


Pengaruh Pendekatan Bermain Terhadap Keterampilan *Passing* Bawah Bola Voli Pada Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Sompak

Damianus Darmo^{1*}, Fitriana Puspa Hidasari², Witri Suwanto³, Mimi Haetami⁴, Doni Pranata⁵

^{1,2,3,4,5} Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tanjungpura Pontianak, Jl. Tj. Raya II No.4, Banjar Serasan, Kec. Pontianak Tim., Kota Pontianak, Kalimantan Barat, 78112, Indonesia.

E-mail: f1102211013@student.untan.ac.id

* Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i3.5175>

ARTICLE INFO

ABSTRACT

Article history:

Received: 12 Jan 2026

Revised: 18 Jan 2026

Accepted: 24 Jan 2026

Kata Kunci:

Pendekatan Bermain,
Passing Bawah, Bola
Voli, Ekstrakurikuler.

Keywords:

Playing Approach,
Underhand Passing,
Volleyball,
Extracurricular
Activities.



Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pendekatan bermain terhadap keterampilan *passing* bawah bola voli pada peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Sompak. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *one-group pretest-posttest design*. Sampel penelitian berjumlah 20 peserta didik ekstrakurikuler bola voli yang dipilih menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah *wall volleyball pass test* untuk mengukur kemampuan *passing* bawah pada tahapan pretest dan posttest. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan keterampilan *passing* bawah setelah penerapan pendekatan bermain. Nilai rata-rata pre-test sebesar 12,55 dan posttest 17,25 dengan selisih 4,7, dengan persentase peningkatan di uji menggunakan uji effect size sebesar 37,45%. Hasil uji normalitas menunjukkan data berdistribusi normal, kemudian uji homogenitas menunjukkan data berdistribusi homogen terbukti dengan hasil $0,531 > 0,05$ sedangkan uji-t menghasilkan nilai signifikansi $0,000 (< 0,05)$, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pre-test dan post-test. Dapat disimpulkan bahwa pendekatan bermain berpengaruh positif terhadap peningkatan keterampilan *passing* bawah bola voli.

This study aims to determine the effect of the playing approach on volleyball underhand passing skills in students participating in extracurricular activities at SMA Negeri 1 Sompak. This study used an experimental method with a one-group pretest-posttest design. The sample of the study was 20 volleyball extracurricular students selected using a total sampling technique. The research instrument used was a volleyball wall pass test to measure underhand passing skills at the pretest and posttest stages. The results showed an increase in underhand passing skills after the application of the playing approach. The average pre-test score was 12.55 and the post-test 17.25 with a difference of 4.7, with a percentage increase tested using the effect size test of 37.45%. The results of the normality test showed that the data were normally distributed, then the homogeneity test showed that the data were homogeneously distributed as evidenced by the results of $0.531 > 0.05$ while the t-test produced a significance value of $0.000 (< 0.05)$, which means there was a significant difference between the pre-test and post-test results. It can be concluded that the playing approach has a positive effect on improving volleyball underhand passing skills.



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

How to Cite: Damianus Darmo, et al. (2026). Pengaruh Pendekatan Bermain Terhadap Keterampilan *Passing* Bawah Bola Voli Pada Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Sompak, 4(3). <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i3.5175>

PENDAHULUAN

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup populer di kalangan remaja, terutama ditingkat pendidikan menengah. (Mulyono, H., & Irsyada, M. 2019, h.2) permainan bola voli tidak hanya untuk sarana rekreasi maupun mengisi waktu luang saja akan tetapi juga berkembang kearah kompetisi dan prestasi, dalam permainan bola voli terdapat beberapa tim setiap tim terdiri 6 orang pemain yang area pemainnya dipisahkan oleh net tujuan olahraga ini adalah memukul bola hingga melewati net

sekaligus menjatuhkan bola ke area lawan, cara memukul bola pun tidak boleh sembarangan, karena ada teknik-teknik tertentu yang harus dikuasai para pemain. dalam bola voli Secara umum teknik dasar bermain bola voli terdiri dari 4 macam diantaranya ada *service*, *Smash*, *passing* dan *blocking*.

Passing bawah bola voli ini merupakan teknik yang paling mendasar, *passing* bawah bola voli ini sebagai langkah awal menyusun pola serangan kepada regu lawan. *Passing* bawah menurut (Muslimin, M., & Helensi, P. 2022, h.33). *Passing* bawah memiliki beberapa tahapan yaitu tahap persiapan, tahap gerakan dan akhir gerakan. *Passing* bawah dilakukan untuk memantulkan bola dari servis lawan, untuk diarahkan kepada tosser. cara melakukan gerak dasar *passing* bawah adalah sebagai berikut : (1) kedua lutut ditekuk; (2) badan condong kedepan; (3) tangan lurus kedepan (antara lutut dan bahu); (4) persentuhan bola pada pergelangan tangan; (5) pandangan mata kedepan; dan (6) koordinasi gerakan lutut dan bahu (Ikadarny, I., & Karim, A. 2020, h.60). Sedangkan menurut (Fauziah, D. 2022, h.12).

kegiatan ekstrakurikuler tersendiri sesuai dengan kapasitas bakat dan minat yang dimiliki oleh siswanya sendiri (Magdalena et al., 2020, h.231) sedangkan menurut (Shilviana, K., & Hamami, T. 2020, h.161) Kegiatan ekstrakurikuler adalah program kegiatan yang alam pelaksanaannya dilakukan oleh peserta didik yang berada di luar kelas dan diluar jam pelajaran (kurikulum) dengan tujuan untuk membantu dalam hal mengembangkan potensi Sumber Daya Manusia (SDM) yang dimiliki oleh peserta didik, baik itu yang berkaitan dengan pengaplikasian ilmu pengetahuan yang telah diperolehnya maupun dalam arti khusus untuk membantu peserta didik dalam hal mengembangkan apa yang menjadi potensi dan bakat dalam dirinya dengan melalui kegiatan-kegiatan wajib maupun pilihan.

pendekatan bermain, yang berfokus pada pembelajaran melalui aktivitas yang menyenangkan dan berbasis permainan, semakin populer dalam dunia pendidikan, khususnya dalam pengajaran olahraga. Pendekatan ini mengedepankan pembelajaran yang aktif, interaktif, dan memberikan kesempatan bagi siswa untuk belajar sambil bermain. adapun permainan yang dimainkan ialah: *passing* bawah berpasangan berdua dan bertiga, *passing* bawah bola melingkar, memantulkan bola kelantai kemudian mem-*passing*. Dengan pendekatan bermain, siswa dapat lebih mudah memahami teknik-teknik dasar olahraga melalui simulasi dan latihan yang lebih menyenangkan, serta dapat meningkatkan motivasi dan partisipasi siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler.

penelitian ini bertujuan untuk meneliti pengaruh pendekatan bermain terhadap keterampilan *passing bawah* bola voli pada kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Sompak. Pendekatan ini dipilih karena dianggap dapat memberikan dampak yang lebih signifikan dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar bola voli, khususnya pada *passing bawah*, yang menjadi pondasi penting dalam permainan bola voli.

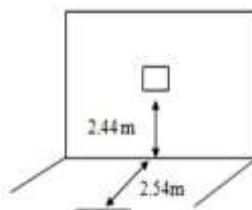
METODE

Bentuk penelitian yaitu menggunakan *pre-experiental designs (nondesigns)*. Menurut (Sugiyono 2017, h.74-75) pre-Experimental Design (eksperimen desain ini belum sungguh-sungguh), karena masih terdapat variable luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variable dependen.

Penelitian ini dilakukan di halaman sekolah SMA negeri 1 sompak. *Pretest* dan *posttest* dilakukan di lapangan sekolah SMA negeri 1 sompak dengan waktu yang dibutuhkan untuk penelitian ini adalah 4 minggu, frekuensi latihan 1 minggu 4 kali pertemuan sehingga jumlah pertemuan seluruhnya 16 kali. (Vinsensius et al., 2022, h.4). populasi adalah kumpulan dari keseluruhan pengukuran, objek, atau individu yang sedang dikaji. Adapun populasi dalam penelitian ini yaitu mengambil siswa/i yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Sompak yang berjumlah 20 siswa/i. Sampel adalah bagian dari populasi yang mewakili populasi yang akan diambil. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total sampling, total sampling adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan jumlah populasi (Rasyono, R. 2019, h.3). Berdasarkan pendapat tersebut maka didalam penelitian ini, penulis memilih menggunakan sampel seluruh siswa/i ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Sompak yang berjumlah 20 siswa/i.

teknik pengumpulan data merupakan salah satu langkah utama dalam melakukan penelitian, karena tujuan dari penelitian adalah mendapatkan data yang akan diolah menjadi hasil dari penelitian. Adapun teknik pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan tes awal (*pre-test*), selanjutnya setelah *pretest*. dilakukan, maka subjek penelitian akan diberikan perlakuan sebanyak 16 kali pertemuan melalui proses pembelajaran dengan pendekatan bermain, setelah proses pembelajaran ini dilakukan,

maka dilakukan tes akhir (*post-test*). Alat yang digunakan dalam pengumpulan data pada penelitian ini adalah *pretest* dan *posttest* dengan instrumen yang digunakan untuk mengukur keterampilan siswa dalam *passing* bawah bola voli. Tes digunakan untuk mendapatkan data yang berhubungan dengan kemampuan *passing* bawah permainan bola voli, yakni dengan menggunakan *wall volleyball pass test* (Rajab, M. 2019, h.25).



Gambar 1. *Wall volleyball past tes.*
Sumber : (Rajab, M. 2019, h.25)

Alat dan bahan yang digunakan :

1. Dinding tembok dengan ukuran tinggi > 2.44 feet dan lebar 2.54 m feet.
2. Bola voli sedikitnya 2 buah
3. Stop watch, jam, dllnya
4. Alat tulis dan lembar tes

Pelaksanaan :

1. siswa berdiri di belakang garis batas menghadap sasaran dengan bola ditangan.
2. Setelah aba-aba diberikan, siswa memantulkan bola ke sasaran.
3. Bola yang memantul dari tembok kemudian *divolley* kembali kedaerah sasaran berulang-ulang selama 1 menit.
4. Pukulan yang digunakan untuk mem-*volley* bola yaitu pukulan *passing* bawah.
5. Kalau bola tidak dapat dikuasai oleh peserta tes, boleh mengambil bola cadangan dan memulai lagi dari awal untuk menyelesaikan tes sampai waktu habis.
6. Siswa diberikan tiga kali pelaksanaan percobaan dengan waktu 1 menit.

Norma Penilaian :

1. Setiap bola yang memantul dari tembok kemudian di *volley* masuk daerah sasaran atau mengenai garis batas dan dilakukan dari belakang garis batas mendapat nilai 1 (satu).
2. Nilai seorang test adalah dipilih jumlah skor dan gerakannya yang terbaik dari 3 kali pelaksanaan.

Table 1. Predikat penilaian siswa, siswi (*wall volleyball past tes*)

Predikat penilaian siswa

Sumber : (Atsani, M. R. 2020 h. 92)

Kategori	Interval Skor
Sangat Baik	85 – 94
Baik	75 – 84
Cukup	65 – 74
Kurang	55 – 64
Sangat Kurang	≤ 54

Predikat penilaian siswi

Sumber : (Atsani, M. R. 2020 h. 92)

Kategori	Interval Skor
Sangat Baik	80 – 94
Baik	68 – 79
Cukup	56 – 67
Kurang	44 – 55
Sangat Kurang	≤ 43

Table 2. Indikator penilaian *wall volleyball past tes*
 Sumber : (Atsani, M. R. 2020 h. 91)

No	Teknik passing bawah	Indikator	1	2	3	4	5
1	Persiapan	a) Bentuk landasan dengan lengan b) Sikut terkunci c) Tekuk lutut, tahan tubuh dalam posisi rendah d) Kaki dalam posisi meregang selebar bahu e) Bergerak kearah datangnya bola dan atur posisi tubuh					
	Pelaksanaan gerak	a) Terima bola pada landasan didepan badan b) Kaki sedikit diundurkan c) Berat badan dialihkan kedepan d) Pukul bola jauh dari badan perkenaan pada lengan bagian dalam pada permukaan yang luas diantara pergelangan tangan dan siku					
	Gerak lanjutan	a) Jari tangan tetap digenggam b) Siku tetap terkunci c) Landasan pengikuti bola kesasarn d) Pindahkan berat badan					

Dalam mengukur ketuntasan siswa peneliti memakai pedoman penilaian dari pusat penilaiannya yaitu sebagai berikut:

Nilai Tes Unjuk Kerja :

$$\frac{\text{Jumlah Skor Yang Diproleh}}{\text{Jumlah}} \times 100$$

Uji Normalitas

Perhitungan normalitas sampel adalah pengujian terhadap normal tidaknya data yang dianalisis. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan Chi kuadrat.

$$\chi^2 = \sum \frac{(f_o - fh)^2}{fh}$$

Keterangan:

- X 2 = Chi kuadrat
- f_o = Frekuensi yang diobservasi
- f_h = Frekuensi yang dihitung

Uji homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk memperlihatkan bahwa dua atau lebih kelompok data sampel berasal dari populasi yang memiliki variasi yang sama. Uji homogenitas dikenakan pada data hasil post-test dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Untuk mengukur homogenitas varians dari dua kelompok data, digunakan rumus uji F sebagai berikut :

$$F = \frac{\text{Varian terbesar}}{\text{Varian terkecil}}$$

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui beberapa varian populasi data adalah sama atau tidak. Sebagai kriteria penguji jika nilai signikasi lebih dari 0,05 maka dapat dikatakan bahwa varian dari dua atau lebih kelompok data adalah sama.

Uji Pengaruh

Analisis dilakukan untuk menguji pengaruh yang telah dilakukan, yaitu untuk mengetahui variabel X berpengaruh terhadap variabel Y yang artinya pengaruh yang terjadi dapat berlaku untuk populasi sampel (dapat digeneralisasikan) yaitu menggunakan rumus uji T pengaruh. Karena data homogen dilanjutkan dengan menghitung perbedaan dengan rumus t-test. Adapun uji pengaruh yang digunakan yaitu dengan rumus t-tes (Neti et al., 2020, h.6) Sebagai berikut :

$$T = \frac{\sum D}{\frac{\sqrt{N\sum D^2 - (\sum D)^2}}{N(N-1)}}$$

Keterangan:

T = nilai t hitung (hasil dari uji statistik).

D = selisih antara skor pretest dan posttest untuk setiap subjek

(D = pretest dan posttest).

$\sum D$ = jumlah total dari selisih skor (jumlah D).

$\sum D^2$ = jumlah kuadrat dari selisih skor.

N = jumlah sampel (jumlah pasangan data).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Metod penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Berdasarkan hasil penelitian, terdapat peningkatan kemampuan *passing* bawah yang ditunjukkan dari perbandingan hasil rata-rata nilai *pre-test* dan *post-test*. Penelitian ini juga mencakup analisis deskriptif, uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis. Analisis deskriptif digunakan untuk mempermudah pembacaan serta interpretasi data penelitian.

Tabel 3. Uji Normalitas

	<i>Signifikansi</i>	<i>Keterangan</i>
<i>Pretest</i>	0,200 > 0,05	<i>Normal</i>
<i>Posttest</i>	0,086 > 0,05	<i>Normal</i>

Diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,200 untuk data *pre-test* dan 0,096 untuk data *post-test*. Karena kedua nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Dengan demikian, asumsi normalitas terpenuhi, sehingga data dapat dilanjutkan ke tahap analisis berikutnya menggunakan uji statistik *parametrik*.

Table 4. Uji-T

	<i>Mean Square</i>	<i>Sig</i>	<i>Ket</i>
Nilai <i>pretest</i> - nilai <i>posttest</i>	34.733885	0,00000 < 0,05	H ₀ ditolak

Uji t menunjukkan bahwa nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,000, yang berarti lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian, H₀ ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test*.

Table 5. Hasil Uji Homogenitas

	<i>Sig</i>	<i>Ket</i>
Nilai <i>Based On mean pretest- posttest</i>	0,531 > 0,05	Homogen

Berdasarkan hasil perhitungan yang ditampilkan pada Tabel 4.3, diperoleh nilai signifikansi (Sig) sebesar 0,531. Karena nilai $0,531 > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa data *pretest* dan *posttest* memiliki varians yang sama (homogen).

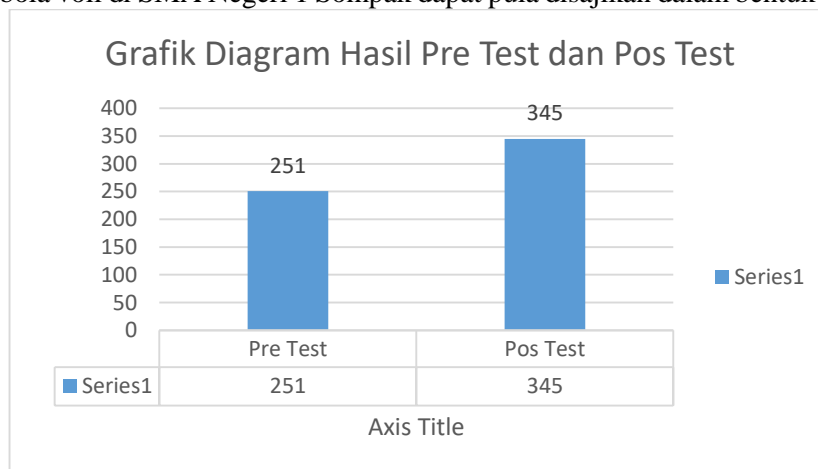
Table 6. Deskripsi Data *Pre Test* dan *Post test* Hasil Keterampilan *Passing* Bawah

Descriptive Statistics						
	<i>N</i>	<i>Minimum</i>	<i>Maximum</i>	<i>Sum</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>
<i>PreTest</i>	20	10	15	251	12,55	1,761
<i>PosTest</i>	20	15	22	345	17,25	1,713
Jumlah Sampel	20					

Diketahui bahwa nilai rata-rata (*mean*) hasil *pre-test* keterampilan *passing* bawah peserta didik ekstrakurikuler bola voli sebesar 12,55 dengan nilai tertinggi 15 dan nilai terendah 10. Standar deviasi pada hasil *pre-test* adalah 1,761, dengan jumlah peserta didik yang mengikuti tes sebanyak 20 siswa.

Sementara itu, pada hasil *post-test*, nilai rata-rata keterampilan *passing* bawah peserta didik meningkat menjadi 17,25 dengan nilai tertinggi 22 dan nilai terendah 15. Standar deviasi pada hasil *pretest* 1,761 sedangkan *post-test* adalah 1,713, dengan jumlah peserta didik yang sama yaitu 20 siswa. Deskripsi data *post-test* didasarkan pada data yang diperoleh dari hasil tes yang dilakukan menggunakan latihan instrumen test *wall volley ball pas test*

Data hasil *pre-test* dan *post-test* terhadap keterampilan *passing* bawah pada peserta didik ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Sompak dapat pula disajikan dalam bentuk grafik berikut ini:



Gambar 1. grafik pretest dan postest

Di atas, menunjukkan bahwa hasil jumlah *pretest* 251 dan hasil jumlah *posttest* 345 dengan peningkatan sebesar 94. Jadi dari hasil *pretest* dan *posttest* ada peningkatan dari hasil latihan sebesar 37,45%. terlihat bahwa terjadi peningkatan keterampilan *passing* bawah pada peserta didik ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Sompak setelah diberikan perlakuan menggunakan pendekatan bermain. Nilai rata-rata *pre-test* sebesar 12,55 meningkat menjadi 17,25 pada *post-test*, dengan persentase peningkatan sebesar 37,45%. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data berdistribusi normal (Sig. $> 0,05$), sedangkan hasil uji t menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($< 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai *pre-test* dan *post-test*, sehingga dapat disimpulkan bahwa perlakuan menggunakan pendekatan bermain memberikan pengaruh positif terhadap keterampilan *passing* bawah peserta didik.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang peningkatan keterampilan *passing* bawah melalui pendekatan bermain pada peserta didik ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Sompak, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat peningkatan keterampilan *passing* bawah peserta didik setelah diberikan perlakuan menggunakan pendekatan bermain, dengan uji *effect size* peningkatan sebesar 37,45%.

2. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa data berdistribusi normal (Sig. > 0,05) dan terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai *pre-test* dan *post-test* (Sig. 0,000 < 0,05).
3. Pendekatan bermain efektif meningkatkan keterampilan teknik dasar bola voli karena menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, menumbuhkan motivasi, dan meningkatkan keterlibatan peserta didik.

Berdasarkan kesimpulan di atas, peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Saran untuk Guru/Pelatih
 - a. Disarankan agar guru atau pelatih rutin menerapkan pendekatan bermain dalam latihan bola voli, khususnya untuk keterampilan dasar seperti *passing* bawah.
 - b. Latihan sebaiknya dilakukan dalam suasana menyenangkan, interaktif, dan bervariasi untuk meningkatkan motivasi dan keterlibatan peserta didik.
 - c. Guru/pelatih dapat mengkombinasikan variasi permainan sederhana untuk melatih koordinasi, ketepatan, dan kerja sama antar siswa.
2. Saran untuk Penelitian Selanjutnya
 - a. Penelitian selanjutnya dapat mengeksplorasi teknik bola voli lainnya, seperti *smash*, *servis*, atau *passing* atas, untuk melihat efektivitas pendekatan bermain secara lebih menyeluruh.
 - b. Penelitian lanjutan dapat memadukan pendekatan bermain dengan metode pembelajaran lain untuk meningkatkan efektivitas latihan dan membandingkan hasilnya.
 - c. Disarankan kepada penelitian selanjutnya dan guru ekstrakurikuler untuk mengintegrasikan teknologi multimedia interaktif, seperti youtube, insagram, fecebook dan multimedia yang lainnya, sebagai alat bantu visual dalam pendekatan bermain.

REFERENSI

- Atsani, M. R. (2020). Meningkatkan kemampuan passing bawah bolavoli menggunakan metode bermain. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 1(2), 88-96.
- Fauziah, D. (2022). *Kontribusi Koordinasi Mata Dan Tangan Terhadap Kemampuan Passing Bawah Permainan Bolavoli Kltib 3GN Pekanbaru* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).
- Ikadarny, I., & Karim, A. (2020). Kontribusi Koordinasi Mata Tangan, Kekuatan Otot Lengan, Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Passing Bawah Pada Permainan Bola Voli. *Jendela Olahraga*, 5(1), 65-72.
- Rajab, M. (2019). *Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Kemampuan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 5 Pinggir Kabupaten Bengkalis* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).
- Rasyono, R. (2019). pengaruh latihan bola pantul terhadap keterampilan passing bawah bola voli pada ekstrakurikuler smp negeri 30 muaro jambi. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 2(1), 22-26.
- Muslimin, M., & Helensi, P. (2022). Pengaruh metode latihan variasi terhadap keterampilan passing bawah dalam permainan bola voli pada siswa SMP Negeri 59 Palembang. *Jurnal of teacher Educatio*, 4(1),56-61.
- Mulyono, H., & Irsyada, M. (2019). Evaluasi Tingkat Keterampilan Bermain Dan Teknik Dasar Bolavoli Peserta Ekstrakurikuler Putri Di Smp Negeri 3 Gresik. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(3).
- Magdalena, I., Ramadanti, F., & Rossatia, N. (2020). *Upaya pengembangan bakat atau kemampuan siswa sekolah dasar melalui ekstrakurikuler*.
- Neti, N., Atiq, A., & Hidasari, F. P. (2020). Pengaruh Senam Aerobic Terhadap Daya Tahan Peserta Didik Di Smp N 5 Pontianak. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 9(12).
- Shilviana, K., & Hamami, T. (2020). *Pengembangan Kegiatan Kokurikuler dan Ekstrakurikuler*. Palapa, 8(1), 159-177.
- Sugiyono, F. X. *Neraca Pembayaran: Konsep, Metodologi dan Penerapan*. Vol. 4. Pusat Pendidikan Dan Studi Kebanksentralan (PPSK) Bank Indonesia, 2017.
- Vinsensius, E., Hidasari, F. P., & Yanti, N. (2022). Meningkatkan Kemampuan Passing Bawah Bolavoli Dengan Metode Bermain. *Marathon: Jurnal Pendidikan Jasmani Universitas Tanjungpura*, 2022, 1.2: 45-53