

UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR KETEPATAN PASSING ATAS BOLA VOLI MELALUI METODE SASARAN/TARGET

Alvonsina Helyanan, Nurwirhanuddin, Habibi Sutirta

Program Studi Pendidikan Jasmani, Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Hermon Timika

Email: susitrahabili@gmail.com

Received: 1 Februari 2025; Accepted 27 Februari 2025; Published 30 Maret 2025

Ed: 2025: 23-35

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar ketepatan passing atas bola voli melalui metode sasaran/target pada siswa kelas VIII SMP IT Smart Kids Timika. Latar belakang penelitian ini didasarkan pada rendahnya penguasaan teknik passing atas yang ditunjukkan oleh siswa, serta perlunya pendekatan pembelajaran yang lebih menarik, aktif, dan efektif. Metode penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus dengan tahapan perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian berjumlah 30 siswa. Instrumen yang digunakan meliputi tes kognitif, lembar observasi afektif, dan tes praktik psikomotorik passing atas. Metode sasaran/target diterapkan dengan bantuan ring target berdiameter 60 cm sebagai alat bantu pembelajaran. Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode ini dapat meningkatkan rata-rata nilai siswa, dengan peningkatan jumlah siswa yang mencapai ketuntasan belajar dari siklus I ke siklus II. Selain itu, keterlibatan aktif siswa dalam proses pembelajaran juga meningkat secara signifikan. Metode sasaran/target efektif dalam meningkatkan hasil belajar teknik passing atas bola voli, baik dari segi aspek kognitif, psikomotorik, maupun afektif. Metode ini direkomendasikan sebagai alternatif strategi pembelajaran dalam pendidikan jasmani yang inovatif dan menyenangkan.

Kata Kunci: Hasil Belajar Passing Atas, Metode Sasaran, Pendidikan Jasmani

Abstract

This study aims to improve the learning outcomes of overhead passing accuracy in volleyball through the target method among eighth-grade students at SMP IT Smart Kids Timika. The background of this research stems from the low mastery of overhead passing techniques demonstrated by students and the need for a more engaging, active, and effective learning approach. The research method employed is Classroom Action Research (CAR), conducted in two cycles, each consisting of planning, action, observation, and reflection stages. The study involved 30 students as research subjects. Instruments used included cognitive tests, reflective observation sheets, and psychomotor practice tests in overhead passing. The target method was implemented using a 60 cm diameter ring target as a learning aid. The findings indicate that this method increased students' average scores, with a significant rise in the number of students achieving learning mastery from the first to the second cycle. Moreover, student engagement during the learning process also improved notably. It can be concluded that the target method is effective in enhancing students' learning outcomes in volleyball overhead passing skills, in terms of cognitive, psychomotor, and affective aspects. This method is recommended as an alternative, innovative, and enjoyable learning strategy in physical education.

Keywords: *Overhead Passing Learning Outcomes, Target Method, Physical Education.*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (penjasorkes) menjadi salah satu komponen penting dalam sistem pendidikan nasional yang mendukung perkembangan kognitif, afektif, dan sosial siswa melalui aktivitas yang terstruktur. Secara kognitif, keterlibatan dalam aktivitas fisik terbukti dapat meningkatkan daya konsentrasi, daya ingat, serta fungsi eksekutif otak siswa (Gilbert et al., 2023). Di samping itu, penjas juga menstimulasi kemampuan berpikir strategis dan pemecahan masalah melalui aktivitas permainan yang menuntut pengambilan keputusan secara cepat dan tepat (Pacheco et al., 2022; Rivera-Pérez et al., 2020). Pendidikan memiliki peran penting dalam membentuk karakter dan mengembangkan potensi peserta didik secara menyeluruh. Dalam konteks ini, pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (penjasorkes)

merupakan bagian integral dari kurikulum nasional yang bertujuan tidak hanya untuk meningkatkan kebugaran fisik siswa, tetapi juga untuk mengembangkan aspek sosial, afektif, dan kognitif mereka (Romadhon, 2019). Oleh sebab itu, penjasorkes tidak dapat dipisahkan dari pendidikan umum karena aktivitas jasmani menjadi media alami yang mampu mengembangkan berbagai aspek kepribadian peserta didik. Sebagai bagian dari kurikulum 2013 di tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP), penjasorkes bertujuan mengembangkan keterampilan gerak, penghayatan nilai, dan gaya hidup sehat.

Namun demikian, kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa masih banyak siswa, khususnya di tingkat sekolah menengah pertama, yang belum menguasai teknik-teknik dasar dalam aktivitas olahraga tertentu, salah satunya adalah passing atas dalam permainan bola voli. Teknik passing atas merupakan fondasi penting dalam permainan bola voli karena berfungsi sebagai penghubung utama dalam membangun serangan yang efektif (Fizariani et al., 2023; Krivyca, 2023). Ketidaktepatan dalam melakukan passing atas dapat menyebabkan hilangnya peluang serangan serta terganggunya koordinasi tim dalam permainan (Karisman, 2023). Masalah dalam penguasaan teknik passing atas ini tidak hanya bersifat teknis, seperti posisi tangan dan postur tubuh yang kurang tepat, tetapi juga menyangkut aspek psikologis dan motivasi siswa dalam berpartisipasi aktif. Siswa sering mengalami kecemasan, kurang percaya diri, serta kebosanan terhadap metode pembelajaran yang bersifat monoton (Karisman & Supriadi, 2022; Saputra & Nasrulloh, 2023). Strategi pembelajaran konvensional dianggap kurang mampu mengakomodasi keragaman kemampuan dan gaya belajar siswa. Oleh karena itu, pendekatan pembelajaran yang inovatif dan partisipatif sangat dibutuhkan untuk mengatasi permasalahan ini.

