



# MENINGKATKAN HASIL BELAJAR PASSING ATAS MENGGUNAKAN MODIFIKASI BOLA MELALUI PERMAINAN LEMPAR TANGKAP 4 VS 4 PESERTA DIDIK KELAS VI SD NEGERI LIDAH KULON 1 SURABAYA

## *IMPROVING PASSING LEARNING OUTCOMES USING BALL MODIFICATIONS THROUGH THE GAME OF THROWING CATCH 4 VS 4 CLASS VI STUDENTS OF SD NEGERI LDAH KULON 1 SURABAYA*

Nurhidatul Fitria<sup>1</sup>, Sapto Wibowo<sup>2</sup>, Anang Thohari<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Negeri Surabaya

<sup>3</sup>SD Negeri Lidah Kulon 1 Surabaya

Email: Nurhidatul.19122@mhs.unesa.ac.id

### Article Info

#### Article history :

Received : 23-08-2024

Revised : 27-08-2024

Accepted : 29-08-2024

Published : 01-09-2024

### Abstract

*This research aims to improve learning outcomes in passing using a modified ball through a 4 vs 4 game of throw and catch. This research uses a classroom action research method with 2 cycles. Each cycle consists of planning, implementation, observation and reflection. The research subjects used class VI B at <sup>3</sup>SD Negeri Lidah Kulon 1 as many as 34 students. The results of the research in cycle I showed that 2 students reached the completion level in the very good category, 11 students achieved the completion level in the good category, and 12 students completed the sufficient category, so the total students who completed were 25. A total of 9 students incomplete category. Cycle II obtained data from 27 students who completed it. The details are that 4 students completed the very good category, 13 students completed the good category, and 10 students completed the fair category. The number of students who did not complete was 7 in the poor category. The average student score from Cycle I was 74.5%, while from Cycle II it was 78.5%, showing an increase of 4%. The learning completion results in Cycle I reached 73.5%, while in Cycle II it reached 79.4%, showing an increase of 5.9%. So it can be concluded from the data that the average value and completeness of students' learning outcomes have increased after implementing ball modifications through the 4 vs 4 game of catch and throw so that the learning strategy can be said to be effective.*

**Keywords : Volleyball, top pass, modification, game of catch**

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar passing atas menggunakan modifikasi bola melalui permainan lempar tangkap 4 vs 4. Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas dengan 2 siklus. Setiap siklus terdiri dari perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi. Subyek penelitian menggunakan kelas VI B di <sup>3</sup>SD Negeri Lidah Kulon 1 sebanyak 34 peserta didik. Hasil penelitian pada siklus I menunjukkan bahwa 2 peserta didik mencapai tingkat tuntas dengan kategori sangat baik, 11 peserta didik mencapai tingkat tuntas dengan kategori baik, dan 12 peserta didik tuntas dengan kategori cukup, sehingga total peserta didik yang tuntas adalah 25. Sebanyak 9 peserta didik tidak tuntas kategori kurang. Siklus II diperoleh data sebanyak 27 peserta didik yang tuntas. Rinciannya adalah 4 peserta didik tuntas dengan kategori sangat baik, 13 peserta didik tuntas dengan kategori baik, dan 10 peserta didik



tuntas dengan kategori cukup. Jumlah peserta didik yang tidak tuntas adalah 7 dengan kategori kurang. Nilai rata-rata peserta didik dari Siklus I adalah 74,5%, sementara dari Siklus II adalah 78,5%, menunjukkan peningkatan sebesar 4%. Hasil ketuntasan belajar pada Siklus I mencapai 73,5%, sedangkan pada Siklus II mencapai 79,4%, menunjukkan peningkatan sebesar 5,9%. Maka dapat disimpulkan dari data nilai rata-rata dan ketuntasan hasil belajar peserta didik mengalami peningkatan setelah penerapan modifikasi bola melalui permainan lempar tangkap 4 vs 4 sehingga strategi pembelajaran dapat dikatakan efektif.

