



Penggunaan Media Bola Spons Melalui Permainan Kecil Estafet Bola Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Permainan Bola Voli SMP Negeri 42 Surabaya

Use of Sponge Ball Media through Small Ball Relay Games in Improving Learning Outcomes of Passing Down in Volleyball Games at SMP Negeri 42 Surabaya

Lufita Sulisty Handayani¹, Dony Andrijanto², Ocky Triarta J.K³

^{1,2}Universitas Negeri Surabaya, ³SMPN 42 Surabaya

Email: lufitash04@gmail.com

Article Info

Article history :

Received : 08-09-2024

Revised : 10-09-2024

Accepted : 12-09-2024

Published : 14-09-2024

Abstract

The aim of this research is to improve the learning outcomes of down passing using sponge ball media through a small ball relay game. 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 VII D at SMPN 42 Surabaya as many as 35 students. The results of the research in cycle I showed that 2 students reached the completion level in the very good category, 8 students completed the good category and 16 students completed the fair category, so the total students who completed were 26. A total of 9 students did not complete the category. not enough. In cycle II, 6 students completed the very good category, 10 students completed the good category, 12 students completed the fair category, so that a total of 28 students were declared complete, and 6 students did not complete the poor category. The average student score from Cycle I was 75%, while from Cycle II it was 79%, showing an increase of 4%. The students' learning completion results in Cycle I reached 74.2%, while in Cycle II it reached 80%, showing an increase of 5.8%. So it can be concluded that an increase in the average score and learning completeness score of students is influenced by the use of sponge ball media through a small game of ball relay in improving learning outcomes for down passing movements.

Keywords: *Volleyball, bottom passing, little game, sponge ball*

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah meningkatkan hasil belajar passing bawah dengan menggunakan media bola spons melalui permainan kecil estafet bola. Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas dengan 2 siklus. Setiap siklus terdiri dari perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi. Subjek penelitian menggunakan kelas VII D di SMPN 42 Surabaya sebanyak 35 peserta didik. Hasil penelitian pada siklus I menunjukkan bahwa 2 peserta didik mencapai tingkat tuntas dengan kategori sangat baik, sebanyak 8 peserta didik tuntas kategori baik dan 16 peserta didik tuntas dengan kategori cukup, sehingga total peserta didik yang tuntas adalah 26. Sebanyak 9 peserta didik tidak tuntas kategori kurang. Pada siklus II sebanyak 6 peserta didik tuntas dengan kategori sangat baik, 10 peserta didik tuntas kategori baik, 12 peserta didik tuntas kategori cukup, sehingga total sebanyak 28 peserta didik dinyatakan tuntas, dan sebanyak 6 peserta didik tidak tuntas kategori kurang. Nilai rata-rata peserta didik dari Siklus I adalah 75%, sementara dari Siklus II adalah 79%, menunjukkan peningkatan sebesar 4%. Hasil ketuntasan belajar peserta didik pada Siklus I mencapai 74,2%, sedangkan pada Siklus II mencapai 80%, menunjukkan peningkatan sebesar 5,8%. Maka dapat disimpulkan terjadinya peningkatan dari nilai



rata - rata dan nilai ketuntasan belajar peserta didik dipengaruhi oleh penggunaan media bola spons melalui permainan kecil estafet bola dalam meningkatkan hasil belajar gerak passing bawah.

Kata kunci : bola voli, passing bawah, permainan kecil, bola spons

PENDAHULUAN

Menurut Hudah, M., & Rais, A., N. (2020) teknik dasar dari permainan bola voli yang paling utama dan sering digunakan yaitu passing bawah, maka dari itu perlunya diajarkan kepada peserta didik sedini mungkin. Permainan bola voli memiliki beberapa teknik dasar seperti passing bawah, passing atas, smash, servis dan blok. Aturan penting dalam permainan bola voli yaitu setiap pemain diberi kesempatan hanya satu kali sentuhan pada bola dan 3 kali sentuhan tiap regu. Perolehan poin satu didapat dengan cara memasukkan bola ke daerah pertahanan lawan dan pelanggaran oleh tim lawan. Menurut Pasaribu, A. M. N. (2016) bahwa passing bawah dilakukan dengan menggunakan kedua tangan untuk memainkan bola, perkenaan bola pada kedua lengan antara pergelangan dan sikut, dan merupakan teknik dasar untuk menerima bola servis atau smash. Pembelajaran passing bawah yang diberikan disekolah tentunya tidak semua peserta didik dapat menguasai teknik tersebut, begitu juga dengan minat belajar yang berbeda.