Salah satu pendekatan yang terbukti efektif dalam meningkatkan ketepatan passing atas pada siswa adalah metode pembelajaran sasaran atau target. Metode ini menekankan pada latihan yang diarahkan pada objek tertentu, seperti ring target, sehingga siswa memiliki fokus visual dan tujuan yang jelas dalam setiap gerakan. Penelitian (Aini, 2021; Aini et al., 2021) menunjukkan bahwa metode target dapat meningkatkan keterlibatan siswa serta akurasi dalam teknik passing atas. Pendekatan ini tidak hanya melatih keterampilan teknis tetapi juga mendorong peningkatan konsentrasi dan kesadaran terhadap performa sendiri. Metode sasaran juga melibatkan aspek kognitif dan afektif siswa melalui proses pembelajaran yang lebih menyenangkan dan kompetitif. Penggunaan alat bantu visual seperti ring target memfasilitasi pemahaman konsep gerak secara konkret, yang secara signifikan berkontribusi terhadap konsistensi hasil latihan (Hasibuan & Akhmad, 2022; Pavlović & Шепеленко, 2024). Lebih dari itu, metode ini juga mendorong terbentuknya kerja sama antarsiswa, komunikasi tim, serta peningkatan rasa percaya diri dalam kegiatan olahraga (Bachtiar et al., 2024; Samsudin et al., 2023). Penerapan metode sasaran dalam pendidikan jasmani juga didukung oleh efektivitas media ring target. Ring ini digunakan sebagai titik fokus dalam praktik passing dan servis yang bertujuan meningkatkan akurasi gerakan (Purwanto et al., 2023; Ruslan et al., 2021). Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan ring target mampu menciptakan lingkungan belajar yang lebih menarik dan menantang, serta memberikan umpan balik yang nyata dan langsung terhadap performa siswa. Dengan demikian, siswa tidak hanya melakukan pengulangan teknik tetapi juga melakukan refleksi atas hasil gerakannya.

Berbagai penelitian sebelumnya telah membuktikan bahwa penggunaan metode sasaran secara signifikan dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar dalam bola voli. Namun demikian, sebagian besar studi tersebut masih berfokus pada hasil psikomotorik saja dan belum mengintegrasikan aspek kognitif dan afektif secara menyeluruh. Selain itu, pendekatan yang digunakan masih kurang efisien dalam hal waktu dan keterlibatan aktif siswa. Misalnya, penggunaan satu ring target untuk seluruh siswa menyebabkan waktu praktik menjadi terbatas, dan banyak siswa hanya menjadi penonton pasif dalam sesi pembelajaran (Aini, 2021; Ruslan et al., 2021). Kesenjangan lainnya terletak pada kurangnya inovasi dalam modifikasi alat bantu pembelajaran serta variasi latihan yang dapat mengakomodasi perbedaan kemampuan fisik dan

gaya belajar siswa. Beberapa studi juga belum mengevaluasi dampak metode sasaran terhadap motivasi belajar dan keterlibatan emosional siswa dalam proses pembelajaran penjas. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang tidak hanya inovatif dalam metode, tetapi juga menyeluruh dalam pengukuran hasil belajar siswa.

Teknik passing atas dalam bola voli merupakan keterampilan dasar yang krusial karena menjadi fondasi bagi strategi penyerangan tim. Penguasaan teknik ini menentukan efektivitas alur permainan, akurasi umpan, serta koordinasi antarpemain (Fizariani et al., 2023; Karisman, 2023). Namun, studi di lapangan menunjukkan bahwa siswa SMP masih kesulitan dalam menguasai teknik ini secara tepat, baik dari segi postur, perkenaan bola, maupun arah passing (Saputra & Nasrulloh, 2023). Kesulitan tersebut diperparah oleh rendahnya motivasi dan keterlibatan aktif siswa, serta penggunaan metode pembelajaran konvensional yang minim variasi dan kurang menarik (Astuti, 2024; Khayat, 2025). Berbagai penelitian sebelumnya memang telah mengeksplorasi strategi pembelajaran teknik passing atas, namun sebagian besar berfokus pada aspek psikomotorik semata dan belum mengintegrasikan pendekatan yang menyentuh dimensi kognitif dan afektif secara menyeluruh. Selain itu, metode yang digunakan belum secara eksplisit dirancang untuk mengatasi hambatan motivasional dan keterlibatan siswa dalam pembelajaran (Endrawan & Aliriad, 2023). Di sinilah letak kesenjangan utama yang ingin diisi dalam studi ini. Metode target dipilih sebagai solusi inovatif karena terbukti efektif dalam meningkatkan akurasi keterampilan, memfasilitasi pembelajaran berbasis tujuan, dan mendorong motivasi intrinsik siswa melalui visualisasi dan penguatan positif (Aini, 2021; Kazem et al., 2023). Dengan menyediakan titik fokus konkret dan suasana belajar yang kompetitif-kooperatif, metode ini diyakini mampu menjawab tantangan pembelajaran passing atas secara lebih komprehensif.

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah metode pembelajaran sasaran/target dapat meningkatkan hasil belajar ketepatan passing atas bola voli pada siswa kelas VIII SMP IT Smart Kids Timika. Penelitian ini juga bertujuan untuk menilai peningkatan hasil belajar dari aspek psikomotorik, kognitif, dan afektif sebagai hasil dari penerapan metode tersebut. Kebaruan dari penelitian ini terletak pada modifikasi strategi pembelajaran yang digunakan, yaitu dengan menerapkan dua ring target untuk kelompok siswa laki-laki dan perempuan secara bersamaan. Inovasi ini bertujuan untuk meningkatkan efisiensi waktu pembelajaran dan memperluas kesempatan praktik langsung bagi siswa. Selain itu, penelitian ini juga menyajikan evaluasi komprehensif terhadap pengaruh metode sasaran/target terhadap ketiga aspek hasil belajar. Lingkup studi difokuskan pada siswa kelas VIII SMP IT Smart Kids Timika yang menjadi subjek penelitian. Pembelajaran dilakukan dalam bentuk praktik teknik passing atas bola voli dengan menerapkan metode sasaran/target selama dua siklus tindakan kelas. Data diperoleh melalui tes kognitif, observasi afektif, serta tes praktik psikomotorik. Dengan pendekatan ini, diharapkan hasil penelitian dapat menjadi rujukan bagi guru penjas dalam merancang pembelajaran yang lebih efektif dan inovatif. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya bertujuan untuk membuktikan efektivitas metode sasaran/target, tetapi juga untuk memberikan kontribusi praktis terhadap pengembangan strategi pembelajaran pendidikan jasmani yang berbasis pada kebutuhan dan karakteristik siswa secara holistik.