**Kata kunci : bola voli, passing atas, modifikasi, permainan lempar tangkap**

## **PENDAHULUAN**

Permainan bola voli merupakan salah satu olahraga tim yang sangat menekankan pentingnya kerjasama dan koordinasi yang baik antara semua pemain dalam tim. Gerakan seperti passing bawah, passing atas, smash, dan blok adalah keterampilan yang harus dikuasai dengan baik. Passing atas sering digunakan untuk mengatur bola sebelum diserang oleh rekan satu tim. Passing atas berperan penting dalam mempertahankan permainan serta mencetak poin yang menentukan hasil akhir pertandingan. Setiap tim hanya diizinkan untuk menyentuh bola maksimal tiga kali sebelum harus mengirimkannya kembali ke area lawan. Menguasai berbagai teknik dalam bola voli tentunya membutuhkan latihan yang berulang-ulang. Latihan yang konsisten dan intensif adalah kunci untuk meningkatkan keterampilan individu dan kekompakan tim. Dalam proses pembelajaran yang terpenting yaitu menjaga agar peserta didik tetap merasa senang dan termotivasi. Rasa bosan atau tekanan yang berlebihan dapat menghambat proses belajar dan bahkan menurunkan minat pemain dalam berlatih.

Pendidik perlu merancang strategi pembelajaran yang efektif dan sejalan dengan minat belajar siswa dalam mata pelajaran PJOK sehingga peserta didik dapat memahami materi dengan baik (Asnaldi, A. (2020). Pemilihan strategi dan media yang tepat berpengaruh signifikan terhadap hasil belajar peserta didik, sehingga kreativitas pendidik sangat diperlukan untuk menciptakan suasana belajar yang menyenangkan. Menurut Wahyudi, A., N., Purnama, N., E., & Prayoga, A., S. (2021), pendidik perlu memiliki kreativitas dalam memodifikasi pembelajaran dengan menggunakan metode yang menarik agar peserta didik merasa puas dan senang selama proses belajar berlangsung. Kepuasan peserta didik dalam kegiatan belajar sangat bergantung pada materi yang disampaikan oleh pendidik, yang juga berperan penting dalam meningkatkan minat dan partisipasi mereka. Oleh karena itu, memahami karakteristik dan kebutuhan peserta didik adalah kunci untuk memilih media dan strategi yang tepat guna menciptakan suasana kelas yang kondusif dan menyenangkan.

Meningkatkan keterlibatan dan keaktifan peserta didik dalam pembelajaran melalui modifikasi dan permainan menarik bertujuan untuk memperbaiki hasil belajar mereka (Rubiana, I. 2017). Modifikasi dalam pembelajaran dimaksudkan untuk meningkatkan hasil belajar dan minat peserta didik, sehingga mereka dapat merasakan pengalaman belajar yang optimal (Saputra, A., D., Hartati, & Asyik, Z., 2023). Menurut Iskandar, M. I. (2018), tujuan modifikasi pembelajaran adalah untuk meningkatkan rasa senang dan kepuasan peserta didik, sekaligus mendorong mereka untuk lebih aktif berpartisipasi dalam kegiatan belajar mengajar melalui praktik gerak yang dilakukan dengan tepat. Keterlibatan aktif peserta didik sangat penting, karena dapat memacu mereka untuk belajar dengan lebih serius dan mendalam.



