
**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR PASSING BAWAH BOLA VOLI
MENGUNAKAN ALAT BANTU SEDERHANA PADA SISWA KELAS VIII
SMP NEGERI 40 MAKASSAR**

***THE EFFORTS TO IMPROVE LEARNING OUTCOMES UNDER VOLLYBALL PASSING
USING SIMPLE AIDS FOR THE STUDENTS OF CLASS VIII AT SMPN 40 MAKASSAR***

Muh Ilham Budi Utama¹, Aminuddin²

^{1,2} Pendidikan Jasmani FKIP Universitas Megarezky

***Ilham Budi Utama**, ilhambudiutama@gmail.com

Received:xxxxxxxxx.;Revised: xxxxxxxxxxxx, Accepted : xxxxxxxxxxxx;

Abstrak

Bola voli merupakan suatu jenis olahraga tim yang dimainkan oleh dua regu, di mana setiap regu terdiri dari enam orang. Permainan dilakukan di lapangan dengan ukuran 18x9 meter, yang terdiri dari panjang 18 meter dan lebar 9 meter. Terdapat jarak sebesar 3 meter antara garis serangan dengan garis tengah lapangan. Tinggi net bola voli berbeda tergantung pada jenis kelamin pemain, yaitu 2,43 meter untuk pemain putra dan 2,24 meter untuk pemain putri. Bola yang digunakan memiliki berat sekitar 260-280 gram. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar *passing* bawah bolavoli pada siswa kelas VIII SMP Negeri 40 Makassar. Jenis penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VIII E SMP Negeri 40 Makassar tahun pelajaran 2020/2021, sebanyak 35 siswa. dengan rincian siswa 14 perempuan dan 21 laki-laki. Teknik analisis data menggunakan penilaian lembar observasi, instrumen analisis gerak dasar serta tes praktik. Hasil dari penelitian ini menunjukkan hasil belajar *passing* bawah bolavoli meningkat setelah dilakukan tindakan yang berupa pembelajaran *passing* bawah dengan menggunakan alat bantu sederhana (pita) dari siklus 1 dan siklus 2. Pada siklus 1 mencapai 54,3%, dan pada siklus 2 sudah mencapai target yang telah ditetapkan yaitu sebesar 91%. Adapun kesimpulan yaitu ada peningkatan hasil belajar *passing* bawah bolavoli menggunakan alat bantu sederhana (Pita) pada siswa kelas VIII SMP Negeri 40 Makassar.

Kata Kunci: *Pengertian Bolavoli; Teknik Dasar Bolavoli; Passing bawah Bolavoli*

Abstract

Copyright © The Author (s) 2021
ISSN: 2776-4516 (Online)

Volleyball is a type of team sport played by two teams, where each team consists of six people. The game is played on a 18x9 meter court, which is 18 meters long and 9 meters wide. There is a distance of 3 meters between the attack line and the center line of the court. The height of the volleyball net differs depending on the gender of the players, which is 2.43 meters for male players and 2.24 meters for female players. The ball used weighs about 260-280 grams. This study aims to improve the learning outcomes of passing down volleyball in class VIII students of SMP Negeri 40 Makassar. This type of research is Classroom Action Research (PTK). The subjects of this study were students in class VIII E of SMP Negeri 40 Makassar in the 2020/2021 academic year, totaling 35 students. with details of 14 female and 21 male students. The data analysis technique uses observation sheet assessment, basic motion analysis instruments and practical tests. The results of this study show that the learning outcomes of passing down volleyball have increased after taking action in the form of learning to pass down using simple tools (ribbons) from cycle 1 and cycle 2. In cycle 1, it reached 54.3%, and in cycle 2 it reached the predetermined target of 91.9%. The conclusion is that there is an increase in learning outcomes of passing down volleyball using simple tools (Ribbon) in class VIII students of SMP Negeri 40 Makassar.

Keywords: *Definition of Bolavoli; Basic Techniques of Bolavoli; Passing under Bolavoli*



Artikel dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY-SA 4.0

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan upaya untuk meningkatkan kualitas individu di tengah-tengah masyarakat. Melalui pendidikan, seseorang dapat mendapatkan penghormatan, penghargaan, dan penghormatan di lingkungannya. Seorang yang terdidik cenderung memiliki sikap saling membantu, bertanggung jawab, toleransi, dan kasih sayang terhadap sesamanya (Setiawan et al., 2021).

Tujuan pendidikan adalah mengembangkan kemampuan dan sifat-sifat pada individu, karena memiliki kecerdasan saja tidak akan cukup untuk berkembang jika tidak dibimbing dan dikembangkan sesuai dengan prinsip-prinsip pendidikan. Oleh karena itu, setiap orang diharapkan untuk mengikuti pendidikan agar dapat menjadi individu yang memiliki karakter sesuai dengan harapan (Aminuddin, 2020).

Menurut Pasal 1 ayat 1 dalam Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional Nomor 20 Tahun 2003, pendidikan adalah usaha yang sadar dan terencana untuk menciptakan lingkungan belajar dan proses pembelajaran yang memungkinkan peserta didik aktif mengembangkan potensi diri mereka, termasuk kekuatan spiritual-keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dalam kehidupan mereka, masyarakat, bangsa, dan negara. Sesuai dengan definisi pendidikan tersebut, pendidik harus mampu memberikan pembelajaran yang baik dan benar kepada siswa agar tercipta suasana belajar dan proses pembelajaran yang diharapkan, sehingga siswa dapat mengembangkan potensi mereka. Secara tidak langsung, pembelajaran di sekolah memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia di Indonesia.

Menurut (Utari et al., 2011), hasil belajar mencakup kemampuan kognitif, efektif, dan psikomotorik. Sementara itu, menurut (Arlioni, Aminuddin, Awaluddin, 2020), hasil pembelajaran mencakup kecakapan, informasi, pengertian, dan sikap. (Siregar et al., 2018) mendefinisikan hasil belajar sebagai perubahan perilaku yang relatif tetap pada seseorang akibat interaksi dengan lingkungannya. Hasil belajar dapat diamati melalui alat pengukuran seperti tes tertulis, tes lisan, atau tes praktik yang disusun secara terencana. Hal ini bertujuan untuk melihat pencapaian yang telah terjadi. Hasil belajar mencakup pola-pola perilaku, nilai-nilai, pemahaman, sikap, apresiasi, dan keterampilan.

Belajar, sebagai suatu proses internal yang tidak terlihat secara langsung, terjadi di dalam individu yang sedang mengalami proses tersebut. Pembelajaran adalah usaha yang disengaja dan bertujuan, yang difokuskan pada kepentingan, karakteristik, dan kondisi individu lainnya agar peserta didik dapat belajar secara efektif dan efisien. Istilah ini menggantikan konsep "pengajaran" yang lebih menekankan keseragaman, dan lebih menekankan pada keberagaman peserta didik atau pembelajar. Menurut (Mahyuddin & Awaluddin, 2018) menjelaskan bahwa pembelajaran adalah perubahan perilaku yang relatif tetap dan merupakan hasil dari praktek yang berulang. Pembelajaran mengimplikasikan bahwa subjek belajar harus "dibelajarkan" bukan "diajarkan". Subjek yang dimaksud di sini adalah siswa atau pembelajar yang menjadi pusat dari proses belajar.

Belajar adalah kegiatan yang tak terpisahkan dari kehidupan manusia. Belajar dapat terjadi di berbagai tempat seperti dalam keluarga, sekolah, dan masyarakat, baik secara sadar maupun tidak sadar. Hasil belajar mencakup kemampuan internal, seperti

pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang menjadi kepemilikan pribadi seseorang, dan memungkinkan individu tersebut untuk melakukan sesuatu.

Menurut (Aminuddin et al., 2020), bola voli adalah olahraga yang dapat dimainkan oleh berbagai kelompok usia, baik anak-anak maupun dewasa, baik wanita maupun pria. Bermain bola voli memiliki manfaat yang besar dalam membentuk individu secara harmonis, menggabungkan perkembangan jasmani dan rohani.

Prestasi dalam permainan bola voli akan optimal jika terdapat hubungan yang erat antara aspek jasmani dan rohani dalam gerakan-gerakan bermain. Jiwa individu menjadi pendorong utama dalam menggerakkan kemampuan jasmani yang dimilikinya (Aminuddin & Saharullah, 2021). Keterampilan dalam menguasai teknik ini dapat diperoleh melalui latihan yang tepat dan terarah. Ini berarti individu harus memiliki petunjuk tentang cara yang benar dan tepat untuk memukul bola. Selain itu, kemampuan ini harus terus diasah dan latihan tidak boleh dihentikan, karena dapat menyebabkan kehilangan naluri dan kepekaan dalam menyentuh bola (*touch feeling*) (Prasetyo, 2015).

