

Penerapan pendekatan situasi pertandingan untuk meningkatkan teknik passing atas dan passing bawah permainan bolavoli pada atlet elit putri

Application of a match situation approach to improve the over and under passing techniques of volleyball games for elite female athletes

Slamet Junaidi¹, Nurhasan², dan Edy Mintarto³

¹*Faculty of Health and Science, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Jl. KH. Achmad Dahlan No 76, Mojoroto sub-district, Kediri, East Java Province, 64112, Indonesia*

^{2,3}*Faculty of Sport Science, Universitas Negeri Surabaya, Jl. Lidah Wetan, Lidah Wetan, Lakarsantri sub-district, Surabaya, East Java Province, 60213, Indonesia*

Received: 11 November 2020; Revised: 6 December 2020; Accepted: 17 December 2020

Abstrak

Pendekatan situasi pertandingan sebagai bagian metode bermain, merupakan salah satu cara untuk meningkatkan kemampuan teknik pada permainan bolavoli, termasuk teknik passing. Kemampuan passing atas dan passing bawah merupakan teknik yang perlu ditingkatkan bagi atlet Pusat Latihan Kota (Puslatkot) Kediri dalam persiapan menuju Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) tahun 2019. Metode pendekatan situasi pertandingan ini digunakan oleh peneliti untuk meningkatkan kemampuan passing bawah dan passing atas atlet puslatkot yang dipersiapkan untuk porprov 2019 di Kabupaten Bojonegoro. Penelitian ini termasuk penelitian eksperimen dengan metode *pretest-posttest design*. Sampel adalah semua atlet puslatkot Kota Kediri yang berjumlah 14 atlet elit putri, sedangkan penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli hingga September tahun 2018. Hasil analisis data dengan uji *Paired Samples Test* diperoleh nilai $\text{sig} = 0,002 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan kemampuan passing atas antara sebelum dan setelah diberi perlakuan latihan dengan pendekatan situasi pertandingan. Kesimpulan penelitian ini adalah pendekatan situasi pertandingan sangat efektif digunakan untuk meningkatkan kemampuan passing atas dan passing bawah pada permainan bolavoli. Keterbatasan penelitian ini adalah tidak dilakukannya karantina atau isolasi terhadap semua subyek yang diteliti sehingga hasil peningkatan dikuatirkan dipengaruhi juga oleh faktor lain. Penelitian ini hanya terbatas pada elit atlet putri, diharapkan dapat juga dikembangkan dan diterapkan di elit atlet putra dengan melibatkan beberapa komponen variabel lain seperti aspek psikologi (konsentrasi) maupun aspek biomotor (koordinasi).

Kata kunci: permainan, pendekatan, bolavoli, elit atlet.

Abstract

The match situation approach as part of the playing method is one way to improve technical skills in volleyball, including passing techniques. The ability of over and under passing is a technique that needs to be improved for Kediri City Training Center (Puslatkot) athletes in preparation for the 2019 Provincial Sports Week (PORPROV). Researchers use this match situation approach method to improve the under and passing abilities of Puslatkot athletes prepared for the 2019 Provincial Survey in Bojonegoro Regency. This research is an experimental

Correspondence author: Slamet Junaidi, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia.
Email: slamet.junaidi@unpkediri.ac.id



study using the pretest-posttest design method. The sample was all athletes of the Kediri City Puslatkot, totaling 14 elite female athletes, while this research was conducted from July to September 2018. Data analysis results using the Paired Samples Test obtained a sig = 0.002 < 0.05, so it can be concluded that there is a difference in ability passing over between before and after being given training treatment with a match situation approach. This study concludes that the match situation approach effectively increases the ability to pass over and under in volleyball. The limitation of this study is that it does not do quarantine or isolation of all the subjects studied, so that it is feared that other factors also influence the increase. This research is only limited to female athletes, and it is hoped that it can be developed and applied in male athletes by involving several components of other variables such as psychological aspects (concentration) and biomotor aspects (coordination).

Keywords: games, approaches, volleyball, elite athletes.

PENDAHULUAN

Permainan bolavoli merupakan salah satu olahraga permainan yang sudah berkembang di Indonesia dengan baik, dengan prestasi cukup membanggakan di sekitar Asean dan Asia (Permana & Febrianty, 2020). Satu catatan prestasi bolavoli Indonesia pada bulan Juli tahun 2017 di Gresik pada kejuaraan Asia pada kategori senior hingga masuk babak semifinal merupakan prestasi yang luar biasa, dimana pada delapan besar dapat mengungguli tim dari negara Iran dengan skor 3-2 yang mana tim Iran sebagai tim yang secara komposisi materi pemainnya jauh lebih baik daripada tim dari Indonesia.

Prestasi tersebut pasti melalui proses yang panjang, meliputi perencanaan, kerja keras, dan komitmen, serta tentunya dengan latihan yang terprogram dengan baik. Menurut Saputri (2013) dalam membentuk prestasi puncak seorang olahragawan, akan dapat dicapai dengan melakukan latihan jangka panjang secara bertahap, kontinyu, meningkat, dan berkesinambungan. Prestasi bolavoli nasional tersebut, tentunya tidak terlepas dari hasil pembinaan dari tingkat bawah, seperti di tingkat provinsi, pembinaan di klub yang sudah membina sejak dini dengan latar belakang yang bervariasi bakatnya.

Pembinaan prestasi olahraga ini, juga diterapkan oleh Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) Kota Kediri pada Porprov 2019 yang diselenggarakan di Bojonegoro, memasukkan tim cabang olahraga (cabor) bolavoli putri sebagai salah satu cabor yang dimasukkan dalam

Puslatkot Kota Kediri, dengan pertimbangan tim bolavoli putri ini selalu lolos pada tahap pra-porprov wilayah. Dalam meningkatkan prestasi olahraga, termasuk cabang bolavoli, perlu sinergi antara atlet, pelatih, sekolah, klub olahraga, organisasi olahraga di bawah KONI juga pemerintah daerah/pusat yang senantiasa terjalin baik (Sugiarto, 2020).

Porprov merupakan ajang prestasi olahraga *multievent* mewakili kabupaten atau kota pada tingkat provinsi, dimana juara pada kejuaraan tersebut, menggambarkan pola pembinaan olahraga prestasi di daerahnya yang sudah berjalan. Olahraga prestasi yang dilakukan secara teratur, terprogram, dan terencana, selain bisa membuat bugar, juga bisa membangun prestasi olahraga (Kristiyanto, 2012). Sehingga atlet Porprov yang disiapkan ini juga diharapkan dapat meraih prestasi pada kejuaraan empat tahunan ini, mulai 2019 berubah dua tahunan, yang juara bisa mengangkat *prestige* daerah kabupaten atau kota di tingkat provinsi.

Teknik bermain yang perlu dikuasai pemain bolavoli terdiri atas teknik servis (*service*), pasing (*passing*), smes (*spike*) dan hadang (*blocking*) (Cholik, Muhyi, & Junaidi, 2012). Salah satu teknik bermain bolavoli yang perlu dikembangkan bagi atlet Kota Kediri adalah kemampuan passing, baik passing atas maupun passing bawah. Passing dapat dimaknai sebagai memberikan umpan bola kepada teman dalam satu regu, sebagai langkah awal menyusun pola serangan pada tim lawan (Pardijono, 2015). Passing pada permainan bolavoli terdiri dari passing atas dan passing bawah, dimana teknik ini merupakan dasar bertahan agar timnya bisa melakukan serangan dengan baik jika diawali pertahanan yang baik pula.

