

MENINGKATKAN KETERAMPILAN PASSING BAWAH BOLA VOLI MELALUI PERMAINAN 3 On 3 PADA SISWA KELAS V MI MUHAMMADIYAH NGLENCONG

Oleh:

Tegar Tri Mustaqim¹
Kartika Septianingrum²
Army Al Islami Ali Putra³

Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Modern Ngawi
Alamat: Jl. Ir. Soekarno Ring Road Barat No.09, Ngronggi, Grudo, Kec. Ngawi,
Kabupaten Ngawi, Jawa Timur (63214).

Korespondensi Penulis: ttrimustaqim@gmail.com,
kartikasept08@stkipmodernngawi.ac.id, armyalislami@gmail.com.

Abstract. *This study aims to improve underhand passing skills in volleyball through the implementation of the 3-on-3 game model for fifth-grade students at MI Muhammadiyah Nglencong. The problems identified in the field include students' low basic skills in underhand passing, lack of enthusiasm and active participation during learning activities, and limited variation in teaching methods used by physical education teachers. To address these issues, the study employed a Classroom Action Research (CAR) approach using the Kurt Lewin model, which consists of two cycles. Each cycle includes planning, action, observation, and reflection stages. The instruments used in this research were observation sheets for teacher and student activities, as well as underhand passing skill tests, analyzed both quantitatively and qualitatively using descriptive methods. The results showed a significant improvement in students' underhand passing skills from the pre-cycle to the first cycle, with further enhancement observed in the second cycle. These findings indicate that the 3-on-3 game model is effective in improving students' basic volleyball techniques, particularly underhand passing, and can be recommended as an engaging and efficient teaching strategy for elementary school physical education.*

MENINGKATKAN KETERAMPILAN PASSING BAWAH BOLA VOLI MELALUI PERMAINAN 3 On 3 PADA SISWA KELAS V MI MUHAMMADIYAH NGLENCONG

Keywords: *3 On 3 Game, Volleyball, Underhand Passing, Skills, Classroom Action.*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan *passing* bawah dalam permainan bola voli melalui penerapan model permainan 3 on 3 pada siswa kelas V MI Muhammadiyah Nglencong. Permasalahan yang ditemukan di lapangan antara lain rendahnya keterampilan dasar siswa dalam melakukan *passing* bawah, kurangnya antusiasme dan partisipasi aktif siswa saat pembelajaran, serta minimnya variasi metode atau model pembelajaran yang digunakan oleh guru pendidikan jasmani. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan model Kurt Lewin yang terdiri dari dua siklus. Setiap siklus meliputi tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian meliputi lembar observasi aktivitas guru dan siswa, serta tes keterampilan *passing* bawah bola voli yang dianalisis secara deskriptif kuantitatif dan kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada keterampilan *passing* bawah siswa dari prasiklus ke siklus I, dan semakin meningkat pada siklus II. Temuan ini membuktikan bahwa model pembelajaran permainan 3 on 3 dapat diterapkan secara efektif untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar permainan bola voli, terutama dalam keterampilan *passing* bawah siswa sekolah dasar.

Kata Kunci: Permainan 3 On 3, Bola Voli, Passing Bawah, Keterampilan, Tindakan Kelas.

LATAR BELAKANG

Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran penting di sekolah yang berfungsi sebagai sarana untuk mengembangkan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, sportivitas, kebiasaan hidup sehat, serta membentuk karakter siswa secara menyeluruh baik secara mental, emosional, spiritual, maupun sosial (Bachtiar, 2018). Pendidikan jasmani juga mendukung pencapaian tujuan sistem pendidikan nasional dengan memberikan pengalaman belajar yang menekankan pada pengembangan aspek jasmaniah dan sosial siswa (Arifin, 2017).

Sebagai bagian integral dari pendidikan, pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan diberikan di jenjang sekolah dasar hingga menengah dengan menitikberatkan pada aktivitas fisik dan pembinaan gaya hidup sehat (Sari *et al.*, 2024). Aktivitas ini

bertujuan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial, dan emosional siswa secara harmonis dan seimbang (Rahmawati *et al.*, 2024).