Permainan kecil merupakan jenis permainan yang tidak memiliki aturan tetap dalam pelaksanaannya, seperti peraturan, alat yang digunakan, ukuran lapangan, dan durasi permainan (Aprian, D., 2016). Jenis permainan ini dapat dengan mudah disesuaikan dengan kebutuhan peserta didik karena tidak ada aturan baku, sehingga memungkinkan adanya kreativitas dalam penerapannya dalam kegiatan belajar mengajar. Menurut Haprabu, E. S. (2017), penggunaan media modifikasi dan permainan sederhana berfungsi sebagai alat bantu untuk memudahkan peserta didik dalam memahami teknik dasar passing bawah. Dengan demikian, diharapkan peserta didik dapat menguasai teknik tersebut dengan lebih cepat dan mudah. Penggunaan alat-alat ini juga bertujuan untuk mempercepat proses pembelajaran dan meningkatkan pemahaman peserta didik terhadap teknik dasar passing atas secara lebih mendalam dan efektif. Sistiasih, V. S. & Pradana, S. R. (2022) mengatakan bahwa permainan lempar bola penunjuk merupakan permainan yang mudah dimainkan serta didesain untuk pendidikan jasmani, dari pandangan ketentuan, permainan, jumlah orang serta besar lapangan untuk menarik minat anak-anak. Permainan lempar bola penunjuk adalah jenis permainan yang dirancang dengan tujuan pendidikan jasmani, dengan desain yang memudahkan pelaksanaannya dan mempertimbangkan berbagai aspek penting seperti ketentuan permainan, cara bermain, jumlah peserta, serta ukuran lapangan. Permainan ini dibuat untuk menarik minat anak-anak dengan cara yang menyenangkan dan bermanfaat dalam konteks pendidikan jasmani.

Passing atas adalah teknik mengoper bola menggunakan jari-jari tangan di atas kepala. Dalam teknik ini, bola yang datang dari arah atas diterima dengan jari-jari tangan yang diposisikan di atas dan sedikit di depan kepala, dengan tujuan untuk memberikan kontrol yang maksimal. Teknik passing atas ini berfungsi untuk menyalurkan bola dengan presisi kepada rekan satu tim atau bahkan langsung ke area lawan. Kualitas dari passing atas sangat memengaruhi jalannya pertandingan. Permainan bola voli menekankan beberapa aspek saat melakukan passing atas. Pertama, fokus penuh saat melaksanakan teknik ini adalah kunci untuk memastikan bola dikuasai dengan baik. Latihan yang konsisten sangat diperlukan untuk meningkatkan keterampilan ini, serta untuk mengamati dan mempelajari penempatan bola yang tepat. Selain itu, penting juga untuk mengidentifikasi kelemahan posisi tim lawan sehingga passing atas yang dilakukan dapat dimanfaatkan sebagai bagian dari strategi menyerang. Penguasaan passing atas yang baik tidak hanya mendukung pengaturan serangan yang efektif tetapi juga bisa menjadi keunggulan strategis yang memungkinkan tim untuk mengeksploitasi celah dalam pertahanan lawan, sehingga meningkatkan peluang untuk memenangkan pertandingan (Pudjihidajat, D. 2013).

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan desain Penelitian Tindakan Kelas (Classroom Action Research) yang dilakukan melalui 2 siklus. Setiap siklus terdiri dari empat komponen: perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi (Arikunto, S., dkk, 2015). Tujuan penelitian ini untuk meningkatkan hasil belajar passing atas dengan menggunakan modifikasi pembelajaran melalui permainan lempar tangkap 4 vs 4. Subyek penelitian yang digunakan yaitu kelas VI B di <sup>3</sup>SD Negeri Lidah Kulon 1 sebanyak 34 peserta didik. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 2 - 9 Agustus 2024 dengan 2 kali pertemuan saat pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL). Permainan kecil yang tidak memiliki aturan baku sehingga mudah dalam penerapan sesuai



kebutuhan. Pendekatan bermain akan mempengaruhi hasil belajar peserta didik dengan terpicunya minat dan rasa senang ketika mengikuti kegiatan pembelajaran. Langkah - langkah permainan lempar tangkap sebagai berikut :

Pembelajaran dengan permainan lempar tangkap tanpa menggunakan net :