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas metode sasaran dalam meningkatkan hasil belajar ketepatan passing atas bola voli pada siswa kelas VIII SMP IT Smart Kids Timika. Secara khusus, penelitian ini ingin mengetahui peningkatan hasil belajar dari tiga aspek: psikomotorik, kognitif, dan afektif. Kebaruan dari penelitian ini terletak pada penggunaan dua ring target secara simultan dalam proses pembelajaran untuk memaksimalkan waktu latihan dan meningkatkan keterlibatan aktif siswa. Selain itu, penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang memungkinkan evaluasi dan perbaikan secara berkelanjutan melalui dua siklus pembelajaran. Ruang lingkup penelitian dibatasi pada teknik passing atas dalam bola voli, dengan fokus pada implementasi metode sasaran sebagai strategi pembelajaran utama. Data dikumpulkan melalui tes kognitif, observasi afektif, dan tes praktik psikomotorik untuk

memberikan gambaran komprehensif terhadap peningkatan hasil belajar siswa. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dan praktis dalam bidang pendidikan jasmani, khususnya dalam penerapan metode pembelajaran yang inovatif dan berbasis kebutuhan siswa. Hasil dari penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi acuan bagi guru penjas dalam merancang strategi pembelajaran yang lebih efektif, menyenangkan, dan adaptif terhadap kondisi serta karakteristik peserta didik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) sebagaimana dijelaskan oleh (Arikunto, 2015), yang bertujuan untuk memperbaiki kualitas praktik pembelajaran. PTK dipilih karena memberikan kerangka sistematis bagi guru untuk mengevaluasi efektivitas strategi pembelajaran dan menyesuaikannya dengan kebutuhan siswa (Elisa et al., 2023; Nugraha et al., 2022; Purnomo, 2024). Pelaksanaan intervensi dilakukan dalam dua siklus pembelajaran, di mana setiap siklus mencakup tahap tindakan yang diikuti oleh pengumpulan data dan refleksi. Siklus kedua merupakan pengembangan dari hasil evaluasi siklus pertama (Ozuho et al., 2021; Sholihah & Anggraheny, 2023). Subjek penelitian adalah siswa kelas VIII SMP IT Smart Kids Timika tahun ajaran 2022/2023 sebanyak 30 orang, dipilih melalui teknik purposive sampling. Evaluasi hasil belajar meliputi tiga domain: kognitif (menggunakan tes tertulis), afektif (menggunakan lembar observasi sikap dan refleksi diri), dan psikomotorik (menggunakan penilaian keterampilan dengan rubrik kinerja (Firmansyah et al., 2021; Hariadi et al., 2025; Pinto et al., 2023). Instrumen yang digunakan mencakup tes kognitif pilihan ganda untuk mengukur aspek pengetahuan, lembar observasi untuk menilai aspek afektif, serta tes praktik untuk mengukur aspek psikomotorik siswa dalam melakukan teknik passing atas bola voli. Metode pembelajaran yang diterapkan adalah metode sasaran/target dengan menggunakan ring target berdiameter 60 cm yang dipasang sesuai tinggi net standar (2,43 m untuk putra dan 2,24 m untuk putri (Ardiansyah, 2015). Data dianalisis secara deskriptif kuantitatif dan kualitatif untuk menilai efektivitas intervensi dan melakukan perbaikan berbasis refleksi (Hari et al., 2024; Shadrina et al., 2024).

HASIL

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, nilai rata-rata tes ketepatan passing atas Pada Permainan Bola Voli siswa SMP IT Smart Kids dengan menggunakan metode sasaran target pada siklus I, maka diperoleh deskripsi nilai rata-rata ketepatan passing atas siswa yang ditunjukkan pada tabel berikut:

Tabel 1. Statistik Nilai Hasil Tes Siklus I

	Siklus I
Subject	30
Mean	61.90
Std. Error of Mean	2.29
Median	58.00
Std. Deviation	12.57351
Variance	158.09
Range	50.00
Minimum	42.00
Maximum	92.00
Sum	1857.00

Berdasarkan data statistik pada siklus I, nilai rata-rata peserta didik menunjukkan bahwa pencapaian secara umum masih berada di bawah kriteria ketuntasan minimal. Rentang nilai yang cukup lebar antara skor tertinggi dan terendah mengindikasikan adanya ketimpangan dalam penguasaan keterampilan antar siswa. Nilai maksimum mencerminkan bahwa ada individu yang

mampu menguasai materi dengan sangat baik, sementara nilai minimum menunjukkan masih terdapat siswa yang mengalami kesulitan signifikan dalam memahami teknik passing atas bola voli.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Nilai Ketepatan Passing Atas Siklus I

		Frequency	Percent
Valid	42.00	1	3.3
	50.00	7	23.3
	58.00	11	36.7
	67.00	6	20.0
	75.00	1	3.3
	83.00	2	6.7
	92.00	2	6.7
Total		30	100.0

Berdasarkan data distribusi nilai yang ditampilkan, mayoritas siswa berada pada kategori nilai menengah, dengan sebagian besar memperoleh skor yang mengindikasikan tingkat ketercapaian kompetensi yang cukup. Hanya sedikit siswa yang mencapai nilai tertinggi, menunjukkan bahwa kemampuan maksimal belum diraih secara luas. Terdapat pula sekelompok kecil siswa dengan skor rendah, yang menandakan masih adanya kebutuhan akan bimbingan tambahan atau pendekatan pembelajaran yang lebih adaptif. Secara keseluruhan, persebaran nilai menggambarkan tingkat keberagaman pencapaian belajar siswa dalam penguasaan teknik passing atas, dan menjadi dasar untuk refleksi terhadap efektivitas metode pembelajaran yang diterapkan.

Tabel 3. Deskripsi Ketuntasan Ketepatan Passing Atas Siklus I

Kriteria Ketuntasan	Kategori	Frekuensi	Persentase %
70 - 100	Tuntas	5	16,7
0 - 69	Tidak Tuntas	25	83,3
Jumlah		30	100

Interpretasi terhadap data tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum mencapai kriteria ketuntasan minimal dalam penguasaan teknik passing atas. Tingkat ketuntasan yang rendah ini mencerminkan perlunya evaluasi terhadap strategi pembelajaran yang digunakan. Hanya sebagian kecil siswa yang berhasil mencapai tingkat kompetensi yang diharapkan, mengindikasikan bahwa pendekatan pembelajaran sebelumnya belum sepenuhnya efektif dalam membantu siswa menguasai keterampilan tersebut secara optimal. Temuan ini menegaskan urgensi penggunaan metode inovatif untuk meningkatkan pencapaian belajar secara menyeluruh.

Tabel 4. Hasil Observasi Sikap dan Aktivitas Belajar Siswa Siklus I

Komponen Yang Diamati	Pertemuan			%
	I	II	III	
Siswa yang hadir pada saat pembelajaran pendidikan jasmani.	25	28	30	92,22
Siswa yang memperhatikan saat guru menyampaikan tujuan pembelajaran	20	23	27	77,77
Siswa yang melakukan kegiatan lain pada saat proses pembelajaran	18	16	9	24,33
Siswa yang menanggapi saat guru menyampaikan motivasi terkait ketepatan passing atas dalam permainan bola voli.	8	13	18	85,56
Siswa yang memperhatikan gerakan ketepatan passing atas melalui metode sasaran target yang diperagakan oleh guru	17	19	22	64,44
Siswa yang aktif melakukan passing atas pada permainan bola voli dengan tepat sasaran	15	20	22	63,33

Data menunjukkan adanya tren positif dalam keterlibatan siswa selama proses pembelajaran. Kehadiran siswa mengalami peningkatan yang konsisten, mengindikasikan antusiasme terhadap

kegiatan pembelajaran. Perhatian siswa terhadap penyampaian materi dan tujuan pembelajaran juga menunjukkan peningkatan, begitu pula dengan respon terhadap motivasi yang diberikan oleh guru, yang menguatkan pentingnya pendekatan komunikatif dalam proses belajar. Terjadi penurunan signifikan dalam aktivitas siswa yang tidak relevan selama pembelajaran, menandakan bahwa suasana kelas menjadi lebih kondusif. Selain itu, partisipasi aktif dalam praktik passing atas dengan metode sasaran juga meningkat, mencerminkan bahwa pendekatan ini efektif dalam menarik minat dan meningkatkan keterlibatan siswa secara langsung dalam latihan teknik bola voli.

Tabel 5. Statistik Nilai Hasil Tes Siklus II

	Siklus I
Subject	30
Mean	78.03
Std. Error of Mean	2.02
Median	83.00
Std. Deviation	11.07
Variance	122.65
Range	42.00
Minimum	50.00
Maximum	92.00
Sum	2341.00

Data pada siklus II menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam hasil belajar siswa. Nilai rata-rata yang lebih tinggi dibandingkan siklus sebelumnya mencerminkan efektivitas intervensi pembelajaran yang diterapkan, khususnya metode sasaran/target. Selain itu, peningkatan pada nilai maksimum menunjukkan bahwa terdapat siswa yang mampu mencapai tingkat penguasaan keterampilan secara optimal. Perbaikan ini memperkuat bukti bahwa strategi pembelajaran yang lebih terstruktur dan inovatif berdampak positif terhadap pencapaian siswa dalam penguasaan teknik passing atas.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Nilai Ketepatan Passing Atas Siklus II

	Frequency	Percent	
Valid	50.00	1	3.3
	58.00	2	6.7
	67.00	4	13.3
	75.00	7	23.3
	83.00	10	33.3
	92.00	6	20.0
	50.00	30	100.0
Total	1	3.3	

Distribusi nilai pada data tersebut memperlihatkan konsentrasi yang tinggi pada kategori nilai menengah hingga tinggi, dengan sebagian besar siswa menunjukkan pencapaian pada rentang yang mencerminkan peningkatan performa. Hanya sebagian kecil siswa yang berada pada nilai rendah, menunjukkan bahwa sebagian besar telah mampu menguasai keterampilan passing atas dengan lebih baik. Secara keseluruhan, data ini menegaskan keberhasilan strategi pembelajaran yang diterapkan dalam mendorong perbaikan capaian belajar siswa secara menyeluruh.

Tabel 7. Deskripsi Ketuntasan Ketepatan Passing Atas Siklus II

Kriteria Ketuntasan	Kategori	Frekuensi	Persentase %
70 - 100	Tuntas	23	76,7
0 - 69	TidakTuntas	7	23,3
Jumlah		30	100

Data tersebut menunjukkan peningkatan signifikan dalam capaian hasil belajar siswa. Sebagian besar siswa telah mencapai kriteria ketuntasan, mencerminkan keberhasilan penerapan metode pembelajaran yang lebih efektif. Perbandingan dengan data sebelumnya menegaskan adanya dampak positif dari strategi pembelajaran yang diterapkan pada siklus selanjutnya. Hal ini mengindikasikan bahwa metode sasaran/target mampu mendorong peningkatan kompetensi teknik passing atas secara substansial.

Tabel 8. Hasil Observasi Sikap dan Aktivitas Belajar Siswa Siklus II

Komponen Yang Diamati	Pertemuan			%
	I	II	III	
Siswa yang hadir pada saat pembelajaran pendidikan jasmani.	30	29	30	98,88
Siswa yang memperhatikan saat guru menyampaikan tujuan pembelajaran	28	28	30	95,55
Siswa yang melakukan kegiatan lain pada saat proses pembelajaran	10	7	5	24,33
Siswa yang menanggapi saat guru menyampaikan motivasi terkait ketepatan passing atas dalam permainan bola voli.	23	26	28	85,56
Siswa yang memperhatikan gerakan ketepatan passing atas melalui metode sasaran target yang diperagakan oleh guru	21	28	28	85,56
Siswa yang aktif melakukan passing atas pada permainan bola voli dengan tepat sasaran	21	23	27	78,89

