayasan Islam Nahdlatut Thalabah (YASINAT) adalah MTs Nahdlatut Thalabah. Selain sebagai olahraga beregu, kegiatan ekstrakurikuler bola voli di MTs Nahdlatut Thalabah Kecamatan Wuluhan juga berupaya untuk membina kerjasama dan komunikasi guna menumbuhkan rasa kebersamaan yang kuat. Siswa kelas tujuh dan delapan MTs Nahdlatut Talabah mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli karena sangat tertarik dengan olahraga tersebut. Siswa kelas sembilan juga tertarik dengan kegiatan ekstrakurikuler bola voli, namun mereka lebih memilih berkonsentrasi pada ujiannya. Kegiatan latihan ekstrakurikuler di MTs Nahdlatuth Thalabah Kecamatan Wuluhan dijadwalkan setiap hari Jumat pukul 09.00 s/d pukul 10.30 sesuai dengan temuan observasi yang dilakukan pada bulan November 2023. Masih terdapat permasalahan sarana dan prasarana di MTs Nahdlatuth Thalabah pada bulan November 2023. Masih terdapat kekurangan pada peralatan

pelatihan yang tidak memenuhi standari. Pada MTs Nahdlatuth Thalabah terdapat satu lapangan, delapan bola voli, tiang net, dan satu jaring di antara sarana dan prasarana. Prasarana dan fasilitas tersebut semuanya masih dalam kisaran pas-pasan. Penyakit ini mungkin berdampak besar.

Berdasarkan data hasil observasi, dapat dikatakan bahwa MTs Nahdlatuth Thalabah Kecamatan Wuluhan masih kekurangan sarana dan prasarana yang diperlukan untuk ekstrakurikuler olahraga bola voli. Karena terbatasnya tersebut, siswa seringkali harus mengantri untuk mengikuti arahan pelatih, yang pada akhirnya kehilangan banyak waktu produktif selama sesi latihan. Oleh karena itu penyediaan sarana dan prasarana yang memadai. Berdasarkan data observasi, sebagian anak masih mempelajari dasar-dasar passing dan servis di bawah pengawasan pembimbing dan guru olahraga. Namun, karena energi pelatih yang tidak banyak, tampaknya kurang efektif dalam praktiknya.

Adanya keterbatasan sarana dan prasarana, serta keterbatasan maksimal tenaga pelatih dalam kegiatan ekstrakurikuler di MTs Nahdlatuth Thalabah, mendorong peneliti untuk memusatkan penelitian pada kapabilitas teknik dasar pada ekstrakurikuler bola voli di lingkungan tersebut. Teknik dasar dianggap elemen kunci, mengingat peran pentingnya sebagai fondasi utama dalam mengembangkan kapabilitas bermain bola voli. Dengan pemahaman dan penguasaan teknik dasar, peserta ekstrakurikuler diharapkan dapat membangun dasar yang solid untuk kapabilitas bola voli yang lebih mendalam. Penelitian ini juga dilakukan untuk mendalami dan menganalisis kapabilitas teknik dasar siswi, dimana hal tersebut menjadi landasan kritis bagi perkembangan mereka dalam dunia olahraga bola voli. Harapannya, pemahaman mendalam terhadap kapabilitas dasar ini tidak hanya akan memberikan kontribusi pada pengembangan program ekstrakurikuler bola voli di MTs Nahdlatuth Thalabah, tetapi juga memberikan wawasan berharga untuk mengoptimalkan potensi dan kemajuan para peserta dalam arena olahraga ini. Penelitian ini memiliki tujuan agar dapat diketahui kapabilitas teknik dasar peserta ekstrakurikuler bola voli putri MTs Nahdlatuth Thalabah Kecamatan Wuluhan. Berdasarkan latar belakang tersebut di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Kapabilitas Teknik Dasar Bola Voli: Studi pada Ekstrakurikuler Bola Voli putri MTs Nahdlatuth Thalabah.

