



Upaya Meningkatkan Keterampilan *Passing* Bawah Bola Voli Menggunakan Model Pembelajaran Kooperatif Untuk Siswa Kelas 7 SMP Negeri 4 Sungai Raya

Ilhamsyah¹, Wiwik Yunitaningrum², Doni Pranata³

^{1,2,3} Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Tanjungpura

Jl. Profesor.Dr. H. Hadari Nawawi. Pontianak. Kalimantan Barat.

Email: f1101211006@student.untan.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pembelajaran *passing* bawah bola voli melalui model pembelajaran kooperatif untuk siswa kelas 7 SMP Negeri 4 Sungai raya. Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang terdiri dari dua siklus, Pada siklus I terdapat 2 pertemuan sedangkan siklus II terdapat 1 siklus. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas 7 SMP Negeri 4 Sungai Raya, sebanyak 35 siswa. Instrumen yang digunakan untuk pengambilan data pada penelitian ini adalah lembar penilaian *passing* bawah, lembar observasi untuk siswa dan lembar observasi untuk guru. Berdasarkan hasil observasi, pembahasan dan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa pembelajaran *passing* bawah melalui model pembelajaran kooperatif pada siswa kelas 7 SMP Negeri 4 Sungai Raya selama 2 siklus dapat meningkatkan prestasi belajar siswa. Hal ini dapat dibuktikan dari hasil pengamatan hasil belajar siswa dari 35 siswa pada kondisi awal jumlah siswa yang mencapai nilai KKM 60 hanya 9 sampai 11, dan pada siklus I meningkat menjadi 19 sampai 21 siswa, kemudian pada siklus II, meningkat menjadi 33 sampai 35 siswa yang mencapai nilai KKM 60 bahkan lebih. Sehingga ketuntasan klasikal dalam kelas tersebut sudah lebih dari 95% siswa yang tuntas belajar.

Kata Kunci: Model Pembelajaran Kooperatif, *Passing* Bawah, Bola Voli

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah proses berkelanjutan yang bertujuan mengembangkan potensi individu agar bermanfaat bagi diri sendiri dan lingkungan melalui pengajaran dan pelatihan (Sugihartono, dkk, 2012). Pendidikan jasmani, sebagai bagian integral dari sistem pendidikan nasional, memanfaatkan aktivitas fisik yang dirancang secara sistematis untuk mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, serta pembentukan sikap, nilai, dan pola hidup sehat, sehingga menciptakan keseimbangan antara kualitas fisik dan psikis individu (Depdiknas, 2003).

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) adalah proses pendidikan yang menyeluruh dengan menggunakan aktivitas fisik, permainan, dan olahraga sebagai alat pembelajaran (Rusli Lutan, 2000: 42). Tujuannya tidak hanya pada pencapaian fisik, tetapi juga melibatkan aspek psikis, sehingga harus dikembangkan secara optimal agar peserta didik menjadi lebih inovatif, terampil, kreatif, serta memiliki kebugaran jasmani, kebiasaan hidup sehat, dan pemahaman tentang gerak manusia. Di tingkat sekolah dasar, PJOK berperan penting dalam memberikan pengalaman belajar langsung melalui aktivitas jasmani yang dilakukan secara sistematis untuk mendukung pertumbuhan fisik dan perkembangan psikis siswa.

Proses pembelajaran Penjasorkes di sekolah belum optimal, terlihat dari kesulitan peserta didik dalam memahami konsep dan teknik dasar olahraga, serta tantangan yang dihadapi guru dalam menanamkannya, yang berdampak pada rendahnya keterampilan bermain bola voli. Keberhasilan pembelajaran dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti guru, siswa, materi, fasilitas, metode, jumlah siswa, dan alokasi waktu, yang saling berkaitan. Menurut Agus S. Suryobroto (2004:1), keberhasilan pembelajaran jasmani ditentukan oleh unsur-unsur seperti guru, siswa, kurikulum, sarana prasarana, tujuan, metode, lingkungan, dan penilaian.