PEMBAHASAN

Pada siklus pertama pelaksanaan tindakan, mayoritas siswa menunjukkan kesulitan dalam menguasai teknik passing atas dalam permainan bola voli. Observasi selama proses pembelajaran mengungkap bahwa hanya sebagian kecil siswa yang mampu menampilkan gerakan passing atas dengan teknik yang benar dan tepat sasaran. Ketidaksesuaian posisi tubuh, kurangnya koordinasi antara tangan dan mata, serta minimnya kekuatan dorongan dari pergelangan tangan menjadi faktor dominan yang menyebabkan rendahnya efektivitas gerakan. Selain itu, dalam aspek keterlibatan selama kegiatan, sejumlah siswa cenderung pasif dan menunjukkan kurangnya antusiasme. Hal ini terlihat dari perilaku mereka yang kurang memperhatikan instruksi guru, jarang memberikan respons selama sesi praktik, dan terbatasnya interaksi dalam diskusi teknik yang sedang diajarkan. Dalam aspek afektif, partisipasi siswa belum menunjukkan semangat yang optimal. Sebagian besar siswa tampak kurang percaya diri saat diminta melakukan passing atas di hadapan kelompok, dan beberapa terlihat enggan mencoba berulang kali ketika mengalami kegagalan. Kurangnya keberanian untuk mencoba dan minimnya refleksi atas kesalahan juga menjadi indikator rendahnya keterlibatan afektif. Keterampilan kognitif siswa dalam menjelaskan prinsip dasar passing atas pun masih terbatas; banyak di antara mereka yang belum mampu menguraikan konsep dasar atau memberikan contoh situasi permainan yang membutuhkan teknik tersebut. Secara umum, hasil pembelajaran pada siklus I menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran sebelumnya belum mampu memfasilitasi siswa dalam memahami dan menguasai teknik secara menyeluruh.

Temuan pada siklus I menegaskan bahwa pendekatan pembelajaran konvensional belum optimal dalam meningkatkan keterampilan dasar passing atas siswa. Rendahnya penguasaan teknik dasar tersebut sejalan dengan pandangan (Aini, 2021; Aryanti et al., 2022), yang menyatakan bahwa pendekatan berbasis demonstrasi semata kurang efektif dalam meningkatkan pemahaman konseptual maupun keterampilan praktis siswa. Kurangnya motivasi serta minimnya variasi metode mengakibatkan siswa tidak terlibat aktif dalam proses pembelajaran. Model

pembelajaran berbasis permainan sasaran sebagaimana dikembangkan (Aini et al., 2020) menawarkan alternatif yang lebih efektif karena memberikan kejelasan tujuan dalam setiap aktivitas. Strategi ini memungkinkan siswa untuk memahami indikator keberhasilan gerak melalui praktik yang menyenangkan dan menantang. Lebih lanjut, (Kazem et al., 2023) menyatakan bahwa integrasi antara unsur kompetisi dan kerja sama dalam pembelajaran kooperatif dapat meningkatkan konsentrasi, keterlibatan emosional, dan ketajaman teknik siswa. Hal ini penting karena passing atas tidak hanya membutuhkan aspek mekanik, tetapi juga keterlibatan kognitif dan afektif yang mendalam. Kegagalan pada siklus I bukan hanya disebabkan oleh kesalahan teknis, tetapi juga kurangnya penerapan strategi pembelajaran yang mampu mengakomodasi berbagai gaya belajar dan motivasi siswa. Penguatan terhadap strategi pembelajaran inovatif sangat diperlukan untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran teknik dasar olahraga.

Implikasi dari hasil temuan pada siklus I menunjukkan bahwa pembelajaran teknik passing atas tidak dapat disederhanakan hanya sebagai latihan fisik semata, melainkan perlu didesain sebagai pengalaman belajar yang menyeluruh. Rendahnya performa siswa mengindikasikan bahwa pembelajaran belum menyentuh aspek internalisasi konsep, motivasi intrinsik, serta rasa percaya diri yang diperlukan dalam praktik olahraga. Kondisi ini menuntut adanya perubahan pendekatan pedagogis yang lebih komunikatif, partisipatif, dan berorientasi pada tujuan pembelajaran yang jelas. Dalam konteks ini, penerapan metode sasaran menjadi penting karena mampu memberikan visualisasi langsung terhadap target gerakan yang harus dicapai. Ketika siswa diberi kesempatan untuk berlatih dengan acuan konkret seperti ring target, mereka tidak hanya memahami arah dan tujuan gerak, tetapi juga belajar untuk mengontrol kekuatan dan akurasi. Hal ini sejalan dengan pandangan (Darmawan, 2023; Siregar et al., 2023) yang menekankan pentingnya media visual dalam mendukung pengembangan keterampilan motorik. Selain itu, pendekatan reflektif berbasis siklus seperti Penelitian Tindakan Kelas (PTK) memungkinkan guru untuk menyesuaikan strategi pembelajaran berdasarkan hasil observasi dan evaluasi langsung. Dengan demikian, guru dapat terus meningkatkan efektivitas metode mengajar dan menciptakan pengalaman belajar yang lebih bermakna bagi siswa. Ke depan, strategi ini dapat dijadikan acuan dalam menyusun program pembelajaran yang responsif terhadap kebutuhan belajar teknik olahraga secara individual maupun kelompok.

Pelaksanaan tindakan pada siklus kedua menunjukkan perubahan signifikan dalam pencapaian keterampilan siswa. Dengan adanya modifikasi strategi pembelajaran, seperti penggunaan dua ring target dan pendekatan berbasis partisipasi aktif, siswa tampak lebih percaya diri dan terlibat dalam kegiatan praktik. Mereka mulai menunjukkan koordinasi gerak yang lebih baik serta pemahaman yang meningkat terhadap konsep teknik passing atas. Guru mencatat bahwa siswa menjadi lebih responsif terhadap umpan balik dan mampu memperbaiki kesalahan secara mandiri setelah mendapat arahan. Antusiasme siswa selama pembelajaran pun meningkat, ditandai dengan suasana kelas yang lebih dinamis dan interaktif. Aktivitas pembelajaran tidak hanya dipenuhi dengan praktik fisik, tetapi juga diskusi teknis yang memperkaya pemahaman kognitif mereka. Dari segi sikap, siswa mulai menunjukkan nilai sportivitas, kerja sama, dan keinginan untuk maju bersama. Keberhasilan ini menunjukkan bahwa pendekatan yang digunakan pada siklus II berhasil menciptakan lingkungan belajar yang mendukung perkembangan keterampilan secara menyeluruh.

Peningkatan yang dicapai dalam siklus II selaras dengan berbagai temuan dalam literatur yang menekankan pentingnya strategi pembelajaran yang interaktif dan terarah. Penggunaan metode sasaran terbukti efektif dalam meningkatkan akurasi gerak, konsentrasi, dan keterlibatan siswa secara keseluruhan (Aini, 2021; Pambudi et al., 2024; Risma, 2024). Strategi ini memberikan fokus yang jelas dalam aktivitas pembelajaran, sehingga mempermudah siswa dalam mengukur kemajuan dan memperbaiki teknik secara berkelanjutan. Selain itu, integrasi unsur kompetitif dan kooperatif, seperti yang dikemukakan oleh Kazem et al. (2023) (Kazem et al., 2023), menjadikan pembelajaran lebih menarik dan menantang, tanpa menghilangkan aspek

kolaboratif yang penting dalam permainan beregu seperti bola voli. Sejalan dengan itu, peningkatan motivasi siswa juga dipengaruhi oleh penggunaan media visual dan teknologi, yang memungkinkan siswa mendapatkan umpan balik langsung terhadap performanya (Bernhardin, 2023a; Siregar et al., 2023). Pembelajaran yang disertai dengan visualisasi dan demonstrasi teknik memberikan pemahaman yang lebih konkret, membantu siswa dalam menginternalisasi gerak secara tepat. Oleh karena itu, temuan siklus II memperkuat argumen bahwa metode yang adaptif, kontekstual, dan menyenangkan memiliki dampak positif yang signifikan terhadap hasil belajar siswa dalam pendidikan jasmani.

Temuan pada siklus II memberikan gambaran yang jelas mengenai efektivitas metode pembelajaran berbasis target dalam meningkatkan kualitas pembelajaran teknik passing atas. Implementasi strategi yang melibatkan penggunaan media visual, seperti ring target, serta pendekatan aktif dan reflektif, terbukti mampu memfasilitasi penguasaan teknik secara lebih baik. Hal ini tidak hanya memperkuat pencapaian keterampilan psikomotorik, tetapi juga berdampak positif terhadap aspek kognitif dan afektif siswa. Siswa mampu menjelaskan konsep gerakan dengan lebih baik, menunjukkan antusiasme tinggi dalam praktik, serta menumbuhkan rasa percaya diri dalam melakukan teknik passing atas. Keterkaitan temuan pada siklus II dengan hasil sebelumnya menunjukkan kesinambungan dan konsistensi proses pembelajaran yang berbasis pada perbaikan berkelanjutan. Siklus I menjadi landasan evaluatif yang mendorong inovasi pada siklus II, di mana intervensi yang lebih adaptif diterapkan secara efektif. Dengan demikian, pembelajaran tidak hanya menjadi proses transfer keterampilan, tetapi juga pengembangan karakter dan sikap positif terhadap aktivitas olahraga. Keberhasilan ini mempertegas pentingnya penerapan metode pembelajaran yang menyenangkan, relevan, dan terfokus pada capaian pembelajaran yang terukur dan terintegrasi. Oleh karena itu, pendekatan ini dapat dijadikan rujukan dalam praktik pendidikan jasmani di sekolah untuk menghasilkan pembelajaran yang bermakna dan berdampak jangka panjang.

Penelitian ini memberikan kontribusi ilmiah yang signifikan terhadap pengembangan teori dan praktik pendidikan jasmani, khususnya dalam hal inovasi strategi pembelajaran teknik olahraga. Secara teoretis, hasil penelitian memperkuat pandangan konstruktivistik bahwa pembelajaran yang bermakna harus melibatkan siswa secara aktif dalam membangun pengetahuan melalui pengalaman langsung dan refleksi. Pendekatan metode sasaran yang digunakan dalam penelitian ini menjadi bentuk konkret dari penerapan prinsip tersebut dalam konteks pendidikan jasmani. Dari sisi praktis, penelitian ini menunjukkan bahwa integrasi media visual dan metode berbasis target tidak hanya meningkatkan keterampilan teknik, tetapi juga berdampak luas terhadap peningkatan motivasi, partisipasi, dan pemahaman siswa. Guru pendidikan jasmani dapat menggunakan hasil temuan ini sebagai dasar dalam merancang model pembelajaran yang adaptif dan berpusat pada siswa. Selain itu, penggunaan dua ring target secara simultan merupakan inovasi praktis yang dapat meningkatkan efisiensi waktu pembelajaran dan pemerataan kesempatan praktik di kelas. Lebih jauh, temuan ini dapat dijadikan acuan untuk pengembangan kurikulum pendidikan jasmani yang lebih kontekstual, dengan mengedepankan prinsip kebermaknaan, keterlibatan aktif, serta penguatan karakter. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memberikan solusi praktis terhadap permasalahan di lapangan, tetapi juga turut memperkaya literatur dalam bidang pendidikan jasmani kontemporer.

Jika dibandingkan dengan studi-studi terdahulu, temuan dalam penelitian ini memperlihatkan keunggulan dalam aspek keberlanjutan intervensi dan integrasi strategi reflektif. Sebagai contoh, (Aini, 2021) menekankan efektivitas permainan target dalam meningkatkan keterampilan teknik passing, namun pendekatannya masih terbatas pada aspek psikomotorik. Penelitian ini memperluas cakupan dengan menggabungkan penilaian kognitif dan afektif secara komprehensif, sehingga menciptakan pengalaman belajar yang lebih utuh. Selanjutnya, temuan (Kazem et al., 2023) menggarisbawahi peran kompetisi dalam pembelajaran kooperatif. Meskipun aspek tersebut terbukti mampu meningkatkan fokus dan motivasi siswa, studi ini memberikan

dimensi tambahan melalui penggunaan simultan dua ring target, yang belum banyak diadopsi dalam studi sebelumnya. Inovasi ini tidak hanya meningkatkan keterlibatan siswa, tetapi juga memperbaiki distribusi waktu latihan yang selama ini menjadi kendala dalam kelas besar. Selain itu, riset terdahulu seperti (Aryanti et al., 2022; Bernhardin, 2023b) mengangkat pentingnya pendekatan TGfU dan media visual, tetapi tidak menyoroti secara eksplisit hubungan antara refleksi tindakan guru dan peningkatan hasil belajar siswa. Penelitian ini menegaskan bahwa pembelajaran teknik olahraga harus ditempatkan dalam kerangka reflektif dan siklik, sebagaimana ditawarkan oleh Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Oleh sebab itu, pendekatan dalam penelitian ini tidak hanya memperkuat teori pembelajaran aktif, tetapi juga memberikan kerangka praktis yang relevan untuk pengembangan profesi guru pendidikan jasmani secara berkelanjutan.

