

Kontribusi Koordinasi Mata Tangan terhadap Kemampuan Passing Bawah Pemain Bola Voli Ekstrakurikuler MTS. S Yayasan Pendidikan Masheba

Arga Mukti Pratama¹, Suhermon², Siska³, Debby Indah⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi, Universitas Rokania, Indonesia

e-mail: suhermon97@gmail.com¹, siskazb36@gmail.com², Baik.Sangka@gmail.com³

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kontribusi koordinasi mata-tangan, terhadap kemampuan passing bawah pemain bola voli ekstrakurikuler di MTS. S Yayasan Pendidikan Masheba. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Sampel terdiri dari 20 siswa yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan meliputi tes koordinasi mata-tangan, serta uji keterampilan passing bawah bola voli. Data dianalisis menggunakan teknik statistik regresi sederhana untuk mengetahui kontribusi masing-masing variabel secara parsial maupun simultan. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat kontribusi signifikan dari ketiga variabel independen terhadap kemampuan passing bawah. Koordinasi mata-tangan menunjukkan nilai tertinggi 24 tangkapan, terendah 13 tangkapan, dengan rata-rata 18 dan standar deviasi 3,1. Kemampuan passing bawah memiliki skor tertinggi 9 dari 10, terendah 4 dari 10, dengan rata-rata 7 dan standar deviasi 1,5. Temuan ini menegaskan bahwa koordinasi, memiliki peran penting dalam meningkatkan keterampilan dasar passing bawah dalam olahraga bola voli.

Kata kunci: *Koordinasi Mata Tangan, Passing Bawah Bola Voli*

Abstract

This study aims to analyze the contribution of eye-hand coordination to the ability of underhand passing of extracurricular volleyball players at MTS. S Yayasan Pendidikan Masheba. This study uses a quantitative method with a correlational approach. The sample consisted of 20 students selected through a purposive sampling technique. The instruments used included an eye-hand coordination test, as well as a volleyball underhand passing skill test. The data were analyzed using multiple regression statistical techniques to determine the contribution of each variable partially or simultaneously. The results of the analysis showed that there was a significant contribution from the three independent variables to underhand passing ability. Eye-hand coordination showed the highest score of 24 catches, the lowest 13 catches, with an average of 18.2 and a standard deviation of 3.1. Underhand passing ability had the highest score of 9 out of 10, the lowest 4 out of 10, with an average of 7.1 and a standard deviation of 1.5. These findings confirm that coordination has an important role in improving basic underhand passing skills in volleyball..

Keywords : *Hand Eye Coordination, Volleyball Underhand Pass*

PENDAHULUAN

Pendidikan memiliki peran penting dalam membentuk karakter, keterampilan, dan pengetahuan siswa. Selain aspek akademik, pendidikan juga bertujuan untuk mengembangkan keterampilan non-akademik siswa, termasuk keterampilan olahraga yang dapat menunjang kesehatan fisik dan mental mereka (Sutanto, 2023). Dalam konteks pendidikan di Indonesia, kegiatan non-akademik telah menjadi bagian integral dari proses pembelajaran. Salah satu aspek penting dalam pendidikan saat ini adalah pembentukan sikap disiplin, kerja sama, dan tanggung jawab melalui kegiatan di luar kelas (Wahyudi, 2022).

Salah satu bentuk kegiatan non-akademik yang disediakan oleh sekolah adalah ekstrakurikuler, yang berperan dalam pengembangan minat dan bakat siswa di berbagai bidang, termasuk olahraga (Fitriani & Setyawan, 2023). Kegiatan ekstrakurikuler membantu siswa untuk mengasah kemampuan fisik, mental, dan emosional melalui latihan yang berkesinambungan (Sari et al., 2022). Di MTS S Yayasan Pendidikan Masheba, ekstrakurikuler bola voli menjadi salah satu kegiatan yang diminati karena selain mengembangkan keterampilan olahraga, juga berfungsi sebagai media pembinaan karakter melalui kerjasama tim dan kedisiplinan (Fajar & Supriyanto, 2023).

Olahraga merupakan kegiatan fisik yang terencana dan terstruktur yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Penjelasan olahraga adalah aktifitas fisik yang dilakukan secara teratur untuk meningkatkan kebugaran tubuh dan menjaga kesehatan fisik, salah satu dari bentuk olahraga adalah bola voli. Olahraga bola voli adalah salah satu cabang olahraga populer di kalangan siswa karena sifatnya yang kompetitif dan mengandalkan keterampilan kerja sama tim. Di sekolah, bola voli banyak dipilih dalam kegiatan ekstrakurikuler karena dapat mengembangkan keterampilan dasar motorik serta meningkatkan kebugaran siswa secara keseluruhan (Hidayat & Pratama, 2023). Bola voli juga menuntut pemainnya untuk memiliki kombinasi keterampilan fisik dan mental yang kuat untuk menghasilkan permainan yang efektif dan efisien (Rahayu, 2023). Dalam permainan bola voli, teknik dasar seperti passing, servis, dan smash memiliki peran krusial karena mempengaruhi keseluruhan kualitas permainan tim (Irawan et al., 2022).

Teknik dasar dalam bola voli merupakan keterampilan penting yang harus dikuasai oleh setiap pemain (Maghfirah Bakhtiar, 2022). Beberapa teknik utama yang perlu dipelajari meliputi:

Servis

Servis adalah teknik penyajian bola pertama kali pada awal permainan. Servis sendiri terbagi menjadi lima diantaranya: a). Servis bawah : bola dilempar rendah dan dipukul dengan tangan lain dari pinggang bawah, b). Servis atas : bola melambung di atas kepala dan dipukul, c). Servis lompat : bola melambung secara vertikal, lalu diikuti dengan lompatan dan pukulan, d). Servis mengembang : bola melambung di atas kepala dan dipukul dengan telapak tangan lain dari sisi bawah, e). Servis ace : bola dipukul sekuat mungkin sehingga bola melaju cepat tidak terprediksi.

Passing

Passing adalah teknik menerima, mengendalikan dan menahan bola yang di serve oleh tim lawan. Adapun teknik passing adalah sebagai berikut: a). Passing bawah : teknik dasar untuk menerima bola dari lawan dan memberikan kepada tosser, b). Passing atas : teknik mengoper bola ke sesama tim dengan menggunakan kedua tangan di atas kepala.

Smash

Smash adalah teknik memukul bola dengan kekuatan penuh untuk memperoleh poin. Smash juga dikenal dengan sebutan spike.

Block

Block adalah teknik menahan/mencegah serangan tim lawan. *Blocking* dilakukan dengan menggunakan kedua tangan dan lompatan tinggi. Selain itu, kondisi fisik pemain yang baik merupakan salah satu faktor penting untuk keberhasilan permainan bola voli. Komponen-komponen yang diperlukan pemain bola voli adalah : a). Kekuatan (*Strength*), b). Kecepatan (*Speed*), c). Kelincahan (*Agility*), d). Daya tahan (*Endurance*), e). Kelenturan (*Flexibility*), f). Daya ledak (*Power*)

Latihan voli tidak hanya melatih teknik dasar, tetapi juga kondisi fisik pemain. Pemain yang memiliki daya tahan yang baik tidak mudah lelah atau terus bergerak dalam keadaan lelah, kelenturan yang baik juga penting untuk mencegah cedera otot dan persendiaan.

Salah satu teknik dasar yang paling penting dalam permainan bola voli adalah passing bawah, yang digunakan untuk menerima servis dari lawan atau mengontrol bola dengan tujuan untuk menyerang (Saputra & Ardiansyah, 2023). Berikut adalah langkah-langkah yang perlu diperhatikan dalam melakukan passing bawah dengan benar, diantaranya adalah: a). Sikap awal: Sikap awal dapat dilakukan dengan berdiri tegak dengan kedua kaki dibuka selebar bahu, lutut

sedikit ditekuk, dan badan condong ke depan, b). Gerakan dasar: Gerakan dasar dapat dilakukan dengan dorongan ke dua tangan ke arah datangnya bola, naikan kedua lutut dan pinggul, serta angkat tumit dari lantai. Perkenaan bola yang baik berada di pergelangan tangan, c). Gerakan akhir: Gerakan akhir dapat dilakukan dengan tumit terangkat dari lantai, pinggul dan lutut naik, serta kedua lengan lurus. Pandangan mengikuti gerakan bola, d). Setelah passing, Pertahankan posisi tubuh stabil dengan menjaga lutut dan pinggul tetap terangkat. Fokuskan pandangan pada arah bola untuk merespon permainan lawan atau melakukan serangan baik. Saat melakukan passing bawah, pastikan ibu jari sejajar dengan siku terkunci, lengan sejajar dengan paha, punggung lurus, arah datangnya bola tepat di tengah-tengah badan.

Selain teknik dasar dan kemampuan fisik pemain terdapat beberapa hal yang harus diperhatikan oleh setiap pemain untuk menghasilkan permainan bola voli yang baik dan memperoleh kemenangan tim. Hal-hal yang perlu diperhatikan adalah: 1). Koordinasi mata dan tangan, Koordinasi mata dan tangan adalah kemampuan mata dan tangan untuk melakukan gerakan yang tepat secara bersamaan sehingga dapat menghasilkan lemparan bola atau umpan yang baik untuk diterima oleh rekan satu tim atau lawan. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi koordinasi mata dan tangan adalah: a). Kekuatan otot lengan, sangat berpengaruh pada keterampilan spike dalam bola voli, b). Daya tahan, c). Kelenturan, d). Kemampuan fisiologi saraf, e). Kemampuan koordinasi Gerakan, f). Kelenturan, g). Konsentrasi. 2). Kelincahan dalam permainan bola voli.

Dalam permainan bola voli, kelincahan yang baik dapat membantu pemain untuk menghemat tenaga dan meningkatkan performa. Beberapa latihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kelincahan, diantaranya: *shuttle run*/lari bolak-balik, lari zig-zag, *squat thrust*, latihan kelincahan reaksi dan latihan kelincahan langkah kaki. Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan. Faktor-faktor kelincahan adalah kecepatan reaksi, kemampuan berorientasi pada masalah yang dihadapi, kemampuan mengatur keseimbangan, kelenturan sendi-sendi, kemampuan untuk mengontrol gerak-gerak motorik.

Penelitian ini penting untuk dilakukan guna menganalisis sejauh mana kontribusi koordinasi mata tangan, terhadap kemampuan passing bawah pada pemain bola voli di lingkungan ekstrakurikuler MTS S Yayasan Pendidikan Masheba. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan yang konstruktif bagi pelatih dalam menyusun program latihan yang tepat sasaran dan sesuai kebutuhan siswa (Arifin, 2023). Dengan demikian, peningkatan teknik dasar seperti passing bawah dapat lebih efektif dan terarah, serta membantu siswa dalam mengembangkan keterampilan dasar yang mendukung performa mereka di lapangan.

METODE

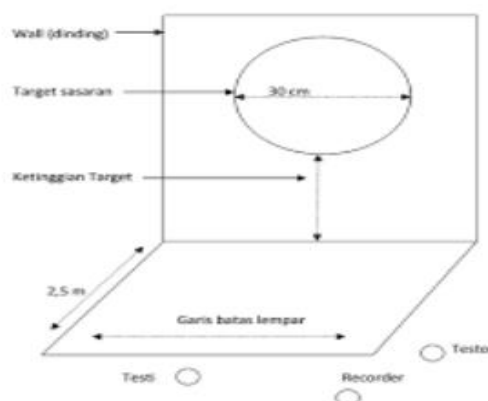
Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional untuk menganalisis kontribusi antara koordinasi mata-tangan, terhadap kemampuan passing bawah pemain bola voli ekstrakurikuler di MTS. S Yayasan Pendidikan Masheba. Desain ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengetahui hubungan dan kontribusi antara variabel-variabel yang diukur dalam konteks yang jelas dan terstruktur (Sugiyono, 2018). Penelitian ini dilakukan pada siswa-siswi yang terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler bola voli dengan populasi yang terdiri dari seluruh anggota tim bola voli yang secara rutin mengikuti latihan. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling, di mana sampel dipilih berdasarkan kriteria tertentu yang relevan, seperti usia, tingkat partisipasi dalam latihan, serta pengalaman bermain voli (Arikunto, 2016).

Instrumen penelitian yang digunakan meliputi tes koordinasi mata-tangan, dan tes kemampuan passing bawah. Tes koordinasi mata-tangan dilakukan menggunakan tes lempar tangkap bola, yang telah terbukti efektif dalam mengukur kemampuan pemain dalam mengkoordinasikan gerakan antara tangan dan mata mereka (Thomas, Nelson, & Silverman, 2015). Sementara itu, konsentrasi diukur dengan tes stroop atau tes konsentrasi lainnya yang relevan dalam menilai fokus dan daya tahan mental pemain, sebagaimana diuraikan oleh Magill dan Anderson (2017) dalam penelitian mengenai konsentrasi pada olahraga. Kemampuan passing bawah diukur dengan mengamati teknik dan akurasi pemain saat melakukan Passing Bawah, yang

mengikuti standar pengukuran teknik dasar voli (Widiastuti, 2020). Berikut adalah penjelasan mengenai beberapa jenis tes yang telah terbukti efektif, diantaranya :

Tes Lempar Tangkap Bola

Tujuan tes lempar tangkap bola adalah untuk mengukur koordinasi mata dan tangan. Alat yang digunakan adalah bola voli, *stopwatch*, alat tulis dan formulir tes. Pelaksanaan dilakukan dengan cara siswa/siswi melempar bola voli melewati kepala dan menangkapnya dengan kedua tangan di depan dada selama 30 detik dan berjarak 3 meter – 6 meter. Penilaian dengan tester menghentikan tes selama 30 detik dan mencatat jumlah lemparan dan tangkapan yang berhasil.



Gambar 1. Dinding Tingkat Tes Koordinasi Mata Tangan
(Ismaryati, 2016: 94)

Tabel 1. Penilaian Tes Lempar Tangkap Bola (Hartati, 2019)

Kategori	Putra	Putri
Sangat Baik	< 6.09	< 8.20
Baik	6.10 – 6.40	8.21 -9.30
Sedang	6.41 – 7.35	9.31 – 10.50
Kurang	7.36 – 8.35	10.51 – 12.15

Tes Passing Bawah

Tujuan tes ini dilakukan untuk menyambut bola Servis lalu mengoper kepada toser untuk memudahkannya dalam memberikan umpan yang baik bagi *smasher*. Alat yang digunakan adalah bola voli dan alat bantu *drill*. Pelaksanaan tes dapat dilakukan sebagai berikut: a). Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu, b). Rendahkan lutut dan letakkan tumpuan berat badan pada ujung kaki bagian depan, c). Rapatkan dan luruskan lengan di depan badan hingga kedua ibu jari sejajar, d). Arahkan pandangan ke arah datangnya bola, e). Dorongkan kedua tangan ke arah datangnya bola bersamaan kedua lutut dan pinggul naik serta tumit terangkat dari lantai, f). Penerimaan bola yang baik tepat pada pergerakan tangan.

Penilaian dilakukan saat siswa/siswi melakukan gerakan passing bawah setelah bola di lempar oleh pasangannya atau temannya. Sementara siswa melakukan gerakan passing bawah. Penilai dapat menilai dengan kriteria yang sudah ditentukan dalam instrument penelitian.



**Gambar 2. Passing Bawah
(Supardi, 2018)**

Tabel 2. Penilaian Tes Passing Bawah (Supardi, 2018)

Kategori	Putra	Putri
Sangat Baik	10	10
Baik	8	8
Sedang	7	7
Kurang	6	6

Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik statistik regresi berganda untuk mengetahui seberapa besar kontribusi masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen, yaitu kemampuan passing bawah. Selain itu, analisis korelasi juga digunakan untuk melihat tingkat hubungan antarvariabel dan mengetahui apakah terdapat hubungan positif yang signifikan antara koordinasi mata-tangan, kelenturan, serta konsentrasi dengan kemampuan passing bawah (Ghozali, 2018). Hasil analisis korelasi dan regresi ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai faktor-faktor yang mendukung performa passing bawah pemain bola voli di MTS. S Yayasan Pendidikan Masheba.

Pengujian validitas dan reliabilitas instrumen dilakukan untuk memastikan bahwa data yang diperoleh akurat dan dapat dipercaya. Validitas dilakukan dengan uji validitas konstruk dan isi, sedangkan reliabilitas diukur menggunakan metode uji ulang (test-retest) atau koefisien reliabilitas yang tepat, seperti Alpha Cronbach (Gay, Mills, & Airasian, 2011). Selanjutnya, penelitian ini mematuhi prosedur etika dengan meminta persetujuan dari pihak sekolah dan izin tertulis dari orang tua siswa untuk berpartisipasi dalam penelitian. Semua data yang diperoleh akan dijaga kerahasiaannya dan digunakan semata-mata untuk keperluan akademis.