1. Peserta didik dalam satu kelas akan dibagi menjadi 6 kelompok
2. Setiap kelompok akan terbagi 2 bagian saling berhadapan untuk melakukan lempar tangkap secara bergantian serta arah bola dilempar menyilang
3. Lempar tangkap dilakukan seperti posisi passing atas dengan gerak dasar posisi kaki, posisi tangan dan perkenaan bola serta bola tidak boleh terjatuh menyentuh tanah
4. Dikatakan menjadi pemenang jika bola yang disalurkan ke ujung kembali ke orang pertama yang melempar dengan catatan waktu tercepat dan mempertahankan posisi gerak seperti passing bawah

Pembelajaran dengan permainan lempar tangkap menggunakan net beserta lapangan bola voli :

1. Peserta didik akan dibagi menjadi beberapa kelompok, setiap kelompok berisi 6 orang dan akan dipertandingkan
2. Permainan dilakukan dengan aturan lempar dan tangkap bola seperti gerak passing atas dengan maksimal 3 kali sentuhan setiap kelompok
3. Dimulainya permainan dengan cara melempar bola ke daerah lawan
4. Skor diperoleh ketika bola masuk ke dalam area lawan atau bola trahir menyentuh tubuh lawan
5. Maka setiap kelompok perlu menempatkan bola pada posisi yang kosong dan pertandingan selesai ketika 2 kali kemenangan dengan skor 25, apabilaimbang maka set penentu mencapai skor 15

Penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif, yaitu metode menafsirkan data sesuai dengan kebenaran informasi yang diperoleh. Menurut Andayani, Y., S. (2020) mengatakan metode analisis deskriptif kualitatif didasarkan pada data yang diperoleh, dengan tujuan untuk mengidentifikasi hasil belajar dan mengetahui reaksi siswa terhadap proses kegiatan pembelajaran. Modul pendidikan dan formulir evaluasi siswa berfungsi sebagai sarana pembelajaran untuk menunjang siswa dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran. Setelah formulir evaluasi siswa dibuat, data yang terkumpul dianalisis untuk sampai pada kesimpulan dan temuan.

Lembar penilaian peserta didik digunakan untuk mengumpulkan data selama proses pembelajaran dengan mengevaluasi beberapa kriteria, seperti posisi kaki, posisi tangan, kontak bola dengan tangan, dan lambungan bola. Penilaian dilakukan dengan menggunakan skala 1-5 untuk setiap kriteria keterampilan dasar passing bawah. Nilai akhir setiap individu dihitung dengan membagi jumlah nilai yang diperoleh dengan nilai maksimal, kemudian dikalikan 100, sehingga menghasilkan nilai akhir untuk setiap peserta didik. Tahap selanjutnya yaitu nilai akhir yang



dinyatakan tuntas mencapai nilai KKM yaitu 75 dari setiap peserta didik akan diakumulasikan menjadi nilai rata - rata satu kelas dalam setiap siklus. Penelitian ini menggunakan rumus dalam mencari nilai ketuntasan belajar peserta didik sebagai berikut :

$$\frac{\text{Peserta didik yang tuntas}}{\text{Jumlah peserta didik}} \times 100$$

(Pardianto, A. A. & Saputra, Y. 2020)

### Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa modifikasi bola melalui permainan lempar tangkap 4 vs 4 dapat meningkatkan hasil belajar keterampilan passing atas dalam permainan bola voli, dengan subjek penelitian sebanyak 34 peserta didik. Ketuntasan nilai belajar ketika mencapai nilai 75, berikut hasil ketuntasan belajar siklus I :

Tabel 1.1 Ketuntasan hasil belajar Siklus I

Rentang Nilai	Keterangan	Kriteria	Jumlah Anak
90-100	Sangat Baik	Tuntas	2
80-89	Baik	Tuntas	11
75-79	Cukup	Tuntas	12
60-74	Kurang	Tidak Tuntas	9
0-59	Sangat Kurang	Tidak Tuntas	0
Jumlah			34

Hasil penelitian dari siklus I, sebagaimana tercantum dalam tabel di atas, menunjukkan bahwa 2 peserta didik mencapai tingkat tuntas dengan kategori sangat baik, 11 peserta didik mencapai tingkat tuntas dengan kategori baik, dan 12 peserta didik tuntas dengan kategori cukup, sehingga total peserta didik yang tuntas adalah 25. Sebanyak 9 peserta didik tidak tuntas kategori kurang, maka perbaikan pada siklus berikutnya bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik secara menyeluruh.

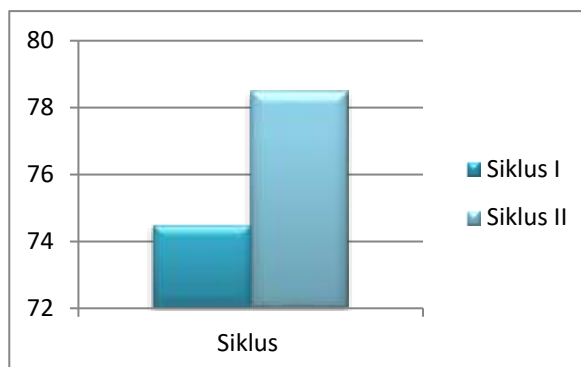
Tabel 1.2 Ketuntasan hasil belajar Siklus II

Rentang Nilai	Keterangan	Kriteria	Jumlah Anak
90-100	Sangat Baik	Tuntas	4
80-89	Baik	Tuntas	13
75-79	Cukup	Tuntas	10
60-74	Kurang	Tidak Tuntas	7
0-59	Sangat Kurang	Tidak Tuntas	0
Jumlah			34

Berdasarkan hasil penelitian dari Siklus II, sebagaimana tertera dalam tabel di atas, terdapat 27 peserta didik yang tuntas. Rinciannya adalah: 4 peserta didik tuntas dengan kategori sangat baik, 13 peserta didik tuntas dengan kategori baik, dan 10 peserta didik tuntas dengan kategori cukup.

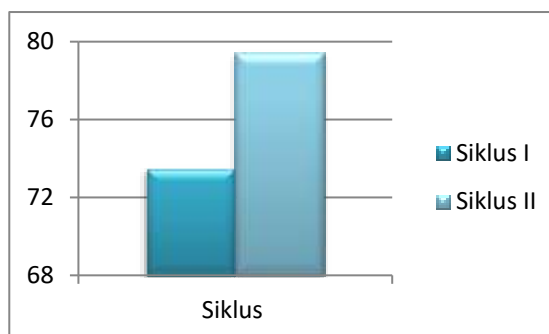


Jumlah peserta didik yang tidak tuntas adalah 7 dengan kategori kurang. Jika dibandingkan dengan Siklus I, terlihat adanya peningkatan hasil belajar pada kelas VI B.



Gambar 1.1 Prosentase Nilai Rata – Rata

Modifikasi pembelajaran melalui permainan kecil untuk meningkatkan hasil belajar gerak dasar passing atas pada kelas VI B yang melibatkan 34 peserta didik menunjukkan hasil penelitian setelah tindakan diberikan. Nilai rata-rata peserta didik dari Siklus I adalah 74,5%, sementara dari Siklus II adalah 78,5%, menunjukkan peningkatan sebesar 4%.