Sehingga, dengan menggunakan alat bantu sederhana, diharapkan dapat meningkatkan prestasi belajar siswa dalam permainan bola voli, khususnya dalam teknik passing bawah. Dengan demikian, tujuan pembelajaran dapat tercapai sesuai harapan yang diinginkan (Nugraha & Yuliawan, 2021).

Media atau alat bantu adalah segala sesuatu yang digunakan untuk menyampaikan pesan dalam mencapai tujuan pembelajaran. Penggunaan media sebagai alat bantu dalam proses belajar-mengajar adalah hal yang tak terhindarkan, karena pendidik membutuhkan bantuan dalam menyampaikan pesan-pesan dari materi pelajaran kepada siswa. Pendidik menyadari bahwa tanpa media, bahan pelajaran sulit dicerna dan dipahami oleh siswa, terutama jika materi pelajaran tersebut kompleks atau rumit.

Berdasarkan pengamatan di SMP Negeri 40 Makassar pada siswa kelas VIII E, terdapat masalah yang signifikan dalam hasil belajar siswa dalam melakukan teknik passing bawah. Penilaian dilakukan berdasarkan sikap awal permulaan, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir. Masalah terjadi saat siswa melakukan passing bawah, baik saat mengirim bola kepada teman sekelas maupun ke daerah lawan, seringkali bola tidak sampai atau meleset. Setelah dilakukan identifikasi, masalah yang ditemukan antara lain posisi tangan yang tidak sesuai dengan indikator gerakan, ketidaktepatan perkenaan bola dengan tangan, dan kelemahan siswa dalam mengayunkan lengan. Hal ini menyebabkan sebagian besar siswa tidak berhasil menyelesaikan belajar teknik passing bawah, meskipun pendidik telah mengajarkan teknik dasar tersebut.

Pendidik melakukan evaluasi terhadap siswa yang tidak berhasil dalam passing bawah bola voli. Dari total 35 siswa kelas VIII E di SMP Negeri 40 Makassar, hanya 15 siswa atau 42,86% yang berhasil menyelesaikan teknik passing bawah bola voli, sedangkan siswa lainnya sebanyak 20 siswa atau 57,14% tidak berhasil. Siswa dianggap berhasil jika mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM).

METODE

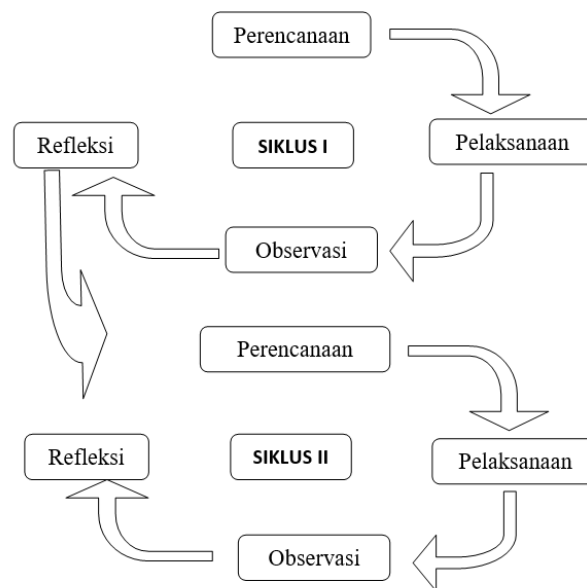
Penelitian tindakan adalah salah satu strategi pemecahan masalah yang memanfaatkan tindakan nyata dalam proses pengembangan inovatif yang “dicoba sambil jalan” dalam mendeteksi dan memecahkan masalah. (Suharsimi Arikunto, 2010).

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang bersifat deskriptif. Menurut (Janwar, 2019), PTK merupakan suatu bentuk penelitian tindakan yang dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan

kualitas praktik pembelajaran di dalam kelas. PTK berfokus pada kelas dan proses belajar mengajar yang terjadi di dalamnya, bukan pada komponen input kelas seperti silabus, materi, dan sebagainya, atau pada output hasil belajar. PTK harus berhubungan langsung dengan hal-hal yang terjadi dalam konteks kelas. Menurut (Nyampo, 2018), penelitian tindakan juga bisa melibatkan data kualitatif atau kuantitatif. Penelitian tindakan berbeda dengan penelitian formal yang bertujuan untuk menguji hipotesis dan membangun teori yang bersifat umum (general). Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan SMP 40 Makassar.

Penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian ini direncanakan dilaksanakan dalam dua siklus. Penelitian Tindakan Kelas, yaitu rancangan penelitian berdaur ulang (siklus) yang terdiri dari: (1) perencanaan, (2) pelaksanaan, (3) pengamatan dan (4) refleksi (Suharsimi Arikunto, 2014).

Adapun model dan penjelasan untuk masing-masing tahap adalah sebagai berikut:



Kriteria ketuntasan	klasifikasi
≥ 75	Tuntas
≤ 74	Tidak Tuntas

Sumber: (Depdiknas, 2006:5)

Indikator keberhasilan penelitian tindakan kelas dapat dilihat pada perubahan siswa setelah mengikuti pelajaran passing bawah sebagai berikut :

1. Pemahaman siswa pada Teknik passing bawah bolo voli dengan menggunakan alat bantu pita berdasarkan tes akhir siklus dikatakan meningkat apabila dalam proses pembelajaran terlihat adanya peningkatan hasil belajar dengan jumlah siswa yang tuntas dari siklus I ke siklus II dengan kriteria 75 % dari total siswa dalam kelas yang tuntas.
2. Hasil belajar siswa dikatakan meningkat apabila dalam proses pembelajaran terlihat adanya peningkatan hasil belajar siswa dari minimum aktivitas belajar

siswa berkategori aktif atau baik.

- Presentase hasil belajar siswa mengalami peningkatan dari siklus I ke siklus II dengan kriteria ketuntasan minimum (KKM) 75

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian yang telah dilakukan di SMP Negeri 40 Makassar merupakan penelitian tindakan kelas (classroom action research) yang terdiri dari 2 siklus. Pada siklus I, terdapat tiga pertemuan yang dilaksanakan. Pertemuan pertama pada tanggal 22 Oktober 2021 merupakan pembelajaran penjas permainan bola voli dengan menggunakan alat bantu sederhana (pita). Pertemuan kedua pada tanggal 29 Oktober 2021 adalah tahap pelaksanaan pembelajaran permainan bola voli dengan alat bantu sederhana (pita). Sedangkan pertemuan ketiga pada tanggal 5 November 2021 merupakan refleksi materi dan pengukuran hasil belajar (tes) passing bawah dalam permainan bola voli dengan menggunakan alat bantu pita.

Siklus kedua terdiri dari tiga pertemuan, yaitu pertemuan pertama pada tanggal 12 November 2021, pertemuan kedua pada tanggal 19 November 2021, dan pertemuan ketiga pada tanggal 26 November 2021. Setiap pertemuan memiliki alokasi waktu selama 3 jam pelajaran (3x40 menit), yang terdiri dari 15 menit untuk kegiatan pendahuluan, 90 menit untuk pelaksanaan kegiatan inti, dan 15 menit untuk kegiatan penutup. Seluruh siswa kelas VIII E SMP Negeri 40 Makassar tahun ajaran 2021/2022, yang berjumlah 35 siswa, ikut serta dalam pembelajaran ini.

A. Deskripsi Hasil Belajar Pada Siklus I

Prosedur penelitian tindakan kelas pada siklus I melalui materi pokok hasil belajar permainan bola voli *passing* bawah menggunakan alata bantu sederhana (Pita) pada siswa SMP Negeri 40 Makassar yang terdiri dari empat tahapan yakni:

a. Perencanaan Siklus I

Sebelum melaksanakan tindakan, peneliti terlebih dahulu melakukan perencanaan yang diperlukan agar pelaksanaan tindakan berjalan sesuai harapan. Perencanaan pada siklus I meliputi langkah-langkah berikut:

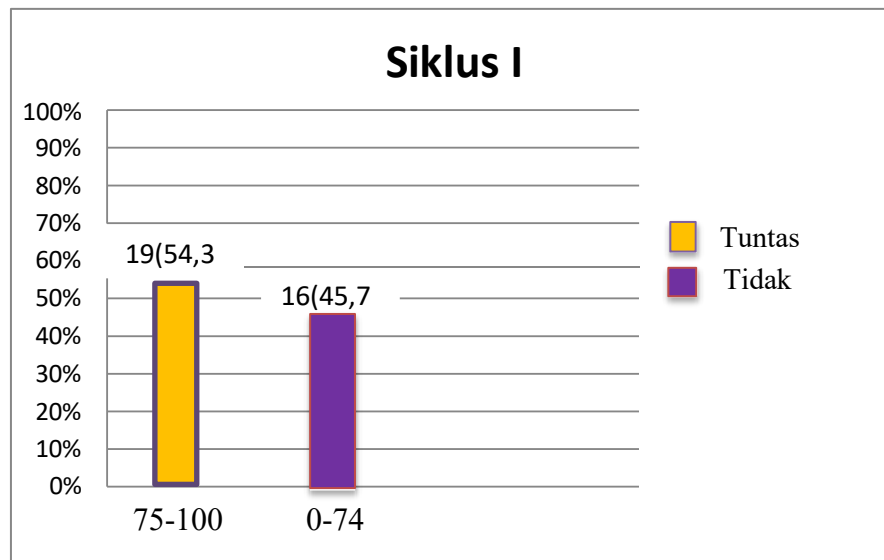
- Menyiapkan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) berdasarkan indikator yang telah ditetapkan.
- Menyiapkan sumber dan media pembelajaran, termasuk buku paket penjasorkes untuk kelas VIII E dan media bantu pembelajaran yang akan digunakan.
- Menyiapkan lembar catatan lapangan untuk mengamati kegiatan selama pembelajaran di lapangan dan aktivitas siswa dalam pembelajaran passing bawah dengan menggunakan alat bantu pita.

Rekapitulasi nilai ketuntasan deskripsi siklus I hasil belajar *Passing* bawah bola voli pada siswa SMP Negeri 40 Makassar

Rentang nilai	Kriteria	Frekuensi	Prosentase
≥ 75	Tuntas	19	54,3%
≤ 74	Tidak Tuntas	16	45,7%
Jumlah		35	100%

Berdasarkan data tabel di atas, terlihat bahwa tingkat ketuntasan hasil belajar siswa hanya mencapai 54,3%, sementara sebagian besar siswa, yaitu 45,7%, belum mencapai tingkat ketuntasan belajar. Hal ini menunjukkan bahwa hasil pembelajaran passing

bawah bola voli pada pertemuan ke-3 siklus I menggunakan alat bantu pita pada siswa SMP Negeri 40 Makassar tidak berjalan secara optimal sesuai dengan harapan dan tujuan pembelajaran. Untuk memberikan gambaran yang lebih jelas tentang hasil tersebut, berikut ini disajikan data skor hasil belajar passing bawah bola voli siswa SMP Negeri 40 Makassar dengan pendekatan alat bantu pita dalam bentuk histogram :



Dari diagram pada tabel di atas, dapat dilihat bahwa hasil belajar passing bawah bola voli pada siklus I dengan menggunakan alat bantu pita di lapangan bola voli oleh siswa kelas VIII E SMP Negeri 40 Makassar menunjukkan bahwa sebelum dilakukan tindakan, terdapat 35 siswa yang telah mengikuti pembelajaran. Dari jumlah tersebut, sebanyak 19 siswa (54,3%) berhasil mencapai tingkat ketuntasan belajar, sementara siswa yang tidak mencapai tingkat ketuntasan belajar sebanyak 16 siswa (45,7%), termasuk dalam kategori kurang sekali.

B. Deskripsi Hasil Belajar Pada Siklus II

Pelaksanaan pada siklus II hari Selasa tanggal 12 November 2021 pukul 08.00-10.00 WITA. Pertemuan pertama adalah penyajian materi bola voli *passing* bawah menggunakan alat bantu pita. Kegiatan pada siklus II merupakan kegiatan pemberian tindakan lanjutan pada langkah perbaikan pembelajaran.

B. Rekapitulasi Hasil Belajar *Passing* Bawah Bola voli Siklus II

Hasil rekapitulasi hasil belajar dalam bermain bola voli *passing* bawah berkelompok dengan menggunakan alat bantu pita pada siswa kelas VIII E SMP Negeri 40 Makassar, Selanjutnya untuk mengetahui pengkategorian hasil belajar *passing* bawah bola voli dapat dilihat pada tabel berikut dan hasil lengkapnya dapat dilihat pada lampiran. sebagai berikut.

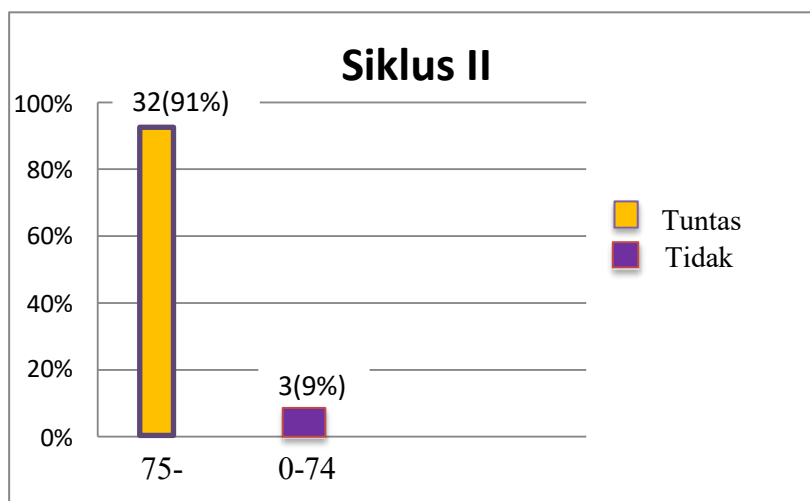
Rekapitulasi Nilai Ketuntasan Deskripsi Siklus Ii Hasil Belajar *Passing* Bawah Bola Voli pada Siswa SMP Negeri 40 Makassar Tahun 2020/2021

Rentang Nilai	Kriteria	Frekuensi	Prosentase
≥ 75	Tuntas	32	91%
≤ 74	Tidak Tuntas	3	9%

Jumlah		35	100%
---------------	--	-----------	-------------

Berdasarkan tabel pada siklus II yang terdapat pada tabel tersebut menunjukkan bahwa tingkat keberhasilan pembelajaran penjas *passing* bawah bola voli berkelompok menggunakan alat bantu pita meningkat. Siswa yang tuntas belajar sebanyak 32 (91%), sedangkan siswa yang belum tuntas sebanyak 3 (9%). Ini berarti 3 siswa belum mencapai batas nilai KKM yaitu 75.

Untuk memperjelas hasil pada tabel diatas,berikut ini disajikan data skor hasil belajar *passing* bawah bola voli melalui pendekatan alat bantu pita pada siswa SMP Negeri 40 Makassar dalam bentuk histogram berikut:



C. Perbandingan Ketuntasan Hasil Belajar Setiap Aspek Siklus I dan Siklus II

Penelitian tindakan kelas (PTK) yang telah dilaksanakan pada pembelajaran penjas dalam permainan bola voli *passing* bawah dengan pendekatan alat bantu pita mampu meningkatkan hasil belajar siswa selama pembelajaran berlangsung.

Ket	Siklus I			Siklus II		
	Kognitif	Afektif	Psikomotorik	Kognitif	Afektif	Psikomotorik
Tuntas	24	22	22	34	30	32
Persentase	69%	62,86%	62,86%	97%	86%	91%
Tidak Tuntas	11	13	13	1	5	3
Persentase	31%	37,14%	37,14%	3%	14%	9%

Tingkat ketuntasan hasil belajar siswa di setiap siklus diukur melalui aspek pengetahuan, sikap, dan keterampilan. Dalam aspek pengetahuan, tingkat ketuntasan belajar pada siklus I mencapai 24 siswa (69%), sedangkan yang tidak tuntas sebanyak 11 siswa (31%). Pada siklus II, tingkat ketuntasan belajar mencapai 34 siswa (97%), dengan hanya 1 siswa yang tidak tuntas (3%). Sementara itu, dalam aspek sikap, tingkat ketuntasan belajar pada siklus I mencapai 22 siswa (62,86%), sedangkan yang tidak tuntas sebanyak 13 siswa (37,14%). Pada siklus II, tingkat ketuntasan belajar mencapai 30 siswa (86%), dengan 5 siswa yang tidak tuntas (14%).

Untuk aspek keterampilan, tingkat ketuntasan belajar pada siklus I mencapai 22 siswa (62,86%), dengan 13 siswa yang tidak tuntas (37,14%). Pada siklus II, tingkat ketuntasan belajar meningkat menjadi 32 siswa (91%), dengan hanya 3 siswa yang tidak tuntas (9%). Selain itu, rata-rata nilai pada siklus II juga mengalami peningkatan menjadi 82,31 dari siklus I yang hanya mencapai 74..

SIMPULAN

Dalam Penelitian Tindakan Kelas pada siswa kelas VIII E SMP Negeri 40 Makassar, penelitian dilakukan dalam dua siklus yang terdiri dari empat tahapan, yaitu: (1) Perencanaan, (2) Pelaksanaan, (3) Observasi, dan (4) Refleksi. Setelah melakukan analisis data dan pembahasan pada BAB IV, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan antara siklus I dan siklus II. Oleh karena itu, penggunaan alat bantu sederhana dalam pembelajaran Passing bawah bola voli, melalui pendekatan alat bantu pita, dapat meningkatkan hasil belajar Passing bawah bola voli pada siswa kelas VIII E SMP Negeri 40 Makassar.

REFERENSI

- Aminuddin. (2020). Pengaruh Kekuatan Otot Perut dan Daya Ledak Lengan terhadap Kemampuan Tolak Peluru Gaya Ortodox Siswa Putra SMP Negeri 1 Watang Pulu Kabupaten Sidrap. *Exercise*, 2(1), 313322.
- Aminuddin, Sikki, S., & Simbung, R. (2020). Hubungan Status Gizi Dengan Daya Tahan Kardiovaskular Pemain Bulutangkis. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Masyarakat 2020*, 1(1), 42–51.
- Aminuddin, W., & Saharullah. (2021). Pengaruh Interval Training Terhadap Peningkatan VO 2 Max Atlet Bola Voli Putri Club Gowata Tahun 2021. *Seminar Nasional Hasil Penelitian*, 644–658.
- Arlioni, Aminuddin, Awaluddin, S. (2020). Hubungan Antara Motor Educability Terhadap Kemampuan Servis Bawah Bola Voli Siswa Kelas Viii Smp Negeri 4 Larompong. *Kumpulan Artikel Pendidikan Anak Bangsa*, 1(1), 57–65.
- Janwar, M. (2019). Upaya Meningkatkan Kemampuan Teknik Dasar Passing Bawah melalui Metode Pembelajaran Passing Berpasangan dalam Pembelajaran Bola Voli pada Siswa Kelas X Iis2 SMA Negeri 19 Makassar. *Exercise*, 1(2). <https://doi.org/10.37289/exercise.v1i2.40>
- Mahyuddin, R., & Awaluddin, A. (2018). Profil Kondisi Fisik Atlet Karate Sulawesi-Selatan Menuju Pon Xix Jawa Barat. *Jurnal Penjaskesrek STKIP Mega Rezky Makassar*, 3(2), 65–74.
- Nugraha, U., & Yuliawan, E. (2021). Meningkatkan hasil belajar passing atas bola voli melalui pendekatan gaya mengajar latihan dengan menggunakan audio visual. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 10(2), 231–242.
- Nyampo, A. (2018). Pengaruh Kekuatan Otot Perut dan Daya Ledak Lengan terhadap Kemampuan Tolak Peluru Gaya Ortodox Siswa Putra SMP Negeri 1 Watang Pulu Kabupaten Sidrap. *Exercise*, 2(1), 313322.
- Prasetyo, Y. (2015). Kesadaran Masyarakat Berolahraga Untuk Peningkatan Kesehatan Dan Pembangunan Nasional. *Medikora*, 11(2), 219–228. <https://doi.org/10.21831/medikora.v11i2.2819>
- Setiawan, W. A., Festiawan, R., Heza, F. N., Kusuma, I. J., Hidayat, R., & Khurrohman, M. F. (2021). Peningkatan Keterampilan Dasar Futsal Melalui Metode Latihan Passing Aktif dan Pasif. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(2), 270–278.
- Siregar, M. F. D., Akhmad, I., & Sunarno, A. (2018). Pengaruh Gaya Mengajar dan Kemampuan Motorik terhadap Hasil Belajar Dribbling Sepakbola Pada Siswa Kelas XI MAN 2 Model Medan. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 4(02), 16–31.
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosuder Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. PT.Rineka Cipta.
- Suharsimi Arikunto. (2014). *Arikunto, Suharsimi (2014) "Prosedur Penelitian : suatu pendekatan praktek."* PB.PBSI.
- Utari, R., Madya, W., & Pusdiklat, K. (2011). Taksonomi bloom. *Jurnal: Pusdiklat KNPk*, 766(1), 1–7.