Pembelajaran passing bawah di sekolah bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik dalam materi permainan bola voli. Pemberian materi pembelajaran sebagai pendidik perlunya memahami karakteristik peserta didik yang tidak sama. Minat belajar dan kemaunan dalam melakukan praktik tergantung dari strategi serta pemilihan media ajar oleh pendidik. Menurut Asnaldi, A. (2020) Sebagai pendidik perlunya menyusun strategi pembelajaran passing bawah untuk memberikan kemudahan kepada peserta didik dalam memahami materi. Strategi dan pemilihan media belajar yang sesuai akan mempengaruhi hasil belajar peserta didik sehingga kreativitas pendidik sangat diperlukan dalam membuat suasana belajar yang menyenangkan. Menurut Wahyudi, A., N., Purnama, N., E., & Prayoga, A., S. (2021) bahwa kreativitas pendidik diperlukan dalam menarik minat dan memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan.

Modifikasi pembelajaran bertujuan untuk membuat peserta didik berkontribusi aktif dalam mengikuti aktivitas belajar dalam meningkatkan hasil belajar (Rubiana, I. 2017). Tujuan penerapan modifikasi yaitu untuk meningkatkan hasil belajar dan minat peserta didik sehingga terciptanya pembelajaran menyenangkan serta mendapatkan pengalaman belajar yang maksimal (Saputra, A., D., Hartati. & Asyik, Z. 2023). Menurut Iskandar, M. I. (2018) modifikasi dalam proses belajar peserta didik berfokus pada peningkatan rasa senang dan puas serta kontribusi aktif dalam kegiatan belajar mengajar dengan praktik gerak yang dilakukan secara sesuai. Peran keaktifan peserta didik akan memicu proses belajar yang sesungguhnya - sungguh. Modifikasi sebagai alternatif dalam memberikan pembelajaran yang unik dan tidak monoton sehingga dapat menarik keaktifan peserta didik pada hal baru.

Pembelajaran yang dirasa monoton dan membuat jenuh peserta didik dapat dikreasikan kedalam bentuk permainan yang menyenangkan. Menurut Haprabu, E. S. (2017) bahwa penerapan media modifikasi dan permainan sederhana sebagai sarana dalam memberikan pemahaman teknik dasar passing bawah kepada peserta didik agar lebih mudah dipahami. Pembelajaran olahraga yang identik



dengan kinestetik tentunya melelahkan dan membuat jenuh jika kurang menarik. Pembelajaran menggunakan pendekatan permainan yang sederhana, namun masih dalam lingkup materi yang diajarkan akan memberikan suasana kelas lebih hidup dan menyenangkan karena pada dasarnya konsep bermain disukai oleh peserta didik. pembelajaran dengan bermain tidak membutuhkan aturan yang baku dan penguasaan gerak yang sulit sehingga mudah bagi peserta didik dalam mengikuti proses belajar. Menggunakan permainan kecil bisa diterapkan pada pembelajaran dengan menyesuaikan kebutuhan peserta didik. Permainan kecil tidak memiliki aturan tetap dalam pelaksanaannya, seperti peraturan permainan, sarana prasarana, ukuran lapangan, dan durasi permainan (Aprian, D. 2016). Pembelajaran dengan pendekatan bermain menggunakan media bola spons yang ringat dapat menciptakan proses belajar yang unik karena alat yang digunakan tidak seperti biasanya dan hal itu menjadi menarik dalam memikat minat belajar peserta didik.

Pembelajaran yang menyenangkan dilakukan dengan semenarik mungkin karena proses belajar di sekolah sebagai mata pelajaran berbeda dengan latihan pada suatu klub bola voli yang berfokus ke hasil dan prestasi. Menurut Risno, Safari, I., & Saptani, E. (2024) menggunakan media bola plastik spons dapat meningkatkan minat, kontribusi keaktifan dan semangat peserta didik ketika proses pembelajaran. Pembelajaran olahraga di sekolah fokusnya pada proses belajar gerak, sedangkan untuk di klub orientasi pada hasil dan prestasi sehingga minat peserta didik di sekolah berbeda dengan anak yang mengikuti klub bola voli. Modifikasi media dengan menggunakan bola spons akan memberikan keunikan tersendiri dalam proses belajar yang akan meningkatkan minat peserta didik. Media Bola yang akan digunakan dalam proses pembelajaran ialah bola modifikasi terbuat dari karet yang lentur, ringan, harganya terbilang murah dan terjangkau (Hasnah, Sayuti, A., & Hakim, H. 2018). Penggunaan modifikasi media akan memberikan penyelesaian masalah yang dihadapi ketika proses belajar dalam meningkatkan minat belajar dan keaktifan peserta didik. Harga pembuatan media bola spons yang murah daripada membeli bola voli asli dengan harga mahal, maka modifikasi bola spons atau plastik bermanfaat menjadi penunjang sehingga jumlah bola dan peserta didik akan seimbang untuk meningkatkan kontribusi aktif secara menyeluruh (Sodikin, F. A., & Yono, T. 2020).

METODE PENELITIAN

Penelitian Tindakan Kelas (Classroom Action Research) yang dilakukan melalui 2 siklus pada proses pembelajaran. Setiap siklus terdiri dari empat komponen: perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi (Arikunto, S., dkk, 2015). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar passing bawah permainan bola voli menggunakan modifikasi bola spons sebagai media pembelajaran dengan penerapan permainan kecil estafet bola. Subyek penelitian yang digunakan yaitu kelas VII D di SMP Negeri 42 Surabaya sebanyak 35 peserta didik. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 22 - 29 Juli 2024 dengan 2 kali pertemuan saat pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL). Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar dan memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan.

Perangkat pembelajaran yang digunakan yaitu modul ajar dan lembar penilaian peserta didik sebagai pedoman dalam pelaksanaan kegiatan pembelajaran. Pengambilan data mengacu pada lembar penilaian peserta didik, selanjutnya pengolahan data yang di dapat akan di analisis untuk mendapatkan kesimpulan dan hasil penelitian. Modifikasi media bola spons yang dikemas dengan pendekatan bermain melalui permainan estafet bola dalam meningkatkan hasil belajar



keterampilan passing bawah peserta didik. Pendekatan bermain akan memberikan rasa senang dan dapat mempengaruhi hasil belajar passing bawah peserta didik. Menurut Sodikin, F. A. dkk (2024) bahwa peraturan permainan estafet bola yang digunakan memiliki aturan sebagai berikut:

1. Peserta didik dalam satu kelas akan dibagi menjadi 2 kelompok dan membentuk barisan memanjang ke belakang dengan menyesuaikan jarak antar individu
2. Memakai bola spons sebagai media, kemudian bola akan disalurkan dari depan ke belakang lalu kembali ke titik semula serta dilakukan sebanyak 2 kali
3. Menyalurkan bola spons dilakukan seperti gerak passing bawah dengan posisi kaki dibuka selebar bahu, lutut sedikit ditekuk, kedua tangan lurus ke depan, dan ayunan tangan mengikuti arah bola.
4. Bola disalurkan dari orang pertama dimulai dari atas kepala, orang kedua menerima bola lalu diayunkan ke bawah menyalurkan melewati kedua kaki, orang ketiga menerima bola dan mengayunkan ke atas kepala dengan kedua tangan tetap lurus serta begitu seterusnya.
5. Kelompok dinyatakan kalah apabila bola terjatuh dan tidak mengikuti aturan bermain
6. Kelompok yang dinyatakan menang apabila bola telah disalurkan paling cepat dengan 2 kali bolak balik dan tetap mengikuti aturan bermain

Penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif, yang merupakan metode untuk menafsirkan data sesuai dengan kebenaran informasi yang diperoleh. Teknik analisis deskriptif kualitatif adalah metode yang diterapkan sebagai gambaran dari kebenaran berdasarkan data yang diperoleh, dengan tujuan untuk mengetahui hasil belajar dan menentukan respons peserta didik terhadap proses kegiatan pembelajaran (Andayani, Y., S. 2020). Lembar penilaian peserta didik digunakan untuk mengumpulkan data selama proses pembelajaran dengan mengevaluasi beberapa kriteria yaitu posisi kaki, posisi tangan, perkenaan pada bola, dan lambungan bola. Penilaian dilakukan dengan menggunakan skala 1-5 untuk setiap kriteria keterampilan gerak dasar passing bawah. Nilai akhir setiap individu dihitung dengan membagi jumlah nilai yang diperoleh dengan nilai maksimal dan dikalikan 100, sehingga menghasilkan nilai akhir dan mencari nilai rata - rata dalam satu kelas. Tahap selanjutnya yaitu nilai akhir yang dinyatakan tuntas mencapai nilai kriteria ketuntasan minimal (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 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 penggunaan media bola spons melalui permainan kecil estafet bola dapat meningkatkan hasil belajar gerak dasar passing bawah dalam permainan bola voli, dengan subjek penelitian sebanyak 35 peserta didik. bola spons dengan harga murah dan terjangkau dapat di perbanyak sebagai penyeimbang media belajar antara bola dan peserta



didik sehingga secara keseluruhan dapat berkontribusi aktif saat pembelajaran. Ketuntasan nilai belajar ketika peserta didik dapat mencapai angka 75, berikut hasil ketuntasan belajar siklus I yaitu :

Tabel 1.1 Ketuntasan hasil belajar Siklus I

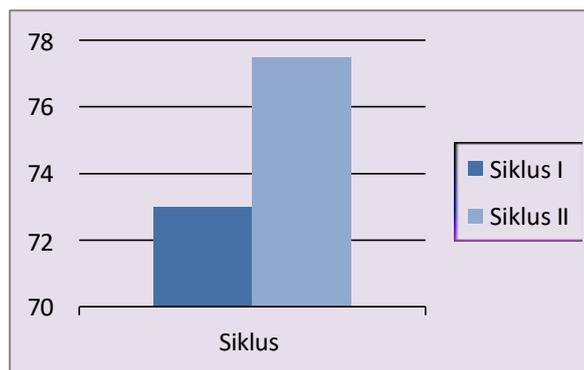
Rentang Nilai	Keterangan	Kriteria	Jumlah Anak
90-100	Sangat Baik	Tuntas	2
80-89	Baik	Tuntas	8
75-79	Cukup	Tuntas	16
60-74	Kurang	Tidak Tuntas	9
0-59	Sangat Kurang	Tidak Tuntas	0
	Jumlah		35

Dari hasil penelitian siklus I seperti yang ditunjukkan dari tabel di atas, bahwa data menunjukkan 2 peserta didik mencapai tingkat tuntas dengan kategori baik, 8 peserta didik tuntas kategori baik, dan 16 peserta didik tuntas dengan kategori cukup, sehingga total peserta didik yang tuntas adalah 26. 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

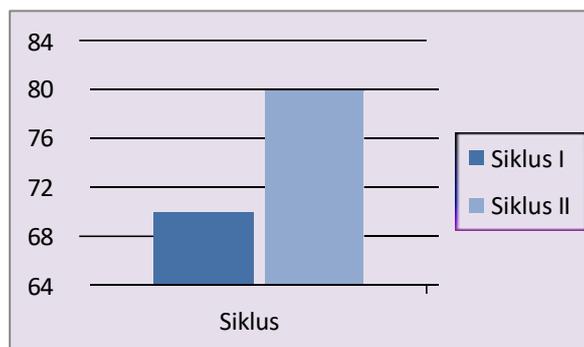
Rentang Nilai	Keterangan	Kriteria	Jumlah Anak
90-100	Sangat Baik	Tuntas	6
80-89	Baik	Tuntas	10
75-79	Cukup	Tuntas	12
60-74	Kurang	Tidak Tuntas	7
0-59	Sangat Kurang	Tidak Tuntas	0
	Jumlah		35

Hasil penelitian dari Siklus II pada tabel di atas, terdapat 28 peserta didik yang tuntas. Sebanyak 6 peserta didik tuntas dengan kategori sangat baik, 10 peserta didik tuntas dengan kategori baik, dan 12 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 VII D.



Gambar 1.1 Prosentase Nilai Rata – Rata

Penggunaan media bola spons pada pembelajaran passing bawah melalui permainan kecil estafet bola untuk meningkatkan hasil belajar kelas VII D yang melibatkan 35 peserta didik menunjukkan hasil penelitian setelah tindakan diberikan. Nilai rata-rata peserta didik dari Siklus I adalah 75%, sementara dari Siklus II adalah 79%, menunjukkan peningkatan sebesar 4%.



Gambar 1.2 Ketuntasan Hasil Belajar

Data ketuntasan hasil belajar, diketahui bahwa dari 35 peserta didik, sebanyak 26 tuntas pada Siklus I dan 28 tuntas pada Siklus II. Ketuntasan belajar pada Siklus I mencapai 74,2%, sedangkan pada Siklus II mencapai 80%, menunjukkan peningkatan sebesar 5,8%. Data tersebut menunjukkan bahwa penerapan modifikasi bola spons saat pembelajaran melalui permainan kecil estafet bola cukup efektif dalam meningkatkan hasil belajar gerak passing bawah dalam permainan bola voli, serta dapat meningkatkan minat dan semangat belajar peserta didik.

Hasil dari penerapan modifikasi media bola spons melalui permainan kecil estafet bola dalam meningkatkan hasil belajar peserta didik. Kendala ketika pembelajaran yang dihadapi peserta didik menggunakan bola voli asli yang dirasa berat dan sakit oleh sebagian peserta didik, proses pembelajaran yang monoton membuat jenuh akan pengulangan gerakan passing bawah, tidak semua peserta didik menguasai dan minat dalam pembelajaran passing bawah permainan bola voli. Disamping itu, kendala lainnya adalah bola voli yang cukup mahal membuat sekolah tidak terlalu banyak dalam menyediakan media bola, maka dari itu akan menyebabkan peserta didik kurang aktif dan banyak menganggur menunggu giliran dalam melakukan praktik karena terkendala bola yang tidak seimbang dengan jumlah peserta didik.

Media bola spons yang murah dan terjangkau untuk mengatasi ketidak seimbangan antara bola dengan peserta didik sehingga pembelajaran menjadi maksimal. Menggunakan



pendekatan bermain sebagai strategi pembelajaran dalam menarik minat dan memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan. Bola spons yang ringan dan tidak membuat tangan sakit sangat sesuai dengan kebutuhan belajar peserta didik. Menurut Aprian, D. (2016) menggunakan pendekatan bermain bermanfaat dalam membuat suasana kegiatan pembelajaran menjadi menyenangkan dan menarik. Peningkatan hasil belajar dari siklus I ke siklus II terjadi karena pemberian tindakan berupa pemilihan media bola spons dan penerapan pendekatan bermain.

Aktivitas dalam pembelajaran yang menyenangkan membuat peserta didik menikmati proses belajar dan melupakan rasa lelah yang dirasakan melalui pendekatan bermain. Pendekatan bermain membuat peserta didik merasa senang dan kontribusi menyeluruh sehingga hasil belajar dapat tercapai dengan maksimal. Penerapan pendekatan bermain sebagai penarik minat peserta didik untuk mengikuti pembelajaran olahraga sehingga dapat meningkatkan hasil belajar dan memahami materi dengan baik (Sarwandi. 2022). Ketuntasan hasil belajar dari 35 peserta didik, sebanyak 26 tuntas pada Siklus I dan 28 tuntas pada Siklus II. Ketuntasan belajar pada Siklus I mencapai 74,2 %, sedangkan pada Siklus II mencapai 80%, menunjukkan peningkatan sebesar 5,8%. Untuk nilai rata-rata peserta didik dari Siklus I adalah 75%, sementara dari Siklus II adalah 79%, menunjukkan peningkatan sebesar 4%. Pada data yang diperoleh menunjukkan bahwa modifikasi media bola spons melalui permainan kecil estafet bola dalam meningkatkan hasil belajar gerak dasar passing bawah.

KESIMPULAN

Penelitian tindakan kelas ini menggunakan media bola spons dan penerapan permainan kecil estafet bola dapat meningkatkan hasil belajar dan kontribusi peserta didik. Pendekatan bermain dapat memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan dan tidak jenuh. Media bola spons yang ringan dan tidak sakit saat benturan dengan kedua tangan dapat mengatasi masalah belajar pada peserta didik untuk melakukan gerakan passing bawah. Penggunaan media bola spons yang murah dan terjangkau harganya daripada bola voli asli dapat menyeimbangkan antara bola dengan peserta didik sehingga meningkatkan kontribusi. Data penelitian yang diperoleh dari siklus I dan siklus II terjadinya peningkatan ketuntasan belajar, peningkatan terjadi pada nilai rata - rata peserta didik dalam satu kelas, maka dari itu dapat disimpulkan penggunaan media bola spons melalui permainan kecil estafet bola sangat sesuai dalam meningkatkan minat dan hasil belajar peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Andayani, Y., S. (2020). Penerapan Pendekatan Taktis Guna Meningkatkan Kemampuan Permainan Bola Basket Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Siak Hulu. *Jurnal PendidikanTambusai*, 4(3), 3432-3441.
- Aprian, D. (2016). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bola Basket Dalam Pembelajaran PendidikanJasmani Melalui Permainan Kecil Pada Siswa Kelas V Di Sdn Ciracas 10 Pagi. *Skripsi*. Program Studi PendidikanJasmani Universitas Negeri Jakarta.
- Arikunto, S., dkk, (2015). Penelitian Tindakan Kelas. Jakarta. PT Bumi Aksara
- 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 Bawah 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
- Hasnah, Sayuti, A., & Hakim, H. (2018). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Passing Atas Pada Permainan Bola Voli Melalui Modifikasi Alat Pembelajaran Murid SD Negeri Kumala. *SPORTIVE : Journal of Physical Education, Sport and Recreation*. 2(1), 41-47
- Hudah, M., & Rais, A. N. (2020). Implementasi Materi Passing Bola Voli Dengan Media Bola Plastik Dan Bola Voli Asli Terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas Viii Smp Negeri 17 Kota Tegal. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6 (1), 100-107
- Iskandar, M. I. (2018). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Melalui Modifikasi Bola Plastik Pada Siswa Kelas V Sd Negeri 1 Tegal dowo, Gemolong, Sragentahun 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.
- Pasaribu, A. M. N. (2016). Pengaruh Gaya Mengajar Dan Motivasi Belajar Passing bawah Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa SMP Kelas VIII Tahun 2013/2014. *Jurnal SPORTIF*. 2(2), 85-97
- Risno, Safari, I., & Saptani, E. (2024). Penerapan Modifikasi Alat Dan Media Pembelajaran Dalam Meningkatkan Keterampilan Passing Bawah Bola Voli. *Gelanggang Olahraga : Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. 7(2), 482-493
- 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
- Sodikin, F. A. dkk. (2024). Modifikasi Pembelajaran Bola Voli Melalui Permainan Estafet Bola Dalam Meningkatkan Minat Dan Hasil Belajar gerak Dasar Passing Bawah. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*. 9(2), 4271-4280
- Wahyudi, A. N., Purnama, N. E., & Prayoga, A. S. (2021). Pengaruh modifikasi bola plastik terhadap keterampilan passing bawah bola voli. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 10(2), 243-252