## **METODE PENELITIAN**

Dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian analisis deskriptif, pendekatan kuantitatif dengan metode survei dan tes. Metode deskriptif bisa diartikan sebagai rancangan pemecahan masalah yang ditelusuri dengan menggambarkan/melukiskan keadaan subyek/obyek penelitian (seseorang, lembaga, masyarakat dan lain-lain) pada saat sekarang berdasarkan fakta-fakta yang tampak, atau sebagaimana adanya (Irpan et al., 2022). Sampel

pada penelitian ini merupakan peserta ekstrakurikuler bola voli putri Mts Nahdlatut Thalabah, dengan jumlah sampel 37 peserta. Instrumen pengumpulan data penelitian menggunakan tes teknik dasar bola voli, Passing bawah selama 60detik, Passing atas selama 60 detik, Servis atas sebanyak 6x, dan Servis bawah sebanyak 6x. Analisis data penelitian ini menggunakan statistik sederhana dengan bantuan Microsoft Excel.

Tabel 1 Tabel Norma Pasing bawah

(Sumber: Menurut Departemen Pendidikan Nasional dalam (Herdaphasa et al., 2023))

| NO | KRITERIA           | NILAI | RENTANG SKOR |
|----|--------------------|-------|--------------|
|    | KETERANGAN         |       | PUTRI        |
| 1  | Baik Sekali (BS)   | 5     | >45          |
| 2  | Baik (B)           | 4     | 37 – 44      |
| 3  | Sedang (S)         | 3     | 21 – 36      |
| 4  | Kurang (K)         | 2     | 13 – 20      |
| 5  | Kurang Sekali (KS) | 1     | <12          |

Tabel 2 Tabel Norma Pasing atas

(Sumber: Menurut Departemen Pendidikan Nasional dalam (Herdaphasa et al., 2023))

| NO | KRITERIA           | NILAI | RENTANG SKOR |
|----|--------------------|-------|--------------|
|    | KETERANGAN         |       | PUTRI        |
| 1  | Baik Sekali (BS)   | 5     | >54          |
| 2  | Baik (B)           | 4     | 37 – 53      |
| 3  | Sedang (S)         | 3     | 20 – 36      |
| 4  | Kurang (K)         | 2     | 10 – 19      |
| 5  | Kurang Sekali (KS) | 1     | <9           |

Tabel 3 Tabel Norma Servis bawah

(Sumber: Menurut Departemen Pendidikan Nasional dalam (Herdaphasa et al., 2023))

| NO | KRITERIA           | NILAI | RENTANG SKOR |
|----|--------------------|-------|--------------|
|    | KETERANGAN         |       | PUTRI        |
| 1  | Baik Sekali (BS)   | 5     | >24          |
| 2  | Baik (B)           | 4     | 19 – 23      |
| 3  | Sedang (S)         | 3     | 10 – 18      |
| 4  | Kurang (K)         | 2     | 5 – 9        |
| 5  | Kurang Sekali (KS) | 1     | <4           |

Tabel 4 Tabel Norma Servis atas

(Sumber: Menurut Departemen Pendidikan Nasional dalam (Herdaphasa et al., 2023))

| NO | KRITERIA           | NILAI | RENTANG SKOR |
|----|--------------------|-------|--------------|
|    | KETERANGAN         |       | PUTRI        |
| 1  | Baik Sekali (BS)   | 5     | >23          |
| 2  | Baik (B)           | 4     | 18 – 22      |
| 3  | Sedang (S)         | 3     | 11 – 17      |
| 4  | Kurang (K)         | 2     | 7 – 10       |
| 5  | Kurang Sekali (KS) | 1     | <6           |

Nilai yang ada di masukan dalam norma kapabilitas Teknik dasar bola voli usia 13-15 tahun Menurut Departemen Pendidikan Nasional seperti pada tabel 5 berikut:

