

PENGARUH BERMAIN BOLA PANTUL TERHADAP KETERAMPILAN *PASSING* BAWAH PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SMP N 1 TEMPEL TAHUN AJARAN 2018/2019

THE BOUNCING BALL METHOD EFFECT TO THE STUDENT'S LOWER PASSING SKILL IN VOLLEYBALL EXTRACURRICULAR ACTIVITIES IN SMP N 1 TEMPEL 2018/2019

Oleh : Mahfuzd Bayuaji Wibowo, Pendidikan Jasman Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri
Yogyakarta

E-mail : mamudkemutkemut1@gmail.com

Dosen : Drs. Suhadi, M.Pd.

Dosen Pembimbing Program Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Abstrak

Tujuan dari penelitian yang saya buat ini adalah supaya siswa bisa untuk melakukan dasar-dasar di dalam permainan bola voli dengan benar dan maksimal dengan menggunakan metode latihan bola pantul.

Metode yang digunakan adalah Eksperimen Semu dengan pendekatan *pre-experimental designs* dengan bentuk *the one groups pretest-posttest design*. Instrumen yang digunakan berupa tes keterampilan bola voli usia 13-15 tahun Depdiknas 1999 yang mempunyai validitas 0.733 dan reliabilitas 0.758. Analisis data menggunakan uji-t taraf signifikansi 5%.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat peningkatan keterampilan *passing* bawah bola voli menggunakan metode bermain bola pantul pada siswa SMP N 1 Tempel yang mengikuti Ekstrakurikuler bola voli, dengan t hitung sebesar 1.490, t tabel 1.011 dan dengan signifikansi $0.05 > 0.000$. Kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah ada perbedaan Dari hasil *pretest* dan hasil *posttest* bahwa Metode bermain bola pantul baik untuk meningkatkan *passing* bawah bola voli pada siswa SMP N 1 Tempel yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli.

Kata kunci: Bola Pantul, passing, Ekstrakurikuler

Abstract

The aim of this research is in order to make students can do the basics technique in volleyball games correctly and maximally by using bouncing ball practice method.

The research method was using a quasi-experiment with pre-experimental designs approach in the form of the one groups pretest-posttest design with the test of the volley ball skills in the age of 13-15 group, number of validity 0.733, number of realibility 0.758. Using the t-test data analysis with 5% levels of significance.

The results showed there was lower passing skills increasement during use the bouncing ball practice method on SMPN 1 Tempel student that join the volley ball extracurricular activities, with the number of t 1.490 and t tabel 1.011 with $0.05 > 0.000$ level of significance. From the result of the pretest and the post test, so the writer conclude this research is effectively increase the lower passing skills using the bouncing ball practice method on SMPN 1 Tempel student who joining volley ball extracurricular activities.

Keywords: Bouncing ball method, passing, extracurricular activities

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di sekolah sangatlah penting sebagai pendidikan anak di lingkungan sekolah maupun rumah. Keberhasilan pendidikan jasmani tergantung pada kreatifitas guru dan penerapan pendekatan pembelajaran yang sesuai dengan materi yang diajarkan. Pembelajaran sendiri berjalan lancar atau tidak itu tergantung bagaimana seorang tenaga kependidikan (Guru) dalam menyampaikan sebuah materi atau bahan ajarnya kepada siswa. Seseorang tenaga kependidikan (Guru) harus bisa memahami karakteristik siswa yang dia ajar supaya dalam menyampaikan suatu pembelajaran siswa yang diajar akan mengalami kephahaman dalam suatu pembelajaran.

Pembelajaran sendiri di dalam sekolah di bedakan menjadi beberapa macam yaitu pembelajaran intrakulikuler, kokulikuler dan ekstrakurikuler, dimana intrakulikuler merupakan kegiatan utama persekolah yang dilakukan dengan menggunakan alokasi waktu yang telah ditentukan dalam struktur program. Kokurikuler merupakan kegiatan yang mempunyai maksud untuk lebih memperdalam dan menghayati materi pelajaran yang telah dipelajari dalam kegiatan intrakulikuler di dalam kelas.

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang diarahkan untuk memperluas/memperdalam pengetahuan siswa, mengembangkan nilai-nilai atau sikap dan menerapkan secara lebih lanjut pengetahuan yang telah dipelajari siswa dalam mata pelajaran program inti dan pilihan.

Metode yang diasumsikan baik untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar siswa dalam bermain bola voli, terutama dalam usia muda adalah menggunakan metode bermain. Bentuk latihan dengan metode bermain yang bersifat menyenangkan membuat siswa tidak jenuh dalam menjalankan ekstrakurikuler, dimana intensitas siswa dalam bergerak menjadi semakin meningkat, diharapkan akan mampu mengarahkan dan membentuk kemapanan sikap dasar siswa dalam bergerak. Selain itu juga dapat mendisiplinkan dan mengotomatisasikan gerak siswa. Dan secara menyeluruh dapat meningkatkan prestasi ekstrakurikuler bola voli di sekolah.

Metode bermain di ekstrakurikuler seorang tenaga pengajar harus mampu memberikan suatu warna dalam menyampaikan sebuah materi, supaya nantinya peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli tidak mengalami kejenuhan pada saat menerima materi.

Variasi yang di berikan dalam latihan kurang variatif menyebabkan seorang siswa tidak maksimal dalam menangkap materi, serta dalam melaksakan keterampilan siswa cenderung mengalami kebosanan. Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli ada 20 siswa, disini seorang tenaga pendidik (guru) untuk memilih suatu metode ataupun gaya mengajar harus melihat situasi dalam pembelajaran terlebih dahulu untuk menentukan metode apa yang akan digunakan, karena dalam menyampaikan materi seorang guru dituntut untuk bisa mentransfer ilmu yang akan disampaikan kepada peserta didik.

Bermain bola pantul adalah bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan dasar *passing* bawah siswa. Bermain bola pantul ini salah satu bentuk latihan yang belum pernah diterapkan dalam latihan permainan bolavoli di SMP N 1 Tempel. Bentuk latihan bermain bola pantul ini kemungkinan siswa akan merasa lebih tertarik dan termotivasi dalam melakukan latihan. Kemudian, siswa akan memperoleh sesuatu yang baru, menyenangkan dan mampu membuat siswa bergerak aktif dalam latihan ekstrakurikuler bola voli. Sehingga diharapkan akan memberikan dampak positif bagi peserta ekstrakurikuler untuk giat dalam melakukan latihan *passing* bawah

agar dapat meningkatkan prestasi dan mengembangkan potensi siswa.

Permainan bola voli diberikan di sekolah tingkat SMP merupakan salah satu materi pembelajaran yang masuk dalam mata pelajaran pendidikan jasmani. Dalam permainan bola voli terdapat berbagai macam teknik dasar yang dapat dilakukan, diantaranya ada *servis*, *passing* bawah, *passing* atas, *smash* dan *block*. Untuk melaksanakan sebuah kegiatan keterampilan olahraga semestinya kita harus mengetahui terlebih dahulu bagaimana teknik ataupun gerakannya, sehingga nanti pada saat melaksanakan keterampilan teknik dasar dalam bola voli bisa maksimal dalam melaksanakannya, contohnya yaitu teknik dasar atau cara melakukan *passing* bawah yang benar (Bola voli). *Passing* bawah merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam permainan olahraga bola voli. *Passing* bawah digunakan sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan ke regu lawan dengan cara mengoperkan bola ke teman seregu (teman satu tim). Selain itu *passing* bawah juga digunakan sebagai dasar pertahanan tim dari serangan musuh.

Pelaksanaan ekstrakurikuler di SMP N 1 Tempel ini siswa banyak yang antusias dalam menerima materi dari pelatih, tetapi

terdapat hambatan masalah sarana dan prasarana dalam ekstrakurikuler bola voli, lapangan becek saat hujan, serta bola yang disediakan sekolah banyak yang rusak, dengan keadaan seperti ini seprang tenaga pengajar/pelatih semaksimal mungkin harus bisa memanfaatkan sarana dan prasarana yang ada.

Passing bawah yang dilakukan dengan baik akan dapat menerima atau pun menahan berbagai bentuk serangan yang dilakukan oleh tim lawan, serta sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan balik dengan mengopernya ke tosser (*setter*) yang mempunyai tugas untuk mengatur pola serangan. Kesalahan-kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan gerak *passing* bawah yaitu sikap badan kaku, berdiri tidak seimbang karena kedua kaki tidak dibuka, lutut tidak ditekuk, kedua lengan kurang rapat, ayunan lengan dan meluruskan lutut tidak bersamaan, perkenaan bola tidak pada kedua tangan, dan tidak diikuti gerak lanjutan.

Permainan bola voli kesalahan-kesalahan seperti di atas seharusnya harus bisa untuk di minimalisir, jika siswa terus menerus terjebak dalam kesalahan *passing* bawah tersebut maka untuk menguasai *passing* bawah akan mengalami kesulitan,

maka dari itu di dalam ekstrakurikuler yang di adakan oleh sekolah siswa bisa untuk memaksimalkan tentang bagaimana cara *passing* bawah bola voli yang benar.

Kegiatan ekstrakurikuler dilakukan dengan memerhatikan minat dan bakat siswa. Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler ditangani oleh seorang guru ataupun pelatih dari luar sekolah yang ditunjuk. Dalam sebuah ekstrakurikuler di sebuah sekolah, jika seorang guru kurang inovatif dalam menyampaikan sebuah pembelajaran maka yang ada disini siswa akan mengalami kejenuhan.

Pelaksanaan ekstrakurikuler olahraga diinginkan siswa supaya olahraga yang ditekuni mengalami peningkatan dalam hal keterampilannya, dikarenakan peningkatan keterampilan disini bisa menjadi tolak ukur sebuah kesuksesan dalam melaksanakan sebuah aktivitas olahraga. Dalam sebuah peningkatan keterampilan olahraga disini seorang siswa bisa meningkat keteampilan olahraganya jika dibarengi dengan metode pembelajaran dan latihan yang sesuai ketentuan umur seorang siswa, seorang tenaga pendidik (guru) harus bisa memilah dan memilih gaya mengajar apa yang harus digunakan yang sesuai dengan umur siswanya. Peningkatan dalam hal

keterampilan olahraga merupakan harapan yang selalu diinginkan oleh semua orang yang melaksanakan olahraga.

Siswa-siswi kelas VII SMPN 1 Tempel 2018/2019 memiliki berbagai macam karakteristik dalam mengikuti sebuah latihan ekstrakurikuler. Untuk mengajar di ekstrakurikuler bola voli siswa SMP N 1 Tempel dengan berbagai macam karakteristik tentunya tenaga pendidik (Guru) harus dengan cermat menggunakan metode untuk menyampaikan sebuah materi yang harus diterima oleh peserta didik.

Kelas VII dan VIII SMP N 1 Tempel siswa dan siswi yang cenderung ingin bermain dan selalu meminta kepada guru sesuatu yang baru yang akan peserta didik pelajari, disini peran seorang guru untuk mengatur waktu dalam mengajar dan menyajikan sebuah materi harus bisa mengontrol dengan baik dan tepat. Untuk ekstrakurikuler di SMP N 1 Tempel sendiri berbagai macam karakter siswa tentunya menuntut seorang tenaga pengajar untuk sabar dalam menyampaikan materi dalam sebuah ekstrakurikuler, karena antara siswa satu dengan yang lainnya dalam menangkap sebuah materi tentu mempunyai daya kepehaman yang berbeda-beda.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian pra eksperimen. Dalam penelitian ini yang akan diteliti adalah Pengaruh bermain bola pantu terhadap Keterampilan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 1 Tempel tahun ajaran 2018/2019.” Dengan desain satu kelompok dengan tes awal dan tes akhir (*the one groups pretest-posttest desaign*).

WAKTU DAN TEMPAT PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMP N 1 Tempel Sleman. Waktu penelitian 1 bulan dalam 1 minggu 3 kali pertemuan, yaitu dimulai bulan Juni-Juli 2018.

SUBJEK PENELITIAN

Sumber data atau subjek penelitian orang yang dipandang berpengaruh dalam penelitian ini yaitu Guru POR, Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli.

INSTRUMEN DAN

TEKNIKPENGUMPULAN DATA

instrumen menurut Arikunto (2006: 160), merupakan alat yang digunakan peneliti dalam mengumpuan data agar pekerjaannya lebih mudah dan lebih baik. Tes yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan tes Keterampilan *passing*

bawah Bolavoli Usia 13-15 Tahun Dari Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Depertemen Pendidikan Nasional tahun 1999, petunjuk tes keterampilan bola voli

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes. Tes yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan tes passing bawah bolavoli depdiknas tahun 1999.

TEKNIK ANALISIS DATA

1. Uji Prasyarat Analisis

a. Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan SPSS 2016.

Menurut metode *kolmogorov-Smirnov*, kriteria pengujian adalah sebagai berikut:

- 1) Jika Signifikansi di bawah 0.05 berarti data yang akan diuji mempunyai perbedaan yang signifikan dengan data normal baku, berarti data tersebut tidak normal.
- 2) Jika signifikansi di atas 0.05 maka berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara data yang akan diuji dengan data

normal baku, berarti data tersebut normal (Maharani Kirana Puspitasari, 2013).

2. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan menggunakan bantuan program SPSS 2016, yaitu dengan membandingkan antara *pretest* dan *posttest*. Apabila nilai t hitung lebih kecil dari t tabel, maka H_0 ditolak, jika t hitung lebih besar dibanding H_0 diterima. Uji hipotesis dalam penelitian ini peneliti menggunakan bantuan program SPSS 2016.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada seluruh siswa dan siswi yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP N 1 Tempel Sleman yang berjumlah 20 orang. Pengambilan data pretest pada hari Rabu, 12 September 2018 pukul 14.00 – 16.00 WIB. Sedangkan untuk posttest dilaksanakan pada hari Rabu 10 Oktober 2018 pukul 14.00 – 16.00 WIB. Hasil pretest dan posttest passing bawah bola voli ekstrakurikuler siswa SMP N 1 Tempel disajikan pada tabel... sebagai berikut:

Tabel 2. Data hasil penelitian Pretest dan Posttest passing bawah Bola Voli:

No	Nama	Hasil Pretest	Hasil Posttest	Selisih

1.	A	28	38	10
2.	B	30	40	10
3.	C	41	47	6
4.	D	47	52	5
5.	E	23	28	5
6.	F	21	25	4
7.	G	21	28	7
8.	H	28	34	6
9.	I	22	29	7
10.	J	20	24	4
11.	K	38	45	7
12.	L	22	26	4
13.	M	14	23	9
14.	N	9	17	8
15.	O	11	22	9
17.	P	12	19	7
18.	Q	13	18	5
19.	R	12	20	8
19.	S	15	20	5
20.	T	18	21	3

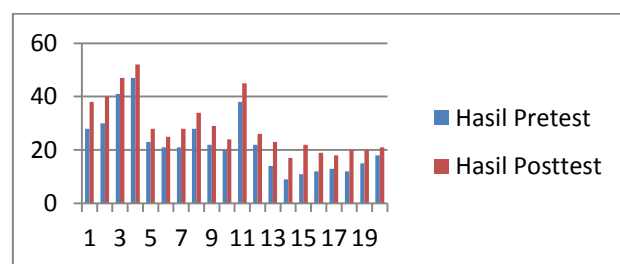
Hasil analisis statistik deskriptif *pretest passing* bawah siswa SMP N 1 Tempel yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli, didapat nilai minimal = 9 nilai maksimal = 47 , nilai tengah = 22.25, simpangan baku = 10.472, sedangkan *posttest* didapat nilai minimal = 17 nilai maksimal = 52 , nilai tengah = 28.80, simpangan baku = 10.421. hasil sebagai berikut:

Tabel 3.Deskriptif Statistik *Pretest* dan *Posttest passing* bawah bola voli

Statistik	Pretest	Posttest
N	20	20
Minimum	9	17

Maksimum	47	52
Mean	22.25	28.80
Std. deviation	10.472	10.421

Berdasarkan tabel 3. diatas,*pretest* dan *posttest passing* bawah siswa SMP N 1 Tempel yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli.



Gambar 3. Diagram Batang Keterampilan *passing* bawah siswa SMP N 1 Tempel yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli.

Hasil Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji Normalitas dimaksudkan untuk menguji apakah variable-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test*, dengan pengolahan menggunakan SPSS 16. Hasilnya disajikan pada tabel 4 sebagai berikut:

Kelompok	P	Sig	Keterangan
Pretest	0.171	0.05	Normal
Posttest	0.192	0.05	Normal

Tabel 4. Hasil uji Normalitas

Dari tabel 4 diatas dapat dilihat bahwa semu data mempunyai nilai p (sig) >0.05 , maka variable berdistribusi normal. Karena semua data berdistribusi normal maka analisis dapat dilnjutkan.

1. Hasil Uji Hipotesis

Uji-t digunakan untuk menguji hipotesis yang berbunyi “ada perbedaan keterampilan *passing* bawah bola voli menggunakan metode bermain bola pantul pada siswa SMP N 1 Tempel yang megikuti ekstrakurikuler bola voli”. Apabila hasil anlisis menunjukkan perbedaan yang signifikan maka metode bermain bola pantul memiliki perbedaan pada siswa SMP N 1 Tempel yang megikuti ekstrakurikuler bola voli. Pengambilan kesimpulan penelitian dinyatakan jika nilai t hitung $>$ t tabel, maka H_0 ditolak, sedangkan jika t hitung $<$ t tabel maka H_0 diterima. Taraf signifikan jika nilai t hitung $>$ t tabel nilai sig lebih kecil dari 0.05 ($\text{sig} < 0.05$).

Tabel 5. Hassil uji-t keterampilan *passing* bawah bola voli:

Kelompok	t_{ht}	t_{tb}	Sig.
Pretest – Posttest Passing bawah	1.490	1,011	0.00

Berdasarkan analisis data dapat ditemukan bahwa hasil uji-t tidak berpasangan dengan nilai thitung dengan tingkat probabilitas 0.00. karena tingkat probabilitas lebih kecil daripada a 0.05, maka terdapat perbedaan yang signifikan. Dapat disimpulkan bahwa metode bermain bola pantul baik untuk meningkatkan keterampilan *passing* bawah bola voli siswa SMP N 1 Tempel yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli.

A. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh terdapat peningkatan yang signifikan terhadap kelompok yang telah diteliti. Pemberian perlakuan / *Treatment* metode bermain bola pantul terhadap *passing* bawah selama 12 kali pertemuan memberikan pengaruh terhadap peningkatan *passing* bawah siswa SMP N 1 Tempel yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh metode bermain bola pantul terhadap *passing* bawah siswa SMP N 1 Tempel yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli, adapun urutan kegiatan yang telah dilakukan sehingga dapat ditarik kesimpulan adalah: (1) didakan *pretest* dengan tujuan mengetahui hasil awal *passing* bawah bola voli siswa sebelum diberkn perlakuan, (2) pemberian perlakuan / *treatment* menggunakan metode bermain bola pantul

sebanyak 12 kali pertemuan, (3) kemudian untuk yang terakhir yaitu melakukan posttest kepada siswa yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya peningkatan dari hasil belajar *passing* bawah bola voli terhadap subjek yang diberikan perlakuan.

Selama pemberian *treatment* terdapat kendala yaitu beberapa siswa tidak berangkat dikarenakan sakit, izin dan tidak ada keterangan, hal tersebut mempengaruhi hasil *posttest* *passing* bawah bola voli. Siswa yang tidak berangkat memiliki tingkat kenaikan *passing* bawah yang tidak signifikan. Pada saat ekstrakurikuler berlangsung metode bermain bola pantul di gemari oleh peserta didik, dikarenakan disini metode bermain bola pantul diberikan dengan metode bermain yang memudahkan peserta didik untuk melaksanakan *passing* bawah, sehingga dapat meningkatkan keterampilan *passing* bawah bola voli.

Untuk mengetahui perbedaan hasil *passing* bawah bola voli pada siswa SMP N 1 Tempel yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli dapat dibuktikan dengan uji-t. uji-t akan menampilkan besar nilai t-hitung dan signifikansinya. Ada tidaknya peningkatan keterampilan *passing* bawah setelah diberikan perlakuan dengan metode bermain bola pantul dapat diketahui dari nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* pada uji-t tersebut dan

didapatkan hasil bahwa terdapat kenaikan terhadap keterampilan *passing* bawah bola voli.

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa ada perbedaan keterampilan *passing* bawah bola voli menggunakan metode bermain bola pantul terhadap siswa SMP N 1 Tempel yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh keterampilan *passing* bawah bola voli dari menggunakan Latihan bermain bola pantul pada siswa SMP N 1 Tempel yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli. Dari hasil *pretest* dan hasil *posttest* dapat disimpulkan bahwasannya Latihan bermain bola pantul baik untuk meningkatkan *passing* bawah bola voli pada siswa SMP N 1 Tempel yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli.

Berdasarkan kesimpulan penelitian diatas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi siswa

Dapat meningkatkan hasil *passing* bawah menggunakan metode bermain bola pantul dalam bola voli

2. Bagi Guru
Latihan bermain bola pantul dalam bola voli dapat digunakan sebagai sarana untuk variasi dalam proses pembelajaran agar hasil belajar passing bawah bol voli dapat lebih maksimal
3. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan dalam pengerjaannya, sehingga unttuk itu bagi peneliti selajutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan metode bermain bola pantul dalam bola voli ini supaya bisa lebih baik untuk proses pembelajaran dalam ekstrakurikuler bola voli.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi. (2007). *Panduan Olahraga Bolavoli*. Surakarta: Era Pustaka Utama.
- Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktek*. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Dessianti.2015.*cara melakukan passing Bawah*.
- Depdiknas. (1999). *Tes Passing Bawah Bola Voli*.
- Durwachter G. (1990). *Bola volley: Belajar dan berlatih sambil bermain*. Jakarta: Gramedia.
- Wibowo. (2009). *Upaya Peningkatan Prestasi Belajar Passing Atas Bolavoli Melalui Pendekatan Bermain Bola pantul pada siswa kelas VIII E SMP N 5 Purwokerto Tahun Ajaran 2008/2009*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Irianto. (2002). *Dasar Keplatihan,*

- Yogyakarta: FIK UNY. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Liswandarto. 2010. *Pengaruh metode inklusi dalam pembelajaran bolavoli terhadap Kemampuan passing bawah siswa kelas XI SMK Diponegoro Sembego Depok*. Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Kemendikbud RI. 2014. *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan* M. Yunus.1992. *Olahraga pilihan bola voli*. Jakarta:Depdikbud.
- Kleinmann,T. And Kruber,D.1984. *Bola Volley*.Jakarta: PT Gramedia.
- Muhajir, Sutrisno, *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Jakarta, 2014.
- [Pgsdblog.blogspot.co.id/2017/11/pengertia-peningkatan-pembelajaran.html?m=1](https://pgsdblog.blogspot.co.id/2017/11/pengertia-peningkatan-pembelajaran.html?m=1)
- Rahmani. *Buku super lengkap olahraga*.
- Saifudin. (1996). *Evaluasi Olahraga*. Rora karya: Jakarta.
- Sugiyono. (2007). *Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif dan r&d*. Bandung: Alfabeta.
- Suharno. (1979). *Dasar-dasar permainan bolavoli*. Yogyakarta. IKIP Yogyakarta.
- Suharno. (1985). *Ilmu Keplatihan Olahraga*. Yogyakarta. IKIP Yogyakarta.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukintaka. (1991). *Teori Pendidikan Jasmani*. Solo: ESA Grafika.
- Yunus M. (1992). *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan

Direktorat Jenderal Pendidikan
Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga
Kependidikan.