

The Effect Of Applying The Part And Whole Method On Improving Basic Underhand Volleyball Serving Techniques Among Extracurricular Students At SMP Negeri 3 Kota Bengkulu

Pengaruh Penerapan Metode *Part And Whole* Terhadap Peningkatan Teknik Dasar Servis Bawah Bola Voli Pada Siswa Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 3 Kota Bengkulu

Novi Lestari ¹⁾

¹⁾ Universitas Dehasen Bengkulu

Email: ¹⁾ novilstarii14@gmail.com

ARTICLE HISTORY

Received [25 November 2025]

Revised [08 Juni 2026]

Accepted [13 Juni 2026]

KEYWORDS

Part And Whole Method, Underhand Serve, Volleyball.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode pembelajaran *Part and Whole* terhadap peningkatan teknik dasar servis bawah bola voli pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 Kota Bengkulu. Latar belakang penelitian ini didasari oleh pentingnya penguasaan teknik dasar dalam permainan bola voli, terutama servis bawah, serta perlunya pendekatan pembelajaran yang tepat untuk siswa yang baru kembali aktif setelah vakum selama dua tahun. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest* terhadap 33 siswa. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tes keterampilan servis bawah sebelum dan sesudah penerapan metode *Part and Whole* selama 16 kali pertemuan. Hasil analisis data menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam kemampuan servis bawah siswa. Nilai rata-rata meningkat dari 7,18 (pretest) menjadi 19,39 (posttest) dengan nilai *t*-hitung sebesar 24,08 dan *p*-value sebesar 0,000 ($<0,05$), yang menunjukkan bahwa metode *Part and Whole* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan teknik dasar servis bawah bola voli. Dengan demikian, metode ini dapat dijadikan sebagai alternatif pembelajaran yang efektif dalam kegiatan ekstrakurikuler bola voli.

ABSTRACT

*This study aims to determine the effect of the Part and Whole teaching method on improving the underhand serve technique in volleyball among extracurricular students at SMP Negeri 3 Kota Bengkulu. The background of this research is based on the importance of mastering basic techniques in volleyball, particularly the underhand serve, and the need for an appropriate instructional approach for students who have just resumed training after a two-year hiatus. This study employed an experimental method using a one-group pretest-posttest design involving 33 students. Data collection was conducted through skill tests administered before and after the implementation of the Part and Whole method over 16 training sessions. The results showed a significant improvement in students' underhand serve skills. The average score increased from 7.18 (pretest) to 19.39 (posttest), with a *t*-count of 24.08 and a *p*-value of 0.000 (<0.05), indicating that the Part and Whole method had a significant effect on enhancing the underhand serve technique. Therefore, this method can be considered an effective alternative for teaching volleyball skills in extracurricular programs.*

PENDAHULUAN

Metode dan strategi pembelajaran yang baik akan meningkatkan hasil belajar siswa (Indahwati et al., 2019). Selain itu, untuk mencapai hasil terbaik, pelatih juga harus memperhatikan metode latihan yang tepat bagi atlet yang dilatihnya (Edi Wahyudi, 2022). Beberapa macam metode pembelajaran yang bisa digunakan antara lain, metode diskusi, metode demonstrasi, metode part and whole, metode discovery learning, dan lain-lainnya. Setiap metode pembelajaran memiliki penekanan dan variasi pembelajaran yang berbeda, sehingga dapat menentukan metode sesuai dengan materi pembelajaran yang akan diajarkan. Metode bagian dan keseluruhan cocok untuk mempelajari teknik dasar, yaitu dari bagian teknik hingga keseluruhan Teknik (Trimizi et al., 2020). Salah satu nya menggunakan metode pembelajaran part and whole yang merupakan gabungan dari metode bagian/part dan metode keseluruhan/whole. Produk latihan dalam part-metode whole dilakukan secara bertahap dan komprehensif bertujuan meningkatkan kompetensi atau hasil latihan (Zhang, 2019). Part metode whole merupakan gabungan metode pelatihan secara bertahap dengan membagi pembelajaran keterampilan yang lebih sederhana untuk membentuk suatu perkembangan keterampilan yang utuh dan menyeluruh secara baik dan benar (Syaifullah Irwan & Lismadiana, 2019). Metode ini mengutamakan penguasaan bagian-bagian teknik terlebih dahulu sebelum menggabungkannya menjadi keseluruhan gerakan. Dengan metode ini, diharapkan siswa dapat lebih memahami setiap elemen dari teknik servis bawah, sehingga dapat