KESIMPULAN

Metode pembelajaran berbasis sasaran secara efektif mampu meningkatkan hasil belajar teknik passing atas dalam permainan bola voli pada siswa SMP. Perbaikan signifikan terlihat dari aspek psikomotorik berupa peningkatan akurasi gerak, aspek kognitif berupa pemahaman terhadap prinsip teknik yang diajarkan, serta aspek afektif melalui peningkatan motivasi, partisipasi, dan rasa percaya diri siswa. Integrasi media visual seperti ring target dan pendekatan pembelajaran aktif menciptakan lingkungan belajar yang menyenangkan, reflektif, dan terfokus pada tujuan keterampilan yang jelas. Implikasi praktis dari penelitian ini menunjukkan bahwa guru pendidikan jasmani perlu mempertimbangkan pendekatan pembelajaran yang tidak hanya teknis, tetapi juga kontekstual dan reflektif. Strategi seperti penggunaan alat bantu visual, variasi metode pembelajaran, dan siklus evaluasi berkelanjutan sangat disarankan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran. Guru disarankan untuk lebih kreatif dalam merancang kegiatan yang melibatkan siswa secara aktif dan memberikan umpan balik langsung melalui sasaran konkret seperti ring target. Sebagai saran, guru Penjas dapat menerapkan metode sasaran secara adaptif sesuai dengan karakteristik dan tingkat keterampilan siswa. Selain itu, penerapan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) secara berkala juga dianjurkan sebagai sarana refleksi profesional dan pengembangan strategi pembelajaran yang lebih efektif, berkelanjutan, dan berdampak pada peningkatan kualitas pendidikan jasmani di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, K. (2021). Improving Passing Skills on Volleyball Using Target Games Approach. *Journal Sport Area*, 6(1), 28–36. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2021.vol6\(1\).5288](https://doi.org/10.25299/sportarea.2021.vol6(1).5288)
- Aini, K., Asmawi, Moch., Pelana, R., Dlis, F., Winarno, M. E., Tangkudung, J., & Hanif, A. S. (2020). *The Effectiveness of the Setting of Volleyball Training Guide Model to Increase the Setting Skill*. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200219.036>
- Aini, K., Asmawi, Moch., Pelana, R., Tangkudung, J., & Muslimin, M. (2021). The Effect of Target and Netting Games on Overhead Pass Volleyball Accuracy. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(2), 224–230. <https://doi.org/10.13189/saj.2021.090209>
- Ardiansyah, 6101411004. (2015). *Meningkatkan Hasil Belajar Passing Dalam Permainan Bola Voli Melalui Model Ring Target Bagi Siswa Kelas Viii Smp Negeri 3 Kota Semarang Tahun Pelajaran 2014/2015*.
- Arikunto, S. (2015). *Penelitian Tindakan Kelas: Edisi Revisi - Suharsimi Arikunto, Supardi, Suhardjono - Google Buku*. https://Books.Google.Co.Id/Books?Id=-RwmEAAAQBAJ&printsec=copyright&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false.
- Aryanti, S., Azhar, S., Tangkudung, J., Yusmawati, Y., Ilahi, B. R., & Okilanda, A. (2022). Teaching Games for Understanding (TGfU) Model Learning for Overhead Pass Volleyball in

- Elementary School Students. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10(4), 677–682. <https://doi.org/10.13189/saj.2022.100407>
- Astuti, N. K. S. (2024). The Positive Impact of the Problem Based Learning Model Assisted by Audio Visual Media on the Science Knowledge Competency. *Journal for Lesson and Learning Studies*, 7(1), 116–125. <https://doi.org/10.23887/jlls.v7i1.64477>
- Bachtiar, B., Rihatno, T., Samsudin, S., Dlis, F., Tangkudun, J., Setiawan, E., Setiakarnawijaya, Y., & Septiadi, F. (2024). Blended-Based Massed and Distributed Training: A Strategy for Teaching Volleyball Skills in Student-Athletes. *Health Sport Rehabilitation*, 10(1), 98–110. <https://doi.org/10.58962/hsr.2024.10.1.98-110>
- Bernhardin, D. (2023a). Improving Football Passing Skills in Physical Education Learning Through Utilization of Audio Visual Media. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 5(1), 63–68. <https://doi.org/10.37742/jpoe.v5i1.208>
- Bernhardin, D. (2023b). Improving Football Passing Skills in Physical Education Learning Through Utilization of Audio Visual Media. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 5(1), 63–68. <https://doi.org/10.37742/jpoe.v5i1.208>
- Darmawan, F. (2023). Training to Create Teaching Media for Preschool Teachers Based on Visual Communication Technology. *Kne Social Sciences*. <https://doi.org/10.18502/kss.v8i18.14260>
- Elisa, H., Sijono, S., Bintang, V. V., & Viani, M. (2023). A Classroom Action Research: The Use of Chain Drill-Simulation for Teaching Speaking. *Journal of English Educational Study (Jees)*, 6(2), 237–243. <https://doi.org/10.31932/jees.v6i2.2930>
- Endrawan, I. B., & Aliriad, H. (2023). Problem-Based Collaborative Learning Model Improves Physical Education Learning Outcomes for Elementary School Students. *Mimbar PGSD Undiksha*, 11(1), 9–17. <https://doi.org/10.23887/jjpsgd.v11i1.59758>
- Firmansyah, W., Kristiyandaru, A., & Widodo, A. (2021). Instrumen Penilaian Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Pada Siswa SMP: A Systematic Review. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 7(2). <https://doi.org/10.36312/jjime.v7i2.2023>
- Fizariani, D., Supriatna, E., & Rubiyatno, R. (2023). Effectiveness of Setter Ability in the Provincial Sports Week Championship in 2022. *Jurnal Maenpo Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 13(1), 56. <https://doi.org/10.35194/jm.v13i1.3179>
- Hari, D. M. M., Luthfia, W., Fahmi, E. R., Andik, C., & Hari, P. B. S. (2024). Improving Bounce Pass Skills in Basketball Games Using the Problem Based Learning Method. *Journal of Education Technology and Inovation*, 6(2), 26–33. <https://doi.org/10.31537/jeti.v6i2.1494>
- Hariadi, H., Valianto, B., Akhmad, I., & Ali, S. K. B. S. (2025). Implementation Study of Authentic Assessment in Physical Education in Indonesia and Malaysia. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 44(1). <https://doi.org/10.21831/cp.v44i1.71485>
- Hasibuan, Y., & Akhmad, I. (2022). Development of Bounce Wall Training Aids to Practice Passing in Volleyball Athletes. *Jurnal Pendidikan Jasmani (Jpj)*, 3(1), 29–36. <https://doi.org/10.55081/jpj.v3i1.239>
- Karisman, V. A. (2023). Hybrid Sports Education and Step Game Approach: Improving Volleyball Skills. *Jurnal Sportif Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 9(1), 110–124. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v9i1.18817
- Karisman, V. A., & Supriadi, D. (2022). Volleyball Passing Model Through Game-Based Approach. *Journal Sport Area*, 7(1), 79–88. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7\(1\).7708](https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7(1).7708)
- Kazem, M. M., Khazaal, A. N., & Jawad, R. A. K. (2023). The Effect of Using the Competitive Method in the Cooperative Learning Method in Acquiring the Skill of Spiking in Volleyball. *International Journal of Yogic Human Movement and Sports Sciences*, 8(1), 82–85. <https://doi.org/10.22271/yogic.2023.v8.i1b.1379>