Anak-anak usia sekolah dasar berada dalam masa perkembangan motorik yang pesat, sehingga penting untuk memberikan stimulus melalui aktivitas yang sesuai, terutama melalui pembelajaran pendidikan jasmani (Burhaein, 2017). Pada tahap ini, mereka memiliki potensi besar untuk mengembangkan berbagai aspek kemampuan jika difasilitasi dengan pendekatan yang tepat. Guru pendidikan jasmani memiliki peran penting sebagai fasilitator yang harus memahami karakteristik siswa dan mampu merancang metode atau model pembelajaran yang sesuai (Kanca, 2018).

Materi pembelajaran pendidikan jasmani perlu disesuaikan dengan karakteristik siswa sekolah dasar, yang pada dasarnya sangat menyukai aktivitas bermain. Bermain bukan sekadar aktivitas rekreasi, melainkan bagian dari proses pendidikan yang efektif dalam membentuk karakter dan keterampilan sosial siswa (Dharmayana & Wiguna, 2021). Bermain memiliki peran dalam melatih kemampuan berpikir kritis, pengambilan keputusan, kerja sama tim, kejujuran, serta rasa tanggung jawab sosial (Parisu *et al.*, 2025).

Pembelajaran berbasis permainan sangat dianjurkan dalam konteks pendidikan jasmani karena dapat mengintegrasikan unsur pembelajaran dan hiburan secara seimbang (Rumawatine *et al.*, 2024). Anak usia 6–12 tahun cenderung lebih responsif terhadap model pembelajaran yang dikemas dalam bentuk permainan, yang memberi mereka ruang untuk bergerak, berekspresi, dan bersosialisasi dengan teman sebaya (Yus, 2011). Dengan pendekatan ini, proses belajar menjadi lebih alami, menyenangkan, dan tidak membebani siswa secara psikologis (Rahmi, 2015).

Salah satu materi pendidikan jasmani yang cocok dikemas dalam bentuk permainan adalah bola voli. Bola voli mengandalkan koordinasi motorik halus dan kasar yang sangat baik, sehingga cocok diterapkan pada siswa sekolah dasar untuk mengembangkan keterampilan dasar gerak. Permainan ini menuntut kerja sama tim dan komunikasi yang efektif, serta melatih siswa dalam pengambilan keputusan saat bermain (Mustafa *et al.*, 2016).

Salah satu modifikasi pembelajaran bola voli yang menarik dan sesuai untuk anak-anak adalah permainan "3 on 3". Permainan ini menyesuaikan jumlah pemain, ukuran lapangan, dan tinggi net sehingga sesuai dengan kemampuan fisik dan tingkat

MENINGKATKAN KETERAMPILAN PASSING BAWAH BOLA VOLI MELALUI PERMAINAN 3 On 3 PADA SISWA KELAS V MI MUHAMMADIYAH NGLENCONG

perkembangan siswa. Modifikasi ini bertujuan untuk meningkatkan keterlibatan siswa secara aktif dalam permainan, memperbanyak sentuhan bola, dan meningkatkan keterampilan teknik seperti *passing* bawah.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan melalui wawancara dan diskusi dengan salah satu guru di MI Muhammadiyah Nglencong, ditemukan beberapa kendala dalam pembelajaran passing bawah bola voli. Dari 23 siswa yang mengikuti pembelajaran, sekitar 10-15 siswa mengalami kesulitan dalam memahami konsep dan keterampilan yang diperlukan. Banyak di antara mereka terlihat kurang bersemangat, kurang fokus, serta tidak aktif dalam berlatih. Selain itu, beberapa siswa juga tidak sepenuhnya mengikuti aturan permainan, yang berdampak pada rendahnya pencapaian ketuntasan belajar secara optimal.

Melihat permasalahan tersebut, peneliti berupaya mencari solusi agar siswa lebih termotivasi dalam pembelajaran bola voli. Dengan menerapkan metode yang lebih menarik dan interaktif, diharapkan siswa dapat lebih aktif berpartisipasi serta meningkatkan pemahaman dan keterampilan mereka dalam permainan bola voli. Untuk mencapai tujuan tersebut, peneliti berencana menerapkan permainan 3 on 3 sebagai bagian dari Penelitian Tindakan Kelas (PTK) guna meningkatkan minat serta keterampilan siswa dalam permainan bola voli.

