

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

Ananda Rizky Kurniawati¹, Lokananta Teguh Hari Wiguno²

^{1,2}Universitas Negeri Malang

¹anandakurniawati02@gmail.com, ²lokananta.teguh.fik@um.ac.id

ABSTRACT

This study examines the effectiveness of a play-based learning method in enhancing student learning outcomes on the mindful learning dimension of volleyball underhand passing among Class X Phase E students at SMAN 8 Malang. A Classroom Action Research (CAR) design was adopted, structured across two cycles with two meetings per cycle, involving 34 students of class X-9 as participants. Data were collected through questionnaires and observational instruments covering five mindful learning indicators: awareness, concentration, process awareness, open-mindedness, and reflection. Descriptive quantitative analysis with percentage calculation was employed. Baseline measurement yielded 48% (very poor category). Cycle 1 progressed from 65% (fairly good) at meeting 1 to 74% (fairly good) at meeting 2. Cycle 2 recorded 82% (good) at meeting 3 and 88% (good) at meeting 4. The findings confirm that play-based instruction substantially promotes students' mindful learning in volleyball underhand passing.

Keywords: play method, mindful learning, underhand passing

ABSTRAK

Penelitian ini mengkaji efektivitas penerapan metode bermain dalam upaya peningkatan hasil belajar siswa pada aspek *mindful learning* materi *passing* bawah bola voli pada siswa kelas X Fase E SMAN 8 Malang. Desain penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK), yang dirancang dalam dua siklus dengan masing-masing dua pertemuan, melibatkan 34 siswa kelas X-9 sebagai partisipan. Pengumpulan data dilakukan melalui instrumen angket kuesioner dan lembar observasi yang mencakup lima indikator *mindful learning*: kesadaran, konsentrasi, kesadaran proses, keterbukaan berpikir, dan refleksi. Analisis data menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif berbasis persentase. Pengukuran awal menghasilkan capaian 48% (kategori sangat kurang). Siklus 1 mencatat perkembangan dari 65% (cukup baik) pada pertemuan 1 menjadi 74% (cukup baik) pada pertemuan 2. Siklus 2 meningkat ke 82% (baik) pada pertemuan 3 dan 88% (baik) pada pertemuan 4. Temuan ini mengkonfirmasi bahwa metode bermain secara substansial mendorong peningkatan aspek *mindful learning* pada pembelajaran *passing* bawah bola voli.

Kata Kunci: metode bermain, *mindful learning*, *passing* bawah

A. Pendahuluan

Dalam kerangka pendidikan nasional, Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memiliki peran yang tidak dapat dikesampingkan dalam proses perkembangan peserta didik secara menyeluruh, mencakup aspek fisik, kognitif, afektif, maupun psikomotor. Lebih dari sekadar pembinaan kebugaran jasmani, PJOK dalam bingkai Kurikulum Merdeka diorientasikan pula pada penumbuhan kemampuan berpikir kritis, pemahaman konseptual, dan kapasitas reflektif peserta didik terhadap pengalaman belajar yang dijalani (Hardi & Mutmainna, 2025). Salah satu cabang materi yang secara konsisten masuk dalam kurikulum PJOK adalah permainan bola voli sebuah olahraga beregu yang mempertemukan dua tim beranggotakan enam orang di lapangan yang terpisah oleh net (Tawakal, 2020). Esensi dari permainan ini adalah mengupayakan bola agar berhasil melampaui net dan mendarat di area lapangan lawan (Kusuma et al., 2022). Di antara beragam teknik dasar bola voli, *passing* bawah menempati posisi sentral. Ginanjar et al., (2021)

menjelaskan bahwa *passing* bawah merupakan teknik memainkan bola dari arah bawah menggunakan kedua lengan yang dirapatkan, dengan gerakan ayunan dari posisi rendah ke arah atas-depan.

