

TINGKAT KETERAMPILAN DASAR BOLA VOLI SISWA PUTRI PESERTA EKSTRAKURIKULER DI SMP NEGERI 1 MOYUDAN TAHUN AJARAN 2015/2016

LEVEL OF VOLLEYBALL BASIC SKILLS OF FEMALE STUDENTS OF EXTRACURRICULAR MEMBERS IN SMP NEGERI 1 MOYUDAN ACADEMIC YEAR 2015/2016

Oleh: Rengga Yulivan Widhiyatna, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, ryulivan@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh teknik dasar pelaksanaannya masih kurang sesuai dengan teknik yang diajarkan oleh guru yang dianggap menjadi faktor kurang berkembangnya kualitas keterampilan yang dimiliki oleh para siswa SMP Negeri 1 Moyudan. Penelitian bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan dasar bola voli siswa putri peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Moyudan tahun ajaran 2015/2016. Jenis penelitian adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah survei dengan tes pengukuran. Populasi penelitian adalah siswa putri SMP Negeri 1 Moyudan tahun ajaran 2015/2016 yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dengan jumlah siswa 24 anak. Instrumen penelitian adalah tes keterampilan bola voli menggunakan VSAT. Nilai reabilitas tes untuk pemain bola voli putri sebesar "0,75". Sedangkan validitas item tes servis sebesar "0,93"; validitas item tes forearm pass sebesar "0,94"; validitas item tes spike sebesar "0,98"; dan validitas item tes bump-set sebesar "0,86". Teknik pengumpulan data dengan survei dalam bentuk tes pengukuran. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dalam bentuk persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat keterampilan dasar bola voli dengan menggunakan VSAT siswa putri peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Moyudan tahun ajaran 2015/2016, untuk kategori "baik sekali" sebanyak 1 siswa atau sebesar 4,17 %; kategori "baik" sebanyak 3 siswa atau sebesar 12,50 %; kategori "sedang" sebanyak 12 siswa atau sebesar 50 %; kategori "kurang" sebanyak 7 siswa atau sebesar 29,16 %; dan kategori "kurang sekali" sebanyak 1 siswa atau sebesar 4,17%. Hasil penelitian ini memiliki keterbatasan yaitu 1) instrument penelitian yang digunakan belum ada kategori usianya, sehingga dimungkinkan instrument tidak tepat. 2) instrument belum memiliki norma yang standar, sehingga hasil yang ada dikategorikan berdasarkan kategori normatif yang bersifat lokal sehingga tidak bisa digeneralisasi.

Kata kunci : Keterampilan, Bola Voli, VSAT, Ekstrakurikuler SMP

Abstract

This research is motivated by the basic techniques of volleyball implementation are still not in accordance with the techniques taught by the teachers that are considered to be the factor of underdeveloped quality of the skills of the students of SMP Negeri 1 Moyudan. The study aims to determine the level of volleyball basic skills of female student extracurricular members in SMP Negeri 1 Moyudan academic year 2015/2016. This research was descriptive quantitative research. The method used was by survey with measurement tests. The research population were female student SMP Negeri 1 Moyudan the academic year 2015/2016 joining the volleyball extracurricular activities of of 24 students. The research instrument was test of volleyball skills using VSAT. The value of reliability tests of female volleyball players was "0.75". While the validity of the service test item was "0.93"; the validity of forearm pass test item was "0.94"; the validity of the spike test item was "0.98"; and the validity of the bump-set test item was "0.86". The data collection technique was done by survey in the form of measurement tests. The data were analyzed by using descriptive quantitative analysis in the form of percentage. The results show that the level of volleyball basic skills using VSAT of female students of volleyball extracurricular members in SMP Negeri 1 Moyudan academic year 2015/2016, for the "excellent" category is 1 student or by 4.17%; "good" category is 3 students or by 12.50%; "medium" category is 12 students or 50%; "less" category is 7 students or by 29.16%; and "very less" category is 1 student or by 4.17%. The results of this research have limitations: 1) the instrument used in this research has been no age category, so the instruments are not appropriate. 2) the instrument has no standardized norms yet, so that the existing results categorized by local normative category that cannot be generalized.

