

**PEMBELAJARAN *PASSING* ATAS DENGAN
BOLA KARET PADA SISWA SDN 11 TANJUNG BULUH
KABUPATEN SAMBAS**

Asmuri, WiwikYunitaningrum, Ahmad Atiq
Penjaskesrek, FKIP Universitas Tanjungpura Pontianak
Email : asmuri_abay10@yahoo.co.id

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar *passing* atas bola voli mini melalui pendekatan media pembelajaran bola karet. Metode penelitian ini adalah menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan teknik persentase. Subjek penelitian adalah siswa kelas V SDN 11Tanjung Buluh, yang berjumlah 16 orang siswa. Sedangkan pengambilan sampel penelitian adalah dengan menggunakan teknik tes perbuatan (*performance*). Teknik pengumpulan data yang digunakan terhadap sampel penelitian ini adalah teknik tes yang dilengkapi dengan instrumen penilaian sebagai alat ukur, yang digunakan untuk mengetes keterampilan *passing* atas. Hasil tes *passing* atas diketahui pada siklus 2 persentase ketuntasan belajar siswa sebesar 87,50% sehingga dalam kriteria sangat baik. Jadi ada peningkatan dari pelaksanaan hasil tesse siklus 2 dengan tes siklus 1 adalah $87,50\% - 43,75\% = 43,75\%$. Jadi peningkatan hasil belajar *passing* atas siswa SDN 11 Tanjung Buluh Kabupaten adalah 43,75%.

Kata Kunci : Peningkatan, Pembelajaran, Passing atas, Media bola karet.

Abstract : This study aims to determine the improvement of learning outcomes *passing* over volleyball mini via media approach to learning a rubber ball. This research method is quantitative descriptive method with techniques percentage. Subjects were fifth grade students of SDN 11 Tanjung Buluh, who totaled 16 students . While the study sample is to use the technique of test actions (*performance*). Data collection techniques used on the sample test is a technique that is equipped with instrument ratings as a measurement tool, which is used to test the skills of *passing* over . *Passing* the above test results are known in cycle 2 pesentase mastery learning students by 87.50 % resulting in a very good criterion. So there is an increase of implementation of the test results with the test cycle 2 cycle 1 was $87.50\% - 43.75\% = 43.75\%$, so improvement results learning of students *passing* SDN 11 Tanjung Buluh Kabupaten Sambas is 43,75%.

Keywords: Improvement, Learning, Passing over, Medium rubber ball.

Pendidikan Jasmani (penjas) di sekolah merupakan suatu upaya pendidikan yang dilakukan terhadap anak-anak, agar mereka dapat belajar bergerak dan belajar melalui gerak, serta berkepribadian yang tangguh, sehat jasmani dan rohani. Dalam proses pembelajaran penjas di sekolah, siswa merupakan subyek dan sekaligus merupakan titik sentral yang harus mendapatkan perhatian sungguh-sungguh (Ibrahim,2007:1). Pendidikan jasmani bukan hanya merupakan aktivitas pengembangan fisik secara terisolasi, akan tetapi harus berada dalam konteks pendidikan secara umum (general education). Sudah tentu proses tersebut dilakukan dengan sadar dan melibatkan interaksi sistematis antarpelakunya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan (Samsudin,2008:1).

Menurut Lutan (2007:518) menyatakan bahwa “ Pendidikan Jasmani adalah bagian integral dari pendidikan melalui aktivitas jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskular, intelektual dan emosional. Tujuan pendidikan yang kita cita-citakan bersifat menyeluruh menyangkut domain afektif, kognitif dan psikomotor. Ketiga domain tersebut menyangkut beberapa syarat seperti kecerdasan, keterampilan berfikir, kestabilan emosional, berbudi pekerti yang baik, sehat jasmani dan rohani, hidup kreatif dan mandiri (Muhajir, 2006:13).

Proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah tetap menekankan pada aktivitas jasmani dengan materi-materi cabang olahraga yang meliputi atletik, permainan dan senam. Adapun salah satu cabang permainan yang diajarkan pada siswa adalah permainan bola voli. Untuk pembelajaran permainan bolavoli itu sendiri tetap menekankan pada penguasaan teknik-teknik dasarnya, seperti *servis*, *passing*, *smash* dan *block*. Semua teknik dasar ini saling mendukung dalam bermain.

Dalam pembelajaran bolavoli kelas V SDN 11 Tanjung Buluh, banyak siswa yang ketakutan akan cedera karena bolanya besar, keras dan terasa berat, selain itu siswa kelas V SDN 11 Tanjung Buluh kurang adanya tanggapan terhadap pembelajaran bolavoli yang ada di sekolah. Faktor lain yang mempengaruhi yaitu metode pembelajaran yang monoton yang diajarkan oleh guru serta keterbatasan sarana dan prasarana sekolah. Dari gambaran tersebut sangatlah jelas bahwa proses pembelajaran bolavoli menjadikan kurang maksimal. Oleh karena itu dalam proses belajar mengajar pada siswa kelas V belum mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yaitu 75.

Pengertian belajar menurut Sardiman A.M (2011:21) ialah sebagai rangkaian kegiatan jiwa raga, psiko-fisik untuk menuju ke perkembangan pribadi manusia seutuhnya, yang berarti menyangkut unsur cipta, rasa dan karsa, ranah kognitif, afektif, dan psikomotor. Menurut Rusman (2011:3) “ Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan guru dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar”. Dari uraian tersebut dapat dijelaskan bahwa, yang dimaksud proses interaksi adalah proses terjadinya hubungan -hubungan sosial antara peserta didik dengan guru maupun sumber dan lingkungan pembelajaran lainnya di dalam kegiatan pembelajaran, misalnya bertanya kepada guru, menjawab pertanyaan dari guru, dan berdiskusi dengan rekan di dalam pembelajaran.

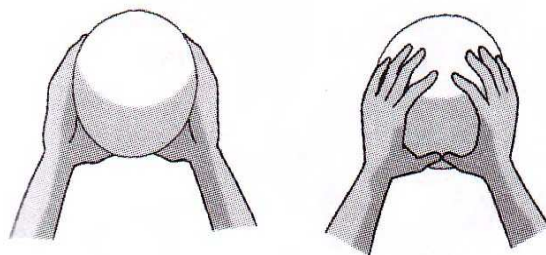
Permainan bola voli merupakan permainan yang dimainkan secara beres-beres, tiap-tiap regu terdiri dari 6 pemain. Bentuk permainan bola voli adalah

memainkan bola dengan cara dipukul dengan 1 atau 2 tangan secara bersama-sama untuk mencegah bola jatuh didaerah sendiri. Beberapa teknik dasar yang dipelajari dalam permainan bola voli adalah passing, passing, smash, dan block (Marhar & Dwinarhayu, 2010:5). Bola voli adalah permainan dilakukan oleh dua regu, yang masing-masing terdiri dari atas enam orang (Munasifah,2008:3). Permainan bola voli adalah suatu cabang olahraga berbentuk memvoli bola di udara bolak – balik diatas jarring atau net, dengan maksud dapat menjatuhkan bola didalam petak lapangan lawan untuk mencari kemenangan. Memvoli atau memantulkan bola ke udara dapat mempergunakan bagian tubuh mana saja asal sentuhan/pantulannya harus sempurna (Muhajir,2007:113).

Permainan bolavoli mini merupakan salah satu usaha untuk menerapkan teknik-teknik bolavoli sedini mungkin kepada anak-anak usia 9-13 tahun. Karena anak- anak lebih mudah dan cepat menyerap teknik dasar dibandingkan dengan orang dewasa (Kamliah Rukmana,1997:2). Pemain bolavoli memerlukan waktu pembinaan yang cukup lama dari pemain pemula sampai menjadi pemain yang baik diperlukan waktu antara 6 – 8 tahun. Dengan demikian diharapkan pada usia antara 17 – 21 tahun pemain mencapai puncak prestasi dan memiliki waktu yang lama untuk mempertahankan prestasinya. Hal yang perlu diperhatikan ketika melatih harus disesuaikan dengan perkembangan jiwanya yaitu sangat senang bermain agar tidak cepat bosan dan akhirnya timbul kecintaan terhadap permainan bolavoli.