Tabel 5 Tabel Norma kapabilitas Teknik dasar bola voli

(Sumber: Menurut Departemen Pendidikan Nasional dalam (Herdaphasa et al., 2023))

| NO | KLASIFIKASI        | NILAI   |
|----|--------------------|---------|
| 1  | Baik Sekali (BS)   | 22 – 25 |
| 2  | Baik (B)           | 19 – 21 |
| 3  | Sedang (S)         | 12 – 18 |
| 4  | Kurang (K)         | 9 – 11  |
| 5  | Kurang Sekali (KS) | 5 – 8   |

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Setelah dilakukan penelitian semua hasil data yang diperoleh dilakukan penganalisisan menggunakan statistiik sederhana dan pendeskripsian. Utuk lebih jelasnya dapat dilihat pada penjabaran berikut ini:

1. Pasing atas selama 60 detik

Berdasarkan tes passing atas selama 60 detik terhadap peserta ekstrakurikuler MTs Nahdlatuth Thalabah, dimana terdapat 37 peserta, didapati 2 peserta dengan kategori baik sekali dengan persentase 5%, peserta dengan kategori baik dengan persentase 0%, 35 peserta dengan kategori sedang, peserta dengan kategori kurang, dan kurang sekali dengan persentase 0%. Berdasarkan pengolahan hasil analisis data tes passing atas selama 60 detik dapat disimpulkan termasuk dalam kategori sedang.

Tabel 6 Persentase Tes Passing Atas

| KATEGORI           | FREKUENSI | PERSENTASE |
|--------------------|-----------|------------|
| Baik Sekali (BS)   | 2         | 5%         |
| Baik (B)           | 0         | 0%         |
| Sedang (S)         | 35        | 95%        |
| Kurang (K)         | 0         | 0%         |
| Kurang Sekali (KS) | 0         | 0%         |
| JUMLAH             |           | 100%       |

2. Pasing bawah selama 60 detik

Berdasarkan tes passing bawah selama 60 detik terhadap peserta ekstrakurikuler bola voli putri MTs Nahdlatuth Thalabah, dimana terdapat 37 peserta, didapati 3 peserta dengan kategori baik sekali dengan persentase 8%, 7 peserta dengan kategori baik dengan persentase 19%, 27 peserta dengan kategori sedang dengan persentase 73%, peserta dengan kategori kurang, dan kurang sekali dengan persentase 0%. Berdasarkan pengolahan hasil analisis data tes passing bawah selama 60 detik dapat disimpulkan termasuk kategori baik sekali.

Tabel 7 Persentase Tes Passing Bawah

| KATEGORI           | FREKUENSI | PERSENTASE |
|--------------------|-----------|------------|
| Baik Sekali (BS)   | 3         | 8%         |
| Baik (B)           | 7         | 19%        |
| Sedang (S)         | 27        | 73%        |
| Kurang (K)         | 0         | 0%         |
| Kurang Sekali (KS) | 0         | 0%         |
| JUMLAH             |           | 100%       |

3. Servis atas sebanyak 6 kali kesempatan

Berdasarkan tes servis atas sebanyak 6x percobaan oleh peserta ekstrakurikuler bola voli putri MTs Nahdlatuth Thalabah, dimana terdapat 37 peserta, didapati 2 peserta dengan kategori baik sekali dengan persentase 5%, peserta dengan kategori baik dengan persentase 0%, peserta dengan kategori sedang dengan persentase 3%, 34 peserta dengan kategori kurang dengan persentase 92%, peserta dengan kategori kurang sekali dengan persentase 0%. Berdasarkan pengolahan hasil analisis data tes servis atas sebanyak 6x percobaan dapat disimpulkan termasuk kategori kurang.