Meskipun demikian, realita di lapangan menunjukkan gambaran yang berbeda. Sebagian besar siswa masih mengalami hambatan dalam menguasai keterampilan *passing* bawah secara tepat. Pratama (2022) mengidentifikasi rendahnya keterlibatan perhatian siswa sebagai kendala utama dalam proses pembelajaran bola voli. Sementara itu, Prakoso (2022) mengungkapkan bahwa proporsi siswa yang mampu melakukan *passing* bawah dengan teknik yang benar masih tergolong rendah. Temuan serupa disampaikan oleh Hidayat & Rifki (2021) yang mencatat lemahnya pemahaman siswa terhadap teknik dasar bola voli, terutama pada gerakan *passing* bawah.

Kondisi ini juga tercermin dari observasi awal yang peneliti lakukan di lapangan. Ditemukan bahwa siswa kerap terlibat aktif secara fisik, namun belum mampu mengaitkan aktivitas gerak tersebut dengan tujuan, fungsi,

dan prinsip yang mendasarinya dalam konteks permainan. Siswa memang antusias bermain, tetapi proses pembelajaran yang berlangsung belum dipahami secara bermakna. Indikasi ini diperkuat ketika pada saat evaluasi, banyak siswa gagal merumuskan simpulan materi yang telah mereka pelajari. Fenomena tersebut mengisyaratkan bahwa aspek *mindful learning* yakni kesadaran kognitif dan reflektif siswa terhadap proses belajarnya masih berada pada taraf yang rendah. Kondisi ini pada gilirannya berdampak negatif pada capaian hasil belajar, baik dalam dimensi kognitif maupun keterampilan gerak.

Dalam diskursus pembelajaran kontemporer, aspek *mindful learning* dipandang sebagai komponen krusial karena menyentuh dimensi fokus, atensi, dan kesadaran penuh siswa dalam menjalani setiap aktivitas pembelajaran (Kurniawan & Hidayat, 2023). Sejumlah kajian empiris telah membuktikan bahwa integrasi prinsip *mindfulness* ke dalam pembelajaran PJOK dapat secara nyata mendorong peningkatan konsentrasi dan partisipasi aktif siswa, bahkan dilaporkan mencapai angka

peningkatan hingga 85% pada kategori konsentrasi belajar (Pradityana, 2025).

Merespons permasalahan di atas, metode bermain diajukan sebagai salah satu strategi intervensi pedagogis yang relevan. Pendekatan ini dinilai mampu menghadirkan atmosfer belajar yang menyenangkan, sekaligus secara simultan mendorong keaktifan, konsentrasi, dan pemahaman konseptual siswa (Mubarak et al., 2025). Jika metode bermain dirancang dengan orientasi pengembangan *mindful learning*, maka diharapkan siswa tidak sekadar aktif secara jasmani, melainkan juga hadir secara kognitif dan mampu memaknai setiap tahapan pembelajaran yang dilalui. Beranjak dari latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan mengkaji penerapan metode bermain sebagai upaya peningkatan aspek *mindful learning* pada hasil belajar *passing* bawah bola voli siswa kelas X Fase E SMA.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 8 Malang, yang beralamat di Jl. Veteran No. 37, Kelurahan

Sumbersari, Kecamatan Lowokwaru, Kota Malang, Jawa Timur. Kegiatan penelitian berlangsung mulai awal April 2026 hingga pelaporan akhir pada bulan Juni 2026. Pendekatan yang diterapkan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK), yang menurut Arif & Oktafiana, (2023) merupakan bentuk penelitian tindakan yang dilaksanakan secara terencana oleh guru di lingkungan kelas selama pembelajaran berlangsung, sebagai wujud refleksi diri terhadap praktik mengajar yang telah dilakukan, guna memperbaiki dan meningkatkan kualitas pembelajaran serta dampaknya terhadap capaian belajar peserta didik. Penelitian ini dirancang dalam dua siklus, dengan masing-masing siklus terdiri dari dua pertemuan.

Tahapan pelaksanaan PTK diawali dengan perancangan pembelajaran menggunakan metode bermain, penyusunan materi ajar, dan penetapan instrumen evaluasi. Bentuk permainan yang dipilih meliputi permainan bola voli kasti yang dimodifikasi pada siklus pertama, dan permainan ular tangga yang dimodifikasi pada siklus kedua. Keduanya disesuaikan secara

kontekstual untuk mendukung pencapaian kompetensi *passing* bawah bola voli sekaligus pengembangan aspek *mindful learning* siswa.

Subjek penelitian adalah 34 siswa kelas X-9 SMAN 8 Malang, terdiri atas 14 siswa laki-laki dan 21 siswa perempuan. Untuk mengukur capaian *mindful learning* siswa, peneliti mengembangkan dua instrumen: angket kuesioner dan lembar observasi. Angket kuesioner difungsikan pada tahap observasi awal untuk menjaring gambaran awal kondisi *mindful learning* berdasarkan perspektif masing-masing siswa. Lembar observasi digunakan untuk mendokumentasikan dan menilai perkembangan *mindful learning* selama proses pembelajaran berlangsung. Kedua instrumen tersebut memuat lima komponen yang mengacu pada Anggraena et al., (2025), yaitu: (1) kesadaran, (2) konsentrasi, (3) regulasi emosi, (4) keterbukaan terhadap pengalaman, dan (5) refleksi. Setiap komponen dijabarkan ke dalam tiga butir pernyataan, sehingga total pernyataan berjumlah 15 butir.

Angket kuesioner menggunakan skala Likert dengan rentang skor 1-4, sementara lembar observasi menggunakan skala Guttman dengan pilihan respons Ya dan Tidak. Rincian kedua skala tersebut disajikan pada Tabel 1 dan Tabel 2 berikut.

Tabel 1. Rentang Kategori Skala Likert

Pilihan Jawaban	Skor
Selalu (SL)	4
Sering (SR)	3
Kadang-Kadang (KK)	2
Tidak Pernah (TP)	1

Tabel 2. Rentang Kategori Skala Guttman

Pilihan Jawaban	Skor
Ya	2
Tidak	1

Sebelum digunakan, kedua instrumen dikonsultasikan kepada validator ahli dan menjalani uji validitas serta reliabilitas. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh butir pernyataan dalam angket kuesioner dinyatakan valid, dengan nilai *r*-hitung yang melebihi *r*-tabel (0,329). Adapun uji reliabilitas memberikan nilai Cronbach Alpha sebesar 0,986, melampaui ambang batas 0,60, sehingga instrumen

dinyatakan reliabel dan layak digunakan dalam penelitian.

Penelitian dinyatakan berhasil apabila capaian *mindful learning* siswa telah memenuhi batas minimal 75% dari keseluruhan partisipan dengan klasifikasi minimal cukup baik. Penilaian mengacu pada Penilaian Acuan Patokan (PAP) sebagaimana ditampilkan pada Tabel 3 berikut (Winarno, 2014).

Tabel 3. Klasifikasi Penilaian Acuan Patokan (PAP)

Tingkat Keberhasilan	Nilai Akhir	Klasifikasi
90% – 100%	A atau 4	Sangat Baik
80% – 89%	B atau 3	Baik
65% – 79%	C atau 2	Cukup Baik
55% – 64%	D atau 1	Kurang
< 55%	E atau 0	Sangat Kurang

Sumber: (Winarno, 2014)

Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif kuantitatif dengan bantuan *Microsoft Excel*. Persentase capaian dihitung dengan rumus:

$$P = f/N \times 100\%$$

Keterangan: P = persentase hasil; f = jumlah siswa yang memenuhi kriteria; N = jumlah seluruh peserta.

Total Persentase	48%
Klasifikasi	Sangat Kurang

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Data hasil penelitian disajikan secara sistematis dalam bentuk tabel, meliputi data baseline yang diperoleh melalui angket kuesioner awal, diikuti data perkembangan observasi pada tiap pertemuan di setiap siklusnya.

Tabel 4. Data Observasi Awal Mindful Learning Siswa (Kuesioner)

No	Tingkat Keberhasilan	Kategori	Frekuensi	Frekuensi x Bobot	Persentase
1	90% – 100%	Sangat Baik	0	0	0%
2	80% – 89%	Baik	8	32	19%
3	65% – 79%	Cukup Baik	12	36	21%
4	55% – 64%	Kurang	0	0	0%
5	< 55%	Sangat Kurang	14	14	8%
Jumlah			34	82	–
Skor Maksimal				170	

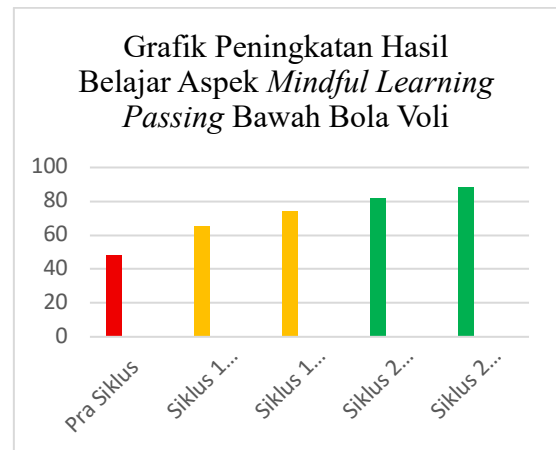
Berdasarkan Tabel 4, gambaran awal kondisi *mindful learning* siswa teridentifikasi berada pada titik yang memprihatinkan. Dari 34 partisipan, hanya 19% yang masuk dalam kategori baik dan 21% pada kategori cukup baik. Sebaliknya, 8% siswa bahkan berada di kategori sangat kurang. Secara agregat, kelas hanya mencapai persentase 48% jauh di bawah ambang minimal keberhasilan yang menempatkan kondisi awal *mindful learning* pada klasifikasi sangat kurang. Kondisi inilah yang menjadi dasar urgensi penerapan intervensi berupa metode bermain pada siklus-siklus berikutnya.

Tabel 5. Rekapitulasi Hasil Observasi Mindful Learning per Pertemuan

Pertemuan	N	Jumlah Skor	Skor Maks.	Rata-Rata	Persentase	Kategori
Siklus 1						
Pertemuan 1	34	665	1020	19,56	65%	Cukup Baik

Pertemuan 2	3 4	758	10 20	22 ,2 9	74%	Cukup Baik
Siklus 2						
Pertemuan 3	3 4	841	10 20	24 ,7 4	82%	Baik
Pertemuan 4	3 4	896	10 20	26 ,3 5	88%	Baik

Tabel 5 memperlihatkan trajektori peningkatan yang konsisten. Dari pertemuan pertama (skor 665; 65%) ke pertemuan kedua (skor 758; 74%), terlihat kenaikan 9 poin persentase pada siklus 1. Masuk ke siklus 2, laju peningkatan berlanjut: pertemuan ketiga mencatat skor 841 (82%), dan pertemuan keempat mencapai skor tertinggi 896 (88%). Keseluruhan trajektori ini menunjukkan bahwa intervensi metode bermain berhasil mengangkat capaian *mindful learning* dari klasifikasi sangat kurang (48%) menjadi baik (88%) sebuah peningkatan sebesar 40 poin persentase sepanjang penelitian.



Gambar 1. Grafik Peningkatan Hasil Belajar Aspek *Mindful Learning* Passing Bawah Bola Voli

Berdasarkan tabel dan grafik di atas menunjukkan peningkatan secara signifikan hasil belajar pada aspek *mindful learning* materi *passing* bawah bola voli. Pada pertemuan pertama diperoleh skor 665 dengan persentase keberhasilan sebesar 65%. Pada pertemuan kedua memperoleh skor 758 dengan persentase 74%. Pertemuan ketiga diperoleh skor 841 dengan persentase 82%. Terakhir pada pertemuan keempat memperoleh hasil skor 896 dengan persentase 88%. Berdasarkan hasil ini, dapat disimpulkan bahwa hasil belajar siswa pada aspek *mindful learning* materi *passing* bawah bola voli kelas X-9 SMAN 8 Malang setelah dilakukannya tindakan mendapatkan klasifikasi baik.

Pembahasan

Temuan penelitian ini secara konsisten menggambarkan bahwa metode bermain, ketika diterapkan secara terstruktur dalam pembelajaran *passing* bawah bola voli, terbukti mampu mendorong peningkatan *mindful learning* siswa secara signifikan. Trajektori capaian dari 48% pada baseline menuju 88% di akhir siklus 2 mencerminkan efektivitas nyata dari pendekatan ini. Argumentasi ini sejalan dengan kajian Mubarak et al., (2025) yang menegaskan bahwa pendekatan bermain dalam konteks PJOK tidak hanya mampu membangun suasana belajar yang kondusif dan menyenangkan, melainkan juga secara paralel mengoptimalkan keaktifan, konsentrasi, dan kemampuan pemahaman konseptual siswa. Permainan bola voli kasti yang dimodifikasi pada siklus 1 dan permainan ular tangga pada siklus 2 terbukti mengintegrasikan keterlibatan fisik dan kognitif siswa secara bersamaan, sehingga kelima komponen *mindful learning* kesadaran, konsentrasi, kesadaran proses, keterbukaan berpikir, dan refleksi dapat berkembang secara holistik.

Peningkatan pada dimensi konsentrasi dan kesadaran proses sejalan dengan argumen Pradityana, (2025) bahwa integrasi prinsip *mindfulness* ke dalam pembelajaran PJOK berpotensi mengakselerasi kualitas perhatian dan keterlibatan aktif siswa secara substansial. Lebih jauh, Rahmatiani et al., (2025) memposisikan *mindful learning* sebagai kemampuan untuk memusatkan atensi secara penuh dan sadar pada aktivitas yang tengah dijalani. Dalam konteks penelitian ini, aktivitas bermain yang dirancang penuh tantangan bermakna menyediakan stimulus yang mendorong siswa untuk secara aktif memerhatikan, mengolah, dan merefleksikan teknik *passing* bawah yang mereka lakukan sebuah manifestasi nyata dari *mindful learning* dalam setting pembelajaran olahraga.

Dari perspektif teoretis, perkembangan *mindful learning* melalui metode bermain ini dapat dijelaskan melalui lensa konstruktivisme. Paradigma konstruktivis menempatkan peserta didik sebagai agen aktif yang mengonstruksi pemahaman melalui keterlibatan langsung dengan

pengalaman belajar (Isro'iyah et al., 2025). *Mindful learning* yang berakar dari *mindfulness* yang menekankan kehadiran penuh pada momen kini tanpa distraksi secara epistemologis berkeselarasan dengan konstruktivisme dalam menempatkan pengalaman autentik sebagai fondasi pengetahuan. Permainan yang dimodifikasi dalam penelitian ini berfungsi sebagai scaffolding yang mendorong siswa untuk membangun sendiri pemahaman teknis tentang *passing* bawah secara sadar dan reflektif.

Pada tataran lain, efektivitas metode bermain ini juga terhubung dengan konsep *self-regulated learning*. Yani (2023) menekankan bahwa kesuksesan belajar ditentukan secara krusial oleh kemampuan siswa dalam mengelola, memantau, dan mengevaluasi prosesnya secara mandiri. Skenario bermain yang terancang secara terstruktur dalam penelitian ini secara tidak langsung mendorong siswa untuk menginisiasi perbaikan gerakan *passing* bawah tanpa ketergantungan penuh pada instruksi guru sebuah ciri khas dari kemampuan *self-regulated*. Hal ini terkonfirmasi dari tren peningkatan

skor pada komponen refleksi dan keterbukaan berpikir di setiap pertemuan, yang mengindikasikan tumbuhnya kesadaran regulatif siswa terhadap proses belajarnya sendiri.