KAJIAN TEORITIS

Hakikat Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan proses pembelajaran melalui aktivitas fisik yang bertujuan untuk mengembangkan kebugaran jasmani, keterampilan motorik, pengetahuan, nilai-nilai sosial, serta sikap positif terhadap aktivitas jasmani dan kesehatan (Husdarta & Maryani, 2019). Melalui pembelajaran pendidikan jasmani, siswa diarahkan untuk mencapai perkembangan holistik meliputi ranah kognitif, afektif, dan psikomotor. Selain itu, pendidikan jasmani juga memiliki peran dalam membentuk karakter siswa, seperti disiplin, kerja sama, sportivitas, dan tanggung jawab (Alif & Sudirjo, 2019). Tujuan pendidikan jasmani mencakup peningkatan keterampilan gerak, kesehatan, serta pemahaman konsep aktivitas jasmani sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Jamaliah & Hartati, (2023) Menegaskan bahwa pendidikan jasmani harus

mendorong siswa untuk aktif bergerak, berkembang secara fisik dan emosional, serta memiliki kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik yang teratur.

Desain Pembelajaran PJOK

Desain pembelajaran pendidikan jasmani mencakup perencanaan yang matang mengenai karakteristik peserta didik, tujuan pembelajaran, metode yang digunakan, serta evaluasi hasil belajar (Mustafa & Dwiyo, 2020). Proses ini menuntut guru untuk menciptakan pembelajaran yang bermakna, menyenangkan, dan sesuai dengan tingkat perkembangan anak. Prinsip pembelajaran di SD seperti “belajar sambil bermain” dan “belajar sambil bergerak” perlu diterapkan untuk menciptakan pengalaman belajar yang menyenangkan dan tidak membebani siswa. Oleh karena itu, guru dituntut untuk mengembangkan variasi pembelajaran seperti permainan modifikasi agar siswa tetap aktif dan termotivasi.

Permainan Bola Voli dan Teknik *Passing* Bawah

Bola voli merupakan olahraga tim yang membutuhkan koordinasi antar pemain dan penguasaan teknik dasar seperti servis, *passing*, *smash*, *blocking*, dan *setting* (Mardela & Syukri, 2016). Di antara teknik tersebut, *passing* bawah merupakan keterampilan kunci yang digunakan untuk menerima bola pertama dan menjadi dasar dari strategi permainan (Aji, 2016). *Passing* bawah dilakukan dengan kedua lengan yang dirapatkan, digunakan untuk mengontrol bola dari servis atau serangan lawan (Mulyanto & Prabowo, 2024). Keberhasilan *passing* bawah ditentukan oleh posisi tubuh, koordinasi tangan dan lengan, serta ketepatan arah bola. Kesalahan umum dalam *passing* bawah meliputi posisi tubuh yang tidak stabil, teknik perkenaan bola yang salah, dan kurangnya koordinasi antara tangan dan kaki (Mulyanto & Prabowo, 2024).

Permainan 3 on 3 dalam Bola Voli

Permainan 3 on 3 merupakan modifikasi dari permainan bola voli yang dikembangkan dengan format tiga pemain per tim, lapangan yang lebih kecil, serta net yang lebih rendah. Tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan keterlibatan siswa, memberikan kesempatan lebih besar untuk menyentuh bola, serta memudahkan penguasaan teknik dasar seperti *passing* bawah (Mulyanto & Prabowo, 2024). Menurut

MENINGKATKAN KETERAMPILAN PASSING BAWAH BOLA VOLI MELALUI PERMAINAN 3 On 3 PADA SISWA KELAS V MI MUHAMMADIYAH NGLENCONG

Effendy, (2018) model permainan 3 on 3 mendorong siswa untuk aktif bergerak, bekerja sama, serta terlibat langsung dalam setiap momen permainan. Hal ini sangat cocok diterapkan pada pembelajaran pendidikan jasmani di tingkat dasar, karena memberikan ruang eksplorasi lebih besar dibanding permainan 6 lawan 6. Dengan jumlah pemain yang sedikit, setiap siswa akan memperoleh pengalaman bermain lebih banyak dan kesempatan untuk melakukan teknik dasar lebih sering.

Indikator dan Evaluasi Keterampilan *Passing*

Dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK), penilaian keterampilan *passing* bawah dilakukan melalui indikator spesifik seperti posisi awal (keseimbangan tubuh dan posisi tangan), pelaksanaan gerakan (teknik menyentuh bola dan arah operan), serta sikap akhir (kesiapan melanjutkan permainan). Menurut Suharno dan Wahyudi (2023), indikator tersebut penting untuk mengevaluasi perkembangan keterampilan siswa secara bertahap. Selain penilaian performa, evaluasi juga dilakukan melalui observasi langsung, tes keterampilan, dan analisis pertandingan. Dengan demikian, guru dapat memberikan umpan balik yang konstruktif dan mengarahkan pembelajaran agar sesuai dengan kebutuhan siswa.