Tabel 8 .Persentase Tes Servis Atas

| KATEGORI           | FREKUENSI | PERSENTASE |
|--------------------|-----------|------------|
| Baik Sekali (BS)   | 2         | 5%         |
| Baik (B)           | 0         | 0%         |
| Sedang (S)         | 1         | 3%         |
| Kurang (K)         | 34        | 92%        |
| Kurang Sekali (KS) | 0         | 0%         |
| <b>JUMLAH</b>      |           | 100%       |

#### 4. Servis bawah sebanyak 6 kali kesempatan

Berdasarkan tes servis bawah sebanyak 6x percobaan oleh peserta ekstrakurikuler bola voli putri MTs Nahdlatuth Thalabah, dimana terdapat 37 peserta, didapati peserta dengan kategori baik sekali dengan persentase 0%, 3 peserta dengan kategori baik dengan persentase 8%, 34 peserta dengan kategori sedang dengan persentase 92%, peserta dengan kategori kurang dan kurang sekali dengan persentase 0%. Berdasarkan pengolahan hasil analisis data tes servis bawah sebanyak 6x percobaan dapat disimpulkan termasuk kategori sedang.

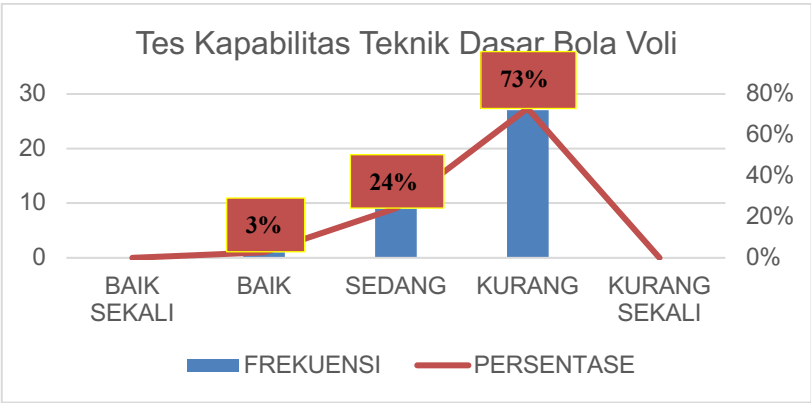
Tabel 9 Persentase Tes Servis Bawah

| KATEGORI           | FREKUENSI | PERSENTASE |
|--------------------|-----------|------------|
| Baik Sekali (BS)   | 0         | 0%         |
| Baik (B)           | 3         | 8%         |
| Sedang (S)         | 34        | 92%        |
| Kurang (K)         | 0         | 0%         |
| Kurang Sekali (KS) | 0         | 0%         |
| <b>JUMLAH</b>      |           | 100%       |

Berdasarkan analisis data mengenai “Kapabilitas Teknik Dasar bola voli putri MTs Nahdlatuth Thalabah”, Supaya tampak lebih jelas dipaparkanlah sebagai berikut:

Tabel 10 Hasil Tes Kapabilitas Teknik Dasar Bola Voli

| Kategori      | Frekuensi | Persentase |
|---------------|-----------|------------|
| Baik Sekali   | 0         | 0%         |
| Baik          | 1         | 3%         |
| Sedang        | 9         | 24%        |
| Kurang        | 27        | 73%        |
| Kurang Sekali | 0         | 0%         |



Gambar 1 Tes Kapabilitas Teknik Dasar Bola Voli

Berdasarkan hasil yang diperoleh di bab IV, tergambar dari 37 peserta ekstrakurikuler bola voli putri MTs Nahdlatuth Thalabah diatas yang tersaji sebagai berikut:

Tabel 10 Statistik Deskriptif

| STATISTIK DESKRIPTIF |        |
|----------------------|--------|
| Mean                 | 11,729 |
| Median               | 11     |
| Mode                 | 11     |
| Standard Deviation   | 1,742  |
| Range                | 8      |
| Minimum              | 11     |
| Maximum              | 19     |