Dengan metode penelitian yang disusun ini, diharapkan dapat diperoleh gambaran yang objektif mengenai pengaruh koordinasi mata-tangan, terhadap kemampuan passing bawah pemain bola voli. Penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam upaya meningkatkan efektivitas latihan ekstrakurikuler, khususnya bagi pelatih bola voli di MTS. S Yayasan Pendidikan Masheba, sehingga dapat meningkatkan prestasi pemain dalam teknik passing bawah, yang merupakan salah satu keterampilan dasar yang sangat penting dalam permainan bola voli.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Penelitian ini membahas tentang Kontribusi Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Passing Bawah Pemain Bola Voli Ekstrakurikuler MTS. S Yayasan Pendidikan Masheba. Untuk hasil data yang diperoleh setelah melakukan penelitiandapat dilihat pada uraian berikut ini:

Deskripsi Data Koordinasi Mata-Tangan

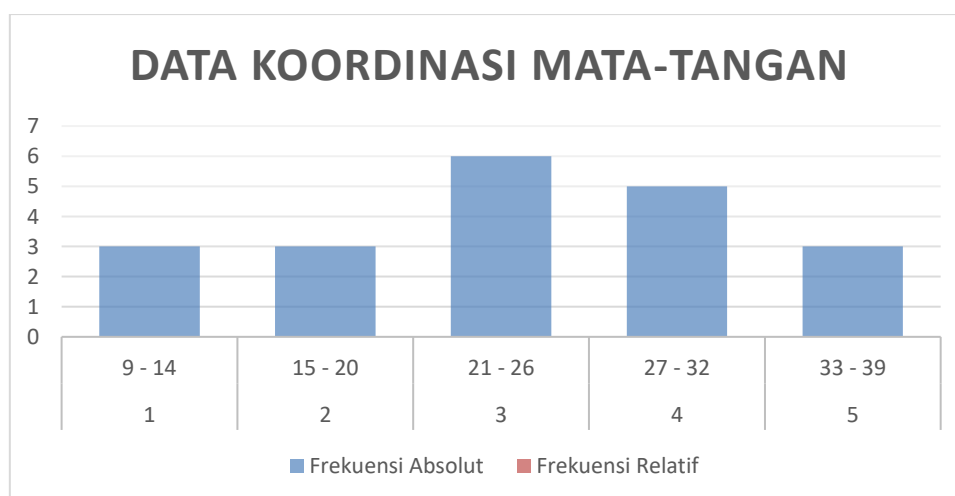
Berdasarkan Hasil tes pengukuran dilapanagn menggunakan instrument test koordinasi mata-tangan diperoleh melalui tes lempar-tangkap bola tenis selama 30 detik. Berikut ringkasan data: Nilai tertinggi: 24 tangkapan, Nilai terendah: 13 tangkapan, Rata-rata (mean): 18,2 dan Standar deviasi: 3,1.

Kemudian data koordinasi mata-tangan dapat dilihat dari sebaran datanya pada 5 kelas interval dengan Panjang kelas sebanyak 6. Pada kelas pertama dengan rentang kelas interval 9-14 terdapat frekuensi absolut sebanyak 3 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 15%, pada kelas kedua dengan rentang kelas interval 15-20 terdapat frekuensi absolut sebanyak 3 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 15%, pada kelas ketiga dengan rentang kelas interval 21-26 terdapat frekuensi absolut sebanyak 6 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 30%, pada kelas keempat dengan rentang kelas interval 27-32 terdapat frekuensi absolut sebanyak 5 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 25%, pada kelas kelima dengan rentang kelas interval 33-39 terdapat frekuensi absolut sebanyak 3 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 15%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 3. Sebaran Data Koordinasi Mata-Tangan

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	9 - 14	3	15.00%
2	15 - 20	3	15.00%
3	21 - 26	6	30.00%
4	27 - 32	5	25.00%
5	33 - 39	3	15.00%
Jumlah		20	100%

Dari data yang terdapat pada tabel tersebut dapat digambarkan melalui diagram berikut ini:



Gambar 3. Diagram Data Koordinasi Mata-Tangan

Interpretasi: Nilai rata-rata menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki koordinasi mata-tangan yang cukup baik, meskipun terdapat variasi antar individu.