Proses merekrut atlet Porprov Kota Kediri dengan melalui tiga cara, secara bertahap yakni: 1) metode alamiah, dimana pemilihan atlet yang mengikuti kegiatan olahraga yang diikuti anak, dengan mencari info pada klub yang ada, 2) metode ilmiah, yaitu dengan mengidentifikasi bakat anak yang prospektif dengan didukung kemampuan alami, dengan tes parameter, dan 3) metode *flag system* dengan menyaring melalui seleksi

di klub dan pertandingan pada level bawahnya, misal pekan olahraga kota (Porkot) pada tingkat kota Kediri.

Setelah atlet terjaring, maka diadakan latihan sekaligus mengukur kemampuan fisik dan teknik bermain semua calon atlet tersebut dari kemampuan teknik passing bawah, passing atas, servis, *smash*, dan kemampuan *block*. Tes ini dilakukan melalui pengamatan saat bertanding sesama pemain juga uji coba dengan klub lain. Hasil tes didiskusikan dengan sesama pelatih juga dengan atlet yang baru berkumpul dari tiga klub yang berbeda, yaitu klub 76, Mitra Utama, dan Pervik. Dari unsur fisik, yang perlu dibenahi power otot tungkai, sedangkan teknik adalah kemampuan passing atas dan bawah.

Pemilihan menetapkan masalah tentang teknik passing atas dan bawah ini berdasar uji coba dengan klub senior di daerah melawan tim bolavoli putri Kota Kediri tahun 2018, yang dipersiapkan untuk Porprov 2019 di Kabupaten Bojonegoro dengan batas usia maksimal 21 tahun. Simpulannya, kemampuan passing atas dan bawah seluruh calon atlet Puslatkot Kota Kediri, masih perlu pembenahan, sebab semua pemain bolavoli modern dituntut memiliki kemampuan tersebut, sedangkan kemampuan menyerang dengan *smash* sudah lebih matang.

Perubahan peraturan bolavoli sejak tahun 2000, dimana servis menyentuh net tidak dinyatakan mati, memberi peluang tim untuk melakukan servis memakai teknik servis yang mematikan, misalnya dengan servis melompat (Ajesh & Manoj, 2017) maka sebuah tim jika ingin bersaing, maka harus memiliki kemampuan bertahan yang baik dalam menghadapi serangan lawan baik dari servis maupun *smash*. Jika mampu bertahan dengan baik, maka bisa ganti melakukan serangan dengan baik pula.

Metode atau pola latihan dengan pendekatan situasi pertandingan mulai banyak dikembangkan (Gray, Sproule, & Morgan, 2009; Mesquita, Farias, & Hastie, 2012) dalam meningkatkan kemampuan bermain, dimana pola ini pelaksanaan pembelajaran atau pelatihan dengan *invasion games* adalah pendekatan situasi pertandingan. Disamping itu,

kerangka latihan dengan pendekatan tersebut merupakan pedoman untuk mengembangkan masalah taktik yang akan dikembangkan. [Kristiyanto \(2010\)](#) memberi pengertian tentang *games situation* merupakan metode latihan olahraga seperti dimana situasi latihan layaknya situasi bertanding.

Dasar berlatih teknis dalam bentuk permainan ini, banyak dikembangkan di Jerman Barat, dalam permainan dua lawan dua, tiga lawan tiga, dengan lebar lapangan yang awalnya dipersempit ([Beutelstahl, 2005](#)). Dengan hanya dua atau tiga pemain di dalam lapangan, pemain belajar menguasai segala teknik bermain bolavoli khususnya teknik bertahan secara utuh sekaligus melatih fisik menguasai lapangan yang lebih luas dengan pemain yang sedikit.

Pola latihan atau belajar bermain bolavoli dengan memodifikasi jenis latihan, dengan mengurangi jumlah pemain atau aturan permainannya yang di modifikasi ini, sangat diperlukan, sebelum atlet tumbuh menjadi besar dalam mendukung permainannya ([Kristiyanto, 2010](#)). Jadi latihan meningkatkan teknik bermain bolavoli tidak harus selalu enam lawan enam, tapi bisa menyesuaikan dengan kondisi fisik anak, bisa empat lawan empat, lima lawan lima.

Berlatih teknik sebaiknya disesuaikan dengan pendekatan situasi pertandingan ini dinyatakan [Beutelstahl \(2005\)](#) dimana jenis latihan ini bisa membiasakan atlet antara posisi berlatih dan bertanding. Latihan passing ini termasuk latihan pertahanan, dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan teknik passing yang baik ini, sangat berguna saat bertanding, dimana dengan memiliki kemampuan teknik passing yang baik, akan bisa sebagai modal dalam membangun serangan yang baik pula bagi sebuah tim bolavoli yang sedang bertanding.

Beberapa penelitian yang bertujuan untuk meningkatkan passing atas dan passing bawah dilakukan dengan beberapa macam bentuk latihan. [Afdi, Zulman, & Asmi \(2019\)](#) dalam penelitiannya menerapkan bentuk latihan passing dengan berpasangan, passing ke dinding dengan bergerak ke samping kanan dan ke samping kiri, dan passing berpasangan dan bergerak maju dan mundur. Model latihan yang

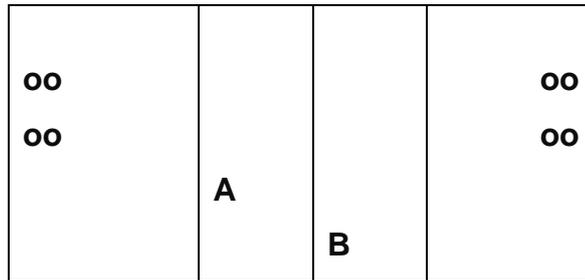
diterapkan selama 16 kali pertemuan mampu meningkatkan kemampuan passing atas dan passing bawah. Bule & Donie (2020) juga berupaya meningkatkan passing bawah atlet bolavoli di SMAN 8 Padang melalui latihan passing ke target dan beberapa rangkaian latihan passing. Hasilnya kedua latihan tersebut berhasil dalam meningkatkan kemampuan passing bawah pada atlet di SMAN 8 Padang. Permainan 3 on 3 juga berhasil dalam meningkatkan passing bawah bolavoli (Hanief, Mashuri, & Subekti, 2018).

Berdasarkan penelitian tersebut, peneliti berupaya untuk meningkatkan kemampuan passing atas dan passing bawah melalui cara yang lain, yakni dengan pendekatan situasi pertandingan. Pendekatan ini diterapkan dengan harapan atlet terbiasa dengan suasana berlatih seperti bertanding, sehingga dalam menerapkan kemampuan passing atas dan passing bawah akan mempengaruhi penguasaan teknik sekaligus pengambilan keputusan (*decision-making*). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui penerapan pendekatan situasi pertandingan untuk meningkatkan teknik passing atas dan passing bawah bolavoli pada atlet elit putri.

METODE

Metode penelitian ini memakai metode eksperimen dengan pendekatan kuantitatif, dengan *pretest-posttest design*. *Pretest* dilakukan minggu ke tiga bulan Juli tahun 2018, latihan tiga kali seminggu tiap hari Senin, Kamis, dan Sabtu, selama dua bulan. *Posttest* dilakukan pada minggu ketiga bulan September tahun 2018, dimana pengambilan data *pretest* dan *posttest* dilakukan dengan cara bermain sesama atlet satu tim dan saat uji coba dengan tim lawan di luar tim. Subyek penelitian adalah seluruh calon atlet putri Kota Kediri yang sudah terjaring pada saat seleksi dan dipersiapkan untuk Porprov tahun 2019 sebanyak 14 pemain. Bentuk latihan sebagai berikut :

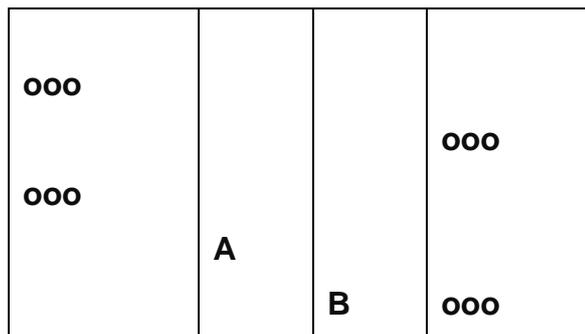
1. Menukar Bola di Atas Net.