Pembahasan

Teknik dasar bola voli menurut Beutelstahl dalam (Irwanto, 2017) merupakan faktor penting yang harus diperhatikan dalam kapabilitas permainan bola voli, dengan teknik yang baik dan benar akan berdampak pada produktivitas dan efektivitas dalam permainan bolavoli. Teknik dalam permainan bolavoli dapat diartikan, sebagai cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan-peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai hasil yang maksimal (Raihanati & Wahyudi, 2021). Dari pendapat para ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa Teknik dasar bola voli adalah faktor penting dalam kapabilitas bermain bolavoli. mempraktikkan teknik dengan baik dan benar akan meningkatkan produktivitas dan efektivitas dalam permainan. Teknik dalam bolavoli merujuk pada cara mengolah bola secara efisien sesuai peraturan supaya dapat dicapainya hasil yang maksimal. Kemampuan teknik dasar, khususnya dalam bola voli, memainkan peran vital dalam mengelola bola di lapangan, karena teknik dasar merupakan elemen kunci dalam

segala kegiatan, termasuk olahraga. Jika kapabilitas Teknik dasar yang dimiliki peserta ekstrakurikuler bola voli putri MTs Nahdlatuth Thalabah tergolong bagus, maka peserta dapat mengelola bola dengan permainan yang begitu cantik bahkan dapat menunjang banyak peluang untuk memperoleh poin sehingga dapat meningkatkan kualitas permainannya. Walaupun tidak sedikit unsur penunjang kesuksesan dalam permainan bola voli, seperti kondisi fisik yang dan lainnya, tetapi jika tidak didukung oleh kapabilitasteknik dasarnya yang bagu akan sangat mempengaruhi permainan serta pencapaian peserta ekstrakurikuler

Bola voli putri MTs Nahdlatuth Thalabah. Apabila kapabilitas Teknik dasar yang dimiliki pemain kurang, berarti dalam hal permainan tidak akan berjalan lancar seutuhnya, apalagi permainan bola voli termasuk permainan beregu, dimana sangat dibutuhkan kekompakan, namun jika ada salah satu saja yang kurang mumpuni dalam penguasaan Teknik dasar maka akan sangat berpengaruh, apalagi jika yang kurang mumpuni lebih dari 1, sepinter apapun teman regunya kalo tidak imbang dan saling melengkapi ya hasilnya akan nihil. Seperti yang telah tergambarkan pada penelitian, banyak peserta ekstrakurikuler yang memiliki kapabilitas Teknik dasar bola voli dalam kategori kurang. Faktor Latihan menjadi salah satu yang mempengaruhi kapabilitas teknik dasar bola voli putri MTs Nahdlatuth Thalabah.

Dapat dilihat dari 37 peserta ekstrakurikuler bola voli putri MTs Nahdlatuth Thalabah dimana dapat diketahui peserta dengan kategori baik sekali dengan persentase 0%, 1 peserta dengan kategori baik dengan persentase 3%, 9 peserta dengan kategori sedang dengan persentase 24%, 27 peserta dengan kategori kurang dengan persentase 73%, peserta dengan kategori kurang sekali dengan persentase 0%. Berdasarkan pengolahan hasil analisis data tes kapabilitas teknik dasar bola voli putri MTs Nahdlatuth Thalabah, dapat disimpulkan termasuk kategori kurang.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada peserta ekstrakurikuler bola voli putri MTs Nahdlatuth Thalabah dengan judul “Kapabilitas Teknik Dadar Bola Voli Putri MTs Nahdlatuth Thalabah” maka dapat ditarik kesimpulan maka tingkat keterampilan bola voli pada peserta ekstrakurikuler bola voli putri MTs Nahdlatuth Thalabah masih dalam kategori kurang dengan pertimbangan rata-rata yaitu 11,729. Dimana dapat diketahui peserta dengan kategori baik sekali dengan persentase 0%, 1 peserta dengan kategori baik dengan persentase 3%, 9 peserta dengan kategori sedang dengan persentase 24%, 27 peserta dengan kategori kurang dengan persentase 73%, peserta peserta dengan kategori kurang sekali dengan persentase 0%.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Ardiansyah, E., Pratama, H. G., & Sulendro, S. (2020). Pengembangan media pembelajaran berbasis aplikasi tentang isyarat-isyarat wasit bolavoli di SMA Negeri 2 Karang. *Journal of Physical Activity (JPA)*, 1(2), 60-72. Retrieved from <https://journal.apopi.org/index.php/jpa/article/view/14>
- Dinatha, N.M., Sariyani, M.D, Dhena, G.V.A., & Wae, M.S. (2023). Pelaksanaan Trias Usaha Kesehatan Sekolah Di Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti*. 10 (4). <https://doi.org/10.38048/jipcb.v10i4.2031>
- Fanani, Z. (2020). Peningkatan Kemampuan Teknik Dasar Passing Permainan Bola Voli Melalui Metode Drill. *Education Journal: Journal Educational Research and Development*, 4(2), 111–126. <https://doi.org/10.31537/ej.v4i2.345>
- Herdaphasa, Y., Hariyanto, E., Winarno, M. E., & Tomi, A. (2023). Survei Keterampilan Passing Pada Permainan Bola Voli Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Bagor Kabupaten Nganjuk. *Sport Science and Health*, 5(4), 435–446. <https://doi.org/10.17977/um062v5i42023p435-446>
- Irpan, R. A., Supriatna, E., & Rubiyatno, R. (2022). Survei Keterampilan Teknik Dasar Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 11(5). <https://doi.org/10.26418/jppk.v11i5.54746>
- 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.ikipgripta.ac.id/index.php/olahraga/article/view/570>
- Jamil, Y., Nugraheni, W., Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, B., muhammadiyah Sukabumi, U., & Author, C. (2022). Keterampilan Teknik Dasar Bermain Bola Voli Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli. 8(4), 1309–1317. <https://doi.org/10.31949/educatio.v8i4.3494>
- Kusmiyati. Saefulah, D.I., & Ningrum, D.K. (2023). Sosialisasi Permainan Bola Voli Serpassring Pada Kegiatan KKG Guru Penjas Di Kecamatan Karangpucung. *Jurnal Pelayanan Dan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 2(2), 224–230. <https://doi.org/10.55606/jppmi.v2i2.1104>
- Lestari, D.F. (2020). Pengembangan Model Pembelajaran Aktivitas Jasmani Melalui Permainan Tradisional bagi Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Undiksha*, 8(1), 7-12. <https://doi.org/10.23887/jjp.v8i1.33742>
- Maharwati, N.M, & Dinatha, N.M. (2023). Strategi Kepala Sekolah Dalam Menerapkan Pendidikan Kesehatan Melalui Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Anak Usia Dini. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti*. 10(1). <https://doi.org/10.38048/jipcb.v10i1.1497>
- Mustafa, P. (2022). Peran Pendidikan Jasmani untuk Mewujudkan Tujuan Pendidikan Nasional. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(9), 68-80. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6629984>
- Pahliwandari, R. (2020). Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui Pendekatan Bermain dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani pada Siswa Kelas VIII SMP 04 Kecamatan Sungai Kakap. *Jurnal Keolahragaan*, 6(2), 87-95. <http://dx.doi.org/10.25157/jkor.v6i2.4933>
- Raihanati, E., & Wahyudi, A. (2021). Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Bermain Bola Voli

Pra Junior Putri Di Kabupaten Kudus. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(1), 222–229. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes>

Sari, Y. Y., Ulfani, D.P, Ramos, M., & Padli. (2024). Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga Terhadap Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Tunas Pendidikan*, 6(2), 478–488. <https://doi.org/10.52060/pgsd.v6i2.1657>

Zamroni, M., Kahar, I., & Nur, S. (2023). Analisis Keterampilan Teknik Dasar Bola Voli Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler.