

**UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR *PASSING* ATAS
PERMAINAN BOLA VOLI DENGAN METODE BERMAIN
LEMPAR TANGKAP BOLA PADA SISWA KELAS 4 MI
MIFTAHUL HUDA DONO SENDANG TULUNGAGUNG TAHUN
AJARAN 2025/2026**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Penulisan Skripsi Guna Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) Pada Prodi
PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri



OLEH :

MUHAMMAD SAIFUL ANWAR

NPM : 20.1.50.30.144

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2026

Skripsi oleh :
Muhammad Saiful Anwar
NPM : 20.1.50.30.144

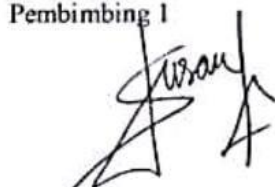
Judul :

**UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR *PASSING* ATAS
PERMAINAN BOLA VOLI DENGAN METODE BERMAIN
LEMPAR TANGKAP BOLA PADA SISWA KELAS 4 MI
MIFTAHUL HUDA DONO SENDANG TULUNGAGUNG TAHUN
AJARAN 2025/2026**

Telah disetujui untuk diajukan kepada panitia ujian sidang skripsi prodi
PENJASKESREK FIKS UN PGRI KEDIRI

Tanggal : 25 Juni 2026

Pembimbing 1



Septyaning Lusianti, M.Pd.

NIDN.0722098601

Pembimbing 2



Dr. Puspodari, M.Pd.

NIDN.0709059001

Skripsi oleh :

Muhammad Saiful Anwar

NPM : 2015030144

Judul :

**UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR *PASSING* ATAS
PERMAINAN BOLA VOLI DENGAN METODE BERMAIN
LEMPAR TANGKAP BOLA PADA SISWA KELAS 4 MI
MIFTAHUL HUDA DONO SENDANG TULUNGAGUNG TAHUN
AJARAN 2025/2026**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Prodi PENJASKESREK FIKS UN PGRI KEDIRI

Pada tanggal : 28 Juli 2026

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji :

1. Ketua : Septyaning Lusianti, M.Pd.
2. Penguji 1 : Moh. Nurkholis, S.Pd., M.Or.
3. Penguji 2 : Dr. Puspodari, M.Pd,



Mengetahui,
Dekan FIKS



Ahmad Muharram, M.Or.

201503098802

PERNYATAAN

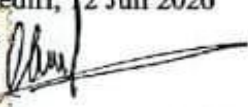
Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

Nama : Muhammad Saiful Anwar
Jenis Kelamin : Laki-laki
Tempat /tgl lahir : Tulungagung, 21 September 2001
NPM : 2015030144
Fak/Jur./Prodi : FIKS/S1 PENJASKESREK

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka .

Kediri, 12 Juli 2026




Muhammad Saiful Anwar
NPM : 2015030144

Motto:

Dua Kali Tuhan Mengingatkan

*“Karena Sesungguhnya Sesudah Kesulitan Itu Ada Kemudahan,
Sesungguhnya Sesudah Kesulitan Ada Kemudahan”*

(Qs. Al-Insyirah 5-6)

Kupersembahkan karya ini:

1. Kedua orang tua saya yang telah memberi dukungan baik dari segi moril maupun materil.
2. Kepada semua dosen yang telah membimbing saya sehingga terselesaikannya skripsi ini.
3. Kepada istri saya yang telah mensuport saya selama saya berproses.
4. Kepada teman saya yang telah memberikan dukungan dan juga saran-saran.

Abstrak

Muhammad Saiful Anwar Upaya Peningkatan Hasil Belajar *Passing* Atas Permainan Bola Voli Dengan Metode Bermain Lempar Tangkap Bola Pada Siswa Kelas 4 MI Miftahul Huda Dono Sendang Tulungagung Tahun Ajaran 2025/2026. Skripsi PENJAS, FIKS, Universitas Nusantara PGRI Kediri, 2026.

Kata kunci: *Passing* atas, Permainan lempar tangkap bola

Penelitian ini di latar belakang hasil pengamatan dan pengalaman peneliti di MI Miftahul Huda Dono Sendang. Alasan peneliti melakukan penelitian di sekolah tersebut karena pada pembelajaran PJOK terdapat kesulitan pada siswa dalam melakukan teknik dasar permainan bola voli khususnya pada *passing* atas permainan bola voli. Hal ini terjadi karena pengetahuan yang minim pada siswa terhadap teknik dasar permainan bola voli, kurangnya variasi metode pembelajaran pada siswa, selain itu terdapat kekurangan pada media pembelajaran *passing* bola voli dan mempengaruhi siswa dalam memahami pembelajaran yang diberikan.

Berdasarkan uraian diatas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana upaya meningkatkan kemampuan *passing* atas permainan bola voli dengan metode bermain lempar tangkap bola pada siswa kelas 4 MI Miftahul Huda Dono Sendang Tulungagung. Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian tindakan kelas dengan subyek penelitian siswa-siswi kelas 4 MI Miftahul Huda, penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus, menggunakan instrumen berupa RPP, lembar observasi aktivitas siswa, lembar observasi aktivitas guru kuesioner, tes hasil belajar siswa, dan dokumentasi.

Kesimpulan hasil penelitian ini adalah pembelajaran *passing* atas bolavoli melalui metode lempar tangkap bola. dapat diterima oleh siswa dan dapat diterapkan di MI Miftahul Huda Desa Dono Kecamatan Sendang Tulungagung. Permainan ini dapat mencakup semua aspek baik afektif, kognitif, dan psikomotor

KATA PENGANTAR

Puji Syukur panjatkan kehadirat Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, karena hanya atas perkenan-Nya penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan.

Skripsi dengan judul **“Upaya Peningkatan Hasil Belajar *Passing Atas Permainan Bola Voli Dengan Metode Bermain Lempar Tangkap Bola Pada Siswa Kelas 4 MI Miftahul Huda Dono Sendang Tulungagung Tahun Pelajaran 2025/2026*”** ini ditulis guna memnuhi Sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada Jurusan PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri.

Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd. selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan dan motivasi kepada mahasiswa.
2. Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or., selaku Dekan FIKS Universitas Nusantara PGRI Kediri yang selalu memberikan motivasi kepada mahasiswa.
3. Weda., M.Pd. selaku Ketua Prodi Penjas Universitas Nusantara PGRI Kediri.
4. Septyaning Lusianti., M.Pd. selaku dosen pembimbing I dan Dr. Puspodari, M.Pd. selaku dosen pembimbing II Universitas Nusantara PGRI Kediri yang selalu sabar membimbing dan memberikan motivasi kepada mahasiswa.
5. Bapak dan Ibu serta keluarga tercinta yang senantiasa memberikan semangat, motivasi, dukungan moral serta do'a selama proses pembuatan proposal skripsi.
6. Bapak dan Ibu Guru MI Miftahul Huda yang selalu memberikan motivasi sehingga terselesainya skripsi ini dengan lancar
7. Teman-teman perkuliahan di Universitas Nusantara PGRI Kediri yang selalu menemani perkuliahan dari semester awal hingga akhir

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik, dan saran-saran, dari berbagai pihak sangat diharapkan. Akhirnya, disertai harapan semoga skripsi ini ada manfaatnya bagi kita semua, khususnya bagi dunia Pendidikan, meskipun hanya ibarat setitik air bagi samodra luas

Kediri, 12 Juli 2026



Muhammad Saiful Anwar

NPM: 2015030144

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I : PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	3
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian.....	4
F. Kegunaan Penelitian.....	4
G. Hipotesis Tindakan.....	5
BAB II : KAJIAN PUSTAKA.....	6
A. Kajian Teori.....	6
1. Pendidikan Jasmani	6
2. Pengertian Pendidikan Jasmani Menurut Para Ahli ...	7
3. Tujuan Pendidikan Jasmani	8
4. Prinsip Pembelajaran	8

5. Hakikat Permainan Bola Voli.....	9
6. Permainan Lempar Tangkap.....	15
B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu.....	18
C. Kerangka Berfikir	19
BAB III : METODE PENELITIAN.....	21
A. Subjek dan <i>Setting</i> Penelitian.....	21
B. Prosedur Penelitian.....	21
C. Instrumen Pengumpulan Data	29
D. Teknik Analisis Data.....	31
E. Rencana Jadwal Penelitian	33
BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	34
A. Deskripsi Setting Penelitian	34
B. Hasil Penelitian	34
1. Rencana Umum Pelaksanaan Tindakan.....	34
2. Pelaksanaan Tindakan Pembelajaran Siklus I	35
3. Pelaksanaan Tindakan Pembelajaran Siklus II	38
4. Pembahasan dan Pengambilan Simpulan	40
5. Kendala dan Keterbatasan	49
BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN.....	50
A. Kesimpulan	50
B. Saran.....	50
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN	53

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1: Rubrik Unjuk Kerja Teknik Dasar <i>Passing</i> Atas	29
3.2: Kriteria Keberhasilan Siswa.....	32
3.3: Jadwal Tentatif Pelaksanaan Penelitian	33
4.1: Nilai Hasil Keterampilan Siklus I	36
4.2: Nilai Hasil Pengetahuan <i>Passing</i> Atas Siklus I	37
4.3: Hasil Belajar <i>Passing</i> Atas Siklus I	40
4.4: Data Hasil Pembelajaran <i>Passing</i> Atas Siklus I Aspek Afektif.....	41
4.5: Data Hasil Pembelajaran <i>Passing</i> Atas Siklus I Aspek Kognitif.....	42
4.6: Data Hasil Pembelajaran <i>Passing</i> Atas Siklus I Aspek Psikomotorik..	43
4.7: Hasil Belajar Siklus II	43
4.8: Data Hasil Pembelajaran <i>Passing</i> Atas Siklus II Aspek Afektif	44
4.9: Data Hasil Pembelajaran <i>Passing</i> Atas Siklus II Aspek Kognitif	45
4.10: Data Hasil Pembelajaran <i>Passing</i> Atas Siklus II Aspek Psikomotorik	46
4.11: Hasil Pengamatan Aspek Afektif.....	47
4.12: Hasil Pengamatan Aspek Kognitif.....	47
4.13: Hasil Pengamatan Aspek Psikomotorik.....	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1: Servis Atas	10
2.2: Servis Bawah	11
2.3: Passing Bawah	12
2.4: Passing Atas	13
2.5: Smash	14
2.6: Block	15
2.7: Kerangka Berfikir	20
3.1: Alur Siklus Penelitian	26

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 : RPP Siklus 1	54
2 : RPP Siklus 2	59
3 : Surat Izin Penelitian	64
4 : Lembar Berita Acara Bimbingan	65
5 : Surat Keterangan Bebas Plagiasi	67
6 : Lembar Revisi Ujian Skripsi.....	68
7 : Lembar Berita Acara Skripsi.....	69
8 : Dokumentasi	70

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Definisi pendidikan dalam arti luas adalah hidup. Artinya bahwa pendidikan adalah seluruh pengetahuan belajar yang terjadi sepanjang hayat dalam semua tempat serta situasi yang memberikan pengaruh positif pada pertumbuhan setiap makhluk individu. Bahwa pendidikan berlangsung selama sepanjang hayat (*long life education*). Pengajaran dalam pengertian luas juga merupakan sebuah proses kegiatan mengajar, dan melaksanakan pembelajaran itu bisa terjadi di lingkungan manapun dan kapanpun (Amirin, 2013).

Secara harfiah arti pendidikan adalah mendidik yang dilaksanakan oleh seorang pengajar kepada peserta didik, diharapkan orang dewasa pada anak-anak untuk bisa memberikan contoh tauladan, pembelajaran, pengarahan, dan peningkatan etika-akhlak, serta menggali pengetahuan setiap individu. Pengajaran yang diberikan pada peserta didik bukan saja dari pendidikan formal yang dilaksanakan oleh pemegang kekuasaan, namun dalam hal ini fungsi keluarga serta masyarakatlah yang amat penting dan menjadi wadah pembinaan yang bisa membangkitkan serta mengembangkan pengetahuan serta pemahaman (Ab Marisyah¹, Firman², 2019)

Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan secara menyeluruh dalam kualitas individu, yang mencakup fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai suatu kesatuan utuh, makhluk total, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya. Pada kenyataannya, pendidikan jasmani adalah suatu bidang kajian yang sungguh luas. Titik perhatiannya adalah peningkatan gerak manusia. Lebih khusus lagi, pendidikan jasmani berkaitan dengan hubungan antara gerak manusia dan wilayah pendidikan lainnya.

Dalam Pendidikan jasmani banyak cabang olahraga yang dipelajari salah satunya adalah permainan bola voli. Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di seluruh penjuru, khususnya di Indonesia

bola voli menjadi primadona baru yang peminatnya cukup banyak. Pertandingan bola voli atau kompetisi pun sudah banyak berjalan. Turnamen resmi seperti Piala Dunia, Piala Asia, maupun Proliga hingga Turnamen antar Kampung/Tarkam yang sangat diminati oleh masyarakat Indonesia. Di dalam bola voli sendiri memiliki macam-macam teknik dasar dalam permainannya, teknik dasar dalam permainan bola voli terdiri dari *service*, *passing*, *blocking*, dan *smash* (Sistiasih & Pratama, 2021) Bola voli merupakan olahraga beregu yang terdiri dari enam orang pemain dalam satu tim yang terdiri dari beberapa teknik dasar.

Di dalam permainan bola voli terdapat berbagai macam teknik dasar yaitu, *passing*, *smash*, *block*, dan *service*. Penguasaan teknik *passing* pada bola voli merupakan unsur menentukan suatu tim untuk mencapai hasil yang optimal dalam suatu pertandingan (Vera et al., 2019). Pada penelitian ini penulis akan membahas tentang *passing* atas karena *passing* atas berguna untuk menerima servis, menerima operan dari teman, mengoper bola, mengoper *smash*, atau bahkan mengembalikan bola dalam permainan bola voli. *Passing* atas membutuhkan banyak latihan untuk mengontrol arah bola dan menghindari cedera jari. Dalam latihan melangkah, posisi kaki tentunya harus kuat walaupun dengan bantuan kuda-kuda, dan keseimbangan diperlukan agar jari-jari kaki dapat terstimulasi secara maksimal saat melangkah.

Bermain adalah suatu kegiatan yang sering dilakukan oleh anak-anak, melalui bermain anak-anak dapat beraktifitas atau bergerak bebas, sehingga bermain merupakan wujud ekspresi dan menjadi suatu kebutuhan bagi setiap anak. Selain dari pada itu, bermain dapat pula dilihat dari kondisi dan karakter dari anak.

Lempar tangkap merupakan satu jenis keterampilan yang menggunakan teknik-teknik tertentu. Permainan ini membutuhkan keterampilan lemparan yang baik. Lempar tangkap bola merupakan kegiatan yang mengarahkan bola kearah tertentu dan menahan benda atau bola yang melambung. Kegiatan bermain lempar tangkap menggunakan bola sebagai media. Permainan ini digunakan sebagai kegiatan untuk meningkatkan kemampuan *passing* atas.

MI Miftahul Huda adalah salah satu satuan pendidikan dengan jenjang MI yang terletak di desa Dono, Kec. Sendang, Kab. Tulungagung. Dalam menjalankan kegiatannya, MI Miftahul Huda berada di bawah naungan Kementerian Agama. MI

Miftahul Huda merupakan satu satunya sekolah dasar berbasis agama Kecamatan Sendang.

MI Miftahul Huda Dono Sendang merupakan tempat peneliti melakukan penelitian khususnya pada kelas IV yang terdiri dari 25 siswa. Alasan peneliti melakukan penelitian di sekolah tersebut karena pada pembelajaran PJOK terdapat kesulitan pada siswa dalam melakukan teknik dasar permainan bola voli khususnya pada *passing* atas permainan bola voli. Hal ini terjadi karena pengetahuan yang minim pada siswa terhadap teknik dasar permainan bola voli, kurangnya variasi metode pembelajaran pada siswa, selain itu terdapat kekurangan pada media pembelajaran *passing* bola voli dan mempengaruhi siswa dalam memahami pembelajaran yang diberikan. Dengan adanya hal tersebut dibutuhkan metode yang tepat terhadap siswa guna meningkatkan kemampuan siswa terhadap teknik dasar *passing* atas permainan bola voli. Adapun metode yang dimaksud adalah permainan lempar tangkap.

Oleh karena itu peneliti melakukan penelitian dengan judul “Upaya peningkatan hasil belajar *passing* atas permainan bola voli dengan metode bermain lempar tangkap bola pada siswa kelas IV MI Miftahul Huda Dono Sendang Tulungagung”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang ditemukan diuraikan diatas, dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut :

1. Kurangnya pengetahuan siswa terhadap teknik dasar permainan bola voli.
2. Kurangnya media pembelajaran yang digunakan dalam meningkatkan tehnik *passing* atas bola voli.
3. Kurangnya variasi dalam pembelajaran teknik dasar *passing* atas permainan bola voli.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang di temukan, maka permasalahan perlu di pecahkan dan lebih memfokuskan kepada penelitian yang akan di lakukan yaitu, meningkatkan *passing* atas dalam permainan bola voli dengan menggunakan metode bermain lempar tangkap pada siswa Kelas IV MI Miftahul Huda Dono Sendang Tulungagung.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana upaya meningkatkan kemampuan *passing* atas permainan bola voli dengan metode bermain lempar tangkap bola pada siswa kelas IV MI Miftahul Huda Dono Sendang Tulungagung.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk meningkatkan kemampuan *passing* atas permainan bola voli dengan metode bermain lempar tangkap bola pada siswa kelas IV MI Miftahul Huda Dono Sendang Tulungagung.

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian yang akan di lakukan diharapkan memberi manfaat bagi peneliti, pendidik, dan pembaca pada umumnya, manfaat tersebut antara lain :

1. Secara teoritis

Berdasarkan penelitian tindakan kelas diharapkan dapat digunakan sebagai bahan referensi pembelajaran bagi guru PJOK dalam melaksanakan proses pembelajaran dalam meningkatkan dan mengembangkan mutu proses pembelajaran permainan bola voli khususnya tehnik dasar *passing* atas permainan bola voli.

2. Secara praktis

- a) Bagi guru PJOK diharapkan dapat memberi motifasi atau masukan dalam mengajarkan pendidikan jasmani.
- b) Bagi siswa diharapkan mampu melakukan teknik dasar permainan bola voli melalui permainan lempar tangkap bola.

- c) Bagi sekolah diharapkan dengan adanya metode permainan lempar tangkap bola dapat dijadikan salah satu metode pembelajaran yang berkelanjutan guna meningkatkan kemampuan *passing* atas permainan bola voli.

3. Bagi peneliti

Kegunaan bagi peneliti adalah menambah wawasan, pengetahuan, pemahaman, dan keterampilan peneliti khususnya terkait dengan pembelajaran tehnik dasar *passing* atas bola voli.

G. Hipotesis Tindakan

Model metode untuk meningkatkan kemampuan teknik *passing* atas permainan bola voli yang baik dan benar adalah dengan menggunakan metode bermain lempar tangkap bola. Permainan lempar tangkap merupakan salah satu jenis permainan yang membutuhkan keterampilan lemparan yang baik dengan mengarahkan bola kearah tertentu.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Ghufroon Is Cahyanto. *PENGARUH MODIFIKASI PERMAINAN TERHADAP HASIL BELAJAR PASSING ATAS BOLAVOLI (STUDI PADA SISWA KELAS VIIC SMPN 1 TULANGAN KABUPATEN SIDOARJO)*. Jurnal Pendidikan Jasmani, Vol3 (No.6).(Online), Tersedia:(<https://Ejournal.Unesa.Ac.Id/index.php/Jurnal-Pendidikan-Jasmani/Issue/Archive>), Diunduh 3 september 2020
- Bangun, S. Y. 2016. Pengertian, Tujuan, Dan Manfaat Pendidikan Jurnal Publikasi Pendidikan, Vol. VI (No.3). (Online), Tersedia <https://www.kajianpustaka.com/2018/01/Pengertian-Tujuan-Ruang-Lingkup-Dan-Manfaat-Pendidikan->, Diunduh 22 Juli 2020.
- Candra Ade. (2019). *Upaya Meningkatkan Passing Atas Bola Voli Melalui Variasi Pembelajaran Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 13 Kota Dumai*. (hal.2022). Universitas Islam Riau Pekanbaru.
- Desti Eko. (2018). *Pengaruh Latihan Passing Atas Berpasangan Terhadap Ketepatan Sasaran Dinding Ekstrakurikuler Bola Voli Siswa Smp Negeri 2 Banyuasin III*. (hal.16-17). Universitas Sriwijaya Palembang.
- Dwi Sulistiyono, Victor G Simanjuntak, Andika Triansyah. *PENGARUH MEDIA BOLA GANTUNG TERHADAP MOTIVASI BELAJAR PASSING BAWAH BOLA VOLI SMAN 4 SUNGAI RAYA*. Jurnal Pendidikan Jasmani. Vol6 (No.11). (Online), Tersedia: (<https://Media.Neliti.Com/Media/Publications/214010-Pengaruh-Media-Bola-Gantung-Terhadap-Mot.Pdf>), Diunduh 05 September 2020.
- Endang Yuliani. 2015. *Upaya Meningkatkan Motivasi Dan Keaktifan Dalam Pembelajaran Lari Cepat Melalui Bermain Pada Siswa Kelas V SD Negeri Demakijo 1 Kecamatan Gamping Kabupaten Sleman*. Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, Vol105 (No.03). (Online), Tersedia: (<https://eprints.uny.ac.id/26599/1/SKRIPSI%20BU%20ENDANG.Pdf>), Diunduh 3 september 2020 <https://docplayer.info/65476744-Rencana-Pelaksanaan-Pembelajaran-Rpp-Siklus-I-Pendidikan-Jasmani-Olahraga-Dan-Kesehatan.Html>
- Fahmi, Chamidah Dina. (2021). *Penelitian Tindakan Kelas Panduan Lengkap Dan Praktis*. (hal.2-9). Indramayu Jawa Barat.
- Novianti Irma, Siwi Ervin. (2020). *Pengaruh Permainan Lempar Dan Tangkap Bola Terhadap Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Dini Di Tk Kartini Rambipuji Jember*. (hal.66-69). Ikip Pgri Jember.

Dasar Servis Bawah Pada Siswa Kelas IV A Sd Negeri 15 Kepahiang. (hal.14-19). Universitas Bengkulu.

Pristiwanti Desi, Badriah Bai, Sholeh Hidayat, Ratna Sari Dewi. (2022). *Jurnal Pendidikan dan Konseling.* (hlm.2-3). Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

Rilastyo Didik. (2021). *Modifikasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani.* (Hlm. 4). Fikes Universitas Jenderal Soedirman.

Septi Vera, Reza Shofyian. (2022). *Penerapan Metode Lempar Tangkap Bola Untuk Meningkatkan Hasil Passing Atas Bola Voli.* (hal. 2-4). Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Susilowati Dwi. (2018). *Penelitian Tindakan Kelas (Ptk) Solusi Alternatif Problematika Pembelajaran* (hal.1-2). SMK Negeri 2 Sukoharjo, Jawa Tengah.