Gambar 1. Menukar bola di tas net

Pemain A berlari membawa bola ke depan net, bersamaan itu satu pemain B (tidak membawa bola), lalu melompat bersama di depan net, tukar bola di atas net sebanyak 2 sampai 4 kali, bola kembali di A dan pemain A melempar ke teman di belakangnya dan seterusnya.

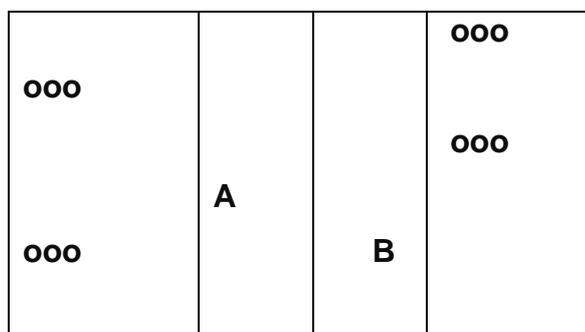
2. Lempar Terima Bola



Gambar 2. Lempar Tangkap bola

Pemain A membawa bola, lari ke depan net, melompat dan melempar bola kearah pemain B, pemain A lalu mundur, pemain B menerima dan melakukan seperti pemain A.

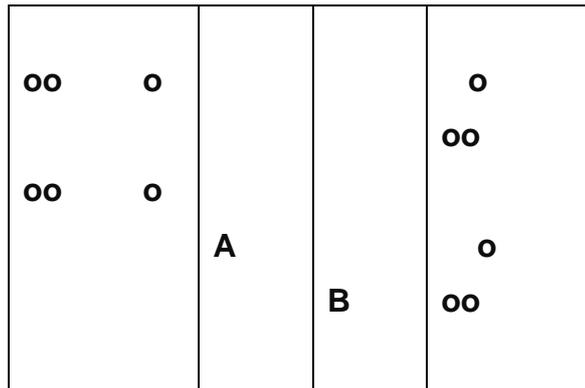
3. Latihan Pasing Atas dan Passing Bawah



Gambar 3. Latihan pasing

Pemain A terdepan melakukan passing bawah ke pemain B terdepan, setelah melakukan passing bawah, pemain mundur, digantikan pemain di belakangnya. Latihan ini bisa divariasikan A melakukan passing bawah selalu dan B passing atas, bergantian sesuai instruksi pelatih yang selalu berganti.

4. Bermain passing bawah, passing atas, dan *smash*

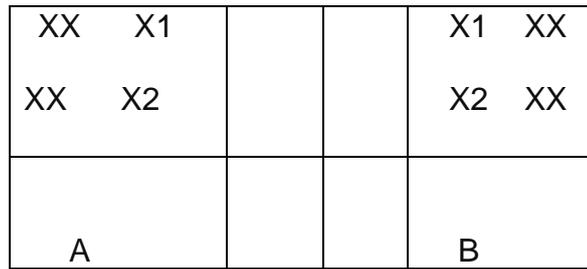


Gambar 4. Pola Latihan Pasing bawah, Atas, dan *Smash*

Pemain belajar dan berlatih tiga sentuhan dengan belajar dan berlatih teknik passing bawah, pemain mengumpan, *smash*, dengan bola makin lama makin keras, dimana hanya pemain yang di depan yang berhak menyentuh bola 3 sentuhan, ketika berhasil, maka bergeser ke belakang. Bisa dilanjutkan bermain 2 vs 2 atau 3 vs 3 atau 4 vs 4. Jadi semua pemain terbiasa menguasai teknik-teknik bermain, khususnya teknik passing.