- Khayat, E. E. (2025). The Effect of Traditional and Game-Based Teaching Models on Learning Volleyball Skills in Adolescent Boys. *Jayps*, 6(2), 1–6. <https://doi.org/10.61838/kman.jayps.6.2.1>
- Krivyca, I. (2023). Development of Volleyball Skills in Physical Education Lessons Using Visual Imagery in 10-11-Year-Old Schoolchildren. *Physical Culture Recreation and Rehabilitation*, 2(1), 24–29. <https://doi.org/10.15561/physcult.2023.0104>
- Nugraha, B., Suharjana, S., & Lumintuarso, R. (2022). Perceptions of Physical Education Students and Teachers on Physical Education Learning. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 41(2), 321–329. <https://doi.org/10.21831/cp.v41i2.39887>
- Ozuho, S., Zhadiq, S., & Tharem, I. (2021). Application of the Demonstration Method to Improve Concept Understanding and Learning Activities of Students in Physics Subjects. *Journal La Edusci*, 2(3), 22–28. <https://doi.org/10.37899/journallaedusci.v2i3.400>
- Pacheco, M. M., dos Santos, F. G., Marques, M. T. S. P., Maia, J. A. R., & Tani, G. (2022). Transitional Movement Skill Dependence on Fundamental Movement Skills: Testing Seefeldt's Proficiency Barrier. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 93(4), 718–727. <https://doi.org/10.1080/02701367.2021.1912691>
- Pambudi, K. B., Pujianto, D., Nopiyanto, Y. E., & Prabowo, A. (2024). Teaching Games for Understanding: Application of Learning Methods to Volleyball Material. *Inasport*, 2(1), 41–47. <https://doi.org/10.58723/inasport.v2i1.147>
- Pavlović, R., & Шепеленко, Т. В. (2024). Teaching Volleyball Techniques Using Technical Devices and Information Technologies. *HSTRPT*, 5(1), 7–16. <https://doi.org/10.58962/hstrpt.2024.5.1.7-16>
- Pinto, R. F., Pinto, V. B., Coelho, R. C., & Costa, R. A. T. (2023). Psychomotor Profile Assessment: A Question of Pedagogical Need. *Concilium*, 23(18), 310–329. <https://doi.org/10.53660/clm-1945-23n23>
- Purnomo, E. (2024). Physical Education by Improving Students' Interpersonal Communication Skills. *Teoriâ Ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 24(4), 520–528. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2024.4.02>
- Purwanto, D., Kandupi, A. D., & Sukrawan, N. (2023). The Influence of Target Games Training and Target Service Training of the Wall With Targets on Ability the Service Accuracy. *Competitor Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 15(2), 213. <https://doi.org/10.26858/cjpko.v15i2.46406>
- Risma, N. (2024). Improvement of Basic Volleyball Techniques Through Motion Coordination Learning Model: A Literature Review. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 11(2), 79–84. <https://doi.org/10.15294/jpehs.v11i2.22116>
- Rivera-Pérez, S., Fernández-Río, J., & Gallego, D. I. (2020). Effects of an 8-Week Cooperative Learning Intervention on Physical Education Students' Task and Self-Approach Goals, and Emotional Intelligence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(1), 61. <https://doi.org/10.3390/ijerph18010061>
- Romadhon, Q. (2019). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Passing Atas Dalam Permainan Bolavoli Melalui Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Teams Games Tournament. <https://Repository.Uir.Ac.Id/1854/1/156610729.Pdf>
- Ruslan, R., Sandy, G., Nurjamal, N., & Ismawan, H. (2021). Effect of Service Training on Drill Methods and Target Methods on Improving Service Skills for Volleyball. *Competitor Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 13(3), 314. <https://doi.org/10.26858/cjpko.v13i3.21057>
- Samsudin, S., Setiawan, I., & Dwi, D. R. A. S. (2023). Development of the Play-Based Model on Volley Ball Basic Techniques for Junior High School. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 42(1). <https://doi.org/10.21831/cp.v42i1.52231>
- Saputra, R. B., & Nasrulloh, A. (2023). Development of Volleyball Learning Model to Improve Forearm Passing and Overhead Passing Skills of the Eighth Grade Students. *International*

- Journal of Multidisciplinary Research and Analysis*, 06(07). <https://doi.org/10.47191/ijmra/v6-i7-34>
- Shadrina, O. V., Korneeva, E. G., & Kabanova, N. (2024). Using Quizlet and Brain Quiz in ESP Virtual Classroom at Technical University (CEFR Level B2/C1). *Tambov University Review Series Humanities*, 29(2), 324–336. <https://doi.org/10.20310/1810-0201-2024-29-2-324-336>
- Sholihah, U., & Anggraheny, K. R. (2023). Task – Based Learning: Design and Implementation in Teaching English for Various Scientific Discipline Students in a Large Class. *Akademika*, 12(02), 395–405. <https://doi.org/10.34005/akademika.v12i02.3231>
- Siregar, E. S., Imanuddin, I., & Sari, I. P. (2023). Development of Audio-Visual Media on the Physical Motor Development of Students in Big Kindergarten. *JTP - Jurnal Teknologi Pendidikan*, 25(3), 363–370. <https://doi.org/10.21009/jtp.v25i3.36947>