

ANALISIS KETERAMPILAN *PASSING* BAWAH BOLA VOLI PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SMA NEGERI 9 SAMARINDA

Deri Prayoga, Muchamad Samsul Huda, Hamdiana

Program Studi Pendidikan Jasmani

Derryprayoga07@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hasil keterampilan teknik dasar *passing* bawah dalam permainan bola voli pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 9 Samarinda. Penelitian ini bersifat deskriptif kuantitatif, populasi dalam penelitian ini adalah 39 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 9 Samarinda, pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan memperhatikan kriteria siswa yang memahami teknik dasar dalam permainan bola voli sebanyak 17 siswa. Teknik pengumpulan data yang di gunakan dalam penelitian ini adalah tes *passing* bola voli. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis statistik deskriptif menggunakan SPSS versi 23.0. Hasil analisis data yang dilakukan dalam penelitian menunjukkan bahwa dari 17 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 9 Samarinda, menunjukkan keterampilan *passing* bawah bola voli siswa dalam kategori cukup dengan nilai rata-rata 38,82 dengan presentase 47,1%. Dapat di simpulkan bahwa keterampilan *passing* bawah bola voli pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 9 Samarinda dalam kategori cukup.

Kata kunci: Keterampilan *passing* bawah bola voli.

Pendahuluan

Ekstrakurikuler Merupakan kegiatan yang di selenggarakan di luar jam pelajaran sekolah yang tercantum dalam susunan program sesuai dengan keadaan dan kebutuhan sekolah. Ekstrakurikuler seperti: kesenian, pramuka, dan Olahraga. Kegiatan ekstrakurikuler yang banyak di minati oleh siswa adalah ekstrakurikuler olahraga karena kegiatan ekstrakurikuler olahraga dilakukan di luar jam pelajaran sekolah yang berguna untuk meningkatkan kualitas kesegaran jasmani siswa, karena olahraga menuntut remaja bergerak dinamis dan perilaku fisik yang bagus untuk melakukannya, selain juga penerapan nilai-nilai pengetahuan memperluas wawasan atau kemampuan olahraga untuk mencapai tujuan olahraga dan untuk mengembangkan siswa untuk mencapai sebuah prestasi olahraga yang di minatnya (Lestari, 2016).

Berdasarkan pengamatan yang peneliti lakukan di sekolah SMA Negeri 9 Samarinda bahwa terdapat beberapa ekstrakurikuler yang aktif yaitu olahraga Futsal, Bola Basket, Bola Voli, Bulu Tangkis, Dance, Pramuka, PMR, Atletik, Silat. Disini peneliti melakukan observasi terkhususnya pada kegiatan ekstrakurikuler bola voli dan maka dari itu peneliti berkeinginan untuk melakukan penelitian di kegiatan ekstrakurikuler bola voli untuk mengetahui seberapa tinggi hasil keterampilan siswa dalam melakukan teknik dasar dalam permainan bola voli. Dari empat teknik dasar dalam permainan bola voli yaitu servis, *smash*, *block* dan *passing*, peneliti mengambil salah satu dari teknik dasar tersebut untuk diteliti dan untuk mengetahui hasil

keterampilannya yaitu teknik dasar *passing*. Peneliti mengambil teknik dasar *passing* dikarenakan pada saat melakukan observasi awal, peneliti melakukan pengamatan langsung ke tempat kegiatan ekstrakurikuler berlangsung, saat di lapangan peneliti ikut bergabung bermain bola voli dengan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMA Negeri 9 Samarinda, saat bermain peneliti merasakan kurangnya pertahanan saat menerima servis dari beberapa siswa yang bermain saat itu, untuk mengatur sebuah serangan pun terasa kurang maksimal dan dari yang peneliti ketahui selama bermain voli, dukungan dari teknik dasar *passing* itu sangat besar dalam suatu permainan bola voli dalam pola pertahanan ataupun dalam pola penyerangan dalam bola voli. Berdasarkan uraian dan penjelasan tersebut, penulis tertarik untuk melihat, mengetahui dan membuktikan secara ilmiah mengenai sejauh mana keterampilan teknik dasar *passing* bawah bola voli pada siswa SMA Negeri 9 Samarinda dan untuk membantu pelatih sebagai data awal tingkat keterampilan dasar bola voli. Untuk membuktikan secara ilmiah maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Analisis Keterampilan *Passing* Bawah Bola Voli Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 9 Samarinda”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat keterampilan *passing* bawah bola voli pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMA Negeri 9 Samarinda.

Berdasarkan tujuan di atas, maka manfaat yang di harapkan dari penelitian ini adalah sebagai bahan informasi tentang manfaat penelitian di sekolah terutama di bidang pendidikan jasmani dalam kegiatan ekstrakurikuler khususnya permainan bola voli. Bagi guru atau pelatih penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi dan masukan untuk terus membina dan mengembangkan program latihan ekstrakurikuler khususnya dalam permainan bola voli. Dan hasil penelitian ini juga dapat di jadikan bahan evaluasi bagi guru/pelatih terhadap siswa/pemain bola voli di SMA Negeri 9 Samarinda. Bagi pihak sekolah dapat menjadikan penelitian ini sebagai masukan dan saran tentang pentingnya penerapan penyediaan sarana dan prasarana yang mendukung dalam kegiatan ekstrakurikuler di Sekolah sebagai tempat siswa mengembangkan bakat sehingga dapat berprestasi kedepannya dan penelitian ini di harapkan dapat memberikan masukan dan informasi terhadap para peneliti selanjutnya, agar dapat menjadi acuan serta dapat di sempurnakan lagi.

Kajian Pustaka

Permainan bola voli menjadi salah satu cabang olahraga permainan yang dikenal oleh seluruh lapisan masyarakat hingga mendunia, hal ini karena bola voli telah banyak dipertandingkan. Permainan bola voli ini adalah kombinasi dari beberapa permainan bola besar yang dijadikan satu, yaitu: bola basket, baseball, dan bola tangan (*handball*). Permainan ini diciptakan pertama kali oleh William G. Morgan pada tahun 1870 dan menjadi salah satu cabang olahraga yang digemari masyarakat. Dalam cabang olahraga bola voli terdapat beberapa teknik dasar yang dapat dipelajari, di antaranya servis, *passing*, *smash*, dan *blocking* (Mikanda Rahmani dalam Dwi & Pratiwi, 2020). Kemudian Mikanda Rahmani juga menjelaskan bahwa setiap teknik dasar tersebut di atas memiliki fungsi yang berbeda. Servis berfungsi untuk mengawali permainan, *Passing* berfungsi untuk menerima/memainkan bola yang datang dari daerah lawan atau teman satu regu, *smash* berfungsi untuk melakukan serangan ke daerah lawan sehingga bola yang akan disebrangkan ke daerah lawan tersebut dapat mematikan minimal menyulitkan lawan dalam memainkan bola dengan sempurna, dan *block* atau blok, berfungsi untuk menghadang serangan lawan dari dekat jaring sekaligus sebagai serangan balik ke pihak lawan.

Passing merupakan usaha atau upaya seseorang pemain dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan, yang tujuannya adalah untuk memperoleh bola kepada teman secepatnya untuk dimainkan di lapangan sendiri. Dalam perkembangannya permainan bola voli membutuhkan *passing* yang

akurat dan terampil agar didapatkan suatu kerjasama yang bagus untuk memenangkan suatu pertandingan (Nuril Ahmad dalam Dwi & Pratiwi, 2020). *Passing* dalam permainan bola voli ada 2 macam, yaitu *passing* bawah dan *passing* atas. *Passing* bawah bola voli merupakan suatu gerakan untuk mengoper atau mengumpan bola dengan menggunakan teknik tertentu kepada teman atau tim. Teknik *passing* bawah dalam permainan bola voli merupakan teknik yang sangat penting dan wajib dikuasai oleh para pemain bola voli. Beberapa fungsi utama *passing* bawah adalah untuk menerima bola pertama atau bola servis dari lawan, untuk mengumpan bola kepada teman satu tim, serta untuk menahan serangan / smash dari tim lawan. Suntrisno (2007: 39). *Passing* bawah dapat juga di gunakan untuk mengarahkan bola kepada teman satu tim. Dapat meredam kekuatan bola yang dipukul dengan keras. Kemudian mengarahkan bola tersebut kepada teman agar dapat melakukan *passing* atas atau mengumpan bola.

Keterampilan dapat menunjukkan pada aksi khusus yang ditampilkan atau pada sifat dimana keterampilan itu dilaksanakan. Banyak kegiatan dianggap sebagai suatu keterampilan, terdiri dari beberapa keterampilan dan derajat penguasaan yang dicapai oleh seseorang menggambarkan tingkat keterampilannya. Hal ini terjadi karena kebiasaan yang sudah diterima umum untuk menyatakan bahwa satu atau beberapa pola gerak atau perilaku yang diperluas bisa disebut keterampilan, misalnya menulis, memainkan gitar atau piano, menyetel mesin, berjalan, berlari, melompat dan sebagainya. Widiastuti (2015) Gerak keterampilan adalah gerak yang mengikuti pola atau bentuk tertentu yang memerlukan koordinasi dan control sebagian atau seluruh tubuh yang bias dilakukan melalui proses belajar.

Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif tentang pengukuran keterampilan *passing* bawah pada pemain bola voli. Winarno dalam (Jambi, 2021) deskriptif bertujuan untuk memaparkan peristiwa yang terjadi pada masa kini, peristiwa tersebut dilakukan secara sistematis yang menekankan pada pengungkapan data berdasarkan fakta yang diperoleh di lapangan. Menurut A. Sodik dalam (Jambi, 2021) kuantitatif merupakan metode penelitian yang menggunakan proses data-data yang berupa angka sebagai alat menganalisis mengenai keterampilan *passing* bawah. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan Teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* yang dikemukakan oleh Sugiyono (2019:133) adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu, dimana pertimbangan ini misalnya orang tersebut yang di anggap paling tahu tentang apa yang kita harapkan, atau mungkin dia sebagai penguasa sehingga akan memudahkan peneliti menjelajah objek/situasi sosial yang akan di teliti. Melihat siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 9 Samarinda berjumlah 39 siswa yang dimana dari seluruh siswa tersebut tidak semua sudah memahami tentang teknik dasar dalam permainan bola voli dan aktif dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli, oleh karena itu teknik *Purposive sampling* di gunakan untuk menentukan sampel dalam penelitian, sampel dalam penelitian ini berjumlah 17 siswa yang di pilih dengan kriteria dan pertimbangan tertentu, seperti siswa tersebut adalah siswa yang aktif dalam ekstrakurikuler bola voli, paham terhadap teknik-teknik dasar permainan bola voli dan siswa tersebut sudah pernah mengikuti pertandingan bola voli.

Dalam penelitian ini pengumpulan data menggunakan Suatu bentuk tes, tes adalah alat atau instrument yang digunakan untuk memperoleh informasi tentang seseorang atau objek. (Widiastuti, 2015) tes adalah alat yang digunakan untuk mengukur beberapa performa dan untuk mengumpulkan data. Sebuah tes harus valid, yang berarti mengukur apa yang seharusnya di ukur dan harus terpercaya yang berarti dapat di ulangi berkali-kali. Teknik analisis data yang di gunakan dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif. Karenatujuan penelitian ini hanyalah

mengidentifikasi variable, jadi metode analisis data yang di gunakan dalam penelitian ini adalah dengan perhitungan statistik analisis deskriptif.

Sugiyono (2019:206) statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi. Penelitian yang dilakukan pada populasi (tanpa diambil sampelnya) jelas akan menggunakan statistik deskriptif dalam analisisnya. Dalam penelitian ini di gunakan analisis statistik deskriptif dan analisis inferensial dapat menggunakan program pengolahan data statistik SPSS versi 23.0. Cara menskor hasil keterampilan teknik dasar *passing* dalam bola voli sebagai berikut, menghitung nilai rata-rata dan simpangan baku dari setiap butir tes, sehingga di peroleh nilai rata-rata dan simpangan baku dari setiap butir tes, kemudian mencari nilai rata-rata dan simpangan baku ini guna meningkatkan norma, misalnya skala 10 atau 1–5 yang dinyatakan dengan huruf (A, B, C, D dan E). Kurva norma dipakai sebagai landasan dalam menentukan norma penilaian.

Cara menskor tes keterampilan permainan bola voli adalah sebagai berikut: Menggunakan rumus persentase untuk mengetahui keterampilan permainan bola voli.

$$\text{Rumus persentase : } DP = \frac{n}{N} \times 100\%$$

Keterangan simbol dalam rumus:

n = Jumlah nilai faktor faktual

N = Jumlah seluruh skor ideal

% = Tingkat presentase yang dicapai

Hasil dan Pembahasan

Tabel 4.1. Analisis Deskriptif Hasil data tes keterampilan teknik dasar *passing* bawah..

Deskriptif Statistik								
	N	Rang e	Min	Max	Sum	Mean	Std. Deviasi	Variasi
Hasil Tes <i>Passing</i> bawah	17	17	28	45	626	36.82	4.747	22.529
Valid N	17							

Sumber : Dokumen hasil penelitian

Tabel 4.2. Uji Normalitas hasil tes keterampilan *passing* bawah

Variable	N	Tes Statistik	As.Sig (p)	Keterangan
<i>Passing</i> Bawah	17	0.137	0.200	Normal

Sumber : Dokumen hasil penelitian

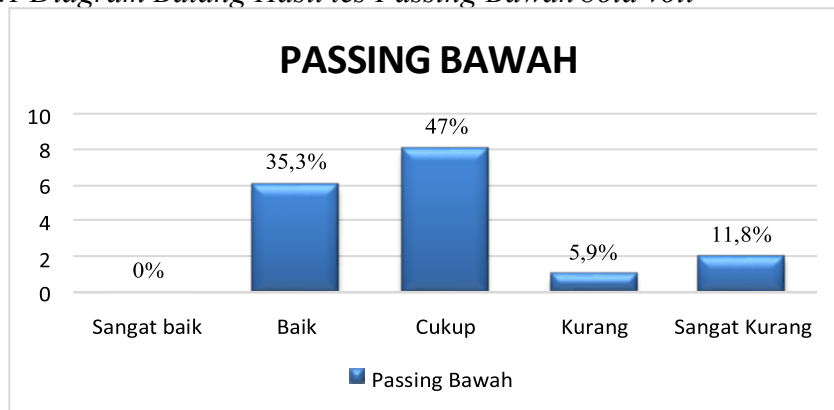
Tabel 4.3. *Norma penilaian passing bawah bola voli*

Skala	Batas Skor	Rentang Skor	Nilai	Keterangan	Jumlah	Persentase
X + 1.8 (S)	36.82 + 1.8 (4.747) = 45.365	45.365 – ke atas	A	Sangat Baik	0	0 %
X + 0.6 (S)	36.82 + 0.6 (4.747) = 39.669	39.669 – 45.365	B	Baik	6	35.3 %
X – 0.6 (S)	36.82 – 0.6 (4.747) = 33.971	33.971 – 39.669	C	Cukup	8	47,1 %
X – 1.8 (S)	36.82 – 1.8 (4.747) = 28.275	28.275 – 33.971	D	Kurang	1	5,9 %
		28.275 – ke bawah	E	Sangat Kurang	2	11.8 %

Sumber : Dokumen hasil penelitian

Berdasarkan hasil pengumpulan data penelitian yang telah dianalisis dengan menggunakan program pengolahan data komputer SPSS dan rumus persentase, maka dapat diuraikan dengan beberapa penjelasan tentang hasil pencapaian *passing* bawah pada tes keterampilan *passing* bawah bola voli pada siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 9 Samarinda sebagai berikut.

Gambar 4.1 *Diagram Batang Hasil tes Passing Bawah bola voli*



Sumber : Dokumen hasil penelitian

1. Pembahasan hasil dari setiap kategori pencapaian keterampilan *passing* bawah bola voli siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 9 Samarinda.
 - a. Hasil analisis pencapaian tes keterampilan *passing* bawah dari 17 siswa yang menjadi sampel tidak terdapat siswa yang memperoleh kategori *passing* bawah sangat baik, yang dimana dalam penilaian kategori sangat baik siswa harus mendapatkan nilai total

45 kali ke atas saat melakukan tes keterampilan *passing* bawah dalam waktu 60 detik dan dengan gerakan teknik dasar *passing* bawah harus sudah benar, kemudian kaki tidak keluar dari garis lapangan tes saat melakukan *passing* dan bola yang di *passing* harus melewati batas minimal tinggi yang telah di tentukan dalam aturan tes, gerakan *passing* yang benar meliputi sikap saat melakukan *passing* bawah adalah kedua kaki di buka selebar bahu dan kedua lutut sedikit di tekuk, kemudian Badan sedikit condong ke depan, pandangan kearah datangnya bola, Kedua telapak tangan di rapatkan, kemudian keduatangan di rapatkan dan di luruskan ke depan, kemudian saat mengayunkan kedua lengan harus secara bersama-sama lurus ke atas depan bersamaan dengan diikuti meluruskan kedua lutut. Perkenaan bola pada kedua tangan, pada bidang datar tangan bawah dekat pergelangan tangan dan sikap akhir dalam melakukan *passing* harus ada gerakan lanjutan dari lengan yang diikuti anggota tubuh lainnya sehingga dalam pelaksanaannya tubuh dapat tetap seimbang di area tes dan bola yang di *passing* dapat memantul dengan tenang dan dapat terus di kuasai saat melakukan tes.

- b. Hasil analisis pencapaian tes keterampilan *passing* bawah bola voli pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 9 Samarinda terdapat 6 siswa yang memperoleh kategori baik dalam penilaian hasil tes keterampilan *passing* bawah. Kategori baik ini di peroleh dari tabel norma penilaian *passing* bawah bola voli dengan rentang skor – 45 kali selama 60 detik yang diperoleh dari tes keterampilan *passing* bawah bola voli. Dalam kategori baik ini rata-rata siswa saat melakukan tes *passing* bawah, posisi badan, posisi kaki dan perkenaan bola di kedua tangan sudah benar, namun siswa pandangnya masih kurang fokus ke arah datangnya bola sehingga *passing* bawah yang di lakukan tidak terus menerus dengan ketinggian yang sesuai dengan aturan dalam tes *passing* bawah.
- c. Hasil analisis pencapaian tes keterampilan *passing* bawah bola voli pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 9 Samarinda terdapat 8 siswa yang memperoleh kategori cukup dalam penilaian hasil tes keterampilan *passing* bawah. Dalam pengkategorian cukup ini siswa melakukan gerakan *passing* bawah saat tes seperti, posisi badan dan posisi kaki serta perkenaan bola di tangan sudah benar namun siswa beberapa kali melakukan gerakan *passing* hanya dengan gerakan lengan dan tanpa adanya gerakan lutut yang di luruskan bersamaan dengan badan ke atas saat memasing bola, hal ini sesuai teori yang mendukung dalam pelaksanaan gerakan *passing* bawah bola voli yang benar, sehingga dalam melakukan *passing* bawah berakibat pada bola menjadi tidak terarah dan penguasaan bola menjadi tidak maksimal sehingga mempengaruhi kecepatan dan pantulan bola beberapa kali menjadi terlalu tinggi dan juga kadang menjadi terlalu rendah. Pengkategorian cukup ini juga di ambil dari hasil analisis yang di peroleh dari tabel norma penilaian *passing* bawah bola voli yang dimana kategori cukup adalah siswa yang mendapatkan rentang skor 33 – 39 kali selama 60 detik saat melakukan tes keterampilan *passing* bawah bola voli.
- d. Hasil analisis pencapaian tes keterampilan *passing* bawah bola voli pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 9 Samarinda terdapat 1 siswa yang memperoleh kategori kurang dalam penilaian hasil tes keterampilan *passing* bawah. Pengkategorian kurang ini di peroleh dari tabel norma penilaian *passing* bawah bola voli dengan rentang skor 28 - 33 kali selama 60 detik yang diperoleh dari hasil tes keterampilan *passing* bawah bola voli. Siswa yang masuk dalam kategori kurang dikarenakan dalam melakukan gerakan *passing*, posisi badan sudah benar yaitu sedikit condong ke depan namun rata-rata siswa masih banyak melakukan gerakan dasar yang kurang tepat seperti posisi kaki yang tidak di buka/membentuk kuda-kuda, serta tangan yang terkadang kurang rapat dan pandangan yang kurang fokus ke bola, sehingga dalam

melakukan *passing* bawah berakibat pada bola menjadi tidak terarah dan penguasaan bola menjadi tidak maksimal sehingga bola yang di *passing* tidak sampai pada batas ketinggian yang sesuai aturan saat dalam tes, dan juga siswa saat melakukan pelaksanaan tes *passing* menjadi kurang baik.

- e. Hasil analisis pencapaian tes keterampilan *passing* bawah bola voli terdapat 2 siswa yang memperoleh hasil tes dengan kategori sangat kurang, dalam penilaian hasil tes keterampilan *passing* bawah. Pengkategorian sangat kurang ini di peroleh dari tabel norma penilaian *passing* bawah bola voli dengan rentang skor hasil tes *passing* sebanyak 28 kali ke bawah yang dilakukan selama 60 detik yang diperoleh dari tes keterampilan *passing* bawah bola voli. Siswa yang masuk dalam kategori kurang ini dikarenakan dalam melakukan gerakan *passing*, posisi badan kurang sedikit condong ke depan dan rata-rata siswa masih banyak melakukan gerakan dasar yang kurang tepat seperti posisi kaki yang tidak di buka/membentuk kuda-kuda, serta tangan kurang rapat dan pandangan yang kurang fokus ke bola, sehingga dalam melakukan *passing* bawah berakibat pada bola menjadi tidak terarah dan penguasaan bola menjadi tidak maksimal sehingga bola yang di *passing* sering keluar dari lapangan tes dan skor menjadi tidak terhitung dan perolehan skor menjadi rendah.

Kesimpulan dan Keterbatasan

Setelah melakukan penelitian ini dan analisis data penelitian mengenai keterampilan teknik dasar *passing* dalam permainan bola voli pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 9 Samarinda maka dapat diambil kesimpulan bahwa, keterampilan teknik dasar *passing* bawah bola voli siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 9 Samarinda dalam kategori cukup, hasil tersebut di dasarkan pada perhitungan hasil tes keterampilan *passing* bawah siswa, serta analisa siswa yang pada saat melakukan gerakan teknik dasar *passing* bawah bola voli masih kurang memperhatikan posisi badan, posisi kaki dan pandangan kurang fokus kearah bola, sehingga hasil *passing* kurang maksimal.

Berdasarkan hasil analisis data dan kesimpulan, maka dapat dikemukakan saran bagi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli, agar tetap terus berlatih dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar bermain bola voli terutamadalam teknik dasar *passing* bawah, karena teknik dasar adalah faktor utama dalam permainan bola voli, jika teknik dasar bola voli dilakukan dengan baik, maka akan memperoleh hasil yang maksimal dalam bermain bola voli guna mencapai sebuah prestasi. Bagi pelatih, selalu meningkatkan program latihan untuk siswa agar keterampilan teknik dasar siswa terus meningkat dan semakin baik. Bagi sekolah agar selalu menunjang sarana dan prasarana dalam kegiatan ekstrakurikuler di sekolah agar para siswa dapat mengembangkan bakatnya sehingga dapat berprestasi dan membanggakan sekolah. Bagi peneliti selanjutnya hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan acuan terutama penelitian yang berkaitan dengan analisis keterampilan teknik dasar *passing* dalam permainan bola voli.

Referensi

- [1] Annisa, M. N., Dewi, D. A., & Furnamasari, Y. F. 2021. "*Peran Ekstrakurikuler dalam Meningkatkan Karakter Kewarganegaraan Siswa di Sekolah*". *Volume 5 N*, 7286–7291.
- [2] Bandi, A. M. (2011). "Abdullah: Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani - Google Scholar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*", 8(April), 1–9.
- [3] Bangun, S. Y. 2019. "*Peran Pelatih Olahraga Ekstrakurikuler Dalam Mengembangkan Bakat Dan Minat Olahraga Pada Peserta Didik*". *Jurnal Prestasi*, 2(4), 29.

- [4] Bompa, T. (1994). *"Theory and Methodology of Training"*. Toronto: Kendal Hunt Publishing Company. 2(1), 16–22.
- [5] Dwi, M., & Pratiwi. (2020). "Pembelajaran Bola Voli". In *Analisis Standar Pelayanan Minimal Pada Instalasi Rawat Jalan di RSUD Kota Semarang* (Vol. 3).
- [6] Fauzi, M. S., Cahyono, D., Naheria, N., & Ningsih, F. (2022). Pengaruh Latihan Forward Raise Dan Dumbell Pull Over Terhadap Kemampuan Servis Atas Bola Voli Pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Mulawarman. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(6), 10075-10083.
- [7] Huda, M. S. KONTRIBUSI PANJANG LENGAN DAN KELENTUKAN DENGAN KETERAMPILAN SMASH DALAM PERMAINAN BOLAVOLI SISWA SMP NEGERI 2 SAMARINDA.
- [8] I, Sholihah, P. (2021). "Komunikasi Interpersonal Pelatih Terhadap Motivasi Berprestasi Atlet". Imroatus Sholihah. *Kesehatan Dan Olahraga*, 95–104.
- [9] Julianur, J., Fauzi, M. S., & Sukriadi, S. (2020). Pengembangan Permainan Sevolbas Dengan Pendekatan Pembelajaran Integrated Untuk Pembelajaran Bola Besar Penjasorkes Sekolah Dasar. *Jendela Olahraga*, 5(1), 73-85.
- [10] Jambi, L. K., Sukowijoyono, D., Jambi, U., Bawah, P., Of, A., Passing, D., On, S., Lapgas, P., Men, C., & City, J. 2021. *Correspondence Author : 1(2)*, 15–20.
- [11] Ks, S. (2013). "Keikutsertaan Masyarakat dalam Kegiatan Olahraga". *Keikutsertaan Masyarakat Dalam Kegiatan Olahraga*, 3(1).
- [12] Kuncoro, E. D. 2013. "Analisis Penyerapan Anggaran Pasca Penerapan Aplikasi Sipp Pada Satker Pelaksanaan Jalan Nasional Wil. I Dinas Pu Prov". *Jurnal Administrasi Bisnis*, 1(4), 366.
- [13] Lestari, R. Y. (2016). Peran Kegiatan Ekstrakurikuler Dalam Mengembangkan Watak Kewarganegaraan Peserta Didik. *Untirta Civic Education Journal*, Vol. 1 No.(2), 136–152.
- [14] Nugraha, A. A., Hamdiana, H., & Sapulete, J. (2020). Analisis Keterampilan Teknik Dasar Bola Basket pada Siswa SMA Negeri 1 Tenggarong Seberang. *Borneo Physical Education Journal*, 1(2), 10-21.
- [15] Ridwansyah, R., Huda, S., & Fauzi, M. S. (2021). Survei Minat Dan Motivasi Siswa-Siswi Dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal Di Smp Negeri Kota Samarinda. *Borneo Physical Education Journal*, 2(1), 64-73.
- [16] Sapulete, J. J., & Fauzi, M. S. (2021). Pengembangan Model Permainan Bola Voli “Voli Target (Vorget)” Dalam Pembelajaran Penjasorkes Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Kuaro. *Borneo Physical Education Journal*, 2(2), 38-49.
- [17] Sapulete, J. J. (2012). Hubungan daya ledak lengan dan daya ledak tungkai terhadap kemampuan passing atas pada permainan bolavoli siswa SMK Negeri 1 Samarinda. *Jurnal Ilara*, 3, 51-59.
- [18] Sapulete, J. (2011). Hubungan Antara Daya Ledak Lengan, Kelincahan Dan Keseimbangan Dengan Kemampuan Passing Bawah Dalam Permainan Bolavoli Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Fkip Unmul Samarinda.
- [19] Syawal, S., & Cahyono, D. (2021). PENGARUH LATIHAN DOUBLE LEG BOUND DAN KNEE TUCK JUMP TERHADAP KEMAMPUAN SMASH BOLA VOLI. *Jurnal Ilmiah Humanika*, 4(1), 66-75.
- [20] Wibiwo, B. (2013). Jurnal Pendidikan Jasmani. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- [21] Wicaksana, E. S., & Sapulete, J. J. (2021). HUBUNGAN KECEPATAN, KELINCAHAN, DAN KELENTUKKAN DENGAN MENGGIRING BOLA SISWA EKSTRAKURIKULER SMP NEGERI 1 MUARA BADAK KALIMANTAN TIMUR. *Borneo Physical Education Journal*, 2(1), 31-37.

- [22] Winarno, M. E. (2006). *Tes ketrampilan olahraga*. Malang: Laboratorium Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang.