

**INTEGRASI *LIFE SKILLS* DALAM KEGIATAN EKSTRAKURIKULER  
BOLA VOLI DI SEKOLAH DASAR**

(Studi Eksperimen Terhadap Ekstrakurikuler Bola Voli di SDN Sindangwangi)

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani



Oleh

**Rival Diansyah**

**2008455**

**PROGRAM STUDI S-1  
PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENDIDIKAN JASMANI  
KAMPUS SUMEDANG  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

**2024**

**INTEGRASI *LIFE SKILLS* DALAM KEGIATAN EKSTRAKURIKULER  
BOLA VOLI DI SEKOLAH DASAR**

(Studi Eksperimen Terhadap Ekstrakurikuler Bola Voli di SDN Sindangwangi)

Oleh

Rival Diansyah

NIM 2008455

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana  
Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani

© Rival Diansyah

Universitas Pendidikan Indonesia

2024

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,  
dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis.

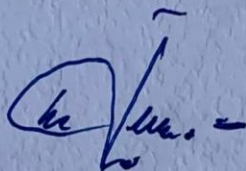
## LEMBAR PENGESAHAN

RIVAL DIANSYAH

### **“INTEGRASI *LIFE SKILLS* DALAM KEGIATAN EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI SEKOLAH DASAR”**

Disetujui dan Disahkan oleh:

Dosen Pembimbing I



**Prof. Dr. Tatang Muhtar, M.Si.**  
**NIP. 195906031986031005**

Dosen Pembimbing II



**Dr. Adang Sudrazat, MSI.**  
**NIP. 196108091992031004**

Mengetahui,

Ketua Program Studi S-1 PGSD PENJAS



**Dr. Anggi Setia Lengkana, M. Pd.**  
**NIP. 920200119851119101**

### PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul "*Integrasi Life Skills dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Voli di Sekolah Dasar*" ini beserta isi sepenuhnya adalah karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan ilmu dan etika yang berlaku dalam kaidah penulisan karya tulis ilmiah. Dengan pernyataan tersebut saya siap menanggung resiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian hari adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya, atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya sendiri.

Sumedang, Juni 2024

Yang membuat pernyataan



Rival Diansyah

2008455

# INTEGRASI *LIFE SKILLS* DALAM KEGIATAN EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI SEKOLAH DASAR

**Rival Diansyah**

Email: [rivaldiansyah@upi.edu](mailto:rivaldiansyah@upi.edu)

Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani  
Universitas Pendidikan Indonesia

Pembimbing I : Prof. Dr. Tatang Muhtar, M.Si.

Pembimbing II : Dr. Adang Sudrazat, MSI.

## ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh integrasi kecakapan hidup dalam kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SD Negeri Sindangwangi. Metode penelitian yang digunakan adalah *true-experimental* dengan desain *pretest-posttest control group design*. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa Sekolah Dasar Negeri Sindangwangi Kabupaten Sumedang yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli pada rentang usia 11-12 tahun sebanyak 38 orang dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Dibagi menjadi dua kelompok yaitu: kelompok Eksperimen yang diberi perlakuan sebanyak 19 siswa, dan kelompok Kontrol yang tidak diberi perlakuan sebanyak 19 siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *life skills scale of sport* (LSSS) yang dikembangkan oleh Cronin & Ellen yang mengukur delapan kecakapan hidup dengan skala penilaian sebanyak 47 aitem. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa nilai rata-rata kelompok Eksperimen dan Kontrol mempunyai nilai rata-rata yang berbeda yaitu  $66,47\% > 38,53\%$  yang berarti nilai rata-rata pada kelompok Eksperimen (Integrasi Kecakapan Hidup) adalah lebih besar dari nilai rata-rata kelompoknya. Kontrol, dan dinyatakan Integrasi *Life Skills* Cukup Efektif terhadap Hasil Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Voli Siswa SD.

**Kata Kunci** : Integrasi *Life Skills*, Ekstrakurikuler, Bola Voli.

# INTEGRATION OF LIFE SKILLS IN VOLLEYBALL EXTRACURRICULAR ACTIVITIES IN ELEMENTAY SCHOOLS

Surel : [rivaldiansyah@upi.edu](mailto:rivaldiansyah@upi.edu)

*Physical Education Elementary School Teacher Education Study Program  
Universitas Pendidikan Indonesia*

Advisor I : Prof. Dr. Tatang Muhtar, M.Si.

Advisor II : Dr. Adang Sudrazat, MSI.

## ABSTRACT

*The aim of this research is to analyze the influence of life skills integration in volleyball extracurricular activities at Sindangwangi State Elementary School. The research method used was true-experimental with a pretest-posttest control group design. The sample in this study was 38 students at Sindangwangi State Elementary School, Sumedang Regency who took part in extracurricular volleyball in the age range of 11-12 years using a purposive sampling technique. Divided into two groups, namely: the Experimental group which was given treatment as many as 19 students, and the Control group which was not given treatment as many as 19 students. The instrument used in this research is the life skills scale of sport (LSSS) developed by Cronin & Ellen which measures eight life skills with a 47-item assessment scale. From the results of this research, it can be concluded that the average value of the Experimental and Control groups has a different average value, namely 66.47% > 38.53%, which means the average value in the Experimental group (Integration of Life Skills) is greater than the average value of the group. Control, and it is stated that Life Skills Integration is Quite Effective for the results of elementary school students' volleyball extracurricular activities.*

**Keywords :** *Integration of Life Skills, Extracurriculars, Volleyball.*

## DAFTAR ISI

|                                                            |                                     |
|------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| LEMBAR PENGESAHAN .....                                    | i                                   |
| PERNYATAAN .....                                           | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| UCAPAN TERIMA KASIH .....                                  | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| KATA PENGANTAR .....                                       | iv                                  |
| ABSTRAK.....                                               | v                                   |
| <i>ABSTRACT</i> .....                                      | vi                                  |
| DAFTAR ISI.....                                            | vii                                 |
| DAFTAR TABEL.....                                          | x                                   |
| DAFTAR GAMBAR.....                                         | xi                                  |
| DAFTAR LAMPIRAN.....                                       | xii                                 |
| BAB I.....                                                 | 1                                   |
| PENDAHULUAN .....                                          | 1                                   |
| 1.1 Latar Belakang .....                                   | 1                                   |
| 1.2 Rumusan Masalah .....                                  | 6                                   |
| 1.3 Tujuan Penelitian.....                                 | 6                                   |
| 1.4 Manfaat Penelitian.....                                | 6                                   |
| 1.5 Struktur Organisasi Skripsi .....                      | 6                                   |
| BAB II.....                                                | 8                                   |
| PEMBAHASAN .....                                           | 8                                   |
| 2.1 Integrasi.....                                         | 8                                   |
| 2.2 Kecakapan Hidup ( <i>Life Skills</i> ).....            | 8                                   |
| 2.2.1 Kerjasama Tim ( <i>Teamwork</i> ) .....              | 10                                  |
| 2.2.2 Penetapan Tujuan ( <i>Goal Setting</i> ).....        | 10                                  |
| 2.2.3 Manajemen Waktu ( <i>Time Management</i> ) .....     | 10                                  |
| 2.2.4 Kecakapan Emosional ( <i>Emosional Skills</i> )..... | 11                                  |

|                                                                                                       |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 2.2.5 Komunikasi Interpersonal ( <i>Emosional Skills</i> ) .....                                      | 11 |
| 2.2.6 Keterampilan Sosial.....                                                                        | 11 |
| 2.2.7 Kepemimpinan ( <i>Leadership</i> ).....                                                         | 12 |
| 2.2.8 Pemecahan Masalah dan Pengambilan Keputusan ( <i>Problem Solving and Decision Making</i> )..... | 12 |
| 2.3 Aktivitas Ekstrakurikuler Olahraga.....                                                           | 13 |
| 2.4 Pengertian Bola Voli .....                                                                        | 14 |
| 2.5 Kerangka Berfikir.....                                                                            | 16 |
| 2.6 Penelitian yang Relevan .....                                                                     | 17 |
| 2.7 Hipotesis.....                                                                                    | 18 |
| BAB III .....                                                                                         | 19 |
| METODE PENELITIAN.....                                                                                | 19 |
| 3.1 Metode dan Desain Penelitian.....                                                                 | 19 |
| 3.1.1 Metode Penelitian .....                                                                         | 19 |
| 3.1.2 Desain Penelitian .....                                                                         | 19 |
| 3.2 Partisipan.....                                                                                   | 20 |
| 3.1.3 Populasi .....                                                                                  | 20 |
| 3.1.4 Sampel .....                                                                                    | 20 |
| 3.3 Instrumen Penelitian.....                                                                         | 20 |
| 3.4 Prosedur Pengumpulan Data .....                                                                   | 24 |
| 3.5 Analisis Data .....                                                                               | 33 |
| TEMUAN DAN PEMBAHASAN .....                                                                           | 35 |
| 4.1 Temuan Penelitian.....                                                                            | 35 |
| 4.2 Uji Asumsi Statistik .....                                                                        | 51 |
| 4.2.1 Uji Normalitas.....                                                                             | 51 |
| 4.2.2 Uji Homogenitas.....                                                                            | 51 |
| 4.2.3 Uji Hipotesis .....                                                                             | 52 |

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| 4.3 Pembahasan Hasil Penelitian .....      | 53 |
| BAB V .....                                | 56 |
| SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI ..... | 56 |
| 5.1 Simpulan.....                          | 56 |
| 5.2 Implikasi.....                         | 56 |
| 5.3 Rekomendasi .....                      | 57 |
| DAFTAR PUSTAKA .....                       | 58 |
| LAMPIRAN PENELITIAN .....                  | 62 |

## DAFTAR TABEL

|                                                                                           |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 3. 1 <i>Pretest dan Posttest Control Group (Fraenkel and Wallen, 2012)</i> .....    | 19 |
| Tabel 3. 2 Kriteria Penskoran <i>Skala Likert</i> .....                                   | 21 |
| Tabel 3. 3 Instrumen Penelitian .....                                                     | 21 |
| Tabel 3. 4 Uji Validitas .....                                                            | 27 |
| Tabel 3. 5 Uji Reliabilitas .....                                                         | 28 |
| Tabel 3. 6 Program Latihan Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol .....                 | 29 |
| Tabel 3. 7 Program Latihan Integrasi <i>Life Skills</i> .....                             | 30 |
| Tabel 4. 1 Data <i>Pre-test</i> Integrasi <i>Life Skills</i> Kelompok Eksperimen .....    | 36 |
| Tabel 4. 2 Data <i>Post-test</i> Integrasi <i>Life Skills</i> Kelompok Eksperimen .....   | 37 |
| Tabel 4. 3 Data Hasil Gain Score Integrasi <i>Life Skills</i> Kelompok Eksperimen.....    | 38 |
| Tabel 4. 4 Data <i>Pre-test</i> Integrasi <i>Life Skills</i> Kelompok Kontrol .....       | 39 |
| Tabel 4. 5 <i>Post-test</i> Integrasi <i>Life Skills</i> Kelompok Kontrol .....           | 40 |
| Tabel 4. 6 Data Hasil Gain Score Integrasi <i>Life Skills</i> Kelompok Kontrol .....      | 41 |
| Tabel 4. 7 Data Hasil Score Rata-Rata Keterampilan Kerjasama Tim.....                     | 43 |
| Tabel 4. 8 Data Hasil Rata-Rata Keterampilan Penetapan Tujuan .....                       | 44 |
| Tabel 4. 9 Data Hasil Rata-Rata Keterampilan Manajemen Waktu .....                        | 45 |
| Tabel 4. 10 Data Hasil Rata-Rata Keterampilan Emosional.....                              | 46 |
| Tabel 4. 11 Data Hasil Rata-Rata Keterampilan Komunikasi .....                            | 47 |
| Tabel 4. 12 Data Hasil Rata-Rata Keterampilan Sosial .....                                | 48 |
| Tabel 4. 13 Data Hasil Rata-Rata Keterampilan Kepemimpinan .....                          | 49 |
| Tabel 4. 14 Data Hasil Keterampilan Pemecahan Masalah .....                               | 50 |
| Tabel 4. 15 Uji Normalitas.....                                                           | 51 |
| Tabel 4. 16 Uji Homogenitas .....                                                         | 51 |
| Tabel 4. 17 Uji <i>Paired Sampel T-Test</i> Kelompok Eksperimen .....                     | 52 |
| Tabel 4. 18 Uji <i>Paired Sampel T-Test</i> Kelompok Kontrol .....                        | 52 |
| Tabel 4. 19 Uji <i>Independent Sampel T-Test</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol | 53 |

## **DAFTAR GAMBAR**

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| Gambar 3. 1 Prosedur Pengumpulan Data..... | 24 |
| Gambar 4. 1 Diagram Hasil Tes .....        | 42 |

## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                                    |    |
|--------------------------------------------------------------------|----|
| Lampiran 1 SK Judul dan Monitoring .....                           | 62 |
| Lampiran 2 Surat Izin dan Surat Balasan .....                      | 64 |
| Lampiran 3 Hasil Temuan dan Olah Data .....                        | 66 |
| Lampiran 4 Program Latihan .....                                   | 71 |
| Lampiran 5 Dokumentasi Penelitian.....                             | 75 |
| Lampiran 6 Angket Kecakapan Hidup ( <i>Life Skills</i> ).....      | 80 |
| Lampiran 7 Data Uji Coba Angket Kecakapan Hidup (Life Skills)..... | 84 |
| Lampiran 8 Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....           | 88 |
| Lampiran 9 Daftar Riwayat Hidup .....                              | 96 |

## DAFTAR PUSTAKA

- Anira, A, S Syarifatunnisa, and A Ma'mun. 2022. "Pelatihan Pengembangan Model Integrasi Life Skills Ke Dalam Pendidikan Jasmani." *Jurnal Altifani Penelitian dan ...* 2(5): 481–87. <http://altifani.org/index.php/altifani/article/view/280%0Ahttp://altifani.org/index.php/altifani/article/download/280/115>.
- Ardinnata, Muhammad Yudhi, S M A Negeri, and Salam Babaris. 2023. "Integrasi Model Pembelajaran Project-Based Learning Dengan Gaya Mengajar Inklusi Dalam Pembelajaran Keterampilan Bola Voli Integration of Project-Based Learning Models with Inclusive Teaching Styles in Learning Volleyball Skills Pendidikan Jasmani Khususn." 22(4): 128–36.
- Arifin, Syamsul. 2017. "Peran Guru Pendidikan Jasmani Dalam Pembentukan Pendidikan Karakter Peserta Didik." *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* 16(1).
- Basri, Hasan. 2021. "Integrasi Nilai-Nilai Tauhid Pada Pelajaran Sains Bagi Siswa Sekolah Dasar Islam Terpadu." *Tadabbur: Jurnal Peradaban Islam* 3(1): 164–79.
- Boichuk, Roman et al. 2017. "Influence of Motor Coordination Indicators on Efficiency of Game Activity of Volleyball Players at the Stage of Specialized Basic Training." *Journal of Physical Education and Sport* 17(4): 2632–37.
- Burhaein, Erick. 2017. "Indonesian Journal of Primary Education Aktivitas Fisik Olahraga Untuk Pertumbuhan Dan Perkembangan Siswa SD." *Indonesian Journal of Primary Education* 1(1): 51–58. <http://ejournal.upi.edu/index.php/IJPE/index>.
- Chinkov, Aleksandar E., and Nicholas L. Holt. 2016. "Implicit Transfer of Life Skills Through Participation in Brazilian Jiu-Jitsu." *Journal of Applied Sport Psychology* 28(2): 139–53.
- Conference, International, and Education Hosted. 2022. "Education and Development of Physical Qualities of Young." : 14–23.
- Coutinho, Patrícia et al. 2021. "The Nature of Formative Physical Activities and Sports in the Development of Senior Volleyball Players." *International Journal of Sports Science and Coaching* 16(3): 731–40.
- Cronin, Lorcan Donal, and Justine Allen. 2017. "Development and Initial Validation of the Life Skills Scale for Sport." *Psychology of Sport and Exercise* 28: 105–19.
- Dani, I, I Noviardila, and Z Zulhendri. 2020. "Pengaruh Penggunaan Bola Plastik Terhadap Kemampuan Bawah Pada Permainan Bola Voli Pada Siswa Kelas Iv Di Sdn 001 Salo." *Jurnal Bola* 1: 34–42. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/bola/article/view/3577>.
- Daniel, Ben Kei, and Tony Harland. 2017. "Higher Education Research Methodology." *Higher Education Research Methodology*.

- Dewi Suryani Harahap1)\*, Hazmanan Khair2). 2019. "Pengaruh Kepemimpinan Dan Kompensasi Terhadap Kepuasan Kerja Melalui Motivasi Kerja." *Jurnal Umsu* 2(1): 69–88.
- Faozi, Faiz, Hasan Sanusi, and Arfin Deri Listiandi. 2019. "Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Stad Terhadap Keterampilan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Di SMA Islam Al-Fardiyatussa'adah Citepus Palabuhanratu." *Physical Activity Journal* 1(1): 51.
- Gazali, Novri. 2016. "Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Servis Atas Atlet Bolavoli." *Journal of Physical Education, Health and Sport* 3(1): 1–6.
- Govindaraju, Vimala, and Zuraini Seruji. 2022. "Interpersonal Communication and Relationship: A Conceptual Review between Educators and Undergraduate Students." *Multicultural Education* 8(6): 30–37.
- hidayat fahrul, Dkk. 2023. "ANALISIS TINGKAT KECAKAPAN HIDUP DALAM PERPEKTIF GENDER DI CLUB BULUTANGKIS KOTA BANDUNG." 6: 31–41.
- Husaeni, Arif, Irfan Zinat Achmad, and Rhama Nurwansyah. 2022. "Survei Tingkat Keterampilan Servis Atas Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli." *Jurnal Patriot* 4(3): 242–51.
- Iyakrus, Iyakrus. 2019. "Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Prestasi." *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan* 7(2).
- Jayanthi, Neeru, and Joel Brenner. 2017. "Caring for the Young Athlete: Past, Present and Future." *British Journal of Sports Medicine* 51(3): 141.
- Juhrodin, Yudha Munajat Saputra, Amung Mamun, and Yunyun Yudiana. 2023. "Integrating Life Skills into Volleyball Training for Positive Youth Development (PYD)." *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani* 7(2): 318–25.
- Loliana, Loliana Li, Ari Sutisyana, and Defliyanto Defliyanto. 2022. "Pengaruh Latihan Multiple Box To Box Jump Terhadap Kemampuan Blocking Dalam Permainan Bola Voli Ekstrakurikuler Di Sman 5 Bengkulu Utara." *SPORT GYMNASTICS : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani* 3(2): 253–66.
- Marheni, Eddy et al. 2022. "Exploration of Structural Life Skill Program on Physical Activity." *International Journal of Human Movement and Sports Sciences* 10(6): 1197–1203.
- Marta, Victor G. Simanjuntak, Mimi Haetami. 2018. "Peningkatan Passing Bawah Bola Voli Dengan Modifikasi Bola Kertas Di Sdn 35 Sekibul." *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran ...* 1(1): 3–13. <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/28540>.
- Martinen, Risto Harri Juhani, Gabriella McLoughlin, Ray Fredrick, and Dario Novak. 2017. "Integration and Physical Education: A Review of Research." *Quest* 69(1): 37–49. <http://dx.doi.org/10.1080/00336297.2016.1150864>.

- McCole, Dan et al. 2022. "Sparkling Entrepreneurial Tendencies in Youth: Lessons From Sport and Life Skills Education in Three African Cities." *Gateways* 15(2): 1–10.
- Noviardila, Iska. 2019. "Pelaksanaan Aktivitas Pengembangan Diri Olahraga Bola Voli Mini Di Sd 007 Kampung Teluk Merbau Kec. Dayun Kab. Siak." *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan* 1(2): 88–96.
- Nurfitriyani, Dewi. 2022. "Pengembangan Model Latihan Kerjasama Tim Dalam Permainan Bolavoli." *Jurnal Master Penjas & Olahraga* 3(1): 191–202.
- Nurhalim, Nurhalim et al. 2023. "Konsep Kepemimpinan: Pengertian, Peran, Urgensi Dan Profil Kepemimpinan." *Jurnal Pendidikan Tambusai* 7(1): 2071–72.
- Pangestu, Bagus, I Gusti Lanang Agung Parwata, and Made Agus Wijaya. 2021. "Minat Dan Motivasi Berprestasi Siswa Dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bolavoli." *Indonesian Journal of Sport & Tourism* 3(2): 63.
- Putri, M M P. 2020. "Manajemen Waktu Siswa Kelas Khusus Olahraga Di Sma Negeri 1 Seyegan." *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi* (1): 1–7. <https://journal.student.uny.ac.id/index.php/pjkr/article/download/16634/16094>.
- Rachman, Hari Amirullah. 2009. "Dimensi Kecakapan Hidup (Life Skill) Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani." *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia* 6(2): 19–26. <http://www.lifeskills-stl.org/page2.html>.
- Ridho Ilhamdi Lubis, Witarsyah. 2020. "Pengaruh Rangkaian Latihan Terhadap Kemampuan Passing Dan Passing Atas Atlet Bolavoli Putera the Legend." *Jurnal Patriot* 2(2): 477–89.
- Riska Anzeli, Rais Firlando, Wawan Syafutra. 2021. "Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Keterampilan Smash Bola Voli Pada Rajawali Club." *Riska Anzeli1, Rais Firlando2, Wawan Syafutra3 Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan PGRI Lubuklinggau1,2,3 riskaspeed1998@gmail.com* 5: 110–17.
- Rizqi Azizah, Alfiah, and Eko Pujo Sudarto. 2021. "Minat Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli Siswa Smp Negeri 3 Satu Atap Karangsambung Kecamatan Karangsambung Tahun Ajaran 2019/2020." *JUMORA: Jurnal Moderasi Olahraga* 1(01): 35–44.
- Rohmanasari, Rita et al. 2019. "Integrating Life Skills into Volleyball Extracurricular Activity Program." 11(Icsshpe 2018): 8–13.
- Rusdiana, A. 2014. "INTEGRASI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM DENGAN SAINS DAN TEKNOLOGI." *INTEGRASI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM DENGAN SAINS DAN TEKNOLOGI* 8(33): 44.
- Rusmana, Ruslan. 2021. "PENGARUH KEGIATAN EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA TERHADAP PERKEMBANGAN LIFE SKILLS SISWA." 6(November): 306–14.

- Salvador-Garcia, Celina, Oscar Chiva-Bartoll, and David Hortigüela-Alcalá. 2024. "Finding the Place of Content and Language Integrated Learning in Physical Education within the Models-Based Practice Framework." *European Physical Education Review* 30(1): 3–18.
- Shilviana, Khusna, and Tasman Hamami. 2020. "Pengembangan Kegiatan Kokurikuler Dan Ekstrakurikuler." *Palapa* 8(1): 159–77.
- Showab, Achmad, and Bernard Djawa. 2019. "Pengaruh Modifikasi Permainan Bola Voli Terhadap Kegembiraan Belajar Siswa PENGARUH MODIFIKASI PERMAINAN BOLA VOLI TERHADAP KEGEMBIRAAN BELAJAR SISWA Achmad Showab\*, Bernard Djawa." *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* 2 07(03): 307–12.
- Sukamto. 2021. "Modifikasi Media Teknik Dasar Passing Bawah Permainan Bola Voli Melalui Video Tutorial Bagi Siswa SD Negeri 190 Tanjung Jabung Barat (Efforts to Introduce Bridge Sports Through Video Tutorials in West Tanjung Jabung Regency)." *Sukamto Indonesian Journal of Sport Science and Coaching* 03(01): 26–32. <https://online-journal.unja.ac.id/IJSSC/index>.
- Supriyadi, Muhammad. 2019. "Pelaksanaan Ekstrakurikuler Bola Voli Pada Sekolah Dasar." *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)* 3(1): 108–15.
- Yudiana, Yunnyun. 2015. "Implementasi Model Pendekatan Taktik Dan Teknik Dalam Pembelajaran Permainan Bola Voli Pada Pendidikan Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama." *Jurnal Kajian Pendidikan* 5(1): 95–114.
- Yusuf, M. 2015. "Upaya Meningkatkan Servis Bawah Bola Voli Dengan Media Bola Plastik." *Pendidikan dan pembelajaran khatulistiwa* 1(1): 35–40.
- Zeidner, Moshe, Gerald Matthews, and Richard D. Roberts. 2012. "The Emotional Intelligence, Health, and Well-Being Nexus: What Have We Learned and What Have We Missed?" *Applied Psychology: Health and Well-Being* 4(1): 1–30.