Guru penjas sering menghadapi kendala dalam memilih metode pembelajaran yang tepat, padahal model yang sesuai dapat mengoptimalkan proses pembelajaran. Oleh karena itu, kreativitas guru sangat diperlukan dalam mengajar sesuai kurikulum. Salah satu olahraga yang populer di kalangan pelajar adalah bola voli, dengan keterampilan dasar seperti passing bawah yang harus dikuasai pemain untuk pertahanan, penguasaan bola, dan serangan yang efektif. Menurut Sukadiyanto (2010), penguasaan teknik ini sangat krusial bagi siswa kelas 7 SMP sebagai dasar bermain bola voli.

Observasi awal di SMP Negeri 4 Sungai Raya menunjukkan bahwa keterampilan passing bawah siswa kelas 7 masih rendah akibat penguasaan teknik dasar yang kurang, seperti posisi tangan yang salah, ketidakmampuan mengarahkan bola, serta minimnya pemahaman kerja sama tim. Hal ini dapat disebabkan oleh model pembelajaran yang kurang interaktif dan minimnya latihan terfokus. Model pembelajaran kooperatif dinilai efektif

dalam meningkatkan keterampilan dasar olahraga, termasuk passing bawah bola voli, karena memungkinkan siswa belajar secara aktif melalui kerja sama kelompok, saling mendukung, menerima umpan balik langsung, dan mengembangkan keterampilan secara optimal (Slavin, 2010).

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji upaya meningkatkan keterampilan passing bawah bola voli melalui model pembelajaran kooperatif bagi siswa kelas 7 SMP Negeri 4 Sungai Raya. Passing bawah merupakan teknik dasar yang diajarkan pertama kali kepada pemain pemula, dilakukan dengan kedua lengan untuk mengoper bola di lapangan sendiri. Teknik ini melibatkan koordinasi posisi kaki, badan, tangan, dan gerakan lanjut yang harus dilakukan secara terpadu untuk menghasilkan passing yang baik. Oleh karena itu, pembelajaran passing bawah harus dilakukan secara sistematis dan terprogram, dengan pemilihan metode latihan yang mudah dipahami agar siswa dapat menguasainya dengan baik.

Pembelajaran passing bawah selama ini belum mampu meningkatkan motivasi siswa karena kurangnya variasi metode yang diterapkan oleh guru, sehingga siswa cenderung mengalami kejenuhan. Padahal, keberhasilan siswa dalam pembelajaran passing bawah bergantung pada motivasi mereka dalam mempelajari gerakan-gerakan tersebut. Oleh karena itu, guru perlu lebih kreatif dalam menyajikan materi dengan model yang tepat agar pembelajaran lebih menarik dan efektif. Sesuai dengan pendapat Moston yang dikutip oleh Agus S. Suryobroto (2004: 38-39), mengajar adalah proses yang berkesinambungan antara guru dan siswa, yang mencakup keserasian antara tujuan yang diinginkan dengan realitas pembelajaran serta pemilihan model yang sesuai untuk mengatasi tantangan dalam mengajar.

Pembelajaran bola voli harus dilaksanakan dengan langkah-langkah yang benar dan tentunya diperlukan program perencanaan dan model yang benar pula, sehingga tujuan pembelajaran dapat dicapai dengan optimal. Namun, untuk 16 meraih itu semua banyak faktor yang mempengaruhi keberhasilan pembelajaran sehingga harapan yang diinginkan tidak mudah untuk diwujudkan. Salah satu pendekatan yang digunakan dalam pembelajaran bola voli adalah menggunakan model pembelajaran kooperatif.