Menurut Samsudin (2007:83) Jenis *passing* dalam gerak dasar permainan bola voli mini ada dua, antara lain :

- 1) *Passing Atas*. Pada umumnya *passing* dari atas tidak melibatkan jari-jari, akan tetapi bola menyentuh bagian di atas pergelangan tangan, bisa dilakukan dengan satu atau dua tangan.
- 2) *Passing Atas*. *Passing* dan umpan dari atas pada umumnya melibatkan jari-jari tangan.



Gambar : Sikap Tangan dan Jari
 Sumber: Suparno,Suwandi (2008 : 117)

Menurut Amir Hamzah (1988: 110) penekanan alat bantu belajar terdapat pada visual dan audio. Alat bantu visual terdiri dari alat peraga dua dimensi hanya menggunakan dua ukuran panjang dan lebar (seperti: gambar, bagan, dan grafik) sedangkan alat peraga tiga dimensi menggunakan tiga ukuran yaitu panjang, lebar, dan tinggi (seperti: benda asli, model, alat tiruan sederhana, dan barang contoh). Media atau alat bantu merupakan alat untuk berkomunikasi dalam kegiatan pembelajaran sehingga dapat tercapai tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan.

Media atau alat bantu tersebut didapat dari kehidupan sehari-hari siswa-siswi di sekolah maupun di rumah. Kemampuan guru dalam melaksanakan tugasnya untuk memberikan contoh gerak dan gerak dasar cabang olahraga dalam kegiatan pembelajaran sangat terbatas.

Menurut Syaiful B.H & Aswan Z (2007:126) Karakteristik media sederhana yaitu bahan dasarnya mudah diperoleh dan harganya murah, cara pembuatannya mudah, dan penggunaannya tidak sulit. Dan media bola karet termasuk dalam media sederhana. Penggunaan modifikasi media bola karet harus sesuai dengan tujuan yang diharapkan dan mempertimbangkan kemampuan siswa lalu memberi kemudahan cara pemakaiannya. Di samping itu media bola karet yang dipakai dapat memberikan hasil yang efektif dan optimal.

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk memenuhi tugas akhir, dan untuk mengetahui sejauh mana peningkatan hasil belajar siswa kelas V SDN 11 Tanjung Buluh Kabupaten Sambas dalam pembelajaran *passing* atas bolavoli mini dengan media bola karet.

METODE

Hadari Nawawi (2007:65) mengatakan bahwa metode pada dasarnya berarti cara yang diperlukan untuk mencapai tujuan. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kuantitatif dengan menggunakan teknik persentase instrumen tes penilaian.

Bentuk atau desain dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas. Menurut Suharsimi Arikunto (2006:96) Penelitian Tindakan Kelas adalah penelitian yang dilakukan oleh guru di kelas atau di sekolah tempat ia mengajar dengan penekanan pada penyempurnaan atau peningkatan proses dan praksis pembelajaran.

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V semester ganjil, tahun ajaran 2013/2014 dengan jumlah siswa 16 orang, terdiri dari 9 orang putra dan 7 orang putri dengan karakter kurang memiliki tanggung jawab dan partisipasi dalam pembelajaran.

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang sangat penting dalam penelitian, karena tujuan utama dari suatu penelitian adalah untuk memperoleh data, (Sugiyono, 2010:308). Adapun teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes perbuatan (*reformance*).

Alat pengumpulan data adalah dengan melakukan tes perbuatan yaitu tes *passing* atas dengan memberi nomor pada lapangan voli. Agar alat pengumpulan data tersebut objektif dan mampu di analisa oleh peneliti, maka diperlukan analisis alat pengumpulan data yaitu dengan kisi – kisi atau instrumen penilaian *passing* atas permainan bola voli.

Untuk menjawab hipotesis pada penelitian ini yang telah dirumuskan, dan mengetahui pencapaian nilai individu atau nilai perorangan yang dikatakan tuntas pada pembelajaran *passing* atas permainan bola voli siswa SDN 11 Tanjung Buluh, maka dapat menggunakan rumus :

$$NA = \frac{SHT}{SMI} \times NI$$

Keterangan:

- NA : Nilai Akhir
- SHT : Skor Hasil Tes
- SMI : Skor Maksimum Ideal
- NI : Nilai Ideal 100% (Nurhasan, 2001:120)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Siklus 1

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan pembelajaran *passing* atas bola voli mini melalui pendekatan media pembelajaran bola karet pada siswa kelas V SDN 11 Tanjung Buluh Kecamatan Tekarang Kabupaten Sambas. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 16 orang yang terdiri dari 9 orang siswa laki-laki dan 7 orang siswa perempuan.

Dari hasil penelitian ini diperoleh dua kelompok data yaitu data siklus pertama dan data siklus kedua dalam melakukan *passing* atas. Data data hasil penelitian ini yaitu berupa hasil belajar siswa yang pengumpulan datanya menggunakan instrument berupa tes perbuatan melakukan *passing* atas yang terdiri 10 item penelitian (Barbara L. Viera, 2004: 54). Dengan rentang skor 10 skor yang terendah, skor 30 adalah skor yang tertinggi.

Tabel 1
Deskripsi data hasil siklus 1 *passing* atas permainan bola voli.

Keterangan	Nilai
Jumlah Skor	302
Rata-rata Skor	18,88
Jumlah Nilai	1008
Rata-rata Nilai	63,00
Nilai Tertinggi	87
Nilai Terendah	50
Jumlah Siswa Tuntas	7 orang
Persentase Ketuntasan	43,75 %
Jumlah Siswa Tidak Tuntas	9 orang
Persentase Siswa Tidak Tuntas	56,25 %

Berdasarkan tabel diatas pada hasil tindakan siklus satu, dapat diketahui bahwa guru telah melakukan semua aspek tindakan dengan baik. Hasil yang dicapai dalam siklus satu ini rata-rata 43,75 % atau sebanyak 7 orang yang memenuhi kriteria ketuntasan belajar, sebanyak 9 orang atau 56,25% tidak tuntas. Dan diperoleh skor tertinggi 87 skor terendah 50 sedangkan jumlah nilai dari 16 orang siswa 1008 dengan rata-rata nilai 63.

Untuk dapat mengetahui hasil belajar passing atas permainan bola voli siswa melalui modifikasi media bola karet maka digunakan Panduan Acuan Norma (PAN) sehingga diperoleh data pembelajaran passing atas permainan bola voli dengan kategori baik 4 orang, siswa dalam kategori cukup 4 orang. Dengan demikian dapat diketahui bahwa rata-rata hasil belajar passing atas permainan bola voli melalui pendekatan modifikasi bola karet siswa termasuk dalam kategori cukup.

Tabel 2
Distribusi Frekuensi tes *passing* atas permainan bola voli

Klasifikasi	Kreteria Aspek	Banyak siswa	Ket.
90 – 100	Sangat Baik	-	Tuntas
77 – 87	Baik	3	Tuntas
63 – 73	Cukup	4	Tidak tuntas
50 – 60	Kurang	9	Tidak tuntas
47 Keatas	Kurang Sekali	-	Tidak tuntas

Untuk mengetahui tingkat keberhasilan siswa dalam pembelajaran yang telah dilaksanakan oleh peneliti. Siswa dikatakan tuntas secara individu mendapat nilai 70 dari hasil tes passing atas, sedangkan untuk menentukan ketuntasan belajar atau dikatakan tuntas klasikal apabila mencapai persentase dari KKM yaitu 75 % dari keseluruhan siswa sebagai sampel penelitian. Untuk mengetahui ketuntasan secara klasikal, maka langkah selanjutnya adalah menghitung persentase jumlah siswa yang mendapat nilai lebih dari atau sama dengan 70. Menghitung persentasenya dengan rumus, (Depdikbud, 1994:17) :

$$KB = \frac{\text{Jumlah siswa tuntas}}{\text{Jumlah keseluruhan siswa}} \times 100\%$$

$$KB = \frac{7}{16} \times 100$$

$$= 43,75$$

Siklus 2

Pada pelaksanaan siklus 2 ini peneliti mengambil kesimpulan dari hasil refleksi siklus 1. Dari data hasil penelitian ini yaitu berupa hasil belajar siswa yang pengumpulan datanya menggunakan instrument berupa tes perbuatan melakukan passing atas yang terdiri 8 item penelitian (Sujardi dan Sarjiyanto 2010:10). Dengan rentang skor 10 skor yang terendah, skor 30 adalah skor yang tertinggi.

Tabel 3
Deskripsi data hasil siklus 2 *passing* atas permainan bola voli.

Keterangan	Nilai
Jumlah Skor	365
Rata-rata Skor	22,81
Jumlah Nilai	1211
Rata-rata Nilai	75,69
Nilai Tertinggi	93
Nilai Terendah	60
Jumlah Siswa Tuntas	14 orang
Persentase Ketuntasan	87,50 %
Jumlah Siswa Tidak Tuntas	2
Persentase Siswa Tidak Tuntas	12,25 %

Berdasarkan tabel diatas pada hasil tindakan siklus dua, dapat diketahui bahwa guru telah melakukan semua aspek tindakan dengan baik. Hasil yang dicapai dalam siklus dua ini rata-rata 87,50 % atau sebanyak 14 orang yang memenuhi kriteria ketuntasan belajar dapat dikatakan bahwa pada siklus ini sangat baik. Dan diperoleh skor tertinggi 93 skor terendah 60 sedangkan jumlah nilai dari 16 orang siswa 1211 dengan rata-rata nilai 75,69.

Untuk dapat mengetahui hasil belajar *passing* atas permainan bola voli siswa melalui modifikasi media bola karet maka digunakan Panduan Acuan Norma (PAN) sehingga diperoleh data pembelajaran *passing* atas permainan bola voli dengan kategori sangat baik 1 orang, siswa dalam kategori baik 8 orang siswa dalam kategori cukup 5 dan siswa dalam kategori kurang 2 orang. Dengan demikian dapat diketahui bahwa rata-rata hasil belajar *passing* atas permainan bola voli melalui pendekatan modifikasi bola karet siswa termasuk dalam kategori baik. Berdasarkan klasifikasi nilai pada indikator kinerja sebesar 75 % maka nilai siklus dua telah melampaui indikator kinerja dengan pencapaian ketuntasan 87,50%. Dengan demikian peneliti berkesimpulan bahwa tidak perlu diadakan tindakan lanjutan dan penelitian dianggap berhasil.

Tabel 4
Distribusi Frekuensi tes *passing* atas siklus 2 permainan bola voli

Klasifikasi	Kriteria Aspek	Banyak siswa	Ket.
90 – 100	Sangat Baik	1	Tuntas
77 – 87	Baik	8	Tuntas
63 – 73	Cukup	5	Tuntas
50 – 60	Kurang	2	Tidak tuntas
47 Keatas	Kurang Sekali	-	Tidak tuntas

Untuk mengetahui tingkat keberhasilan siswa dalam pembelajaran yang telah dilaksanakan oleh peneliti. Siswa dikatakan tuntas secara individu mendapat nilai 70 dari hasil tes *passing* atas, sedangkan untuk menentukan ketuntasan belajar atau dikatakan tuntas klasikal apabila mencapai persentase dari KKM yaitu 75 % dari keseluruhan siswa sebagai sampel penelitian. Untuk mengetahui ketuntasan secara klasikal, maka langkah selanjutnya adalah menghitung persentase jumlah siswa yang mendapat nilai lebih dari atau sama dengan 70. Menghitung persentasenya dengan rumus :