Gambar 1.2 Ketuntasan Hasil Belajar

Berdasarkan data ketuntasan hasil belajar, diketahui bahwa dari 34 peserta didik, sebanyak 25 tuntas pada Siklus I dan 27 tuntas pada Siklus II. Ketuntasan belajar pada Siklus I mencapai 73,5%, sedangkan pada Siklus II mencapai 79,4%, menunjukkan peningkatan sebesar 5,9%. Data tersebut menunjukkan bahwa penerapan modifikasi pembelajaran melalui permainan kecil cukup efektif dalam meningkatkan hasil belajar gerak dasar passing atas dalam permainan bola voli, serta dapat meningkatkan minat dan motivasi belajar peserta didik yang berdampak positif pada hasil belajar mereka.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh berbagai masalah yang muncul selama kegiatan pembelajaran passing atas dalam permainan bola voli. Proses pembelajaran sering kali terasa membosankan, kurang melibatkan keaktifan peserta didik, dan tidak semua peserta didik dapat menguasai keterampilan passing atas dengan baik. Selain itu, banyak peserta didik terlihat pasif dan hanya menunggu giliran untuk praktik karena keterbatasan media dan alat yang tersedia. Kondisi ini menyebabkan pembelajaran menjadi kurang efektif dan tidak optimal dalam meningkatkan kemampuan siswa. Oleh karena itu, diperlukan pengembangan strategi





pembelajaran yang lebih menarik dan efektif untuk meningkatkan kontribusi serta keaktifan peserta didik dalam proses belajar.

Pendidik merancang strategi pembelajaran yang sesuai dengan minat belajar peserta didik. Modifikasi pembelajaran melalui permainan lempar tangkap dalam meningkatkan hasil belajar passing atas menjadi salah satu pilihan dalam kegiatan belajar yang menyenangkan. Modifikasi pembelajaran ini dapat mempermudah pendidik dalam menyesuaikan kebutuhan peserta didik sesuai dengan karakteristiknya. Pendekatan bermain lempar tangkap, dengan fokus pada posisi tangan di atas kepala, jari-jari yang terbuka, dan kontrol bola, membantu peserta didik yang kurang terampil untuk mengikuti pembelajaran dengan lebih percaya diri. Peserta didik tidak hanya terlibat secara aktif, tetapi juga lebih mudah memahami teknik dasar passing atas. Permainan ini mengurangi kebosanan dan kelelahan selama proses pembelajaran, karena siswa diajak untuk belajar melalui aktivitas yang interaktif dan dinamis.

Penerapan pendekatan bermain dapat dipercaya sebagai penarik minat peserta didik untuk mengikuti pembelajaran PJOK sehingga dapat meningkatkan kesiapan, motivasi, dan semangat belajar dalam mencapai hasil belajar dengan mudah (Sarwandi. 2022). Penerapan pendekatan bermain dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) dapat dianggap sebagai metode yang efektif dalam menarik minat peserta didik untuk berpartisipasi aktif dalam proses pembelajaran. Dengan menggunakan pendekatan ini, diharapkan peserta didik akan merasa lebih tertarik dan terlibat dalam kegiatan pembelajaran, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kesiapan mereka untuk belajar, serta memotivasi dan membangkitkan semangat mereka dalam mengikuti pelajaran. Hal ini akan mempermudah peserta didik dalam mencapai hasil belajar yang optimal dan memuaskan.

## **KESIMPULAN**

Pendidik merancang strategi pembelajaran dengan mempertimbangkan minat dan kebutuhan peserta didik agar proses belajar menjadi lebih efektif dan menyenangkan. Salah satu metode yang menarik untuk diterapkan dalam kegiatan belajar adalah modifikasi pembelajaran melalui permainan lempar tangkap, yang dirancang khusus untuk meningkatkan hasil belajar dalam teknik passing atas. Dengan menggunakan modifikasi ini, pendidik dapat menyesuaikan metode pengajaran dengan kebutuhan dan karakteristik peserta didik secara lebih tepat. Pendekatan permainan lempar tangkap ini berfokus pada gerakan yang relevan, seperti posisi tangan di atas kepala, penempatan jari-jari yang benar, dan kontrol bola yang menyerupai teknik passing atas, sehingga memudahkan peserta didik yang mungkin kurang terampil untuk mengikuti pembelajaran dengan lebih percaya diri. Melalui pendekatan yang interaktif dan dinamis ini, peserta didik dapat belajar dengan lebih antusias dan memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai teknik passing atas dalam permainan bola voli. Sesuai dengan data yang diperoleh dari penelitian ini, hasil ketuntasan belajar pada Siklus I mencapai 73,5%, sedangkan pada Siklus II mencapai 79,4%, menunjukkan peningkatan sebesar 5,9%. Disimpulkan dari data yang diperoleh bahwa modifikasi bola melalui permainan lempar tangkap 4 vs 4 dikatakan efektif dalam meningkatkan hasil belajar passing atas peserta didik dan menciptakan suasana belajar yang lebih menyenangkan.



## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S., dkk, (2015). Penelitian Tindakan Kelas. Jakarta. PT Bumi Aksara
- Aprian, D. (2016). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bola Basket Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Melalui Permainan Kecil Pada Siswa Kelas V Di Sdn Ciracas 10 Pagi. *Skripsi*. Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Jakarta.
- Asnaldi, A. (2020). Meningkatkan Keterampilan Passing Atas Bola Voli Melalui Media Pembelajaran Menggunakan Alat Bantu. *Journal of Physical and Outdoor Education*. 2(1), 23-35
- Haprabu, E. S. (2017). Upaya Meningkatkan Kemampuan Passing atas Bola Voli Dengan Menggunakan Media Bola Modifikasi Dan Permainan Sederhana Pada Siswa Kelas V SD Negeri Karang Turi Wonogiri Tahun Ajaran 2016/2017. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 17(1), 61-72
- Iskandar, M. I. (2018). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Passing atas Bola Voli Melalui Modifikasi Bola Plastik Pada Siswa Kelas V Sd Negeri 1 Tegal dowo, Gemolong, Sragen tahun ajaran 2015/2016. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, 17(1), 26-36
- Pardianto, A., A. & Saputra, Y. (2020). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Permainan Media Kardus Pada Siswa kelas V Sd Negeri Kademangan 1 Mojoagung Jombang Tahun Pelajaran 2016/2017. *Jurnal Sport-Mu Pendidikan Olahraga*, 1(1), 10-21.
- Pudjihidayat. D., & Sudarso., (2013). Efektifitas Pembelajaran Teknik Passing Atas Permainan Bola Voli Dengan Pendekatan Bermain Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Pada Siswa Kelas VII (Studi Pada SMP Negeri 16 Surabaya Tahun Pelajaran 2011/2012). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 1(1), 214 - 217
- Rubiana, I., (2017). Pengaruh Pembelajaran *Shooting (Free Throw)* Dengan Alat Bantu Rentangan Tali Terhadap Hasil *Shooting (Free Throw)* Dalam Permainan Bola Basket. *Jurnal Siliwangi*, 3(2), 248-257
- Saputra, A., D., Hartati. & Asyik, Z. (2023). Meningkatkan Hasil Belajar Shooting Free Throw Melalui Pendekatan Media Modifikasi Alat Pembelajaran Pada Permainan Bola Basket Penelitian Tindakan Pada Siswa Kelas Vii 6 Smp Negeri 16 Palembang. *Gymnasia: Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*, 2(1), 133-142.
- Sarwandi. (2022). Penerapan Permainan Kecil Pada Pembelajaran Bola Basket Siswa Kelas XI Otkp SMKN 2 Tebo. *Dharmas Education Journal*, 3(1), 112-120
- Sistiasih, V. S., & Pradana, S. R. (2022). Penerapan Metode Lempar Tangkap Bola Untuk Meningkatkan Hasil Passing Atas Bola Voli. *Jurnal porkes (Jurnal Pendidikan Olahraga Kesehatan & Rekreasi)*. 5(2), 571-580
- Wahyudi, A. N., Purnama, N. E., & Prayoga, A. S. (2021). Pengaruh modifikasi bola plastik terhadap keterampilan passing atas bola voli. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 10(2), 243-252