Penelitian ini memiliki kebaruan dalam penerapan model pembelajaran kooperatif sebagai strategi untuk meningkatkan keterampilan passing bawah bola voli pada siswa SMP. Selama ini, sebagian besar penelitian mengenai peningkatan keterampilan bola voli lebih berfokus pada metode latihan teknik individual atau pendekatan konvensional yang berpusat pada guru. Penelitian ini menghadirkan pendekatan yang berbeda, di mana proses pembelajaran dilakukan secara kolaboratif melalui kerja sama kelompok, diskusi, dan praktik bersama, sehingga siswa tidak hanya memperoleh pengalaman motorik, tetapi juga pengalaman sosial yang mendukung pembelajaran. Selain itu, penelitian ini menekankan pentingnya variasi latihan yang dipadukan dengan model kooperatif sehingga siswa dapat lebih termotivasi, percaya diri, dan berpartisipasi aktif dalam kegiatan belajar. Hal ini menjadi pembeda yang signifikan dibandingkan penelitian terdahulu, karena menunjukkan bahwa pembelajaran keterampilan olahraga tidak hanya ditentukan oleh intensitas latihan, tetapi juga oleh strategi pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik perkembangan peserta didik. Dengan demikian, kebaruan penelitian ini terletak pada upaya sistematis memadukan aspek teknis olahraga dengan pendekatan pedagogis berbasis kooperatif, yang terbukti lebih efektif dalam konteks pendidikan jasmani di tingkat SMP.

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini metode yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas dengan tujuan untuk mengetahui peningkatan pembelajaran passing bawah dalam permainan bola voli dengan model pembelajaran kooperatif siswa kelas VII Smp Negeri 4 Sungai Raya. Metode penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (classroom action research). Menurut Rochiati (2009: 13), penelitian tindakan kelas adalah bagaimana sekelompok guru dapat mengorganisasi kondisi praktik pembelajaran dan belajar dari pengalaman, dengan mencoba suatu gagasan perbaikan dari praktik pembelajaran dan melihat pengaruh nyata dari upaya itu.

Lokasi penelitian adalah di Smp Negeri 4 Sungai Raya. Subjek penelitian adalah siswa kelas VII Smp Negeri 4 Sungai Raya, sejumlah 35 orang. Subyek penelitian ini mempunyai kemampuan yang berbeda-beda yakni ada sebagian siswa yang mempunyai kemampuan

sedang, rendah, serta sangat rendah sehingga jika siswa kelas VII dirata-rata berkemampuan rendah.

Pada penelitian ini teknik yang digunakan untuk pengumpulan data adalah teknik tes dan observasi. Secara operasional pengertian tes menurut Masnur Muslich (2010: 146), adalah sejumlah tugas yang harus dikerjakan oleh yang di tes. Teknik tes untuk mengetahui peningkatan hasil belajar. Observasi digunakan untuk mengetahui kekurangan atau kesulitan siswa dengan media yang digunakan pada proses pembelajaran. Observasi juga digunakan untuk mengetahui peningkatan dan keberhasilan dalam proses pembelajaran.

Teknik pengumpulan data merupakan salah satu proses penting untuk mendapatkan data yang diperoleh dalam penelitian ini. Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran kondisi fisik dan motivasi belajar. Adapun pelaksanaan setiap tes dan pengukuran sebagai berikut:

1. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) bertujuan untuk mengukur kondisi fisik mahasiswa pendidikan jasmani Angkatan 2023.

Tabel 1. Instrumen Penumpulan Data

No	Sumber Data	Teknik Pengumpulan Data	Jenis Data	Instrument
1.	Peserta Didik	Observasi	Deskriptif	1.lembaran Observasi
2.	Peserta Didik	Tes	Kuantitatif	1.LKPD 2.Asesmen Kognitif 3.Lembar Ujuk Kerja 4.Asesmen Afektif

Data dianalisis menggunakan analisis deskriptif komparatif dengan membandingkan kondisi awal dan perubahan yang terjadi, ditampilkan dalam tabel sederhana untuk mendukung deskripsi verbal. Data kualitatif dianalisis dengan deskripsi kritis melalui

pemaparan, hubungan sebab akibat, dan klasifikasi skor berdasarkan kriteria tertentu. Analisis mencakup kemampuan peserta didik dalam melakukan rangkaian gerak passing bawah bola voli, hasil pembelajaran, pemahaman konsep, serta sikap mandiri dan gotong royong. Ketuntasan belajar individu ditentukan berdasarkan skor perolehan dengan rumus $\text{nilai} = (\text{skor perolehan} / \text{skor maksimal}) \times 100$, sedangkan secara klasikal dianggap tercapai jika minimal 90% dari 35 peserta didik mencapai nilai ≥ 60 .

