

## Pemberian Model Pembelajaran *Footwork* Terhadap Materi Keterampilan *Receive* Pada Pembelajaran Bola Voli

Syuhada Suryanata<sup>1</sup>, Taufiq Hidayat<sup>2</sup>, Sri Wicahyani<sup>3</sup>

Email: [syuhada.23259@mhs.unesa.ac.id](mailto:syuhada.23259@mhs.unesa.ac.id)<sup>1</sup>, [tafiqhidayat@unesa.ac.id](mailto:tafiqhidayat@unesa.ac.id)<sup>2</sup>, [sriwicahyani@unesa.ac.id](mailto:sriwicahyani@unesa.ac.id)<sup>3</sup>  
Universitas Negeri Surabaya<sup>1,2,3</sup>

### ABSTRAK

Pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah masih menghadapi tantangan dalam meningkatkan keterampilan dasar bola voli, terutama karena rendahnya penguasaan *footwork* yang berdampak pada kemampuan *receive* peserta didik. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan pemberian model pembelajaran *foorwork* terhadap materi keterampilan *receive* pada pembelajaran bola voli siswa di SMA Sidoarjo. Dengan metode deskriptif kuantitatif menggunakan metode pre-experimental design one group pretest-posttest. Populasi penelitian melibatkan siswa SMA dengan sample penelitian menggunakan cluster sampling siswa kelas XII sebanyak 40 siswa. Menggunakan instrumen tes yaitu VSAT (Volleyball Skill Aseessment Test). Data yang digunakan hasil dari pretest dan posttest. Analisis data menggunakan uji normalitas lalu dilanjutkan dengan uji hipotesis parametrik menggunakan paired sample T test. dengan IBM SPSS Statistics 27. Hasil data yang diperoleh lalu di uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk dan hasilnya nilai .sig pretest .775 dan nilai .sig posttest .341 yang berarti data normal (nilai > 0,05). Dikarenakan data normal, peneliti menggunakan uji hipotesis parametrik menggunakan paired sample T test dan mendapat hasil Asymp. Sig (-2 tailed) adalah .000, yang bermakna H0 ditolak (ada perbedaan yang signifikan), yang menjelaskan bahwa adanya peningkatan pemberian model pembelajaran *footwork* terhadap materi keterampilan *receive* pada pembelajaran bola voli pada peserta didik.

**Kata Kunci:** *Footwork*, *Receive*, Pendidikan Jasmani

### ABSTRACT

Physical education learning in schools still faces challenges in improving basic volleyball skills, especially due to the low mastery of *footwork* which impacts students' receiving abilities. This study aims to examine the relationship between providing *footwork* learning models and receiving skills material in volleyball learning for students at Sidoarjo High School. With a quantitative descriptive method using the pre-experimental design one group pretest-posttest method. The study population involved high school students with a research sample using cluster sampling of 40 students of grade XII. Using the test instrument, namely VSAT (Volleyball Skill Assessment Test). The data used were the results of the pretest and posttest. Data analysis used a normality test then continued with a parametric hypothesis test using a paired sample T test. with IBM SPSS Statistics 27. The results of the data obtained were then tested for normality using Shapiro-Wilk and the results were .sig pretest value .775 and .sig posttest value .341 which means normal data (value > 0.05). Because the data was normal, the researcher used a parametric hypothesis test using a paired sample T test and got the Asymp. Sig (-2 tailed) is .000, which means H0 is rejected (there is a significant difference), which explains that there is an increase in the provision of *footwork* learning models for receive skills material in volleyball learning for students.

**Keywords:** *footwork*, *Receive*, Physical Education

Copyright © 2026 Syuhada Suryanata<sup>1</sup>, Taufiq Hidayat<sup>2</sup>, Sri Wicahyani<sup>3</sup>

Corresponding Author : Universitas Negeri Surabaya<sup>1,2,3</sup>

Corresponding Author : [syuhada.23259@mhs.unesa.ac.id](mailto:syuhada.23259@mhs.unesa.ac.id)<sup>1</sup>, [tafiqhidayat@unesa.ac.id](mailto:tafiqhidayat@unesa.ac.id)<sup>2</sup>, [sriwicahyani@unesa.ac.id](mailto:sriwicahyani@unesa.ac.id)<sup>3</sup>

### PENDAHULUAN

Implementasi pendidikan dalam pembelajaran, terutama dalam bidang pendidikan olahraga dan pendidikan jasmani di tingkat sekolah, masih memerlukan perbaikan untuk mendukung pencapaian tujuan pembelajaran (Reza Pratama et al., n.d.). Dalam pembelajaran PJOK (Pendidikan, Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan) khususnya pada materi bola voli, Kemampuan untuk menerima servis merupakan keterampilan fundamental yang penting dikuasai oleh semua pemain. Menerima servis tersebut menjadi faktor penentu dalam pertandingan. Apabila penerimaan servis tidak akurat, kemungkinan besar lawan akan mencetak poin (Nira Nurfadilah & Mulyana, 2024). Namun, dalam praktiknya, banyak peserta didik masih menghadapi kesulitan dalam melakukan penerimaan dengan tepat akibat kurangnya penguasaan *footwork* sebagai dasar pergerakan menuju posisi bola. Peran kaki adalah sebagai dasar untuk menggerakkan tubuh dengan cepat ke berbagai arah, untuk mencapai posisi yang optimal guna menghasilkan *receive* yang efisien (Musawwir et al., 2023). Peserta didik cenderung terlambat bergerak, posisi tubuh kurang stabil, serta arah pengembalian bola belum akurat karena jika *receive* hanya berhasil naik namun akurasi masih kurang maka hal itu akan menghambat serangan (Lisviana et al., 2024).

Pembelajaran yang berlangsung juga masih berfokus pada penyampaian gerak secara umum tanpa memberikan latihan *footwork* yang terstruktur untuk mendukung performa *receive*. Situasi ini mengakibatkan proses pembelajaran menjadi suboptimal dan tujuan penguasaan keterampilan dasar tidak tercapai secara maksimal, sehingga diperlukan model pembelajaran yang tepat dan mampu meningkatkan efektivitas *footwork* peserta didik dalam melakukan penerimaan. Selain itu, keterbatasan variasi metode pembelajaran membuat peserta didik kurang mendapatkan pembelajaran yang sesuai untuk meningkatkan kemampuan *receive*. Minimnya penggunaan model yang berfokus pada koordinasi gerak kaki menyebabkan siswa sulit menempatkan tubuh secara tepat saat menghadapi bola. Perbedaan kemampuan motorik antar peserta didik juga menuntut adanya pendekatan yang lebih spesifik dan terarah agar kompetensi dapat tercapai secara merata. Keterampilan fisik yang diperlukan oleh peserta didik untuk aktivitas olahraga dapat dipelajari dan dilatih (Mutiarafajar., 2017). Tanpa model pembelajaran yang melatih *footwork* secara langsung, kesulitan dalam penguasaan teknik *receive* akan terus muncul dan berdampak pada rendahnya kualitas pembelajaran bola voli. Oleh karena itu, diperlukan inovasi pembelajaran yang dapat meningkatkan kemampuan menerima melalui penguatan teknik kaki secara efektif.

Menurut (Nugrah Setyawan et al., 2025). *footwork* yang efisien memungkinkan pemain bergerak cepat, menjaga keseimbangan, dan mengatur waktu kontak dengan bola secara tepat, sehingga berdampak langsung pada akurasi. Studi mengenai penerapan model pembelajaran berbasis *footwork* menjadi krusial karena kemampuan menerima tidak hanya bergantung pada gerakan tangan, tetapi also pada kesiapan dan kecepatan gerakan kaki dalam menyesuaikan posisi terhadap arah bola. *Footwork* berfungsi sebagai penopang tubuh, memastikan bahwa badan berada dalam posisi yang memungkinkan gerakan dilakukan. Ini menjadikan seorang pemain lebih efektif (Aryanti et al., 2021). Tanpa pembelajaran *footwork* yang tepat, peserta didik akan terus mengalami hambatan dalam memahami konsep gerak dasar dan sulit mencapai kompetensi yang ditargetkan dalam pembelajaran bola voli, sebab kesalahan dalam melakukan *footwork* akan berpengaruh di kecepatan dan kelincahan (Zulfikar ilham et al., 2021). Oleh karena itu, hal tersebut sangat bermanfaat untuk meningkatkan kemajuan proses pembelajaran permainan bola voli (Willy & Alsaudi., 2020). Dengan meneliti efektivitas model