Dimensi sosial-emosional turut memperkuat efektivitas intervensi ini. Rabie et al., (2025) mengemukakan bahwa perpaduan antara *mindful learning* dan pembelajaran sosial-emosional tidak hanya mengoptimalkan capaian akademik, tetapi juga membentuk karakter siswa yang berempati, mampu meregulasi diri, dan adaptif menghadapi tantangan. Dinamika interaksi antarsis yang muncul dalam sesi permainan bola voli kasti dan ular tangga secara implisit melatih kompetensi kerja sama tim, komunikasi interpersonal, dan regulasi emosi komponen-komponen ini secara langsung berkontribusi pada penguatan aspek *mindful learning* secara menyeluruh. Khasanah et al., (2025) memperkuat temuan ini dengan menegaskan bahwa penerapan *mindful learning* di ruang kelas memberikan dampak positif yang terukur terhadap kualitas pembelajaran dan tingkat keterlibatan aktif siswa.

Dari sudut pandang kebijakan kurikulum, keberhasilan penelitian ini juga tidak dapat dilepaskan dari keselarasannya dengan prinsip Kurikulum Merdeka khususnya pada Fase E (kelas X SMA). Kurikulum ini secara eksplisit menekankan pentingnya pengalaman belajar yang aktif, kolaboratif, dan kontekstual di mana metode bermain menjadi pilihan pedagogis yang paling kongruen (Hardi & Mutmainna, 2025). PJOK dalam paradigma Kurikulum Merdeka tidak lagi terbatas pada pencapaian kompetensi gerak, melainkan menuntut pula pengembangan kesadaran diri, kemampuan berpikir reflektif, dan kolaborasi tim yang semuanya merupakan inti dari profil pelajar Pancasila. Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan posisi *mindful learning* sebagai pendekatan yang strategis dan relevan dalam pendidikan abad ke-21, karena berkontribusi pada terbentuknya pembelajaran yang lebih bermakna, kritis, reflektif, dan berpusat pada siswa (Rabie et al., 2025).

D. Kesimpulan

Berdasarkan proses penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penerapan metode bermain terbukti efektif meningkatkan hasil belajar siswa pada aspek *mindful learning* materi *passing* bawah bola voli pada siswa kelas X Fase E SMAN 8 Malang. Capaian berkembang secara bertahap dan terukur: dari baseline 48% (sangat kurang), meningkat ke 65% (cukup baik) pada siklus 1 pertemuan 1, 74% (cukup baik) pada siklus 1 pertemuan 2, 82% (baik) pada siklus 2 pertemuan 3, hingga mencapai 88% (baik) pada siklus 2 pertemuan 4. Permainan bola voli kasti yang dimodifikasi pada siklus 1 dan permainan ular tangga pada siklus 2 terbukti mampu mengembangkan kelima komponen *mindful learning* kesadaran, konsentrasi, kesadaran proses, keterbukaan berpikir, dan refleksi secara bertahap, terstruktur, dan terukur pada siswa kelas X-9 SMAN 8 Malang.

DAFTAR PUSTAKA

Anggraena, Y., Ginanto, E., Kesuma, A. T., & Setiyowati, D. (2025). Panduan Pembelajaran dan Asesmen Pendidikan Anak Usia