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sesuai dengan rancangan penelitian, sebelum dilakukan tindakan, peneliti terlebih dahulu mengadakan tes awal (Pra Siklus) untuk mengetahui tingkat kemampuan passing bawah bola voli siswa sebagai data awal. Tes ini dilakukan pada 47 siswa di SMP Negeri 4 Sungai Raya sebelum penerapan model pembelajaran Kooperatif. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa dari 35 siswa dalam satu kelas, hanya 11 siswa yang mencapai Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP). Data ini menjadi dasar dalam menganalisis efektivitas model pembelajaran yang akan diterapkan.

Tabel 2. Data Pra Siklus

Skor	kategori	Frekuensi	presentase
90-100	Sangat baik	0	0
70-80	Baik	2	5,71%
50-60	Cukup	9	25,71%
20-40	Kurang	24	68,57%
Jumlah		35	100%

Dari tabel 2 di atas data pra siklus, sebelum dilakukan tindakan, penguasaan teknik passing bawah bola voli oleh peserta didik masih rendah. Hanya 25,71% (11 peserta didik) yang memiliki kemampuan baik dan cukup, sementara 68,57% (24 peserta didik) masih tergolong kurang dalam teknik tersebut. Penilaian ini diperoleh dari nilai psikomotorik peserta didik.

Tabel 3. Data Hasil Belajar Siklus 1

Skor	kategori	Frekuensi	presentase
90-100	Sangat baik	7	19,44%
70-80	Baik	7	19,44%
50-60	Cukup	9	25%
20-40	Kurang	14	38,88%
Jumlah		35	100%

Dari hasil observasi dan penilaian langsung pada praktik passing bawah bola voli pada siklus I sudah mengalami peningkatan dalam tabel tersebut dapat dilihat peningkatan dari data keterangan hasil observasi pra siklus hingga siklus I dengan presentase peserta didik yang meningkat dari 38,88% menjadi 66,66%, diantaranya 7 peserta didik dalam kategori sangat baik, 7 peserta didik dalam kategori baik, 9 peserta didik dalam kategori cukup, dan 14 diantaranya masih dalam kategori kurang.

Pelaksanaan siklus I menunjukkan beberapa kelebihan, seperti ketertarikan siswa terhadap model pembelajaran kooperatif, kemudahan dalam menyerap materi passing bawah bola voli melalui video yang dipaparkan sebelumnya, serta situasi kelas yang lebih tertata sehingga pembelajaran berjalan lebih terarah. Namun, masih terdapat beberapa kelemahan, di antaranya siswa belum dapat mempraktikkan gerakan dengan benar, kurang konsentrasi dalam menerima materi, sering lupa teknik yang diajarkan, kurang aktif bertanya sehingga kesalahan sulit dipantau, serta masih banyak siswa yang kurang berani melakukan gerakan karena takut.

Setelah tindakan selesai hingga akhir siklus, peneliti dan kolaborator mendiskusikan hasil pengamatan yang menunjukkan peningkatan penguasaan passing bawah pada siswa, meskipun masih ada yang bingung. Dari tindakan pertama hingga akhir siklus pertama, terdapat kemajuan, tetapi beberapa siswa masih malas bergerak dan kurang memperhatikan guru, dengan hanya 12 hingga 14 siswa yang mencapai kriteria tuntas belajar. Berdasarkan pertimbangan dan masukan kolaborator, perlu dilakukan tindakan pada siklus kedua dengan menambahkan variasi latihan.

Tabel 4. Data Hasil Belajar Siklus 2

Skor	kategori	Frekuensi	presentase
90-100	Sangat baik	17	48,57%
70-80	Baik	15	42,85%
50-60	Cukup	3	8,57%
20-40	Kurang	0	0
Jumlah		35	100%

Model pembelajaran Kooperatif yang diterapkan pada siklus II berhasil menciptakan kondisi kelas yang kondusif, sehingga proses belajar mengajar berlangsung maksimal dan penguasaan materi meningkat. Hasil penilaian menunjukkan bahwa metode ini telah

mencapai target yang diharapkan, dengan peningkatan hasil belajar passing bawah bola voli tanpa adanya penurunan nilai siswa dari siklus I ke siklus II. Hal ini membuktikan bahwa model pembelajaran Kooperatif lebih efektif dibandingkan metode konvensional, karena mampu meningkatkan semangat belajar, melibatkan siswa secara aktif, dan meningkatkan keterampilan passing bawah bola voli pada siswa kelas VII A SMP Negeri 4 Sungai Raya.

PEMBAHASAN

Berdasarkan refleksi dari analisa data yang terkumpul maka hasil tindakan kelas menunjukkan bahwa pada akhir siklus mengalami peningkatan mutu pembelajaran. Hal tersebut dapat dilihat pada data hasil unjuk kemampuan passing bawah bola voli siswa data hasil observasi pembelajaran guru, dan data hasil observasi terhadap sikap siswa.

Pada siklus I tindakan dalam proses pembelajaran passing bawah bola voli dengan pada siswa kelas VII A SMP Negeri 4 Sungai Raya sudah tepat. Dalam proses pembelajaran sebagian besar siswa merasa senang, tidak takut, gembira melakukan teknik dasar passing bawah bola voli dengan benar. Model pembelajaran telah disesuaikan dengan karakteristik pertumbuhan dan perkembangan siswa sehingga siswa merasa mudah melakukan setiap gerakan yang dilakukan.

Pada siklus II proses pembelajaran passing bawah bola voli dengan model pembelajaran kooperatif sudah lebih baik lagi dan memuaskan. Tindakan yang diberikan pada siklus II dengan menambah variasi latihan dan mengkombinasikan menjadikan pembelajaran semakin menarik, siswa melakukan dengan semangat tinggi dan tidak merasa takut sehingga hasil gerakan teknik passing bawah bola voli semakin baik, Keterangan pendukung pada lampiran. Dengan demikian tindakan pada ketrampilan passing bawah bola voli pada siswa kelas VII A SMP Negeri 4 Sungai Raya, dikatakan berhasil. Setelah dilakukan evaluasi terhadap tindakan kelas yang telah dilaksanakan selama dua siklus, pendekatan pembelajaran ini dapat dijadikan sebagai acuan untuk proses pembelajaran selanjutnya. Sedangkan tindakan yang kurang berhasil diharapkan menjadi telaah untuk perbaikan dan penyempurnaan. Keberhasilan pembelajaran passing bawah bola voli dengan model

pembelajaran kooperatif memudahkan guru dalam menyampaikan pembelajaran. Siswa termotivasi untuk menunjukkan kemampuan terbaiknya.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa penerapan model pembelajaran kooperatif secara signifikan meningkatkan keterampilan passing bawah bola voli siswa kelas VII SMP Negeri 4 Sungai Raya. Pada kondisi awal pra-siklus, hanya 25,71% siswa yang mampu mencapai kriteria ketuntasan. Setelah diterapkan pembelajaran dengan model kooperatif pada siklus I, jumlah siswa yang tuntas meningkat menjadi 38,88%. Peningkatan lebih nyata terlihat pada siklus II, di mana sebanyak 91,42% siswa berhasil mencapai ketuntasan, bahkan sebagian besar menunjukkan kategori sangat baik. Hasil ini membuktikan bahwa pembelajaran kooperatif tidak hanya meningkatkan kemampuan teknis siswa dalam melakukan passing bawah, tetapi juga menciptakan suasana kelas yang kondusif, interaktif, dan menyenangkan. Siswa menjadi lebih berani mencoba, lebih aktif dalam berlatih, serta memiliki rasa percaya diri yang lebih tinggi ketika melakukan keterampilan dasar bola voli. Temuan ini juga menegaskan bahwa keterampilan olahraga, khususnya bola voli, akan lebih optimal jika dilatih melalui pendekatan yang menekankan kerja sama, saling memberi umpan balik, serta keterlibatan aktif seluruh siswa. Dengan demikian, penelitian ini memperkuat temuan Slavin (2010) mengenai efektivitas pembelajaran kooperatif dalam meningkatkan hasil belajar, sekaligus menambahkan bukti empiris baru dalam konteks keterampilan olahraga pada siswa SMP.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil observasi dan penelitian, pembahasan dan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa pembelajaran passing bawah melalui model pembelajaran kooperatif pada siswa kelas VII SMP Negeri 4 Sungai Raya selama 2 siklus dapat meningkatkan prestasi belajar siswa. Hal ini dapat dibuktikan dari hasil pengamatan hasil belajar siswa dari 35 siswa pada kondisi awal jumlah siswa yang mencapai nilai KKM 60 baru 9 sampai 11, dan pada siklus I meningkat menjadi 10 sampai 14 siswa, kemudian pada siklus II, meningkat menjadi 30 sampai 35 siswa yang mencapai nilai KKM 60 bahkan lebih. Sehingga ketuntasan klasikal dalam kelas tersebut sudah mencapai lebih dari 100% siswa yang tuntas belajar.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterampilan passing bawah bola voli siswa kelas VII SMP Negeri 4 Sungai Raya mengalami peningkatan. Implikasi bagi guru dalam proses pembelajaran adalah perlunya variasi metode, strategi, model, atau pendekatan pembelajaran agar hasil belajar siswa semakin meningkat dan mereka lebih tertarik mengikuti materi yang diajarkan. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan karena belum mampu menuntaskan 100% dari jumlah siswa, sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut untuk memastikan seluruh siswa mencapai hasil yang optimal. Hambatan dalam penelitian ini meliputi keterbatasan waktu, tenaga, serta kesamaan rencana pembelajaran pada setiap siklus, di mana pembelajaran ini juga berfungsi sebagai remedial dari pembelajaran senam guling belakang sebelumnya yang belum memenuhi Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM).