$$KB = \frac{JST}{JKS} \times 100\%$$

$$KB = \frac{14}{16} \times 100$$

$$= 87,50$$

Dengan Demikian hasil pelaksanaan penelitian melalui penggunaan pendekatan media bola karet dapat meningkatkan hasil belajar *passing* atas permainan bolavoli mini pada siswa kelas IV SDN 04 Tanjung Buluh Kecamatan Tekarang Kabupaten Sambas Tahun Ajaran 2013/2014”.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil pembelajaran terhadap data penelitian tindakan kelas ini, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Media pembelajaran adalah alat penghubung atau alat bantu yang digunakan dalam kegiatan pembelajaran yang berguna untuk membantu mempermudah penyampaian materi pembelajaran sehingga mempermudah peserta didik menyerap dan memahami pelajaran serta sebagai sumber daya tarik bagi siswa dalam mengikuti pelajaran yang dilaksanakan, khususnya pelajaran penjaskes.
2. Terjadi peningkatan rata-rata ketrampilan *passing* atas yakni; pada observasi awal rata-rata kemampuan siswa dalam melakukan *passing* atas 25%. Setelah diadakan tindakan siklus satu terjadi peningkatan sebesar 18,75% menjadi 43,75%. Pada tindakan siklus dua dicapai nilai sebesar 87,50% atau terjadi peningkatan sebesar 43,75%. Dengan demikian rata-rata peningkatan dari data observasi kondisi awal sampai pada siklus dua sebesar 31,25 %.

Dari uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa dengan menggunakan media pembelajaran dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam menerima pembelajaran dan dapat memotivasi siswa dalam mengikuti pelaksanaan pembelajaran *passing* atas melalui pendekatan media bola karet pada siswa kelas V SDN 11 Tanjung Buluh Kecamatan Tekarang Kabupaten Sambas tahun ajaran 2013/2014.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas yang peneliti laksanakan dapat dikemukakan sara-saran yang bermamfaat bagi peneliti selanjutnya, guru dan sekolah sebagai berikut:

1. Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan hendaknya bervariasi dalam penggunaan media dan tidak monoton sehingga hasil pembelajaran lebih baik.
2. Kreativitas guru pendidikan jasmani dalam meyampaikan materi pelajaran Penjasorkes hendaknya tidak terpaku kepada salah satu metode mengajar, pemilihan metode mengajar hendaknya disesuaikan dengan materi pembelajaran yang akan disampaikan.
3. Guru penjaskes hendaknya lebih kreatif dan inovatif dalam usaha menarik minat siswa untuk mengikuti pelajaran penjaskes dengan rasa gembira.
4. Dengan adanya penelitian tindakan kelas diharapkan dapat memperbaiki kualitas pembelajaran khususnya mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, Suhaimi. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsyad, Azhar. 2003. *Media Pembelajaran*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- Barbara L Viera MS. Bonnie Jill Ferguson. 2004. *Bolavoli Tingkat Pemula*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- DEPDIKBUD.1994. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Dikdas Menum Menpora.
- Djamarah, Syaiful Bahri& Aswan Zain. 2006. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Hamzah, Amir. 1988. *Media Audio-visual*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Ibrahim, Rusli. 2007. *Landasan Psikologis Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar*. Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
- Marhar dan Dwinarhaya. 2010. *Teori dan Praktek Bola Voli*. Jakarta: Unversitas Negeri Jakarta.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Erlangga.
- Munasifah. 2008. *Bermain bola voli*. Semarang: Aneka Ilmu

- Nawawi, Hadari. 2007. *Metode Penelitian Bidang Sosial*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani, Perinsip-Perinsip dan Penerapannya*. Jakarta: Diknas Diknasnem Dikjen Olahraga.
- Rukmana, Kamlih. 1997. *Minivoli*. Jakarta: PBVSI
- Rusli, Lutan. 2002. *Asas-Asas Pendidikan Jasmani Pendekatan Pendidikan Gerak di Sekolah Dasar*. Jakarta: Depdiknas.
- Samsudin. 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Sardiman A.M. 2011. *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suparno, suwandi. 2008. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Yunus M. 1992. *Olahraga Pilihan Bolavoli*. Jakarta: Depdikbud