

TINGKAT KEMAMPUAN PASSING ATAS PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI SMP NEGERI 2 TEMPEL

LEVEL OF OVERHEAD PASSING ABILITY OF VOLLEYBALL EXTRACURRICULAR PARTICIPANT IN SMP NEGERI 2 TEMPEL

Oleh : Muhammad Syaiful Haq, PJKR, FIK, UNY
myhammadhaq@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan *passing* atas peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 2 Tempel tahun 2019. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Teknik pengumpulan data digunakan adalah tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 2 Tempel dengan jumlah 20 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 2 Tempel dengan jumlah 20 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan cara tes yaitu tes *passing* atas menurut buku DEPDIKNAS dengan validasi tes sebesar 0,692 dan realibilitas tes 0,973. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif presentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kemampuan *passing* atas peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 2 Tempel dalam klasifikasi baik sekali sebesar 10%, baik 45%, sedang 35%, kurang 10%, kurang sekali 0%.

Kata kunci : *Kemampuan Passing Atas, Ekstrakurikuler Bola Voli*

ABSTRACT

This study aims to determine the level of overhead passing ability of volleyball extracurricular participants in SMP Negeri/ State Junior High School 2 Tempel in 2019. This research was descriptive quantitative. Data collection technique used was test and measurement. Research population was all participants in volleyball extracurricular participants in SMP N 2 Tempel with total 20 students. Research samples were all participants of volleyball extracurricular activities at SMP Negeri 2 Tempel with total 20 students. Research instrument used was by test that was overhead passing test according to DEPDIKNAS/ National Education Department book with test validity 0.692 and the reliability of test 0.973. The data analysis technique used was by percentage descriptive analysis. The research results show that the level of overhead passing ability of volleyball extracurricular participants in SMP N 2 Tempel is classified as very good category 10%, good category 45%, medium category 35%, less category 10%, very less category 0%.

Keywords: *Overhead Passing Ability, Volleyball Extracurricular*

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani merupakan bagian dari mata pelajaran di sekolah. Pendidikan jasmani adalah mata pelajaran yang diajarkan dari Sekolah Dasar sampai Sekolah Menengah Pertama. Pendidikan jasmani mempunyai peran dan fungsi merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani. Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak dapat terpisahkan dari pendidikan pada umumnya yang mempengaruhi potensi peserta didik dalam aspek

kognitif, afektif, dan psikomotor melalui aktivitas jasmani (Widayati, Esti. 2013 : 76)

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki harapan dan tujuan agar peserta didik memiliki kemampuan untuk meningkatkan keterampilan gerak, pertumbuhan fisik dan psikis yang baik. Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga, mengembangkan keterampilan sosial sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama dan percaya diri, serta

mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang dipilih

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di dalamnya terdapat beberapa aspek ruang lingkup yang diantaranya yaitu permainan dan olahraga yang meliputi olahraga tradisional dan permainan, aktivitas senam, aktivitas ritmik, akuatik dan aktivitas luar kelas (ALK), kemudian kesehatan yang meliputi pengembangan budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, serta aktivitas pengembangan yang meliputi mekanika sikap tubuh, bentuk postur tubuh, komponen kebugaran jasmani dan aktivitas penunjang lainnya.

Pendidikan di sekolah menengah pertama (SMP), perkembangan kurikulum yang digunakan adalah menggunakan kurikulum 2006 dan 2013. Di dalam kedua kurikulum ini, olahraga bola voli masuk sebagai salah satu Kompetensi Dasar yang harus diajarkan pada proses pembelajaran begitu juga di SMP Negeri 2 Tempel. Olahraga bola voli termasuk juga kedalam olahraga permainan yang memiliki sifat menyenangkan seperti bola basket, sepak bola ataupun olahraga permainan lainnya. Sehingga, olahraga bola voli ini termasuk kedalam olahraga yang banyak diminati oleh siswa.

Permainan bola voli merupakan suatu permainan yang kompleks dan tidak mudah dilakukan oleh setiap orang. Sebab, di dalam permainan bola voli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan teknik dasar yang

ada. Maka dari itu, siswa dituntut harus bisa melakukan gerakan teknik dasar pada permainan bola voli agar dapat memainkan permainan bola voli dengan baik. Teknik dasar yang harus dikuasai siswa adalah *service*, *passing*, *smash*, dan *block*

Passing merupakan salah satu teknik dasar permainan bola voli yang sangat penting untuk dikuasai oleh seorang pemain. *Passing* yang paling sering digunakan untuk menerima *service* atau *receive* adalah *passing* bawah. *Passing* yang baik merupakan langkah awal untuk menyusun dan membangun sebuah serangan, sebab tanpa menerima bola *service* dan mengarahkan bola ke arah pengumpan dengan baik, kemungkinan untuk mendapatkan poin sangat kecil.

Apabila dalam melakukan *passing* kurang akurat maka hasil pukulannya tidak bisa mematikan lawan sehingga kesempatan memperoleh poin lebih kecil. Untuk bertahan atau *defend* serta membangun serangan yang mantap dan kokoh juga membutuhkan *passing* yang baik dan akurat, karena teknik yang tepat untuk menerima dan mengumpan bola ke toser yaitu posisi tangan yang kuat, rapat dan harus selalu di bawah bola dalam menerima serangan dari lawan akan berhasil, sehingga terjadi permainan bola yang baik dan kesempatan melakukan *spike* untuk mendapatkan poin.

SMP Negeri 2 Tempel adalah salah satu sekolah yang memiliki kegiatan ekstrakurikuler bola voli. Ekstrakurikuler bola voli ini adalah sebagai sarana siswa untuk menambah kemampuan siswa di bidang bola voli, sarana prasarana untuk menunjang ekstrakurikuler bola voli sangatlah memadai. Jumlah siswa yang

mengikuti ekstrakurikuler bola voli lebih banyak dibandingkan dengan ekstrakurikuler yang lainnya. Harapannya peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 2 Tempel bisa bermain bola voli dengan bagus dengan menguasai semua teknik yang ada didalam permainan bola voli misalnya *passing* atas, *smash*, *block*, dan *service*, namun kenyataannya masih banyak yang belum bisa menguasai salah satu teknik dalam permainan bola voli yaitu *passing* atas dan masih banyak siswa yang belum sempurna dalam melakukan *passing* atas dalam permainan bola voli.

Dari penjelasan dan uraian yang ada dalam latar belakang masalah, mengingat pentingnya kemampuan *passing* atas dalam permainan bola voli maka peneliti merasa tertarik untuk mengetahui lebih lanjut tentang tingkat kemampuan *passing* atas peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 2 Tempel. “Tingkat kemampuan *passing* atas peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 2 Tempel”

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini adalah Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, yaitu penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan gejala, fenomena atau peristiwa tertentu. Pengumpulan data dilakukan mendapatkan informasi terkait dengan fenomena, kondisi, atau variabel tertentu dan tidak dimaksudkan untuk melakukan pengujian hipotesis (Ali Maksum, 2012: 68).

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 2 Tempel yang beralamatkan Subyek penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 2 Tempel. Penelitian dilakukan pada tanggal 1 April 2019 .

Definisi Oprasional Variabel Penelitian

Variabel adalah suatu konsep yang memiliki variabilitas atau keragaman yang menjadi fokus penelitian (Ali Maksum 2012: 29) Menurut Sugiono (2006:2) bahwa variabel merupakan gejala yang menjadi fokus peneliti untuk diteliti. Sugiyono (2006:3) didefinisikan sebagai atribut dari sekelompok orang atau objek, yang mempunyai variasi antara satu dengan lainnya dalam kelompok itu. Variabel dalam penelitian ini adalah variabel tunggal, yaitu tingkat kemampuan *passing* atas peserta ekastrakurikuler bola voli di SMP Negeri 2 Tempel yang diukur dengan menggunakan tes *passing* atas menurut DEPDIKNAS 1999 yaitu peserta ekstrakurikuler melakukan tes *passing* atas selama satu menit dan ditulis hasilnya

Populasi dan Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono, (2006:90) populasi adalah suatu kelompok yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 2 Tempel.

Sampel adalah sebagian jumlah dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2006 : 56). Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik sampling jenuh (sensus) adalah anggota populasi

digunakan sebagai sampel kurang dari 30 . Berdasarkan teori tersebut maka sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah semua peserta ekstrakurikuler bola voli yang berjumlah 20 orang.

Instrumen Penelitian

Dalam suatu penelitian dibutuhkan alat yang dipakai untuk mengumpulkan data. Menurut Suharsimi Arikunto (2005:101) instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya.

Instrumen merupakan alat ukur untuk mendapatkan data agar suatu penelitian mendapatkan data yang sesuai diharapkan untuk itu dibutuhkan instrumen yang dirancang dan dibuat sedemikian rupa. Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah berupa tes *passing* atas menurut buku (Depdiknas 1999:9) yaitu dengan cara melakukan *passing* atas selama 60 detik. Tes ini memiliki banyak kelebihan atau kemudahan diantaranya dapat dilaksanakan di gedung atau di lapangan yang tidak begitu luas, peserta tes lebih mudah dalam pengawasan, dan sesuai dengan karakteristik siswa SMP yang ber-usia 13-15 tahun. Tes yang digunakan oleh peneliti memiliki validitas tes sebesar 0,692 dan realibilitas tes sebesar 0,973.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan menggunakan tes dan pengukuran. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan tes. Tes adalah sebuah prosedur

yang sistematis dan objektif untuk memperoleh data atau keterangan yang diinginkan dengan cara relatif tepat (Ali Maksum, 2012: 111). Data yang diperoleh kemudian dicocokkan dengan tabel nilai, lalu setelah diketahui skor *passing* atasnya, data dikonversikan ke dalam tabel norma pengklasifikasian tes *passing* atas.

Adapun tabel norma pengklasifikasian tingkat kemampuan *passing* bawah yang dikutip dari Depdiknas (1999:17) adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Norma Pengklasifikasian Kemampuan *Passing* Atas untuk Putera

Kurang Sekali	Kurang	Sedang	Baik	Baik Sekali
< 19	20 – 30	31 – 42	43 – 55	> 56

(Sumber Depdiknas 1999:17)

Tabel 2. Norma Pengklasifikasian Kemampuan *Passing* Atas untuk Putri

Kurang Sekali	Kurang	Sedang	Baik	Baik Sekali
< 9	10 – 19	20 – 36	37 – 53	> 54

(Sumber Depdiknas 1999:17)

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Statistik deskriptif adalah bagian dari statistik yang membahas mengenai penyusunan data ke dalam daftar, grafik atau bentuk lain yang tidak dimaksudkan untuk pengujian hipotesis atau penarikan kesimpulan (Ali Maksum, 2012: 159).

Menurut Suharsimi Arikunto dalam Dian Hidayat (2011: 50) rumus

yang digunakan untuk mencari persentase adalah sebagai berikut :

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P : persentase yang di cari

F : frekuensi

N : jumlah responden

Selanjutnya hasil data yang sesuai dibagi dengan semua data yang diperoleh dan dikalikan 100%. Adapun rumus analisis data sebagai berikut (Anas Sudijono, 2010: 43) :

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Presentase

F = Frekuensi data ideal

N = Jumlah data ideal dan tidak ideal

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

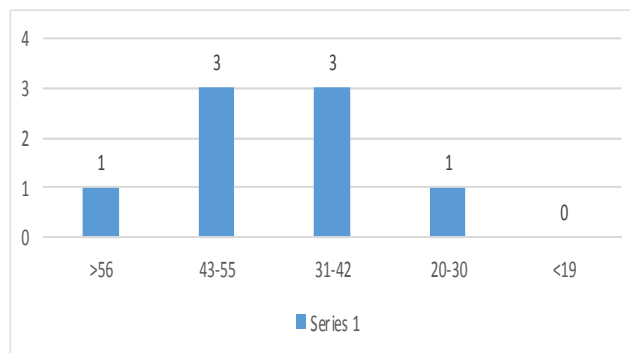
Tabel 4. Norma Klasifikasi Tingkat Kemampuan *Passing* Atas Peserta Putra

Interval	Klasifikasi	f _i	Presentase
>56	Baik sekali	1	12,5 %
43 - 55	Baik	3	37,5 %
31 - 42	Sedang	3	37,5 %
20 - 30	Kurang	1	12,5 %
<19	Kurang Sekali	0	0 %
Jumlah		8	100 %

Tabel 4 klasifikasi tingkat kemampuan *passing* atas peserta putra di atas dapat dilihat bahwa dari 8 peserta yang mengikuti tes, menunjukkan bahwa peserta putra yang tingkat kemampuan *passing* atasnya berada pada klasifikasi baik sekali sejumlah 1 orang (12,5%), baik 3 orang (37,5%), sedang 3 orang (37,5%),

kurang 1 orang (12,5%) dan kurang sekali 0 orang (0%).

Klasifikasi tingkat kemampuan *passing* atas peserta putra tersebut kemudian disajikan ke dalam bentuk diagram yang dapat dilihat seperti gambar 3 di bawah ini

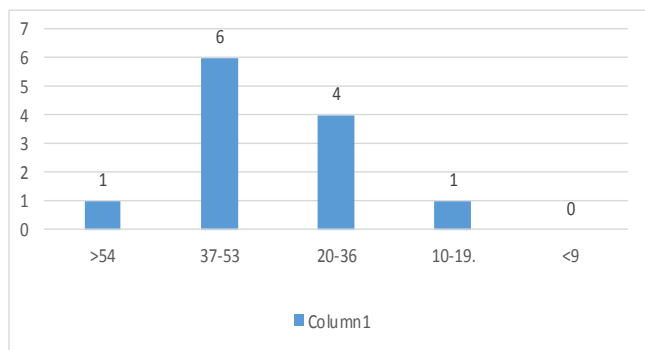


Gambar 3. Diagram Batang Klasifikasi Tingkat Kemampuan *Passing* Atas Peserta Putra.

Tabel 5 Norma Klasifikasi Tingkat Kemampuan *Passing* Atas Peserta Putri

Interval	Klasifikasi	f _i	Presentase
>54	Baik sekali	1	8,3 %
37 - 53	Baik	6	50 %
20 - 36	Sedang	4	33,3 %
10 - 19	Kurang	1	8,3 %
<9	Kurang sekali	0	0 %
Jumlah		12	100 %

Tabel 5 . klasifikasi tingkat kemampuan *passing* atas peserta putri di atas dapat dilihat bahwa dari 12 peserta yang mengikuti tes, menunjukkan bahwa peserta putri yang tingkat kemampuan *passing* atasnya berada pada klasifikasi baik sekali sejumlah 1 orang (8,3%), baik 6 orang (50%), sedang 4 orang (33,3%), kurang 1 orang (8,3%) dan kurang sekali 0 orang (0%). Klasifikasi tingkat kemampuan *passing* atas putri tersebut kemudian disajikan dalam bentuk diagram yang dapat dilihat seperti pada gambar 4 dibawah

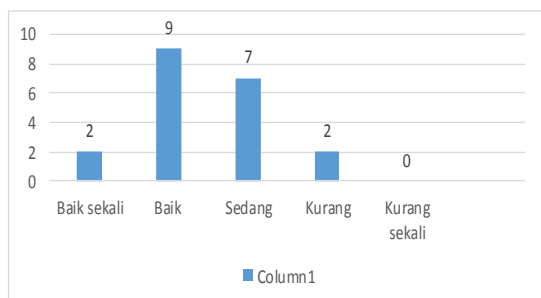


Gambar 4. Diagram Batang Klasifikasi Tingkat Kemampuan *Passing* Atas Peserta Putri
 Dari kedua hasil penelitian tersebut antara peserta putra dan putri apabila disajikan dalam bentuk tabel maka dapat dilihat dalam tabel 6 dibawah ini :

Tabel 6. Norma Klasifikasi Tingkat Kemampuan *Passing* Atas Peserta Ekstrakurikuler.

No	Klasifikasi	f _i	Presentase
1	Baik sekali	2	10%
2	Baik	9	45%
3	Sedang	7	35%
4	Kurang	2	10%
5	Kurang sekali	0	0%
Jumlah		20	100%

Dari tabel norma diatas, menunjukkan bahwa tingkat kemampuan *passing* atas peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 2 Tempel berada pada klasifikasi baik sekali sebesar 10%, baik 45%, sedang 35%, kurang 10%, kurang sekali 0%. Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang dapat dilihat dibawah ini



Gambar 5. Diagram Batang Klasifikasi Tingkat Kemampuan *Passing* Atas Peserta Ekstrakurikuler

Pembahasan

Dari hasil penelitian tingkat kemampuan *passing* atas peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 2 Tempel yang menggunakan tes *passing* atas menurut buku Depdiknas 1999 diperoleh data hasil penelitian yang menunjukkan bahwa tingkat kemampuan *passing* atas antara peserta satu dengan peserta yang lainya berbeda-beda. Data hasil capaian siswa yang telah melakukan tes *passing* atas kemudian dikonversikan menurut norma pengklasifikasian tes *passing* atas pada tabel 4 dan 5.

Hasil dari pengklasifikasian data untuk tingkat kemampuan *passing* atas peserta di atas dapat dilihat bahwa, dari 20 peserta yang mengikuti tes, menunjukkan peserta yang tingkat kemampuan *passing* atasnya berada dalam klasifikasi baik sekali sejumlah 2 orang jika dipresentase sebesar 10%.

Hasil tersebut di atas dikerenakan setiap individu mempunyai tingkatan teknik yang berbeda-beda, ada yang baik sekali ada pula yang kurang baik. Selain itu faktor yang paling berpengaruh kebanyakan berasal dari faktor pribadi karena siswa ketika melakukan tes kemampuan *passing* atas banyak siswa yang dari segi emosi, motivasi, sikap masih belum mengontrol terutama dalam ha emosi dan sikap. Untuk dapat menguasai teknik *passing* atas dalam permainan bola voli dipengaruhi oleh banyak faktor antara lain proses belajar, pribadi, situasional. 1. Faktor belajar, faktor belajar

berpengaruh terhadap hasil akhir tes karena setiap latihannya pasti siswa diberikan atau diajarkan mengenai teknik *passing* atas. Ada siswa yang ketika datang latihan selalu menyimak dan memahami apa yang diajarkan pelatih terutama mengenai teknik *passing* atas dalam permainan bola voli, sehingga pemberian materi oleh pelatih tidak sia-sia dan siswa pun dapat menerapkannya pada permainan bola voli sesungguhnya, namun ada siswa yang datang latihan hanya untuk bermain-main saja dan ketika pelatih memberikan keterampilan teknik *passing* atas bola voli siswa tersebut tidak mendengarkan dan cenderung bercanda dengan teman yang lainnya. Ketika pelaksanaan tes ada siswa yang melakukan *passing* atasnya kurang memahami dan menerapkan materi yang diberikan oleh pelatih mengenai keterampilan teknik *passing* atas 2. Faktor pribadi yang berpengaruh pada siswa antara lain persepsi, intelegansi, ukuran fisik, kesanggupan, emosi, motivasi, dan sikap, dan usia. Dari beberapa faktor diatas yang lebih dominan yaitu emosi dan motivasi, karena ketika melaksanakan tes apabila emosi siswa tidak dapat terkontrol maka ketika melaksanakan rangkaian tes tersebut selalu tergesa-gesa. Begitu pula motivasi dan usia, kedua faktor itu sudah jelas sangat berpengaruh karena apabila tidak ada motivasi tidak bisa melaksanakan tes dengan benar dan siswa masih belum bisa beradaptasi terhadap rangkaian tes yang dilaksanakan, sehingga siswa cenderung terlalu lama berpikir dan beradaptasi padahal untuk tes ini sudah tidak asing lagi bagi siswa. 3. Faktor situasional, untuk faktor ini lebih

mengarah kepada lingkungan sekitar yaitu teman.

Selain 3 faktor di atas kurangnya tingkat kemampuan *passing* atas peserta ekstrakurikuler bola voli disebabkan oleh kurang bersungguh-sungguh siswa dalam melakukan tes, faktor psikologis dan mental seperti siswa gugup dalam menjalankan tes, faktor fisik dari siswa yang sudah kelelahan karena sehabis sekolah.

Kesimpulan dan Saran

kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kemampuan *passing* atas peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 2 Tempel, tingkat kemampuan *passing* atasnya dalam klasifikasi baik sekali sebesar 10%, baik 45%, sedang 35%, kurang 10%, dan klasifikasi kurang sekali 0%.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu :

Bagi peserta ekstrakurikuler bola voli, supaya meningkatkan kemampuan bermain bola voli terus hingga mencapai prestasi yang memuaskan.

Bagi pelatih dan guru Penjasorkes di sekolah, agar menjadikan hasil penelitian ini sebagai tolak ukur, sehingga diharapkan pelatih dan guru Penjasorkes di sekolah mampu menyusun program pembelajaran atau program latihan secara terstruktur.

Kepada peneliti dalam penelitian yang akan datang dengan permasalahan yang sama

supaya menggunakan sampel penelitian yang lebih banyak.

DAFTAR PUSTAKA

- Ma'mun,A.& Saputra, M.Y.(2000).Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak. Jakarta: Depdikbud.
- Makmum,A.S. (2004). Psikologi Kependidikan. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Ahmadi,N. (2007). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta: Era Pustaka Utama.
- Depdiknas. (1999). *Petunjuk Tes Keterampilan Bola Voli Usia 13-15 tahun*. Jakarta : Pusat Kesehatan Jasmani dan Rekreasi.
- Eri,W. (2009), judul “Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Bolavoli Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Selomerto Wonosobo”.
- H,Nazar. (1984). *Bimbingan Bermain Bola Volley*. Jakarta: Mutiara.
- Hastuti,T.A. (2008). *Kontribusi Ekstrakurikuler Bolabasket terhadap Pembibitan Atlet dan Peningkatan Kesegaran Jasmni “Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia”*. Yogyakarta : Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNY.
- Lutan,R. (1988). Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Praktek. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pengembangan LPTK.
- Maksum, Ali. (2012). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek untuk SMP*. Jakarta: Erlangga.
- (2004). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Penjas Orkes*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.
- Bonie,R. (1993). Bolavoli. Semarang: Dahara Prize
- Sugiyono. (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Bandung: Alfabeta
- Usman,M.U. (1993). *Kegiatan Ekstrakurikuler*. Bandung: PT Remaja Rodaskarya
- Viera ,L.B. (2002). *Bola Voli Tingkat Pemula*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Esti.W. (2013). Hakikat Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. (Volume 9, Nomor 2). Halaman 74.
- Widiyantoro, Purbo 2015. *Tingkat Kemampuan Passing Bawah Peserta Ekstrakurikuler*

Bola Voli di SMP Negeri 4 Gombang.
Skripsi FIK UNY.
wikipedia. (2018). *Ekstrakurikuler*.
<http://id.m.wikipedia.org/wiki/ekstrakurikuler>. Sabtu, 26 Januari 2018. Pkl 15.00
WIB