DAFTAR PUSTAKA

- Agus S. Suryobroto. (2004). Diktat Mata Kuliah Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani. Yogyakarta: FIK-UNY.
- Agus S. Suryobroto. (2004). Diktat Mata Kuliah Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani. Yogyakarta: FIK-UNY.
- Huda, M. (2014). Model-model Pengajaran dan Pembelajaran: Isu-isu Metodis dan Paradigmatis. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Masnur Muslich, (2010). Melaksanakan PTK (Penelitian Tindakan Kelas) Itu Mudah. Jakarta: Bumi Aksara.
- Masnur Muslich. (2010). Melaksanakan PTK (Penelitian Tindakan Kelas) Itu Mudah. Jakarta: Bumi Aksara.
- Rochiati, W. (2009). Metode Penelitian Tindakan Kelas untuk Meningkatkan Kinerja Guru dan Dosen. Jakarta: PT Remaja Rosdakarya.
- Rochiati. (2009). Metode Penelitian Tindakan Kelas Untuk Meningkatkan Kinerja Guru dan Dosen. Jakarta: PT Remaja Rosdakarya.
- Rusli Lutan. (2000). Asas-Asas Pendidikan Jasmani Pendekatan Pendidikan Gerak di Sekolah Dasar. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Rusli Lutan. (2000). Asas-Asas Pendidikan Jasmani: Pendekatan Pendidikan Gerak di Sekolah Dasar. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Slavin, R. E. (2010). Cooperative Learning: Theory, Research, and Practice. Boston: Allyn & Bacon.
- Slavin, R. E. (2010). Cooperative Learning: Theory, Research, and Practice (2nd ed.). Boston: Allyn & Bacon.
- Sugihartono, dkk. (2012). Psikologi Pendidikan. Yogyakarta: UNY Press.
- Sugihartono, dkk. (2012). Psikologi Pendidikan. Yogyakarta: UNY Pres
- Sukadiyanto. (2010). Pengantar Teori dan Metodologi Pelatihan Fisik. Bandung: Lubuk Agung.
- Sukadiyanto. (2010). Pengantar Teori dan Metodologi Pelatihan Fisik. Bandung: Lubuk Agung.

Upaya Meningkatkan Keterampilan Passing Bawah Bola Voli Menggunakan Model Pembelajaran Kooperatif Untuk Siswa Kelas 7 SMP Negeri 4 Sungai Raya
Ilhamsyah¹, Wiwik Yunitaningrum², Doni Pranata³

Suprijono, A. (2013). *Cooperative Learning: Teori dan Aplikasi PAIKEM*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Winarno, M. E. (2013). *Evaluasi dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: Universitas Negeri Malang Press.