mengimplementasikannya dengan lebih baik dalam permainan. Di SMP Negeri 3 Kota Bengkulu, kegiatan ekstrakurikuler bola voli telah dilaksanakan dengan tujuan untuk mengembangkan bakat dan minat siswa dalam olahraga. Kendalanya, setelah kurang lebih hampir 2 tahun ekstrakurikuler bola voli tidak dijalankan dan sekarang bisa mulai bangkit kembali dan mulai belajar lagi dari nol. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh penerapan metode Part and Whole terhadap hasil teknik dasar servis bawah bola voli pada siswa di ekstrakurikuler tersebut. Menurut penelitian sebelumnya metode part ini digunakan pada atlet yang masih baru belajar. Dan indikator metode part mengajarkan keterampilan gerak dengan cara memecah atau membagi suatu keterampilan agar mudah dipahami secara menyeluruh. Metode whole digunakan sebagai lanjutan dari metode part yang bagi atlet yang sudah mampu melakukan keterampilan yang kompleks sebagai perkembangan Peningkatan (Badriyah, 2019). Melalui penelitian ini, diharapkan dapat ditemukan informasi yang berguna mengenai efektivitas metode pengajaran yang digunakan, serta memberikan rekomendasi bagi guru dan pelatih dalam meningkatkan kualitas pembelajaran teknik dasar bola voli. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam pengembangan program ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 3 Kota Bengkulu dan memberikan dampak positif bagi siswa. penelitian ini diharapkan mampu memberikan wawasan baru dalam metode pembelajaran olahraga, khususnya dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar yang esensial dalam permainan bola voli.

LANDASAN TEORI

Olahraga bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang populer di Indonesia, terutama di kalangan pelajar. Permainan bola voli juga merupakan permainan net beregu yang menyenangkan, menarik, dan tidak membutuhkan biaya besar dalam memainkannya (Singarimbun & Usman, 2020). Adapun menurut Sapulete, Fauzi, dan Haryawan (2021) Bola voli merupakan permainan yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing tim berjumlah 6 pemain. Sasaran dari permainan bola voli adalah mempertahankan bola agar tetap bergerak melewati net yang tinggi dari satu wilayah ke wilayah lawan. Permainan bola voli dapat dimainkan di dalam maupun di luar gedung. Permainan bola voli masuk dalam kurikulum mata pelajaran pendidikan jasmani setiap jenjang pendidikan, mulai dari Tingkat dasar sampai tingkat atas (Setiawan & Soraya, 2020). Pelaksanaan pembangunan Nasional Pendidikan Jasmani memiliki peran penting terutama dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia yang dilakukan dari berbagai aktivitas jasmani, sehingga badan akan menjadi sehat dan bugar. Kesegaran Jasmani sangat penting bagi setiap orang, sehingga setiap orang dalam hidupnya tidak terlepas dari keinginan hidup, jiwa dan raga yang sehat (Yulifri, 2020). Penyelenggaraan pendidikan jasmani harus dikembangkan secara lebih optimal sehingga peserta didik menjadi lebih terampil, kreatif dan inovatif serta memiliki kebiasaan hidup yang sehat dan memiliki kesegaran jasmani yang baik (Nugroho & Raharjo, 2020). Hasil dari pendidikan jasmani di sekolah tidak berorientasi pada prestasi. Ada juga salah satu usaha untuk meningkatkan Peningkatan dan prestasi siswa pada bidang olahraga di sekolah adalah dengan menambahkan waktu diluar jam pelajaran berlangsung. Kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran itu berupa kegiatan ekstrakurikuler (Ginting & Helmi, 2020). Kegiatan ekstrakurikuler bola voli di sekolah tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan keterampilan teknis siswa, tetapi juga untuk membangun sikap disiplin, kerjasama, dan sportivitas. Kegiatan ekstrakurikuler jug digunakan untuk mengembangkan bakat, minat dan potensi yang dimiliki siswa sesuai dengan karakteristik masing-masing (Ilyas & Almunawar, 2020). Salah satu usaha untuk meningkatkan Peningkatan dan prestasi Dalam olahraga bola voli perlu latihan. Dalam permainan bola voli ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai. Teknik-teknik dalam permainan bola voli terdiri atas servis, passing bawah, passing atas, block, dan smash (Siregar et al., 2021). Teknik dasar menjadi faktor penting yang mempengaruhi performa pemain, khususnya pada teknik servis. Teknik servis yang baik akan memberikan keuntungan bagi tim dan meningkatkan peluang untuk meraih kemenangan.

METODE PENELITIAN

Pada dasarnya melakukan penelitian pasti memerlukan suatu metode yang akan digunakan. Penggunaan metode dalam penelitian disesuaikan dengan masalah serta tujuan penelitian tersebut. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperime dengan jenis metode survei. Penelitian deskriptif dalam penelitian ini yaitu mengenai tingkat Peningkatan dasar servis bawah voli siswa ekstrakurikuler. Metode ini digunakan atas dasar pertimbangan bahwa penelitian eksperimen yaitu mencobakan sesuatu untuk mengetahui pengaruh suatu perlakuan atau *treatment* dalam penelitian ini, peneliti ingin mencoba model pembelajaran *Part and Whole* agar diketahui pengaruhnya terhadap

teknik dasar servis bawah bola voli. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one-group pretest-posttest design*. Menurut Sugiyono (2015, hlm. 110) *one group pretest and posttest design* adalah “suatu teknik untuk mengetahui efek sebelum dan sesudah pemberian perlakuan”. Setelah itu, kemudian siswa terjun langsung ke lapangan serta diajarkan bagaimana melakukan passing bawah bola voli dengan menggunakan tutor (Assingily, 2021). Kemudian, setelah diberikan arahan secara langsung oleh tutor dan di implementasikan dalam pembelajaran, maka siswa tersebut di test kembali yaitu melakukan tes akhir atau *posttest*. Dengan demikian, maka penulis dapat mengetahui Pengaruh Metode *Part and Whole* terhadap hasil teknik dasar servis bawah bola voli. Berikut merupakan desain penelitian *One Group Pretest-Posttest Design* (Setyosari, 2016).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh metode *part and whole* terhadap Peningkatan teknik dasar servis bawah bola voli pada ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 3 kota Bengkulu.

Tabel 1 Deskripsi Hasil Data Pretest dan Posttest

No.	Nama	Kelas	Pretest	Posttest	Kategori Pretest	Kategori Posttest
1.	Dwinka	71	10	17	Sedang	Baik
2.	Zidane	71	8	18	Sedang	Baik
3.	Farrah	72	3	13	Sedang	Baik
4.	Oji	72	2	15	Kurang	Baik
5.	Reza	72	12	19	Sedang	Baik
6.	Siva	72	11	22	Sedang	Sedang
7.	Zasqya	72	9	20	Sedang	Baik
8.	Vrysila	72	6	18	Sedang	Baik
9.	Rafiq	72	10	23	Kurang	Sedang
10.	M Febriansyah	72	1	15	Kurang	Baik
11.	Zavira	72	3	21	Sedang	Sangat Baik
12.	Najwa	73	2	19	Kurang	Baik
13.	Zahara	73	4	20	Sedang	Baik
14.	Cherry	73	11	24	Sedang	Sangat Baik
15.	Gisella	75	5	20	Sedang	Baik
16.	Khanaya	75	13	23	Baik	Sangat Baik
17.	Nayla	75	14	21	Baik	Sangat Baik
18.	Maydina	75	7	17	Sedang	Baik
19.	Delvi	75	6	20	Sedang	Baik
20.	Yunisa	81	9	22	Sedang	Sangat Baik
21.	Annisa	81	4	16	Sedang	Baik
22.	Canaya	82	10	20	Sedang	Baik
23.	Geby	82	2	17	Kurang	Baik
24.	Keyla	82	3	16	Sedang	Baik
25.	Fadli	83	12	23	Sedang	Sangat Baik
26.	Suci	83	14	24	Baik	Sangat Baik
27.	Adelin	83	6	19	Sedang	Baik
28.	Jenifer	83	10	20	Sedang	Baik
29.	Miranda	84	7	22	Sedang	Sangat Baik
30.	Triana	84	11	23	Sedang	Sangat Baik
31.	Weni	84	9	18	Sedang	Baik
32.	Nailil	84	1	15	Kurang	Baik
33.	Cintania	84	2	20	Kurang	Baik

Keterangan: Kategori berdasarkan norma French-Cooper:

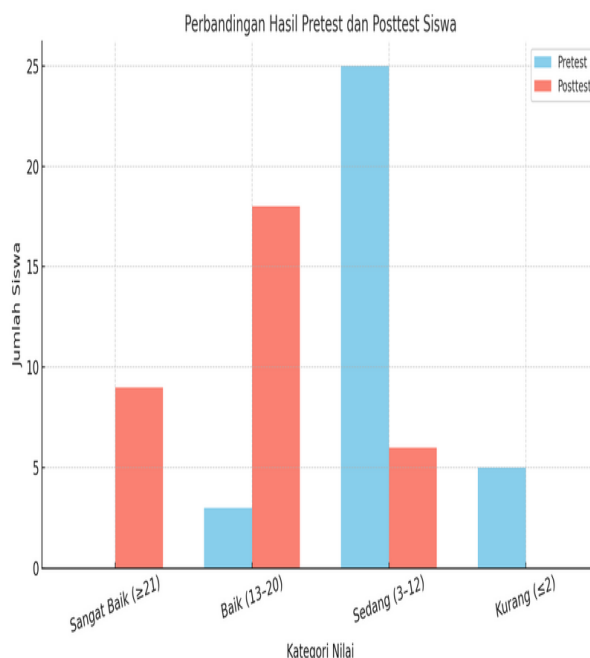
- Sangat Baik: ≥ 21
- Baik: 13–20
- Sedang: 3–12
- Kurang: ≤ 2

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Kategori Nilai

Kategori	Interval Nilai	Pretest (f)	Posttest (f)
Sangat Baik	≥ 20	0	9
Baik	13-20	3	18
Sedang	3-12	25	6
Kurang	≤ 2	5	0
Total	-	33	33

Keterangan: Kategori berdasarkan Norma French-Cooper.

Dari tabel di atas, dapat dilihat terjadi pergeseran kategori nilai dari “Sedang” dan “Kurang” ke “Baik” dan “Sangat Baik”. Tidak ada lagi siswa yang berada di kategori “Kurang” setelah perlakuan.

**Gambar 1 Grafik perbandingan *pretest* dan *posttest***

Berikut adalah grafik perbandingan hasil *pretest* dan *posttest* siswa berdasarkan kategori nilai: Terjadi peningkatan yang jelas dari kategori "Sedang" dan "Kurang" menuju "Baik" dan "Sangat Baik". Tidak ada siswa yang berada di kategori "Kurang" setelah perlakuan. Sebagian besar siswa berpindah ke kategori "Baik" dan "Sangat Baik" setelah metode *Part and Whole* diterapkan.

Deskripsi Statistik Data *Pretest-Posttest Servis Bawah*

Nilai tertinggi *pretest* adalah 14, sedangkan *posttest* meningkat hingga 24. Nilai terendah *pretest* adalah 1 (kategori "Kurang"), sementara nilai terendah *posttest* adalah 13 (sudah masuk kategori "Baik"), menunjukkan tidak ada siswa yang berada di bawah standar setelah pelatihan. **Rata-rata** nilai meningkat dari 11,4 menjadi 18,7 yang berarti terjadi peningkatan secara umum dari kategori “Sedang” ke “Baik”. **Median dan modus** juga meningkat, memperkuat bahwa mayoritas siswa menunjukkan kemajuan yang seragam. **Simpangan baku** menurun dari 3,7 ke 2,9, yang menunjukkan bahwa sebaran nilai siswa menjadi lebih merata setelah pelatihan. Kategori dominan berpindah dari “Sedang” (*pretest*) ke “Baik” (*posttest*), mencerminkan peningkatan klasifikasi Peningkatan siswa.

Tabel 3 Statistik Deskriptif *Pretest* dan *Posttest*

Statistik	Pretest	Posttest
Jumlah Siswa	33	33
Nilai Tertinggi	14	24
Nilai Terendah	1	13
Rata-rata	11,4	18,7
Kategori Dominan	Sedang	Baik

Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data hasil pretest dan posttest berdistribusi normal. Uji ini penting dilakukan sebagai prasyarat untuk menggunakan uji statistik parametrik, dalam hal ini *Paired Sample t-Test*. Pada penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan metode Shapiro-Wilk karena jumlah sampel kurang dari 50 orang ($n = 33$).

Hasil uji normalitas untuk data *pretest* menunjukkan nilai statistik Shapiro-Wilk sebesar 0,937 dengan nilai signifikansi (*p-value*) sebesar 0,057. Sementara itu, untuk data *posttest*, nilai statistik Shapiro-Wilk adalah 0,963 dengan *p-value* sebesar 0,309. Karena nilai *p-value* dari kedua data tersebut lebih besar dari taraf signifikansi $\alpha = 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa data *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal. Dengan demikian, data dalam penelitian ini memenuhi syarat distribusi normal, sehingga analisis lebih lanjut dapat dilakukan menggunakan uji parametrik, yaitu *Paired Sample t-Test* untuk menguji hipotesis.

Tabel 4 Data Uji Normalitas Shapiro-Wilk

Data	Statistik Shapiro-Wilk	p-value	Kesimpulan
<i>Pretest</i>	0,937	0,057	Data distribusi normal
<i>Posttest</i>	0,963	0,309	Data distribusi normal

Table 5 Uji Homogenitas

Kelompok Data	Statistik Levene	p-value	Kesimpulan
Pretest & Posttest	6,95	0,010	Varians tidak homogen

Uji Levene dilakukan untuk melihat apakah variansi dari data *pretest* dan *posttest* adalah sama (homogen). Karena *p-value* $< 0,05$, maka variansi data dianggap tidak homogen. Namun, karena data sudah terbukti berdistribusi normal (uji Shapiro-Wilk), dan desain yang digunakan adalah *Paired Sample* (berpasangan), maka uji *Paired Sample t-Test* tetap sah digunakan meskipun homogenitas tidak terpenuhi sepenuhnya.

Table 6 Uji Hipotesis

Statistik	Nilai
Rata-rata <i>Pretest</i>	7,18
Rata-rata <i>Posttest</i>	19,39
Selisih Rata-rata (Δ)	12,21
Nilai t-hitung	24,08
p-value	0,000 (lebih kecil dari 0,05)
Kesimpulan	H_0 ditolak, H_1 diterima

Rata-rata hasil *pretest* adalah 7,18, sedangkan *posttest* meningkat menjadi 19,39, dengan selisih rata-rata sebesar 12,21 poin. Nilai t-hitung sebesar 24,08 jauh lebih besar dari t-tabel (sekitar 2,04 untuk $df = 32$, $\alpha = 0,05$). Nilai *p-value* $\approx 0,000$ (tepatnya $4,48 \times 10^{-22}$), yang berarti jauh di bawah 0,05. Karena t-hitung $>$ t-tabel dan *p-value* $< 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Artinya, terdapat pengaruh yang signifikan dari penggunaan metode *Part and Whole* terhadap peningkatan Peningkatan teknik dasar servis bawah bola voli pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Kota Bengkulu.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan metode *Part and Whole* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan Peningkatan teknik dasar servis bawah bola voli pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Kota Bengkulu. Hal ini dibuktikan dari hasil uji statistik paired sample t-test yang menunjukkan nilai t-hitung sebesar 24,08 dengan p-value sebesar 0,000, lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05.

Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest* siswa. Secara deskriptif, peningkatan ini juga terlihat dari perubahan rata-rata nilai *pretest* sebesar 7,18 ke rata-rata *posttest* sebesar 19,39, atau terdapat selisih rata-rata sebesar 12,21 poin. Selain itu, kategori Peningkatan siswa mengalami pergeseran dari dominasi kategori "Sedang" dan "Kurang" menjadi "Baik" dan "Sangat Baik". Tidak ada lagi siswa yang masuk kategori "Kurang" setelah diberikan perlakuan.

Metode *Part and Whole* terbukti efektif karena memberikan kesempatan kepada siswa untuk mempelajari bagian-bagian dari teknik servis bawah secara terpisah (seperti posisi tubuh, gerakan ayunan, dan kontak bola), sehingga mereka dapat memahami dan menguasai tiap bagian dengan lebih fokus. Setelah bagian-bagian tersebut dikuasai, siswa kemudian menggabungkannya menjadi gerakan yang utuh, sesuai prinsip pembelajaran motorik bertahap.

Hal ini sesuai dengan teori Gallahue dan Ozmun (2012) yang menyatakan bahwa metode *Part and Whole* sangat cocok digunakan untuk mengembangkan keterampilan gerak pada siswa pemula, karena memberikan kesempatan belajar bertahap dari sederhana ke kompleks. Kondisi siswa SMP Negeri 3 Kota Bengkulu yang sebelumnya tidak aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler selama kurang lebih dua tahun menyebabkan keterampilan teknik dasar mereka masih rendah. Oleh karena itu, pendekatan pembelajaran bertahap seperti *Part and Whole* sangat sesuai diterapkan untuk membangun kembali dasar teknik bola voli, khususnya servis bawah, secara sistematis dan efektif.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, hasil penelitian, dan pembahasan dapat diambil disimpulkan bahwa : Terdapat pengaruh yang signifikan dari penggunaan metode *Part and Whole* terhadap peningkatan Peningkatan teknik dasar servis bawah bola voli pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Kota Bengkulu.

Dengan rata-rata hasil *pretest* adalah 7,18, sedangkan *posttest* meningkat menjadi 19,39, dengan selisih rata-rata sebesar 12,21 poin. Nilai t-hitung sebesar 24,08 jauh lebih besar dari t-tabel (sekitar 2,04 untuk $df = 32$, $\alpha = 0,05$). Nilai p-value = 0,000 (tepatnya $4,48 \times 10^{-22}$), yang berarti jauh di bawah 0,05. Karena t-hitung > t-tabel dan p-value < 0,05, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Jayul. (2002). *Dasar-dasar pendidikan jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- Alexander, K. (2015). *Physical education curriculum and assessment*. London: Routledge.
- Ali, M. (2014). *Memahami riset perilaku dan sosial*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Assingkily, M. S. (2021). *Metodologi penelitian pendidikan dan praktik*. Yogyakarta: CV Pilar Nusantara.
- Badriyah, N. (2019). Penerapan metode part dalam pembelajaran teknik dasar bola voli. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 7(2), 88–94.
- Darajat, J., & Abduljabar, B. (2014). *Aplikasi statistika dalam penjas*. Bandung: CV Bintang Warliartika.
- Darmawan, D. (2013). *Metode penelitian kuantitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Dwi, N., & Pratiwi, R. (2020). *Buku pembelajaran bola voli*. Jakarta: CV Penjas Edukasi.
- Edi Wahyudi. (2022). Pengaruh metode latihan terhadap hasil belajar siswa. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 10(1), 55–60.
- Fida Zahra Syafiyah. (2016). *Students understanding improvement and teamwork skills profile after implementation of Teams-Games-Tournaments (TGT) in learning food additives and addictive substances*. <https://core.ac.uk/download/pdf/151077654.pdf>
- Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (2012). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults* (7th ed.). New York: McGraw-Hill.

- Ginting, S., & Helmi, H. (2020). Pentingnya ekstrakurikuler dalam meningkatkan minat belajar. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 8(1), 30–37.
- Haywood, K. M., & Getchell, N. (2014). *Life span motor development* (6th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hendrawan, Y. (2020). Tujuan pendidikan jasmani dalam pembentukan karakter. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 9(2), 101–110.
- Ilyas, R., & Almunawar, M. N. (2020). Peran ekstrakurikuler dalam pembentukan karakter siswa. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, 3(1), 25–30.
- Indahwati, S., Fauziah, N., & Widodo, T. (2019). Efektivitas strategi pembelajaran dalam olahraga. *Jurnal Penjas Indonesia*, 7(2), 145–153.
- Ishak, M., & Wargadinata, L. U. (2018). Metode keseluruhan dan metode saintifik terhadap teknik dasar servis atas. *Erudio Journal of Educational Innovation*, 4(1), 55–65.
- Mukholid. (2007). *Dasar-dasar permainan bola voli*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nugroho, S., & Raharjo, T. (2020). Pendidikan jasmani sebagai upaya pembentukan karakter siswa. *Jurnal Keolahragaan*, 8(1), 12–20.
- Prastowo, G. (2014). Pengaruh metode pembelajaran part practice terhadap hasil belajar shooting bola basket. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 2(3), 747–749.
- Prastowo, G. (2020). Pengaruh metode pembelajaran part practice terhadap hasil belajar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Surabaya*. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/34245>
- Putro, B. L. (2015). Perbandingan metode part practice dengan metode whole practice dalam pembelajaran shooting bola basket. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 2(2), 586–590.
- Rescy, R. (2023). Pentingnya aktivitas jasmani dalam pendidikan anak. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(1), 15–22.
- Sapulete, J., Fauzi, A., & Haryawan, D. (2021). Pengaruh permainan bola voli terhadap keterampilan sosial siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 6(1), 45–52.
- Setiawan, A., & Soraya, M. (2020). Bola voli dalam kurikulum pendidikan jasmani. *Jurnal Olahraga Pendidikan*, 5(2), 100–108.
- Setyosari, H. P. (2016). *Metode penelitian pendidikan dan pengembangan*. Jakarta: Prenada Media.
- Singarimbun, M., & Usman, R. (2020). Perkembangan bola voli di kalangan pelajar. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 9(1), 22–30.
- Siregar, R. A., dkk. (2021). Analisis teknik dasar bola voli. *Jurnal Ilmiah Penjas*, 4(2), 59–65.
- Sugiyono. (2012). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2014). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. https://digilib.unigres.ac.id/index.php?p=show_detail&id=43
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2002). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Syaifullah, I., & Lismadiana. (2019). Efektivitas metode part and whole dalam peningkatan teknik servis. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 4(1), 33–40.
- Trimizi, A., dkk. (2020). Metode pembelajaran teknik dasar olahraga. *Jurnal Ilmu Pendidikan Jasmani*, 6(3), 132–141.
- Winarno, M. E. (2013). *Metodologi penelitian dalam pendidikan jasmani*. Malang: UM Press.
- Yayan Alpien. (2019). Undang-undang sistem pendidikan nasional. *Jurnal Hukum dan Pendidikan*, 8(2), 60–66.
- Yulifri. (2020). Peran kesegaran jasmani dalam meningkatkan produktivitas belajar. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 6(2), 120–126.
- Zhang, Y. (2019). Application of part-whole training method in teaching volleyball. *International Journal of Sports Studies*, 11(1), 23–28.

Sumber Gambar & Referensi Online:

Google Images. (n.d.). Ilustrasi teknik bola voli. Diakses 27 Mei 2025, dari <https://images.app.goo.gl/TKu2nf23xrfA4wBy9>

Google Images. (n.d.). Gerakan teknik servis bola voli. Diakses 27 Mei 2025, dari <https://images.app.goo.gl/viWUYEWbnrCb92HfA>

Text-id.123dok.com. (n.d.). *Kajian tentang metode bagian dan metode keseluruhan (Part Method)*. Diakses 27 Mei 2025, dari <https://text-id.123dok.com/document/eqoo6j3kq-kajian-tentang-metode-bagian-dan-metode-keseluruhan-part-method.htm>