Didaktik : Jurnal Ilmiah FKIP Universitas Mandiri,
ISSN Cetak : 2477-5673 ISSN Online : 2614-722X
Volume 12 Nomor 04, Desember 2026

PENERAPAN METODE BERMAIN UNTUK MENINGKATKAN ASPEK *MINDFUL LEARNING* DAN HASIL BELAJAR *PASSING* ATAS BOLA VOLI PADA SISWA KELAS X FASE E SMA

Luqman Khakim[1], Lokananta Teguh Hari Wiguno[2]
[1,2] Universitas Negeri Malang
[1]luqmankhakim30@gmail.com , [2]lokananta.teguh.fik@um.ac.id

ABSTRACT

This study aimed to improve the mindful learning aspect and the learning outcomes of the overhand (upper) volleyball pass among tenth-grade students of Phase E through the application of the play method. The main problems underlying this study were low student motivation, psychological barriers in the form of fear of the ball, and suboptimal mastery of basic techniques at the pre-cycle stage. The study employed Classroom Action Research (CAR) at SMAN 8 Malang involving 35 students of class X-2, using a two-cycle procedure consisting of planning, acting, observing, and reflecting. Data were collected through systematic observation, documentation, and performance tests, and were analyzed qualitatively and quantitatively. The results showed a significant improvement in learning outcomes from the pre-cycle stage to cycle II. Classical mastery increased sharply from 20.00% in the pre-cycle stage to 60.00% in cycle I and reached an optimal 85.72% at the end of cycle II. This improvement was also reflected in the class mean score, which rose from 77 to 86 in the very good category. Specifically, the mindful learning (affective) aspect reached 80% mastery, while the cognitive and psychomotor domains each reached 85.72%. The study concludes that the play method is effective in transforming the learning atmosphere into a dynamic and enjoyable one, and in optimizing students' motor skills and movement awareness at SMAN 8 Malang.

***Keywords**: Volleyball, Learning Outcomes, Play Method, Mindful Learning, Overhand Passing*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan aspek *mindful learning* dan hasil belajar *passing* atas bola voli pada siswa kelas X Fase E melalui penerapan metode bermain. Masalah utama yang mendasari penelitian ini adalah rendahnya motivasi siswa, adanya hambatan psikologis berupa rasa takut terhadap bola, serta penguasaan teknik dasar yang belum optimal pada tahap pra-siklus. Metode penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) di SMAN 8 Malang yang melibatkan 35 siswa kelas X-2 dengan prosedur dua siklus yang meliputi tahap perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi. Data dikumpulkan melalui observasi sistematis, dokumentasi, dan tes unjuk kerja yang dianalisis secara kualitatif dan kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan hasil belajar yang signifikan dari tahap pra-siklus hingga siklus II. Tingkat ketuntasan klasikal meningkat drastis dari 20,00% pada pra-siklus menjadi 60,00%

pada siklus I, dan mencapai angka optimal sebesar 85,72% pada akhir siklus II. Peningkatan tersebut juga tercermin pada rata-rata nilai kelas yang naik dari 77 menjadi 86 dengan kategori keberhasilan sangat baik. Secara spesifik, aspek *mindful learning* (afektif) mencapai tingkat ketuntasan 80%, sementara ranah kognitif dan psikomotorik masing-masing menyentuh angka 85,72%. Simpulan penelitian menegaskan bahwa metode bermain terbukti efektif dalam mentransformasi suasana pembelajaran menjadi dinamis dan menyenangkan, serta berhasil mengoptimalkan kemampuan motorik dan kesadaran gerak siswa di SMAN 8 Malang.