Keywords: Skill, Volleyball, VSAT, Extracurricular of SMP

PENDAHULUAN

Usia siswa SMP pembelajaran keterampilan dasar merupakan tahapan awal yang di dapat oleh setiap pemula dalam mempelajari setiap cabang olahraga. Kualitas keterampilan yang belum maksimal dirasa memang wajar bagi para siswa SMP ini, paling tidak pada tahapan ini mereka memang masih dalam tahapan belajar teknik dasar permainan bola voli. Dengan diadakannya ekstrakurikuler permainan bola voli ini dapat menambah kualitas keterampilan yang dimiliki oleh para siswa dalam menguasai teknik dasar permainan bola voli. Keterampilan siswa SMP dalam menguasai teknik dasar bola voli relatif masih dalam tahap pembelajaran yang belum sempurna. Belum sempurnanya teknik yang dimiliki oleh para siswa SMP dalam memainkan permainan bola voli memicu untuk perlunya diadakan ekstrakurikuler.

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran guna memperluas wawasan serta peningkatan dan penerapan nilai-nilai pengetahuan dalam berbagai hal seperti pengetahuan tentang olahraga, kegiatan ekstrakurikuler juga dapat dijadikan sebagai tempat untuk menampung dan mengembangkan potensi yang dimiliki oleh para siswa yang belum tertuang apabila hanya dengan mengandalkan jam pelajaran pendidikan jasmani di sekolah.

SMP Negeri 1 Moyudan adalah salah satu SMP yang mengadakan kegiatan ekstrakurikuler

bola voli, namun walaupun ekstrakurikuler ini sudah berjalan cukup lama ternyata dari beberapa anak yang mengikuti ekstrakurikuler ini masih ada yang belum begitu menguasai teknik dasar dalam permainan bola voli. Agar kegiatan ekstrakurikuler dapat berjalan sesuai dengan tujuan yang di inginkan maka dibutuhkan pemahaman dan kreatifitas serta kedisiplinan yang tinggi dari seorang guru pembimbing yang menangani ekstrakurikuler, dengan demikian potensi yang dimiliki oleh siswa dapat benar-benar tersalurkan. Peran dari guru pembimbing juga harus benar-benar mampu untuk mengarahkan para siswa agar dapat memahami dan menguasai teknik dasar dalam permainan bola voli agar kemampuan siswa dapat meningkat.

Identifikasi permasalahan terkait dengan kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Moyudan adalah sebagai berikut:

1. Kegiatan ekstrakurikuler yang ada di SMP Negeri 1 Moyudan kurang begitu maksimal hasilnya karena sampai saat ini belum ada hasil yang membanggakan seperti sering mengikuti berbagai kejuaraan kelompok umur, antar sekolah dalam area daerah maupun nasional.
2. Ketersediaan alat dan sarana yang cukup mendukung proses belajarnya ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Moyudan ternyata belum bisa membuat kualitas keterampilan dasar yang dimiliki oleh para siswa berkembang dengan baik.

3. Selama ini teknik dasar pelaksanaannya masih kurang sesuai dengan teknik yang diajarkan oleh guru yang dianggap menjadi faktor kurang berkembangnya kualitas keterampilan yang dimiliki oleh para siswa SMP Negeri 1 Moyudan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, yaitu penelitian yang semata-mata bertujuan untuk mengetahui keadaan objek atau peristiwa tanpa suatu maksud untuk mengambil kesimpulan-kesimpulan yang berlaku secara umum (Sutrisno Hadi dalam Dwi Hartanto, 2014: 43).

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, yaitu penelitian yang semata-mata bertujuan untuk mengetahui keadaan objek atau peristiwa tanpa suatu maksud untuk mengambil kesimpulan-kesimpulan yang berlaku secara umum (Sutrisno Hadi dalam Dwi Hartanto, 2014: 43). Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik tes dan pengukuran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan dasar bola voli siswa putri peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Moyudan tahun ajaran 2015/2016.

Waktu dan Tempat Penelitian

Lokasi penelitian dilakukan di SMP Negeri 1 Moyudan Sleman. Waktu pengambilan data dilaksanakan dari tanggal 25 Mei 2016 sampai tanggal 31 Mei 2016.

Populasi Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putri peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Moyudan.

Penelitian ini merupakan penelitian populasi, pada kenyataannya populasi itu adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2013: 117).

Penjelasannya adalah seperti pada tabel 1 berikut ini:

Tabel 1. Tabel Siswa Putri Jumlah Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 1 Moyudan

No.	Kelas	Jumlah
1	X	15
2	XI	9
	Jumlah Total	24

Sumber : Guru PJOK SMP Negeri 1 Moyudan

Prosedur

Prosedur dalam penelitian ini, adalah :

1. Melakukan kegiatan observasi awal dan mengidentifikasi beberapa permasalahan yang muncul terkait dengan kegiatan ekstrakurikuler bola voli di di SMP Negeri 1 Moyudan.
2. Membatasi/ memfokuskan penelitian yaitu pada aspek materi “Tingkat keterampilan dasar bola voli siswa putri peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Moyudan tahun ajaran 2015/2016”.

3. Menentukan instrumen penelitian yaitu dengan tes menggunakan *Volleyball Skill Assessment Test* (VSAT).
4. Melaksanakan pengambilan data dalam bentuk survei dengan teknik tes dan pengukuran, meliputi: *servis*, *forearm pass*, *spike*, dan *bump-set*.
5. Melakukan analisis data dengan menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase.
6. Mendeskripsikan hasil penelitian dan melakukan pembahasan.
7. Menyimpulkan hasil penelitian dan memberikan saran atas hasil penelitian yang telah dilakukan.

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen penelitian adalah alat untuk mengumpulkan data, hal ini sesuai dengan apa yang dikemukakan oleh Suharsimi Arikunto (2013: 262). Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya dapat lebih mudah dan juga hasilnya dapat lebih baik dalam arti lebih cermat, lengkap dan juga sistematis sehingga lebih mudah untuk diolah.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes keterampilan, yaitu berupa bentuk tes menggunakan *Volleyball Skill Assessment Test* (VSAT). Tes *Volleyball Skill Assessment Test* (VSAT) ini mempunyai nilai reliabilitas untuk pemain bola voli putri sebesar “0,75”. Sedangkan validitas item tes servis sebesar

“0,93”; validitas item tes forearm pass sebesar “0,94”; validitas item tes spike sebesar “0,98”; dan validitas item tes bump-set sebesar “0,86” (Steve B. Downs dan Terry M. Wood, Oregon State University).

Penelitian ini termasuk dalam penelitian deskriptif dan pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Menurut Hadi Nawawi (1995: 63-64) menyatakan bahwa metode deskriptif diartikan sebagai prosedur pemecahan masalah yang diselidiki dengan menggambarkan subjek atau objek peneliti (seseorang, lembaga, masyarakat) pada saat sekarang berdasarkan fakta-fakta yang tampak atau sebagaimana adanya. Adapun cara pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan cara testi melakukan *servis*, *forearm pass*, *spike*, *bump-set* dengan cara-cara dan ketentuan yang telah dijelaskan oleh peneliti sebelumnya.

Teknik Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Menurut Sugiyono (2013: 207), statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi.

Pengkategorian tingkat keterampilan dasar bola voli dengan menggunakan *Volleyball Skill*

Assesmenet Test (VSAT) siswa putri peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Moyudan tahun ajaran 2015/2016, disusun dengan 5 kategori, yaitu: “baik sekali”, “baik”, “sedang”, “kurang”, dan “kurang sekali”. Sedangkan untuk pengkategorian menggunakan acuan 5 batas norma, yaitu sebagai berikut:

Tabel 2. Norma Penilaian

No	Rumus Kategori	Kategori
1	$X \geq M + 1,5 SD$	Baik Sekali
2	$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$	Baik
3	$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$	Sedang
4	$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$	Kurang
5	$X < M - 1,5 SD$	Kurang Sekali

Sumber : B. Syarifudin (2010 : 113)

Keterangan :

X = Skor

M = Mean Hitung

SD = Standar Deviasi Hitung

Setelah diketahui tingkat keterampilan dasar bola voli dengan menggunakan VSAT siswa putri peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Moyudan tahun ajaran 2015/2016 yang termasuk kategori: “baik sekali”, “baik”, “sedang”, “kurang”, dan “kurang sekali”, maka akan dapat ditentukan besar persentase dari tiap kategori penilaian. Menurut B. Syarifudin (2010: 112), cara mengubah skor/ nilai ke dalam bentuk persentase, yaitu dengan rumus:

$$\% = \frac{\sum X}{\sum Maks} \times 100$$

Keterangan :

% : Persentase

$\sum X$: skor X hitung

$\sum Maks$: skor maksimal ideal

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

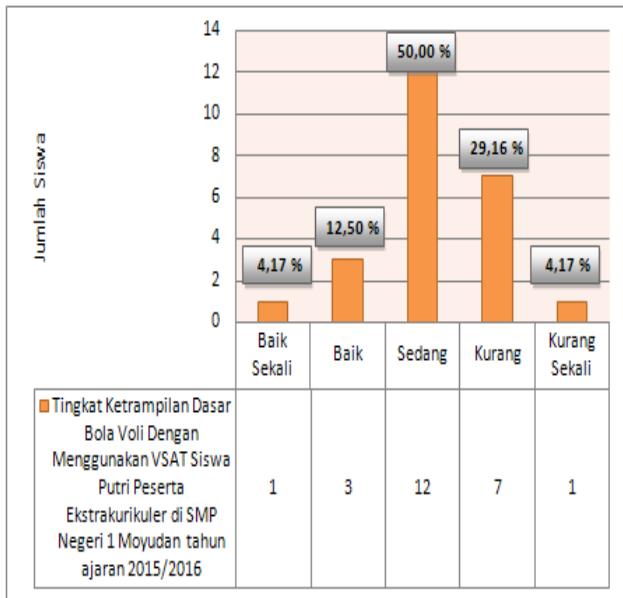
Hasil penelitian

Penilaian tingkat keterampilan dasar bola voli siswa putri peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Moyudan tahun ajaran 2015/2016, diukur dengan menggunakan tes keterampilan bola voli berupa *Volleyball Skill Assessment Test* (VSAT). Hasil penelitian diperoleh skor minimum sebesar = 49; skor maksimum = 126; *sum* = 1815; *mean* = 75,625; dan *standard deviasi* = 14,56. Deskripsi hasil penilaian tingkat keterampilan dasar bola voli siswa putri peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Moyudan tahun ajaran 2015/2016, dapat dilihat pada tabel 3 di bawah ini:

Tabel 3. Deskripsi Tingkat Keterampilan Dasar Bola Voli Siswa Putri Peserta Ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Moyudan tahun ajaran 2015/2016

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X \geq 97,465$	Baik Sekali	1 siswa	4,17 %
2	$82,905 \leq X < 97,465$	Baik	3 siswa	12,50 %
3	$68,345 \leq X < 82,905$	Sedang	12 siswa	50,00 %
4	$53,785 \leq X < 68,345$	Kurang	7 siswa	29,16 %
5	$X < 53,785$	Kurang Sekali	1 siswa	4,17 %
Jumlah =			24 siswa	100 %

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram terlihat pada gambar 1 di bawah ini:



Gambar 1. Diagram Tingkat Keterampilan Dasar Bola Voli Siswa Putri Peserta Ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Moyudan tahun ajaran 2015/2016

Berdasarkan tabel 3 dan gambar 1 di atas diketahui bahwa tingkat keterampilan dasar bola voli dengan menggunakan *Volleyball Skill Assessment Test* (VSAT) siswa putri peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Moyudan tahun ajaran 2015/2016, untuk kategori “baik sekali” sebanyak 1 siswa atau sebesar 4,17 %; kategori “baik” sebanyak 3 siswa atau sebesar 12,50 %; kategori “sedang” sebanyak 12 siswa atau sebesar 50 %; kategori “kurang” sebanyak 7 siswa atau sebesar 29,16 %; dan kategori “kurang sekali” sebanyak 1 siswa atau sebesar 4,17%.