pembelajaran yang mengintegrasikan footwork, guru dapat memperoleh dasar ilmiah dalam memilih strategi mengajar yang lebih sesuai dengan kebutuhan peserta didik. Kajian literatur ini juga diharapkan dapat memberikan saran praktis bagi pendidik dan sekolah tentang bagaimana membuat model pembelajaran olahraga yang mendukung perkembangan motorik secara maksimal (Zulia & Rivan., 2024). Penelitian ini semakin penting dilakukan karena masih minimnya temuan yang mengungkap pengaruh pembelajaran footwork terhadap peningkatan kemampuan receive pada konteks pembelajaran di sekolah. Dengan demikian, studi ini dapat mengumpulkan data untuk membantu merancang pembelajaran yang lebih baik dan sesuai dengan kebutuhan siswa.

Walaupun sejumlah penelitian telah mengkaji teknik dasar bola voli, sebagian besar masih membahas passing, servis, dan smash. Hal ini menyebabkan penelitian yang secara khusus mengulas keterkaitan antara materi footwork dan peningkatan kemampuan receive dalam pembelajaran PJOK masih jarang ditemukan. Selain itu, beberapa studi yang tersedia umumnya dilakukan pada atlet klub atau pemain yang sudah memiliki pengalaman, sehingga belum menggambarkan kondisi peserta didik di sekolah yang memiliki tingkat kemampuan motorik yang beragam. Dalam pembelajaran PJOK, memerlukan kreativitas guru dalam menerapkan pembelajaran untuk mendorong keberhasilan pembelajaran dan mengajar dengan cara yang inovatif, interaktif, dan mempertimbangkan karakteristik individu (Dwi Putri et al., 2024). Pembinaan olahraga sangat penting untuk kemajuan olahraga modern karena perkembangan olahraga itu sendiri, salah satunya di tingkat sekolah (Neta et al., 2023).

Minimnya penelitian yang mengimplementasikan model pembelajaran berbasis *footwork* di lingkungan pendidikan menunjukkan adanya celah yang belum banyak dijelajahi. Situasi tersebut semakin menegaskan pentingnya penelitian yang dapat memberikan pemahaman lebih mendalam mengenai efektivitas latihan *footwork* sebagai bagian dari strategi pembelajaran untuk meningkatkan keterampilan *receive* peserta didik. Dengan melihat kondisi tersebut, diperlukan penelitian yang tidak hanya menilai efektivitas latihan *footwork* dalam pembelajaran formal, tetapi juga memberikan pemahaman mengenai penerapan model pembelajaran ini sesuai dengan karakteristik peserta didik di sekolah. Jika kemampuan peserta didik dalam menerapkan gerak dasar saat bertanding maupun bermain kurang optimal, maka dapat menghambat perkembangan belajar dan prestasinya (Keswando et al., 2022). Oleh karena itu, studi ini diharapkan dapat mengisi kekosongan penelitian sebelumnya serta memberikan sumbangan yang berarti bagi pengembangan strategi pembelajaran bola voli yang lebih terarah dan sesuai dengan karakteristik pembelajaran PJOK.

Kebaruan penelitian adalah penggunaan model pembelajaran yang secara khusus mengintegrasikan materi pekerjaan kaki ke dalam materi penerimaan, sehingga penelitian ini tidak hanya berkonsentrasi pada gerak dasar tangan tetapi juga membangun koordinasi gerak kaki sebagai dasar utama penerimaan bola. Metode ini masih jarang digunakan dalam pembelajaran PJOK. Selain itu, penelitian ini menghadirkan model pembelajaran yang lebih menyeluruh dengan menggabungkan unsur keseimbangan postur, dan respon gerak ke dalam satu bentuk pembelajaran yang tersusun sistematis, sehingga dapat menjadi pilihan inovatif dalam pembelajaran bola voli di lingkungan sekolah. Karena penerapan pendekatan bermain dalam model pembelajaran keterampilan dasar receive merupakan solusi untuk mengatasi perbedaan tersebut (Oyok salamah, 2024). Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui efektivitas

penerapan model pembelajaran berbasis footwork dalam meningkatkan keterampilan receive peserta didik. Sekolah, yang merupakan tempat pendidikan formal, harus melaksanakan pembelajaran dengan cara terbaik untuk menghasilkan siswa yang berkualitas (Subakti., 2017). Maka penelitian ini diharapkan memberikan temuan yang dapat dijadikan acuan dalam menentukan strategi pembelajaran yang lebih tepat, efektif, dan selaras dengan kebutuhan perkembangan peserta didik, sekaligus menambah referensi ilmiah di bidang pembelajaran PJOK, khususnya terkait penguasaan gerak dasar bola voli.

## METODE

Penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif dengan desain penelitian yang digunakan adalah one-group pretest–posttest design, di mana satu kelompok subjek diberikan perlakuan (treatment) berupa model pembelajaran footwork. Rancangan penelitian ini dilakukan di salah satu SMA negeri yang berada di Sidoarjo. Populasi pada penelitian ini melibatkan seluruh siswa SMA dengan sample penelitian menggunakan cluster sampling siswa kelas XII. Instrumen penelitian menggunakan VSAT (Volleyball Assessment Skill Test) milik (Alnedral et al., 2020) tes ini memiliki validitas 0,837 dan telah melalui uji reabilitas dengan nilai 0,937. Tes dilakukan untuk mengetahui tingkat keterampilan receive peserta didik sebelum dan setelah penerapan model pembelajaran footwork karena berfokus pada pengukuran kemampuan keterampilan receive melalui skor tes performa. Tes ini nantinya akan dilakukan dengan gerakan mengembalikan bola servis (receive) ke area lawan lalu melewati net ke area skor. Poin tergantung pada nilai area pendaratan. Jika bola mendarat di garis antara dua nilai yang berbeda, gunakan nilai poin yang lebih besar. Bola yang dikembalikan dan mengenai net tidak memengaruhi perhitungan skor. Setelah melakukan pre test peserta didik diberi perlakuan 4 model pembelajaran zig zag run, T test, illinois agility, ladder drill lalu melakukan post test. Sebelum melaksanakan penelitian, peneliti mengajukan surat izin penelitian melalui pihak sekolah yang akan diambil data serta berkoordinasi dengan guru PJOK untuk menentukan jadwal pelaksanaan tes. Pengolahan data menggunakan IBM SPSS Statistic 27. Data yang diperoleh dari tes VSAT (VollyBall Skill Assesment Test) akan dianalisis menggunakan uji Paired Sample t-test.

## PEMBAHASAN

### A. HASIL PENELITIAN

Penelitian yang telah dilaksanakan di salah satu SMA Negeri di Sidoarjo ini telah mendapatkan data tentang hasil *pretest* dan *posttest receive* bola voli siswa. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan aplikasi SPSS 27, untuk langkah awal proses pengolahan data adalah Uji normalitas dengan menggunakan Shapiro-Wilk untuk melihat dan mengetahui apakah data tersebut tersaji normal atau tidak.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas Pretest dan Posttest

Case Processing Summary						
cases						
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent

PRETEST	40	100.0%	0	0.0%	40	100.0%
POSTTEST	40	100.0%	0	0.0%	40	100.0%

Test of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	sig	Statistic	df	sig
PRETEST	.083	40	.200*	.982	40	.775
POSTTEST	.103	40	.200*	.969	40	.341

Berdasarkan hasil uji normalitas yang ditunjukkan dalam tabel, menjelaskan bahwa pada kelompok pretest dan posttest terdistribusi normal dikarenakan nilai Sig. > 0,05. Maka dari itu, karena hasil yang normal maka peneliti melanjutkan dengan uji hipotesis parametrik menggunakan paired sample T test.

Tabel 2. Hasil Uji Hipotesis (paired sample T test) Pretest dan posttest

Paired Sample Statistics				
	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
PRETEST	11.55	40	6.202	.981
POSTTEST	15.90	40	6.097	.964

Paired Samples Correlations			
	N	Correlations	Sig.
PRETEST & POSTTEST	40	.984	<.001

Paired Samples Test								
Paired Differences								
				95% Confidence Interval of the Difference				
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper	t	df	Sig. (-2tailed)
PRETEST & POSTTEST	-4.350	1.099	.174	-4.701	-3.999	-25.035	39	<.001

Setelah dilakukan uji hipotesis parametrik paired sample T test untuk hasil pretest dan posttest diketahui bahwa Asymp. Sig (-2 tailed) adalah .000, yang bermakna H0 ditolak (ada perbedaan yang signifikan), yang menjelaskan bahwa adanya peningkatan pemberian model pembelajaran footwork terhadap materi keterampilan receive pada pembelajaran bola voli pada peserta didik.

## **B. PEMBAHASAN**

Proses pelaksanaan dalam penelitian ini dilakukan tes receive yaitu menggunakan VSAT dilakukan sebanyak 2 kali yaitu tes awal (pretest) dan tes akhir (posttest). Test awal dilakukan untuk melihat kemampuan awal siswa sebelum diberi model pembelajaran footwork sedangkan tes akhir untuk melihat sejauh mana pengaruh setelah diberi model pembelajaran footwork yang berupa zig zag run, T test, illinois agility, ladder drill. Dimulai dari pertemuan pada hari pertama peserta didik menunjukkan adanya ketidakstabilan dalam melakukan receive terutama pada posisi tubuh serta ketepatan pada langkah kaki sehingga dibutuhkan model pembelajaran footwork agar posisi tubuh dan posisi kaki dapat menyesuaikan gerakan selama melakukan receive, Lalu dilanjutkan pemberian treatment pada pertemuan kedua, ketiga lalu pada pertemuan keempat adalah akhir dari pemberian treatment dan siswa akan langsung melaksanakan posttest receive untuk melihat hasil belajar setelah diberi treatment.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterampilan receive peserta didik mengalami peningkatan yang signifikan setelah diterapkannya model pembelajaran footwork dibandingkan dengan kondisi sebelum perlakuan. Mayoritas peserta didik memperlihatkan perkembangan pada aspek kesiapan posisi tubuh, kecepatan pergerakan kaki, serta ketepatan dalam mengarahkan bola saat melakukan receive. Pelaksanaan latihan yang terprogram menjadi faktor penting dalam mencapai kondisi fisik yang optimal sehingga dapat menunjang peningkatan keterampilan gerak peserta didik (Permadi & Fernando, 2021). Peningkatan tersebut mengindikasikan bahwa penguasaan footwork memiliki peran yang krusial dalam menunjang efektivitas keterampilan receive, terutama dalam mendukung kecepatan gerak dan reaksi terhadap datangnya bola. Pergerakan kaki yang tepat memungkinkan peserta didik menyesuaikan posisi tubuh secara optimal, mengingat kecepatan pada setiap langkah sangat berpengaruh terhadap kualitas performa yang dihasilkan (Santoso & Setiabudi, 2019). Temuan ini sejalan dengan pandangan bahwa footwork merupakan dasar gerak dalam permainan bola voli yang berpengaruh terhadap keberhasilan teknik pertahanan, khususnya dalam situasi menerima bola servis atau serangan awal. Penerapan model pembelajaran footwork dalam proses pembelajaran memberikan pengalaman belajar yang lebih aktif dan terarah, sehingga peserta didik tidak hanya memahami teknik receive secara konseptual, tetapi juga mampu mengaplikasikannya melalui koordinasi gerak yang lebih baik. Dengan demikian, pembelajaran bola voli yang menekankan penguatan footwork dapat menjadi langkah strategis untuk meningkatkan kualitas keterampilan receive peserta didik secara berkelanjutan.

Hasil analisis pada tabel uji normalitas menunjukkan bahwa pretest dan posttest model pembelajaran footwork terhadap materi keterampilan receive pada pembelajaran bola voli yaitu menjelaskan bahwa nilai signifikan pretest .775 dan nilai signifikan posttest .341 yang bermakna hasil terdistribusi normal. Maka dilanjutkan dengan uji hipotesis parametrik menggunakan paired sample T test, hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa nilai Sig. (-2tailed) < .001 yang berarti menunjukkan adanya peningkatan secara signifikan setelah diberikan treatment selama 4 kali pertemuan. Pada tabel paired sample statistic nilai rata-rata pada pretest 11.55 dan posttest 15.90 dengan terdapat selisih 4,35 yang berarti menunjukkan peningkatan sebesar 27,3% dari hasil pretest ke posttest dengan hasil yang diperoleh tersebut dapat disimpulkan bahwa dengan

melaksanakan model pembelajaran footwork terhadap materi keterampilan receive pada pembelajaran bola voli dapat meningkatkan kemampuan receive pada peserta didik selama pembelajaran bola voli (Setyarini et al., 2025).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian model pembelajaran footwork berpengaruh positif terhadap peningkatan keterampilan receive peserta didik dalam pembelajaran bola voli, yang ditunjukkan melalui perbaikan kesiapan posisi tubuh, kecepatan pergerakan kaki, serta ketepatan pengembalian bola. Latihan yang menekankan kelincahan dan kecepatan langkah kaki memiliki kontribusi signifikan terhadap keberhasilan receive karena memungkinkan penyesuaian posisi tubuh secara optimal terhadap arah datangnya bola (Aprilyana et al., 2023). Selain itu, pembelajaran yang berfokus pada koordinasi gerak, termasuk footwork, mampu meningkatkan penguasaan teknik dasar bola voli secara lebih efektif karena peserta didik dilatih untuk mengintegrasikan gerak kaki dan tubuh secara simultan (Risma & Bakhtiar, 2024). Kualitas footwork merupakan fondasi penting dalam efektivitas teknik permainan bola voli, khususnya pada situasi bertahan seperti receive servis (Ari Santoso et al., 2018). Dari perspektif pedagogis, penerapan metode pembelajaran berbasis koordinasi gerak memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan keterampilan dasar bola voli peserta didik, karena proses pembelajaran menjadi lebih aktif dan bermakna (Deri Putra., 2024). Model pembelajaran yang dirancang secara sistematis dan kontekstual mampu meningkatkan efektivitas pembelajaran teknik dasar bola voli di sekolah (Samsudin et al., 2023). Latihan teknik dasar bola voli yang diintegrasikan ke dalam model pembelajaran yang inovatif dan sistematis dapat meningkatkan efektivitas penguasaan keterampilan permainan, termasuk keterampilan bertahan seperti receive (Awaluddin et al., 2025). Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat temuan penelitian sebelumnya bahwa model pembelajaran footwork merupakan strategi pembelajaran yang relevan dan efektif untuk meningkatkan keterampilan receive dalam pembelajaran bola voli.

## **KESIMPULAN**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan model pembelajaran footwork memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan ketepatan keterampilan receive bola voli peserta didik di salah satu SMA di Sidoarjo, yang ditunjukkan melalui adanya peningkatan kemampuan antara kondisi sebelum dan sesudah perlakuan. Temuan ini menegaskan bahwa integrasi latihan footwork dalam pembelajaran bola voli mampu meningkatkan kualitas penguasaan keterampilan receive secara efektif. Oleh karena itu, model pembelajaran footwork direkomendasikan untuk diintegrasikan ke dalam kurikulum pembelajaran olahraga di sekolah, khususnya pada materi gerak dasar bola voli, agar guru PJOK memiliki alternatif strategi pembelajaran yang lebih terarah. Penerapan model ini secara rutin berpotensi meningkatkan intensitas dan efektivitas pembelajaran, sehingga hasil yang diperoleh peserta didik menjadi lebih optimal. Selain memberikan implikasi praktis bagi guru PJOK dan pelatih bola voli di tingkat sekolah menengah atas, model pembelajaran footwork juga dapat menjadi solusi yang mudah diterapkan untuk meningkatkan keterampilan receive. Meskipun demikian, diperlukan penelitian lanjutan untuk mengkaji dampak jangka panjang serta menguji efektivitas model ini pada populasi dan kelompok usia yang berbeda, sehingga penerapannya dapat dilakukan secara lebih luas dan memberikan

kontribusi berkelanjutan terhadap peningkatan keterampilan dasar bola voli, khususnya pada materi receive.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alnedral, Zonifa, G., & Yendrizar. (2020). A volleyball skills test instrument for advanced-level students. *Journal of Physical Education and Sport*, 20, 2213–2219. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.s3297>
- Aprilyana, A. S., Bachtiar, B., & Septiadi, F. (2023). Kemampuan Receive Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli: Metode Latihan Quickness Versus Latihan Konvensional. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 9(1), 237–241. <https://doi.org/10.31949/educatio.v9i1.4441>
- Ari Santoso, D., Irwanto Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, E., & Olahraga Kesehatan, F. (2018). *STUDI ANALISIS BIOMECHANICS LANGKAH AWALAN (FOOTWORK STEP) OPEN SPIKE DALAM BOLA VOLI TERHADAP POWER OTOT TUNGKAI*. <https://doi.org/https://doi.org/10.21831/jorpres.v14i1.19985>
- Aryanti, S., Victorian, A. R., Solahuddin, S., Studi, P., Jasmani, P., Kesehatan, D., Keguruan, F., & Pendidikan, I. (2021). *Video Pembelajaran pada Materi Teknik Dasar Footwork Bulutangkis*. <https://doi.org/10.24036/patriot.v%0vi%0i.805>
- Awaluddin, A. , & H. M. I. (2025). *Journal of Sport Education, Coaching, and Health (J O C C A ) Literature Review on Innovative Volleyball Learning Models in Physical Education*. 6(1), 34–44. <https://doi.org/https://doi.org/10.35458/jc.v6i1.4579>
- Deri Putra, R. R. , & I. D. (2024). *Effect of Cooperative Learning Methods, Command and Motion Coordination on Basic Volleyball Techniques*. <https://doi.org/https://doi.org/10.31949/ijsm.v4i4.11505>
- Dwi Putri, A., Wijaya, A., Jasmani, P., Rekreasi, dan, Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, F., Kunci, K., Belajar, M., Pjok, P., & Bola Voli, P. (2024). *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga Pengaruh Modifikasi Permainan Bola Voli terhadap Motivasi Belajar Siswa dalam Pembelajaran PJOK Info Artikel (Vol. 5)*. <https://doi.org/https://doi.org/10.46838/spr.v5i1.482>
- Fakultas, D., Olahraga, P., & Kesehatan, D. (2017). *PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN KONSTRUKTIVISME TERHADAP KETEPATAN SERVIS BAWAH DALAM PERMAINAN BOLA VOLI SISWA*. 4(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.33394/gjpok.v4i1.565>
- Lisviana, G. A., Lisviana, G. A., & Sulistyarto, S. (2024). *Analisis Kelemahan Teknik Bermain Tim Nasional Bolavoli Putri Indonesia Pada*. 2(04), 348–358. [https://doi.org/https://doi.org/10.2024/ns.v2i04.2024\\_P348-358](https://doi.org/https://doi.org/10.2024/ns.v2i04.2024_P348-358)
- Musawwir, M., Nur, S., & Riswanto, A. H. (2023). Penerapan latihan shuttle run dalam meningkatkan kelincahan footwork atlet bulutangkis. *Jurnal Porkes*, 6(2), 813–825. <https://doi.org/10.29408/porkes.v6i2.21228>
- Neta, Y. R., Natal, Y. R., & Wani, B. (2023). *EVALUASI PROGRAM PEMBINAAN PRESTASI CABANG OLAHRAGA FUTSAL (STUDI PEMBINAAN FUTSAL DI SMA NEGERI 1 BAJAWA)*. *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*, 3(1), 19–27. <https://doi.org/10.38048/jor.v3i1.1205>

- Nira Nurfadilah, & Mulyana, N. (2024). The Influence of Drill Receive Serve and Drill Defense Training Methods to Improve Lower Passing Ability. *Champions: Education Journal of Sport, Health, and Recreation*, 2(2), 39–44. <https://doi.org/10.59923/champions.v2i2.166>
- Nugrah Setyawan, M., Sutriawan, A., Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, F., Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, J., & Negeri Makassar, U. (2025). EFEKTIVITAS LATIHAN FOOTWORK TERHADAP KONSISTENSI DAN AKURASI STROKE DALAM TENIS LAPANGAN: LITERATURE REVIEW. In *Jurnal Ilmiah SPIRIT* (Vol. 26, Issue 1). <https://doi.org/https://doi.org/10.36728/jis.v26i1.5781>
- Oyok salamah. (2024). *Optimalisasi Teknik Dasar Memantulkan Bola melalui Pendekatan Metode Bermain dalam Pembelajaran*. <https://doi.org/https://doi.org/10.56916/jipi.v3i1.751>
- Permadi, A. A., & Fernando, R. (2021). Hubungan Keterampilan, Kondisi Fisik dan Psikologi terhadap Performance Pemain Sepakbola. In *IPJ* (Vol. 5, Issue 1). <http://journal2.um.ac.id/index.php/jko>
- Porkes Edisi Juni, J., Porkes Jurnal Pendidikan Olahraga Kesehatan, J., Keswando, Y., Septi Sistiasih, V., Marsudiyanto, T., Muhammadiyah Surakarta, U., & Negeri, S. (2022). *Survei Keterampilan Teknik Dasar Atlet Bola Voli*. 5(1), 168–177. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1>
- Reza Resah Pratama, dan, Jasmani dan Kesehatan, P., Keguruan dan Ilmu Pendidikan, F., Sriwijaya, U., & Palembang-Prabumulih, J. (2018). *PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN SERVIS BAWAH PERMAINAN BOLA VOLI*. <https://doi.org/https://doi.org/10.46984/sebatik.v22i2.323>
- Risma, N., & Bakhtiar, S. (2024). Improvement of Basic Volleyball Techniques through Motion Coordination Learning Model: A Literature Review. *Journal of Physical Education, Health*, 11(2), 79–84. <https://journal.unnes.ac.id/journals/jpehs>
- Samsudin, Setiawan, I., & Dwi, D. R. A. S. (2023). Development of the play-based model on volleyball basic techniques for junior high school. *Cakrawala Pendidikan*, 42(1), 232–240. <https://doi.org/10.21831/cp.v42i1.52231>
- Santoso, D. A., & Setiabudi, Moh. A. (2019). The analysis of biomechanics on footwork step pattern spike toward power spike of volleyball sport. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 5(1), 29. [https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v5i1.12500](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v5i1.12500)
- Setyarini, I., Kresnapati, P., Kusuma Prastiwi, B., PGRI Semarang, U., Yayasan Pharmasi Alamat, S., Sidodadi Timur Jalan Dokter Cipto No, J., Semarang Tim, K., Semarang, K., & Tengah, J. (2025). *Nomor 1, Januari 2025 43* (Vol. 12). <https://doi.org/https://doi.org/10.46368/jpjk.v12i1.3303>
- Widodo Kec Tugumulyo Kab Musi Rawas, K. (2017). *Peranan Intelegensi Terhadap Perkembangan Keterampilan Fisik Motorik Peserta Didik Dalam Pendidikan Jasmani MUTIARA FAJAR*. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v16i1.3664>
- Willy Winengku Widhiasto, R., & TBD Alsaudi, A. (2020). Meningkatkan Hasil Belajar Servis Bawah Bola Voli Mini melalui Pembelajaran Secara Bertahap. In *JIP) STKIP Kusuma Negara* (Vol. 11, Issue 2). <https://doi.org/https://doi.org/10.37640/jip.v11i2.158>
- Zulia Syiva Salsabila, & Rivian Saghita Pratama. (2024). Membangun Keterampilan Motorik Kasar Anak

Usia Dini Melalui Olahraga. *Khirani: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(1), 27–39.  
<https://doi.org/10.47861/khirani.v3i1.1465>

Zulpikar Ilham\*1, A. R. R. Y. (2021). *Pengembangan Variasi Latihan Footwork Bulu Tangkis Pada Ekstrakurikuler SMA*. <https://doi.org/https://doi.org/10.52188/ijpess.v1i2.196>