Kata Kunci: Bola Voli, Hasil Belajar, Metode Bermain, *Mindful Learning*, *Passing* Atas

A. Pendahuluan

Pendidikan merupakan investasi sumber daya manusia jangka panjang yang sangat bernilai bagi kelangsungan peradaban suatu bangsa. Dalam lingkungan sekolah, pendidikan jasmani berperan sebagai media yang mendorong pembangunan motorik serta pengembangan gaya hidup sehat bagi peserta didik (Susila, 2023). Cabang olahraga bola voli menjadi salah satu materi permainan bola besar yang sangat populer karena menanamkan nilai kerjasama tim dan sportivitas (Mayori & Eriyanti, 2025). Penguasaan teknik dasar yang benar, khususnya *passing*, merupakan fondasi utama yang harus dimiliki oleh setiap pemain voli (Susila, 2023). Teknik *passing* atas secara spesifik berfungsi untuk menerima servis, menahan serangan, hingga memberikan umpan akurat kepada smasher (Pratama et al., 2023). Keberhasilan siswa dalam menguasai keterampilan gerak ini sangat bergantung pada efektivitas model pembelajaran yang diterapkan oleh guru di lapangan (Arifin et al., 2021). Melalui kurikulum Fase E di SMAN 8 Malang, penguatan teknik dasar ini menjadi target kompetensi yang harus dicapai oleh siswa secara optimal.

Observasi awal yang dilakukan pada kelas X-2 SMAN 8 Malang menunjukkan adanya berbagai hambatan dalam proses pembelajaran *passing* atas. Masih banyak dari 35 siswa yang melakukan kesalahan teknis, seperti perkenaan bola pada telapak tangan dan posisi jari yang tidak membentuk mangkuk (Susila, 2023). Selain kendala fisik, adanya rasa takut terkena bola pada bagian wajah sering kali menghambat

keberanian siswa saat mencoba melakukan *passing* (Triningsih, 2020). Penjelasan guru yang cenderung terfokus pada buku menyebabkan suasana belajar terasa monoton dan membosankan bagi peserta didik (Susila, 2023). Rendahnya ketertarikan ini mengakibatkan fokus siswa menurun sehingga aspek *mindful learning* dalam bergerak tidak terbangun dengan baik. Motivasi yang kurang maksimal tersebut berdampak langsung pada hasil belajar siswa yang sebagian besar masih berada di bawah ambang kriteria ketuntasan (Roni & Henry, 2022). Oleh sebab itu, diperlukan inovasi strategi pembelajaran untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi oleh 35 siswa di kelas X-2 tersebut.

Penerapan metode bermain dianggap sebagai solusi operasional yang mampu menciptakan atmosfer belajar yang menyenangkan bagi siswa. Pendekatan ini secara efektif dapat memecah kebekuan pikiran serta mengubah perilaku belajar siswa dari pasif menjadi lebih aktif (Susila, 2023). Melalui permainan yang terstruktur, siswa diajak untuk memahami pengetahuan teknis melalui proses pemecahan masalah yang bersifat student centered (Prayoga, 2021). Penggunaan metode bermain ini terbukti memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan kualitas serta hasil belajar *passing* atas voli (Iqbal et al., 2025). Aspek *mindful learning* dapat diperkuat karena siswa didorong untuk memiliki kesadaran penuh terhadap koordinasi gerak tubuhnya selama bermain (Janiva et al., 2025). Latihan yang dikemas dalam bentuk bermain secara sistematis akan membantu mempercepat pembentukan program motorik internal dalam ingatan siswa (Mayori & Eriyanti, 2025). Strategi permainan yang dinamis ini diharapkan mampu meningkatkan keterlibatan aktif sekaligus keterampilan teknis siswa secara berkelanjutan (Pratama et al., 2023).

Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus guna mengukur peningkatan hasil belajar secara bertahap (Susila, 2023). Seluruh tahapan penelitian melibatkan 35 siswa kelas X-2 SMAN 8 Malang yang mencakup proses perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, hingga refleksi (Roni & Henry, 2022). Pada siklus pertama, peneliti menerapkan variasi permainan bola simpai untuk memudahkan siswa memahami mekanisme dasar *passing* atas

(Susila, 2023). Hasil evaluasi dan refleksi dari siklus pertama menjadi dasar utama dalam menyempurnakan tindakan pada siklus kedua. Instrumen pengumpulan data yang digunakan meliputi tes unjuk kerja *passing* atas serta lembar observasi aktivitas belajar harian (Mayori & Eriyanti, 2025). Target akhir dari pelaksanaan dua siklus ini adalah tercapainya kriteria ketuntasan klasikal yang signifikan bagi seluruh siswa di kelas tersebut (Roni & Henry, 2022). Berdasarkan uraian tersebut, tujuan penelitian ini adalah meningkatkan aspek *mindful learning* dan hasil belajar *passing* atas bola voli pada siswa kelas X Fase E melalui penerapan metode bermain.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dan kuantitatif dengan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) untuk meningkatkan kualitas pembelajaran. Prosedur penelitian dilaksanakan melalui model siklus yang meliputi tahap perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi secara sistematis. Fokus utama penelitian adalah mengimplementasikan metode bermain guna meningkatkan aspek *mindful learning* dan penguasaan teknik *passing* atas bola voli secara interaktif bagi siswa. Subjek penelitian melibatkan 35 siswa kelas X-2 SMAN 8 Malang untuk memperbaiki hasil belajar dan kesadaran gerak pada mata pelajaran PJOK Fase E. Desain tindakan dirancang dalam 2 siklus guna memastikan adanya peningkatan pemahaman motorik dan kemampuan teknis siswa secara berkelanjutan. Peneliti bertindak sebagai instrumen utama sekaligus pengamat dalam memantau setiap perubahan tingkat keterlibatan dan akurasi gerakan selama proses pembelajaran berlangsung. Seluruh tahapan penelitian ini disusun untuk memberikan solusi praktis terhadap hambatan motivasi dan penguasaan keterampilan bola voli yang ditemukan di lapangan.

Tahap perencanaan dilakukan dengan menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang mengintegrasikan metode bermain untuk mencapai indikator *mindful learning*. Peneliti menyiapkan instrumen penilaian berupa lembar observasi untuk mengukur tingkat kesadaran belajar siswa dan tes unjuk kerja untuk materi *passing* atas bola voli. Pada tahap pelaksanaan, guru

menerapkan metode bermain seperti permainan bola simpai atau modifikasi lainnya yang menuntut konsentrasi penuh, tanggung jawab individu, dan kerja sama kelompok dalam setiap sesi pembelajaran fisik. Pengamatan atau *observing* dilakukan secara bersamaan dengan pelaksanaan tindakan untuk mencatat setiap perkembangan fokus pikiran siswa dan kendala teknik *passing* yang muncul. Data yang terkumpul kemudian dianalisis pada tahap refleksi untuk menentukan keberhasilan tindakan pada setiap siklusnya. Jika hasil pada siklus pertama belum mencapai kriteria ketuntasan minimal pada aspek *mindful learning* maupun hasil belajar *passing* atas, maka akan dilakukan perbaikan strategi permainan pada siklus berikutnya. Pendekatan ini memastikan bahwa setiap inovasi yang diberikan benar-benar sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan gerak siswa Fase E.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan lembar observasi aspek *mindful learning* siswa dan tes hasil belajar unjuk kerja *passing* atas bola voli. Penilaian dilakukan berdasarkan indikator keberhasilan yang telah ditetapkan untuk melihat efektivitas dari metode bermain yang diberikan. Data kuantitatif dianalisis dengan menggunakan teknik persentase untuk melihat perbandingan peningkatan hasil belajar teknik dan skor kesadaran belajar dari pra-siklus hingga siklus terakhir. Selain data angka, peneliti juga mengumpulkan data kualitatif melalui catatan lapangan mengenai respons psikologis dan fokus siswa saat berlatih dalam format permainan. Kriteria keberhasilan penelitian ini diukur apabila persentase tingkat *mindful learning* dan penguasaan gerakan *passing* atas siswa telah mencapai standar ketuntasan klasikal, yakni minimal 75% hingga 80% siswa tuntas. Validitas data dipastikan melalui pengamatan yang objektif dan dokumentasi kegiatan pembelajaran selama penelitian berlangsung di SMAN 8 Malang. Seluruh prosedur analisis data dimaksudkan untuk menggambarkan secara akurat efektivitas penerapan metode bermain tersebut dalam mata pelajaran PJOK.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil penelitian mengenai peningkatan aspek *mindful learning*

dan hasil belajar *passing* atas melalui metode bermain menunjukkan tren kenaikan yang sangat positif pada siswa kelas X-2. Pelaksanaan tindakan dalam dua siklus telah berhasil mentransformasi suasana pembelajaran yang awalnya kaku dan membosankan menjadi lebih dinamis serta interaktif. Kondisi awal menunjukkan bahwa banyak siswa kesulitan melakukan teknik *passing* atas secara akurat karena kurangnya konsentrasi serta adanya rasa takut jika bola mengenai wajah. Melalui penerapan metode bermain, para siswa kini lebih termotivasi untuk bergerak aktif dan menguasai teknik dasar bola voli dengan cara yang menyenangkan. Pengamatan di lapangan membuktikan bahwa 35 siswa yang terlibat menjadi sangat antusias saat melakukan tugas motorik yang dikemas dalam bentuk permainan. Metode penelitian yang terdiri dari perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi ini memungkinkan adanya perbaikan strategi mengajar secara terus-menerus di setiap siklusnya. Inovasi pembelajaran ini terbukti menjadi solusi efektif untuk mencapai tujuan kurikulum Fase E terkait penguasaan keterampilan gerak spesifik bola voli di SMAN 8 Malang.

Tabel 1 Perolehan Nilai *Passing* Atas Bola Voli Tahap Pra Siklus

No	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi (siswa)	Persentase (%)	Keterangan
1	91-100	Sangat Baik	0	0%	Tuntas
2	80-90	Baik	7	20,00%	Tuntas
3	70-79	Cukup	11	31,43%	Tidak Tuntas
4	<70	Kurang	17	48,57%	Tidak Tuntas
Total			35	100%	

Hasil analisis data pada tahap pra-siklus menunjukkan bahwa penguasaan keterampilan *passing* atas pada 35 siswa kelas X-2 SMAN 8 Malang masih berada pada tingkat yang sangat rendah. Berdasarkan data perolehan nilai, tidak ada satu pun siswa (0%) yang mampu mencapai kategori sangat baik, sementara siswa yang masuk dalam kategori baik hanya berjumlah 7 orang atau sebesar 20,00% dari total subjek penelitian. Sebaliknya, mayoritas siswa masih berada pada level tidak tuntas, dengan rincian 11 siswa (31,43%) berada pada kategori cukup dan 17 siswa (48,57%) berada pada kategori kurang.

Capaian ini menyebabkan angka keberhasilan klasikal hanya

menyentuh 20,00%, yang mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa belum mampu menguasai teknik dasar secara optimal sesuai standar ketuntasan. Rendahnya hasil belajar ini dipicu oleh berbagai kesalahan teknis, seperti perkenaan bola yang sering mengenai telapak tangan serta posisi jari yang belum membentuk mangkuk sempurna. Selain itu, adanya hambatan psikologis berupa rasa takut cedera dan kurangnya aspek *mindful learning* atau kesadaran penuh dalam mengantisipasi datangnya bola membuat siswa sulit memposisikan tubuh dengan benar di bawah bola. Kondisi tersebut diperparah oleh metode pembelajaran konvensional yang cenderung monoton, sehingga diperlukan intervensi melalui metode bermain untuk memperbaiki kualitas pembelajaran serta meningkatkan motivasi siswa pada siklus berikutnya. *learning*), ketuntasan meningkat dari 60% menjadi 80% (28 dari 35 siswa), yang menunjukkan bahwa suasana belajar yang menyenangkan mampu membangkitkan kesadaran gerak dan fokus siswa selama proses pembelajaran. Peningkatan paling mencolok terlihat pada aspek kognitif dan psikomotorik, di mana ketuntasan melonjak drastis dari 60% menjadi 85,72% pada Siklus II.

Tabel 2 Data Ketuntasan Aspek *Mindful Learning* dan Hasil Belajar *Passing* Atas Pada Setiap Siklus I dan Siklus II

Indikator	Siklus I (Tidak Tuntas)	Siklus II (Tuntas)
Mindful Learning (Afektif)	14	21
Pengetahuan (Kognitif)	14	21
Passing Atas (Psikomotor)	14	21

Tabel 3 Persentase Ketuntasan Aspek *Mindful Learning* dan Hasil Belajar *Passing* Atas Pada Siklus I dan Siklus II

Indikator	Siklus I (Tidak Tuntas)	Siklus II (Tuntas)
Mindful Learning (Afektif)	40,00%	60,00%
Pengetahuan (Kognitif)	40,00%	60,00%
Passing Atas (Psikomotor)	40,00%	60,00%

Penerapan metode bermain pada siswa kelas X-2 terbukti efektif meningkatkan aspek *mindful learning* dan hasil belajar *passing* atas secara signifikan. Pada ranah afektif (*mindful*

Dalam pendekatan bermain ini, siswa tidak hanya dituntut untuk bergerak secara fisik, tetapi juga harus memusatkan perhatian penuh terhadap arah datangnya bola dan posisi jari tangan yang tepat. Pemahaman teknik ini lebih mudah diserap oleh siswa karena mereka belajar melalui pengalaman langsung (*learning by doing*), sehingga kendala

psikologis seperti rasa takut terkena bola dapat diminimalisir secara alami. Hasil akhir ini membuktikan bahwa metode bermain berhasil mengoptimalkan kemampuan motorik sekaligus mencapai target indikator keberhasilan tindakan yang telah ditetapkan di SMAN 8 Malang.

Tabel 4 Hasil Penilaian Aspek Afektif, Kognitif, dan Psikomotor Siklus I dan Siklus II (*Passing* Atas Bola Voli)

Kriteria	Siklus I			Siklus II		
	Afektif	Kognitif	Psikomotor	Kognitif	Psikomotor	Afektif
Rata-rata Nilai	76	75	77	80	83	86
Ketuntasan Siswa	21 (60%)	21 (60%)	21 (60%)	28 (80%)	30 (85,7%)	30 (85,7%)
Kategori	Baik	Baik	Baik	Baik	Sangat Baik	Sangat Baik

Analisis terhadap data hasil penilaian menunjukkan adanya tren peningkatan yang konsisten pada ketiga domain pembelajaran dari Siklus I hingga Siklus II, membuktikan bahwa metode bermain berhasil menyulap suasana kelas yang awalnya kaku menjadi jauh lebih dinamis bagi 35 siswa kelas X-2. Pada domain afektif (*mindful learning*), peningkatan rata-rata nilai sikap dari 76 menjadi 80 menunjukkan bahwa pendekatan bermain sukses menumbuhkan karakter positif seperti fokus dan kedisiplinan secara natural.

Rasa senang dari modifikasi permainan memicu motivasi intrinsik siswa, mengubah latihan *passing* atas dari "beban psikologis" menjadi aktivitas yang mengasyikkan, yang sekaligus menjadi bahan bakar utama untuk performa di domain lainnya. Sementara itu, pada domain kognitif, nilai rata-rata pengetahuan melonjak dari 75 menjadi 83 (kategori Sangat Baik) karena siswa lebih mudah menyerap konsep tumpuan tangan melalui prinsip *learning by doing* daripada sekadar mendengarkan ceramah konvensional.

Terakhir, kemajuan pada domain psikomotor terlihat sangat nyata dengan kenaikan rata-rata nilai 77 menjadi 86, di mana repetisi gerakan terjadi secara intens namun tetap menyenangkan bagi siswa. Dengan capaian ketuntasan klasikal sebesar 85,7% di akhir Siklus II, inovasi ini terbukti ampuh mengoptimalkan kemampuan motorik sekaligus mengusir kejenuhan dalam pelajaran PJOK, membuktikan bahwa keselarasan antara metode mengajar dengan karakteristik alami anak adalah kunci efektivitas transfer keterampilan di SMAN 8 Malang.

Tabel 5 Rekapitulasi Nilai *Mindful Learning* dan Hasil Belajar *Passing* Atas Bola Voli Dengan Metode Bermain Pada Siklus I dan Siklus II

Kriteria	Siklus I	Siklus II
Jumlah Siswa	35	35
KKM	75	75
Nilai Tertinggi	92	98
Nilai Terendah	58	74
Tuntas	21	30
Tidak Tuntas	14	5
Rata-rata	77	86
Kategori	Baik	Sangat Baik

Penerapan metode bermain pada siswa kelas X-2 SMAN 8 Malang menunjukkan peningkatan hasil belajar *passing* atas yang signifikan antara Siklus I dan Siklus II. Hal ini dibuktikan dengan kenaikan nilai rata-rata kelas dari 77 menjadi 86, yang mengubah kategori keberhasilan dari "Baik" menjadi "Sangat Baik". Peningkatan ini diikuti dengan bertambahnya jumlah siswa yang mencapai KKM (75), di mana pada Siklus I terdapat 21 siswa yang tuntas, namun pada akhir Siklus II melonjak drastis menjadi 30 dari 35 siswa atau mencapai tingkat ketuntasan klasikal sebesar 85,72%. Hal ini mengindikasikan bahwa suasana belajar yang rekreatif mampu memicu siswa untuk melakukan aktivitas fisik secara lebih optimal.

Keberhasilan tindakan juga terlihat jelas dari perbaikan nilai pada kelompok siswa yang sebelumnya berada di bawah standar. Nilai terendah siswa mengalami kenaikan yang mencolok, yaitu dari 58 pada Siklus I menjadi 74 pada Siklus II, yang menunjukkan bahwa metode ini mampu merangkul siswa yang awalnya memiliki hambatan teknis atau motivasi rendah. Melalui format permainan, beban latihan teknik *passing* atas yang biasanya dianggap berat dan membosankan berubah menjadi aktivitas yang menantang dan menyenangkan bagi siswa.

Secara teknis, peningkatan hasil belajar ini terjadi karena metode bermain memberikan kesempatan bagi siswa untuk melakukan repetisi gerakan secara alami tanpa rasa tertekan. Capaian nilai tertinggi yang menyentuh angka 98 menunjukkan bahwa siswa yang sudah memiliki kemampuan dasar pun tetap tertantang untuk meningkatkan performanya. Dengan tercapainya tingkat ketuntasan klasikal yang melampaui target indikator keberhasilan, dapat disimpulkan bahwa metode bermain merupakan strategi yang sangat efektif untuk meningkatkan aspek *mindful learning* dan hasil belajar *passing* atas pada siswa kelas X-2 SMAN 8 Malang

karena selaras dengan karakteristik psikologis mereka.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan dalam dua siklus, dapat disimpulkan bahwa penerapan metode bermain secara nyata mampu meningkatkan aspek *mindful learning* dan hasil belajar *passing* atas bola voli pada 35 siswa kelas X-2 SMAN 8 Malang. Keberhasilan intervensi ini tercermin dari lonjakan angka ketuntasan klasikal yang semula hanya 20,00% pada tahap pra-siklus, meningkat menjadi 60,00% pada Siklus I, dan akhirnya mencapai angka optimal sebesar 85,72% pada akhir Siklus II. Pendekatan yang menyenangkan ini terbukti efektif mentransformasi suasana pembelajaran yang awalnya kaku dan membosankan menjadi lebih dinamis, sekaligus berhasil mengatasi hambatan psikologis siswa seperti rasa takut terhadap bola. Peningkatan signifikan pada ranah afektif (*mindful learning*) mencapai 80,00%, sementara ranah kognitif dan psikomotor keduanya mencapai 85,72%, menunjukkan bahwa penguasaan teknik dasar yang lebih baik sangat didukung oleh kesadaran gerak yang penuh selama proses pembelajaran. Dengan demikian, metode bermain terbukti menjadi strategi inovatif yang efisien untuk mencapai standar ketuntasan klasikal sekaligus memenuhi target kompetensi kurikulum Fase E di tingkat SMA.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmad, V., & Supriadi, D. (2022). Volleyball passing model through game-based approach. *Journal Sport Area, 7*(1), 79–88.

Arifin, B., Hasan, N., Rachman, A., & Tuasikal, S. (2021). Physical education learning models in volleyball passing material: A literature review. *Journal of Teaching Physical Education in Elementary School, 4*(2), 81–87.

Astuti, Y., Bakhtiar, S., Orhan, B. E., Amsari, D., Balasekaran, G., & Németh, Z. (2024). The influence of mental training and playing circuit-based training program on student volleyball learning outcomes. *International Journal of Human Movement and Sports Science, 12*(1), 99–105. doi:10.13189/saj.2024.120112

Fauzy, D. R., Yulfadinata, A., Ridwan, M., Ningsih, Y. F., & Prihanto, J. B. (2026). Penerapan active learning untuk meningkatkan keterampilan passing atas pada pembelajaran bolavoli. *Bravo's: Journal of Physical Education and Sport Science*, *14*(1), 58–70.

Iqbal, H., Zaki, N. A., & Imran, M. (2025). Systematic literature review: The influence of the play method on improving underhand passing skills in volleyball. *Journal of Physical Education for Secondary Schools, 5*(1), 427–435.

Janiva, Y. W., Prasetyo, D. E., & Sukron, M. (2025). The effect of pair passing and individual passing drills on the underhand volleyball passing learning outcomes of 10th grade students at SMKN 1 Koto Baru. *TOFEDU: The Future of Education Journal, 4*(6), 2350–2356.

Lubis, A. E., et al. (2017). Peningkatan hasil belajar passing atas pada permainan bola voli melalui variasi pembelajaran siswa SMP. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 13*(2), 58–64.

Mayori, E., & Eriyanti, W. (2025). Implementation of the drill method to improve volleyball underhand pass learning outcomes. *Indonesian Journal of Sport Management*, 563–570.

Muzaffar, A. (2015). Model pembelajaran (passing) atas bola voli dengan pola pendekatan bermain pada pendidikan jasmani. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidik, 4*(1).

Pratama, A., Wardiah, D., & Junaidi, I. A. (2023). The application of TGFU learning in volleyball upper passing learning. *Journal of Social Work and Science Education, 4*(June), 83–89.

Prayoga, M. F. (2021). Problem Based Learning (PBL): Bagaimana penerapannya dalam pembelajaran teknik passing bolavoli?. *Edu Sportivo*, 21–26.

Roni, A., & Henry, E. (2022). Playing method application in improving students' competence of volleyball under-passing technique. *AL-ISHLAH: Jurnal Pendidikan, 14*, 6129–6136. https://doi.org/10.35445/alishlah.v14i4.2121

Sudrajat, A., & Rizal, B. T. (2025). The effect of learning basic volleyball passing techniques using the playing method on physical education learning outcomes. *Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan, 8*(2), 552–559.

Susila, D. (2023). Upaya meningkatkan teknik dasar passing atas permainan bola voli melalui metode bermain siswa kelas IX SMP PGRI Pekanbaru. *Integrated Sport Journal, 1*(2), 88–98.

Triningsih, S. (2020). Penerapan teknik latihan terpusat dengan metode bermain untuk meningkatkan aktivitas kegiatan passing atas dan bawah bola voli. *Jurnal Ilmiah WUNY, 2*(2), 78–86.