Deskripsi Data Kemampuan Passing Bawah

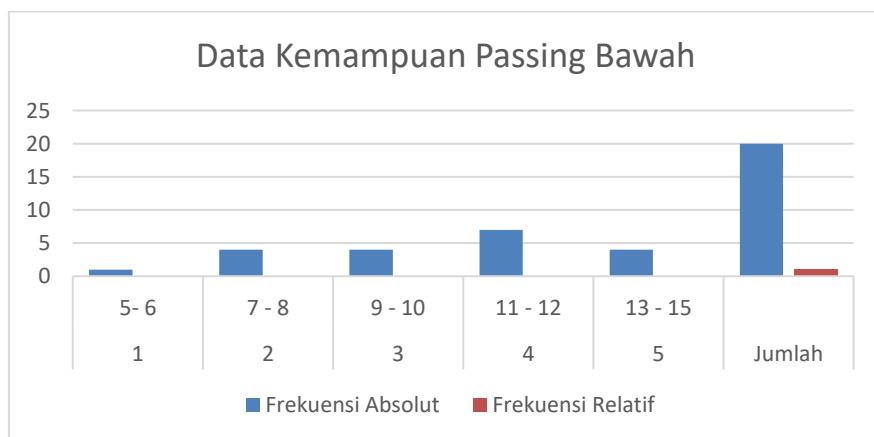
Berdasarkan Tes passing bawah dilakukan dengan menargetkan bola ke dalam lingkaran dari jarak 3 meter sebanyak 10 kali. Skor tertinggi: 9 dari 10, Skor terendah: 4 dari 10, Rata-rata (mean): 7,1, Standar deviasi: 1,5.

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4. Sebaran Data Kemampuan Passing Bawah

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	5- 6	1	5.00%
2	7 - 8	4	20.00%
3	9 - 10	4	20.00%
4	11 - 12	7	35.00%
5	13 - 15	4	20.00%
Jumlah		20	100%

Dari data yang terdapat pada tabel tersebut dapat digambarkan melalui diagram berikut ini :



Gambar 4. Diagram Data Kemampuan Passing Bawah

Interpretasi: Secara umum, kemampuan passing bawah siswa berada pada kategori cukup baik.

Uji Normalitas Data

Dilakukan uji normalitas menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov:- Koordinasi mata-tangan: $p = 0,086$ -

Passing bawah: $p = 0,104$

Karena $p > 0,05$, maka data berdistribusi normal dan analisis korelasi dapat dilakukan.

Uji Korelasi Pearson

Hasil uji korelasi antara koordinasi mata-tangan dan kemampuan passing bawah diperoleh nilai:

- $r = 0,68$

- $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$)

Interpretasi: Terdapat hubungan positif yang kuat dan signifikan antara koordinasi mata-tangan dan kemampuan passing bawah.

Uji Koefisien Determinasi

Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan passing bawah, digunakan rumus:

- $r^2 = (0,68)^2 = 0,4624$ atau 46,24%

Artinya, koordinasi mata-tangan memberikan kontribusi sebesar 46,24% terhadap kemampuan passing bawah siswa.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang kuat dan signifikan antara koordinasi mata-tangan dengan kemampuan passing bawah pada siswa ekstrakurikuler bola voli di MTs. S Yayasan Pendidikan Masheba. Nilai korelasi sebesar 0,68 menunjukkan bahwa semakin baik koordinasi mata dan tangan seorang pemain, maka semakin baik pula kemampuan mereka dalam melakukan passing bawah.

Koordinasi mata-tangan sangat penting dalam permainan bola voli karena passing bawah memerlukan ketepatan posisi tangan saat bola datang, serta kemampuan melihat arah datangnya bola dan mengatur posisi tubuh secara cepat. Jika koordinasi tidak baik, maka pemain cenderung tidak tepat dalam menyentuh bola, sehingga passing menjadi tidak akurat. Kontribusi sebesar 46,24% juga menunjukkan bahwa hampir separuh dari kemampuan passing bawah ditentukan oleh faktor koordinasi mata-tangan. Namun, sisanya dipengaruhi oleh faktor lain seperti kekuatan otot lengan, teknik dasar, konsentrasi, dan pengalaman bermain. Temuan ini sejalan dengan teori dari Harsono (1988) yang menyebutkan bahwa kemampuan koordinasi sangat menentukan efektivitas gerak dalam permainan olahraga yang menuntut ketepatan waktu dan arah.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-tangan dengan kemampuan passing bawah pemain bola voli. Nilai korelasi sebesar 0,68 menunjukkan bahwa hubungan tersebut kuat dan positif. Selain itu, nilai koefisien determinasi sebesar 46,24% mengindikasikan bahwa hampir separuh dari kemampuan passing bawah siswa ditentukan oleh seberapa baik koordinasi mata dan tangan mereka dalam merespons arah dan kecepatan bola.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa koordinasi mata-tangan memiliki peran penting dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar passing bawah. Oleh karena itu, pelatih dan pembina ekstrakurikuler bola voli disarankan untuk memberikan porsi latihan khusus yang berfokus pada pengembangan koordinasi motorik, khususnya visual dan tangan, agar hasil latihan teknik dasar menjadi lebih optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, M. (2023). *Pengaruh Program Latihan terhadap Perkembangan Keterampilan Dasar Atlet Remaja*. Journal of Youth Sports Development, 8(1), 45-52.
- Arikunto, S. (2016). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Baechle, T. R., & Earle, R. W. (2008). *Essentials of Strength Training and Conditioning*. Human Kinetics.
- Fajar, H., & Supriyanto, R. (2023). *Efektivitas Ekstrakurikuler Olahraga dalam Pembentukan Karakter Siswa*. Journal of Physical Education, 14(2), 101-110.
- Fitriani, S., & Setyawan, H. (2023). *Kegiatan Ekstrakurikuler dan Pengaruhnya terhadap Minat Belajar Siswa*. Journal of Educational Activities, 7(1), 37-44.
- Gay, L. R., Mills, G. E., & Airasian, P. (2011). *Educational Research: Competencies for Analysis and Applications*. Pearson.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS*. Semarang: Universitas Diponegoro
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma
- Hidayat, L., & Pratama, A. (2023). *Analisis Minat Siswa terhadap Ekstrakurikuler Bola Voli di Sekolah Menengah*. Journal of Sport Studies, 12(3), 112-120.
- Irawan, T., Utami, N., & Salim, M. (2022). *Dasar-dasar Teknik Permainan Bola Voli*. Indonesian Journal of Sports Science, 10(1), 23-34.
- Junaidi, A., & Hartono, R. (2023). *Peran Konsentrasi dalam Meningkatkan Kualitas Passing Pemain Bola Voli*. Journal of Sports Psychology, 9(2), 88-97.
- Putra, F. (2023). *Koordinasi Mata Tangan dalam Keterampilan Passing Bola Voli*. Journal of Motor Skill Development, 11(4), 203-211.
- Rahayu, L. (2023). *Manfaat Olahraga Bola Voli dalam Meningkatkan Kebugaran Fisik Siswa*. Journal of School Sports Health, 6(2), 64-71.
- Saputra, D., & Ardiansyah, B. (2023). *Passing dan Keterampilannya dalam Permainan Bola Voli*. Journal of Volleyball Education, 9(1), 78-85.
- Sari, W., Dewi, N., & Subekti, M. (2022). *Pengaruh Kegiatan Ekstrakurikuler terhadap Pengembangan Keterampilan Siswa*. Journal of Educational Psychology, 15(3), 98-106.
- Susanto, T. (2022). *Evaluasi Kemampuan Passing Pemain Bola Voli pada Tingkat Sekolah Menengah*. Journal of School Sports Performance, 14(3), 150-162.
- Sutanto, P. (2023). *Peranan Pendidikan dalam Mengembangkan Keterampilan Siswa di Era Digital*. Journal of Educational Development, 5(4), 72-82.
- Wahyudi, D. (2022). *Pengaruh Pendidikan Karakter melalui Kegiatan Ekstrakurikuler*. Journal of Character Education, 13(2), 53-60