Latihan tersebut menuntut atlet selalu berlari, melompat, melempar, memantulkan bola dengan cepat, dan menerima bola dari lawan sehingga atlet melakukan latihan dengan melompat berkali-kali, tidak terasa lelah. Latihan dilanjutkan dengan pola latihan bertanding 2 lawan 2, 3 lawan 3 dan sebagainya, menuntut atlet dari awal terbiasa menguasai bola dari lawan, dengan teknik bertahan dan menyerangnya. Mengurangi latihan passing dari pelatih, dengan menambah latihan dari arah teman/lawan bermain.

5. Bermain Tiga Sentuhan

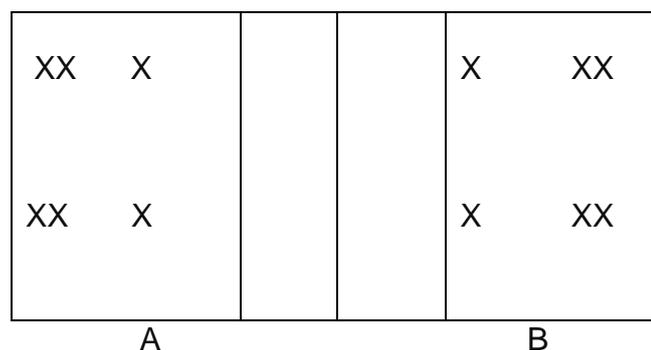


Gambar 5. Bermain tiga sentuhan

Dengan diawali separuh lapangan, pelatih melempar bola ke arah dua pemain tim B yang di depan, kemudian tim B memainkan bola dengan passing bawah untuk sentuhan pertama, passing atas sentuhan kedua dan passing atas untuk sentuhan ketiga ke arah tim A. Tiap tim harus memainkan 3 sentuhan baru di kirim ke tim lawan, baru bisa mundur diganti grup lainnya, jika belum bisa melakukan tiga sentuhan, grup tersebut masih di posisinya.

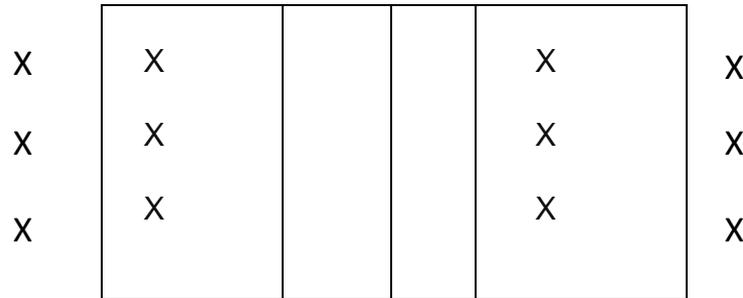
Latihan bisa dilanjutkan dengan merubah sentuhan III dengan pukulan smash dari tim B ke arah tim A, dan sebaliknya dari tim A ke B, dimana setiap pemain dituntut bisa passing bawah, passing atas dan smash.

6. Latihan sama dengan no 5, tetapi lapangan hampir penuh, cadangan di dalam lapangan, dua lawan dua pemain. Semua belajar passing bawah, passing atas, dan *smash*.



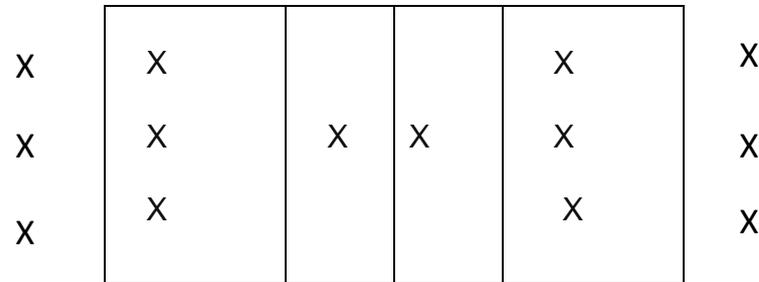
Gambar 6. Latihan passing bawah, passing atas, *smash* dengan lapangan hampir penuh

7. Lapangan penuh, tiga lawan tiga pemain, semua berlatih passing bawah, passing atas, dan *smash* secara bergantian



Gambar 7. Latihan 3 lawan 3 lapangan penuh

8. Lapangan penuh, empat lawan empat pemain, dengan pengumpan yang asli yang tidak ganti posisinya.



Gambar 8. Bermain 3 lawan 3 dengan pengumpan di tempat

Pengambilan data, penilaian passing bawah:

- 0, jika penerimaan servis, mati, dan menghasilkan angka untuk lawan
- 1, jika penerimaan servis, menghasilkan bola bebas untuk lawan
- 2, jika penerimaan servis, tidak menghasilkan serangan ke lawan dengan baik
- 3, jika penerimaan servis, menghasilkan serangan pada lawan dengan baik.

Pengambilan data, penilaian passing atas atau umpan:

- 0, jika umpan memberi angka untuk lawan
- 1, jika umpan, atau passing atas menghasilkan bola bebas pada lawan
- 2, jika umpan, atau passing atas bisa menghasilkan serangan lemah pada lawan
- 3, jika umpan, atau passing atas bisa menghasilkan serangan *smash* optimal pada lawan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Nilai tes awal dan tes akhir di ambil dengan menilai saat melakukan passing atas dan bawah, baik saat bertanding sesama teman satu tim, atau saat uji coba dengan tim luar.

Tabel 1. Data hasil tes pasing atas dan bawah

No	Nama Pemain	Tes Awal Passing		Latihan	Tes Akhir Passing	
		Bawah	Atas		Bawah	atas
1	Ev	2.1	2.2	X	2.3	2.3
2	Mg	2.2	2.2	X	2.4	2.6
3	Dd	2.1	2.4	X	2.2	2.5
4	Gl	2.3	2.2	X	2.4	2.3
5	Ts	2.2	2.1	X	2.4	2.2
6	Tsa	2.0	2.2	X	2.3	2.3
7	Vv	1.8	2.0	X	2.2	2.1
8	Ftr	2.1	2.2	X	2.2	2.3
9	Rr	1.8	2.3	X	2.1	2.4
10	Aly	2.2	2.0	X	2.5	2.6
11	Ptr	1.8	2.1	X	2.2	2.8
12	Aml	1.8	2.2	X	2.3	2.7
13	Bt	2.0	2.3	X	2.3	2.4
14	Nrl	2.1	2.1	X	2.3	2.2

Tabel 2. One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

	Pretest passing bawah	Posttest passing bawah	Pretest passing atas	Posttest passing atas
N	14	14	14	14
Asymp. Sig. (2-tailed)	.076 ^c	.196 ^c	.068 ^c	.139 ^c
a. Test distribution is Normal.				
b. Calculated from data.				
c. Lilliefors Significance Correction.				

Berdasarkan hasil uji *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* diperoleh nilai sig > 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi **normal**.

Tabel 2. *Paired Samples Statistics*

	Mean	Standar Deviasi	df	Sig. (2-tailed)
<i>Pretest-Posttest</i> Passing Atas	-0.22857	0.21989	13	.002
<i>Pretest-Posttest</i> Passing Bawah	-0.25714	0.12225	13	.000

Berdasarkan hasil uji *Paired Samples Test* diperoleh nilai sig = 0,002 < 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan pengaruh kemampuan passing atas antara sebelum dan setelah diberi perlakuan latihan dalam bentuk metode bermain. Berdasarkan hasil uji *Paired Samples Test* diperoleh nilai sig= 0,000 < 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan pengaruh kemampuan passing bawah antara sebelum dan seelah diberi perlakuan latihan dalam bentuk metode bermain.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan pendekatan situasi pertandingan untuk meningkatkan teknik passing atas dan passing bawah bolavoli pada atlet elit putri. Hasil analisis data menunjukkan bahwa kemampuan passing atas dan passing bawah permainan bolavoli pada atlet elit putri Kota Kediri dapat meningkat setelah mendapatkan perlakuan pendekatan situasi pertandingan.

Pendekatan situasi pertandingan ini dikemas seolah-olah para atlet berlatih seperti suasana bertanding. Situasi latihan ditingkatkan tempo permainannya seperti halnya bertanding, sehingga memerlukan konsentrasi dan pengambilan keputusan (*decision-making*) yang baik.

Latihan dengan memakai metode pendekatan bermain, bisa meningkatkan meningkatkan kemampuan passing bawah dan passing atas pemain puslatkot kota Kediri, yang dipersiapkan untuk porprov tahun 2019. Bentuk latihan passing dengan bermain, memang masih perlu dikembangkan lagi lebih lanjut dengan variasi yang bermacam-macam, agar memberi hasil yang lebih optimal dan valid.

KESIMPULAN

Pendekatan situasi pertandingan membantu atlet elit putri dalam meningkatkan kemampuan passing atas dan passing bawah. Dengan pendekatan situasi pertandingan, atlet berupaya untuk memaksimalkan teknik yang dikuasai sama seperti saat pertandingan berlangsung. Pendekatan tersebut diharapkan juga dapat diimplementasikan pada atlet elit putra untuk mengetahui efektifitasnya.

REFERENSI

- Afdi, R. B., Zulman, Z., & Asmi, A. (2019). Pengaruh Model Latihan Passing Terhadap Kemampuan Passing Bawah Dan Passing Atas Pemain Bolavoli. *Sport Science*, 19(1), 33-40.
- Ajesh, C. R., & Manoj, T. I. (2017). A comparative study on selected kinematic variables of jump serve of national level male volleyball players. *International Journal in Management & Social Science*, 5(7), 33-39.
- Beutelstahl, D. (2005). Belajar bermain bola voli. *Bandung: Pioner Jaya. Cipta*.
- Bule, J., & Donie, D. (2020). Perbedaan Latihan Passing Target dan Rangkaian Latihan Passing terhadap Kemampuan Passing Bawah Atlet Bolavoli SMAN 8 Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 26-31. <https://doi.org/10.24036/jpo136019>
- Cholik, T., Muhyi, M., & Junaidi, S. (2012). *Permainan Bolavoli, Konsep Teknik, Strategi, dan Modifikasi*. Surabaya: Graha Pustaka Media Utama.
- Gray, S., Sproule, J., & Morgan, K. (2009). Teaching team invasion games and motivational climate. *European Physical Education Review*, 15(1), 65-89.
- Hanief, Y. N., Mashuri, H., & Subekti, T. B. A. Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bolavoli melalui Permainan 3 on 3 pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 3(2), 161-166.
- Kristiyanto, A. (2010). Memperluas Desain Permainan Bolavoli di Masyarakat Kita.
- Kristiyanto, A. (2012). *Pembangunan Olahraga untuk kesejahteraan Rakyat dan kejayaan bangsa*. Surakarta: Yama Pustaka.
- Mesquita, I., Farias, C., & Hastie, P. (2012). The impact of a hybrid sport education–invasion games competence model soccer unit on students’ decision making, skill execution and overall game

performance. *European Physical Education Review*, 18(2), 205-219.

Pardijono, P. (2015). *Bolavoli*. Surabaya: Unesa University Press.

Permana, D., & Febrianty, M. F. (2010). Hubungan antara Koordinasi Mata-Tangan dengan Kemampuan Passing Bawah Permainan Bolavoli. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 8(2), 59-69.

Saputri, N. I. (2013). Survei Pembinaan Olahraga Tenis Usia Dini Sekolah Tenis New Armada Kabupaten Magelang. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 2(11).

Sugiarto, A. (2020). Sinergitas Pelatih dengan Atlet Dalam Upaya Meraih Prestasi Puncak. *CENDEKIA: Jurnal Pendidikan dan Pengajaran*, 4(2), 127.