- Dini, Jenjang Pendidikan Dasar, dan Jenjang Pendidikan Menengah Edisi Revisi 2025. In *Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan (BSKAP) Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi*. Jakarta.
- Arif, & Oktafiana. (2023). *Penelitian Tindakan Kelas*. Makasar: Mitra Ilmu.
- Ginanjari, A., Kharisma, Y., Ramadhan, R., & Effendy, F. (2021). *Mengetahui, Mengenal, Mempraktikkan, Dan Merancang Sport Education Menggunakan Cabang Olahraga Bola Voli* (Pertama). Yogyakarta: Penerbit Deepublish. Retrieved from https://www.google.co.id/books/edition/Mengetahui_Mengenal_Mempraktikkan_dan_Merancang_Sport_Education_Menggunakan_Cabang_Olahraga_Bola_Voli/pg=PR4&printsec=frontcover
- Hardi, A. A., & Mutmainna, A. (2025). Implementasi Kurikulum Merdeka pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani , Olahraga dan Kesehatan. *Pendidikan Olahraga*, 15(3), 142–147.
- Hidayat, F., & Rifki, M. S. (2021). Pengaruh Latihan Drill Terhadap Peningkatan Kemampuan Passing Bawah Pemain Bola Voli. *Jurnal Stamina*, 3(11), 805–811.
- Retrieved from <http://stamina.ppj.unp.ac.id/index.php/JST/article/view/693/323>
- Isro'iyah, L., Sole, Y. Y. ., Bhoki, H., Liyong, Y., Keban, Y. B., Khotimah, F. K., ... Hartini, A. (2025). Buku Manajemen Pembelajaran Deep Learning. In *PT Literasi Nusantara Abadi Grup*. Malang.
- Khasanah, U., Alanur, S. N., Trisnawati, S. N. I., Sulistyowati, R., Isma, A., Agustina, E., ... Azis, F. (2025). Deep Learning dalam Pendidikan. In *Tahta Media Group*. Surakarta.
- Kurniawan, N., & Hidayat, T. (2023). PENGARUH PROBLEM BASED LEARNING TERHADAP HASIL BELAJAR PASSING BAWAH. *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 11(02), 95–103.
- Kusuma, A. I., Utamayasa, I. G. D., Putra, I. B., & Zen, M. Z. (2022). *Permainan Bola Voli Berbasis Sport Science* (Pertama). Surabaya: CV. Jakad Media Publishing. Retrieved from https://www.google.co.id/books/edition/Permainan_Bola_Voli_Berbasis_Sport_Science/L4d3EAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=Permainan_bola_voli_berbasis_sport_science&pg=PR3&printsec=frontcover
- Mubarak, J. A., Mardiyanto, A., Purnomo, I., & Firmansyah, M. Y. (2025). Peningkatan Motivasi Belajar Dengan Pendekatan Bermain Pada Pelajaran PJOK

- Kelas III. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 3(4), 686–691. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.428>
- Pradityana, K. (2025). *Mindfulness Exercise as a Strategy to Improve Learning Concentration in Physical Education for Elementary School Students*. 16(04), 494–501. <https://doi.org/https://doi.org/10.21009/GJIK.164.02>
- Prakoso, A. G. (2022). Kemampuan Passing Atas dan Passing Bawah Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP Negeri 1 Ketanggungan. *Universitas PGRI Semarang*, (November), 902–906.
- Pratama, A. (2022). *Peningkatan Hasil Belajar Passing Bawah dan Atas Bola Voli Menggunakan Modifikasi Bola pada Peserta Didik Kelas XI IPA 5 SMA Negeri 2 Surakarta Tahun Ajaran 2018/2019*. 10(2), 506–509.
- Rabie, A. M., Mehar, R., Datta, R., Banerjee, S. D., & Mete, J. (2025). Mindfulness and Social-Emotional Learning (SEL) in Education: Cultivating Resilient and Compassionate Learners. In *Red Shine*. Stockholm.
- Rahmatiani, L., Udin, T., Bhoki, H., Lakilaki, E., Indriyani, D., & Puspitasari, R. (2025). *Pembelajaran Mindful, Meaningful dan Joyful*. Malang: PT Literasi Nusantara Abadi Grup.
- Tawakal, I. (2020). *Jago Bola Voli*. Tangerang Selatan: Tim Cemerlang.
- Winarno, M. E. (2014). *Evaluasi Hasil Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Yani, A. (2023). Peran Self-Regulated Learning dan Gaya Hidup Aktif terhadap Kebugaran Jasmani dan Prestasi Akademik Mahasiswa Pendidikan Olahraga. *Global Jurnal Sport Science*, 1(0413), 243–253. <https://doi.org/https://doi.org/10.35458>