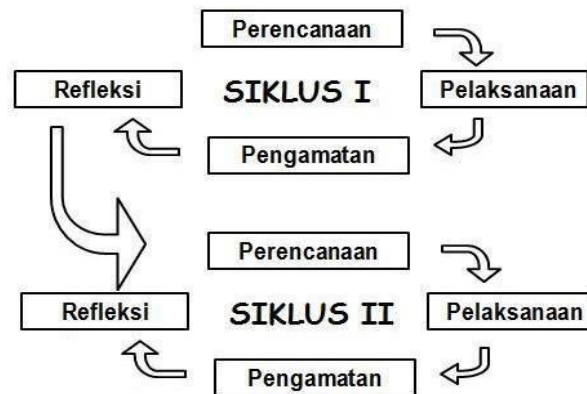
Penelitian Terdahulu

Beberapa penelitian mendukung efektivitas permainan 3 on 3 dalam meningkatkan keterampilan *passing* bawah bola voli. Effendy (2018) menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam penguasaan teknik *passing* bawah pada siswa SMA setelah menerapkan model permainan ini. Demikian pula, penelitian oleh Dewangga (2012) dan Putra (2022) di jenjang SMP menunjukkan bahwa penggunaan permainan 3 on 3 mampu meningkatkan motivasi belajar, keaktifan siswa, dan penguasaan keterampilan teknis dalam bola voli. Suryani, (2016) juga membuktikan bahwa permainan 3 on 3 mampu meningkatkan nilai *passing* bawah siswa secara signifikan dari siklus ke siklus dalam PTK. Hal ini menunjukkan bahwa penerapan metode bermain yang terstruktur dan terfokus mampu meningkatkan hasil belajar keterampilan olahraga.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) model Kurt Lewin yang terdiri dari empat tahapan dalam setiap siklus, yaitu perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan keterampilan *passing* bawah bola voli melalui penerapan permainan 3 on 3. Subjek penelitian adalah 23 siswa kelas V MI Muhammadiyah Nglencong tahun ajaran 2024/2025. Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, masing-masing terdiri dari dua pertemuan pembelajaran. Data dikumpulkan melalui observasi aktivitas siswa, tes keterampilan *passing* bawah, dan dokumentasi berupa catatan lapangan serta foto kegiatan. Instrumen yang digunakan meliputi lembar observasi, rubrik penilaian keterampilan *passing* bawah, dan format evaluasi siklus. Analisis data dilakukan secara deskriptif kuantitatif, dengan membandingkan persentase ketuntasan siswa pada setiap siklus untuk melihat peningkatan hasil belajar. Peningkatan dianggap berhasil apabila terdapat kenaikan jumlah siswa yang mencapai kriteria ketuntasan minimal (KKM), serta peningkatan skor rata-rata *passing* bawah dari siklus ke siklus.

Gambar 1. Prosedur PTK Model Kurt Lewin
SIKLUS PENELITIAN TINDAKAN



MENINGKATKAN KETERAMPILAN PASSING BAWAH BOLA VOLI MELALUI PERMAINAN 3 On 3 PADA SISWA KELAS V MI MUHAMMADIYAH NGLENCONG

Tabel 1. Tahapan Siklus PTK dalam Pembelajaran *Passing* Bawah Bola Voli Melalui Permainan 3 on 3

Tahapan Siklus PTK	Uraian Singkat
Perencanaan	Menyusun RPP, skenario pembelajaran 3 on 3, dan instrumen observasi.
Pelaksanaan	Menerapkan permainan 3 on 3 dalam pembelajaran bola voli.
Observasi	Mencatat keterlibatan siswa dan pelaksanaan keterampilan <i>passing</i> bawah.
Refleksi	Menganalisis hasil siklus dan merancang perbaikan untuk siklus selanjutnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus pembelajaran yang masing-masing terdiri dari dua pertemuan. Tujuan utamanya adalah meningkatkan keterampilan *passing* bawah bola voli siswa melalui permainan 3 on 3. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan dari siklus I ke siklus II baik dari segi jumlah siswa yang mencapai kriteria ketuntasan minimal (KKM) maupun dari skor rata-rata keterampilan *passing* bawah.

Kondisi pra-siklus menunjukkan bahwa keterampilan *passing* bawah siswa masih berada pada kategori rendah. Dari total 23 siswa, tidak ada satu pun yang mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM), yaitu 75. Seluruh siswa (100%) berada pada kategori belum tuntas dengan rata-rata nilai 43,91. Hal ini menunjukkan kurangnya penguasaan terhadap teknik dasar *passing* bawah serta kurangnya variasi dalam metode pembelajaran yang digunakan sebelumnya.

Pada siklus I, setelah diterapkannya pembelajaran dengan permainan 3 on 3, terjadi peningkatan. Sebanyak 8 siswa (34,7%) berhasil mencapai KKM, sedangkan 15 siswa (65,2%) masih belum tuntas. Nilai rata-rata meningkat menjadi 60,43. Peningkatan ini menandakan bahwa penerapan permainan mulai memberikan efek positif terhadap

keterampilan siswa, meskipun hasilnya belum memenuhi target ketuntasan klasikal sebesar 80%.

Pada siklus II, dilakukan perbaikan berupa peningkatan intensitas latihan dan pemberian umpan balik langsung selama pembelajaran. Hasilnya lebih signifikan: 20 siswa (86%) mencapai KKM dan hanya 3 siswa (13,0%) yang belum tuntas. Rata-rata nilai siswa meningkat menjadi 72,17.

Tabel 2. Rekapitulasi Ketuntasan Keterampilan *Passing* Bawah

Tahap	Jumlah Siswa Tuntas	Persentase (%)	Nilai Rata-rata
Pra-siklus	0 siswa	0%	43,91
Siklus I	8 siswa	34,7%	60,43
Siklus II	20 siswa	86%	72,17

Pembahasan

Hasil di atas menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam keterampilan *passing* bawah siswa dari pra-siklus hingga siklus II. Peningkatan jumlah siswa yang tuntas dan nilai rata-rata membuktikan bahwa pembelajaran berbasis permainan 3 on 3 memberikan dampak positif terhadap kemampuan teknis siswa.

Permainan 3 on 3 memungkinkan siswa lebih sering berinteraksi dengan bola, meningkatkan frekuensi praktik teknik dasar, dan memperkuat kerja sama dalam kelompok kecil. Lingkungan pembelajaran yang lebih aktif dan kompetitif ini mendorong motivasi belajar siswa. Sebagaimana dikemukakan oleh Putra (2022), pendekatan permainan kecil dalam bola voli efektif meningkatkan antusiasme dan penguasaan teknik dasar pada siswa sekolah.

Selain meningkatkan aspek psikomotorik, permainan ini juga memberikan kontribusi terhadap pengembangan keterampilan sosial siswa, seperti komunikasi, kerja sama tim, dan rasa tanggung jawab. Ini sejalan dengan karakteristik pembelajaran pendidikan jasmani yang menekankan pada pembelajaran menyenangkan, aktif, dan kontekstual.

Dengan demikian, pembelajaran melalui permainan 3 on 3 dapat direkomendasikan sebagai pendekatan yang efektif dalam pengembangan keterampilan dasar permainan bola voli, khususnya *passing* bawah di tingkat sekolah dasar.

MENINGKATKAN KETERAMPILAN PASSING BAWAH BOLA VOLI MELALUI PERMAINAN 3 On 3 PADA SISWA KELAS V MI MUHAMMADIYAH NGLENCONG

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa model pembelajaran permainan 3 on 3 efektif meningkatkan keterampilan *passing* bawah bola voli siswa kelas V MI Muhammadiyah Nglencong. Jumlah siswa yang mencapai KKM meningkat dari 0% (pra-siklus) menjadi 34,7% (siklus I) dan 86% (siklus II), disertai kenaikan rata-rata nilai dari 43,91 menjadi 72,17. Model ini menciptakan suasana belajar aktif dan menyenangkan, serta meningkatkan keterampilan teknis, kerja sama tim, dan motivasi belajar. Oleh karena itu, permainan 3 on 3 direkomendasikan sebagai alternatif model pembelajaran PJOK di sekolah dasar.

Saran

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian ini, terdapat beberapa saran yang diharapkan dapat memberikan manfaat dan mendorong siswa untuk berpikir serta menemukan ide-ide kreatif. Pertama, guru PJOK diharapkan terus meningkatkan kemampuannya dalam mengembangkan dan menyampaikan materi serta mengelola kelas agar kualitas pembelajaran semakin meningkat. Kedua, siswa diharapkan lebih fokus dalam mengikuti pelajaran untuk mencapai hasil yang optimal. Ketiga, sekolah sebaiknya menyediakan fasilitas seperti buku dan alat pembelajaran guna mendukung kreativitas guru. Terakhir, bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk mengkaji pembelajaran permainan 3 on 3 dalam kondisi dan situasi yang berbeda agar dapat memperoleh pengalaman dan wawasan baru.

DAFTAR REFERENSI

- Alif, M. N., & Sudirjo, E. (2019). *Filsafat pendidikan jasmani*. Muhammad Nur Alif.
- Arifin, S. (2017). Peran guru pendidikan jasmani dalam pembentukan pendidikan karakter peserta didik. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(1).
- Bachtiar, W. B. (2018). Upaya meningkatkan kesegaran jasmani melalui pendekatan bermain dalam pembelajaran pendidikan jasmani kelas X SMA Negeri 1 Cianjur. *Jurnal Maenpo*, 8(1), 37–53.

- Burhaein, E. (2017). Aktivitas fisik olahraga untuk pertumbuhan dan perkembangan siswa SD. *Indonesian Journal of Primary Education*, 1(1), 51–58.
- Dharmayana, I. W. B., & Wiguna, I. B. A. A. (2021). Peran Pendidikan Pramuka Dalam Menumbuhkan Pendidikan Karakter Anak. *Padma Sari: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 1(01), 56–70.
- Effendy, F. (2018). Pengembangan Permainan 3 On 3 Untuk Meningkatkan Keterampilan Passing Bawah Bola Voli Siswa SMA. *Jurnal Kependidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(2), 71–77.
- Husdarta, D., & Maryani, E. (2019). Pendidikan Jasmani. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9).
- Jamaliah, N., & Hartati, I. (2023). *Pendidikan Kesehatan*. Penerbit NEM.
- Kanca, I. N. (2018). Menjadi Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Abad 21. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga (SENALOG)*, 1(1), 21–27.
- Mardela, R., & Syukri, A. (2016). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata-Tangan Dengan Kemampuan Jump Service Atlet Bolavoli Putra Tim Universitas Negeri Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(01), 28–47.
- Mulyanto, J., & Prabowo, B. Y. (2024). Tingkat Keterampilan Passing Bawah Bola Voli Siswa Kelas VII SMP Negeri 5 Tanjung Jabung Timur. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 6(2), 168–177.
- Mustafa, P. S., & Dwiyoogo, W. D. (2020). Kurikulum pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di Indonesia abad 21. *Jurnal Riset Teknologi Dan Inovasi Pendidikan (JARTIKA)*, 3(2), 422–438.
- Mustafa, P. S., Winarno, M. E., & Asim, A. (2016). Pengembangan variasi latihan service atas untuk peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMK Negeri 4 Malang. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26(1), 169–175.
- Parisu, C. Z. L., Saputra, E. E., & Lasisi, L. (2025). Integrasi literasi sains dan pendidikan karakter dalam pembelajaran IPA di sekolah dasar. *Journal Of Human And Education (JAHE)*, 5(1), 864–872.
- Rahmawati, K. A., Nurlia, R., Oktavia, R., Ihsani, V. N. A., & Hafiza, N. D. (2024). Peran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan dalam Pembentukan Karakter dan Perkembangan Gerak Anak Sekolah Dasar. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5(3), 2741–2749.

MENINGKATKAN KETERAMPILAN PASSING BAWAH BOLA VOLI MELALUI PERMAINAN 3 On 3 PADA SISWA KELAS V MI MUHAMMADIYAH NGLENCONG

- Rahmi, S. (2015). Pengaruh pendekatan perilaku kognitif terhadap tingkat penyesuaian diri siswa di kelas VII SMP Negeri 29 Makassar. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling Vol No*.
- Rumawatine, Z., ME, M. P. C., & NS, C. (2024). *Buku Ajar Konsep Dasar PJOK*. Mega Press Nusantara.
- Sari, Y. Y., Ulfani, D. P., & Ramos, M. (2024). Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga Terhadap Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Tunas Pendidikan*, 6(2), 478–488.
- Suryani, N. (2016). Pengembangan media pembelajaran sejarah berbasis it. *Jurnal Sejarah Dan Budaya*, 10(2), 186–196.
- Yus, A. (2011). *Model pendidikan anak usia dini*. Kencana.