Pembahasan

Dari deskripsi hasil penelitian yang dilakukan tentang tingkat keterampilan dasar bola voli siswa putri peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Moyudan tahun ajaran 2015/2016 diperoleh hasil sebagai berikut: kategori baik sekali sebanyak 1 siswa atau sebesar 4,17 % karena dalam

pelaksanaan tes keempat item tes jatuhan bola kebanyakan tepat berada di area target yang bernilai tinggi, hal ini ditunjang karena siswa tersebut salah satu atlet di club amatir sleman. Kategori baik sebanyak 3 siswa atau sebesar 12,50 % karena saat melakukan tes dari keempat item tes yang telah dilakukan tiga item tes seperti servis, forearm pass dan spike jatuhan bola berada disasaran yang nilainya relatif tinggi dan presentase bola melewati net juga banyak, dan satu item tes yaitu bump-set nilai jatuhan bolanya berada dinilai rendah. Kategori sedang sebanyak 12 siswa atau sebesar 50 % karena pada saat melakukan tes dari keempat item tes servis dan forearm passnya baik sedangkan saat melakukan tes spike dan bump-set masih kuarng, salah satu contoh pada saat pelaksanaan servis dan forearm passnya jatuhan bola berada dinilai relatif tinggi dan pada saat melakukan tes spike dan bump-set berada dinilai rendah. Kategori kurang sebanyak 7 siswa atau sebesar 29,16 % karena pada saat melakukan tes dari keempat tes yang dilakukan hanya satu item tes yang berada dinilai yang tinggi yaitu servis, karena pada saat pelaksanaa servis jatuhan bola berada dinilai yang tinggi, sedangkan untuk ketiga item tes yang lain jatuhan bolanya berada dinilai rendah. Kategori kurang sekali sebanyak 1 siswa atau sebesar 4,17% karena pada saat melakukan tes keempat item tes jatuhan bola tidak berada di area target sehingga nilai tesnya menjadi rendah. Nilai rerata untuk siswa putri

yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli sebesar 14,56 terletak pada interval $68,345 \leq X < 82,905$. Hasil tersebut menyatakan bahwa keterampilan teknik dasar bola voli siswa putri yang dimiliki peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Moyudan secara keseluruhan dinyatakan cukup. Hal ini menunjukkan keadaan yang dimiliki oleh siswa dilapangan.

Kegiatan ekstrakurikuler yang ada di SMP Negeri 1 Moyudan kurang begitu maksimal hasilnya karena sampai saat ini belum ada hasil yang membanggakan seperti sering mengikuti berbagai kejuaraan kelompok umur, antar sekolah dalam area daerah maupun nasional. Selama ini teknik dasar pelaksanaannya masih kurang sesuai dengan teknik yang diajarkan oleh guru yang dianggap menjadi faktor kurang berkembangnya kualitas keterampilan yang dimiliki oleh para siswa SMP Negeri 1 Moyudan. Namun dengan terus berjalannya kegiatan ekstrakurikuler diharapkan kualitas keterampilan dasar yang dimiliki oleh para siswa dapat menunjukkan hasil yang memuaskan.

Permainan bola voli selain dapat meningkatkan pengetahuan siswa ternyata dapat menambah tingkat keterampilan siswa. Permainan bola voli tidak cukup hanya bekerjasama dengan baik dengan memiliki keterampilan yang baik dan mampu bekerja secara kolektif maka akan dicapai hasil yang maksimal. Pada usia siswa SMP pembelajaran keterampilan dasar merupakan tahapan awal

yang di dapat oleh setiap pemula dalam mempelajari setiap cabang olahraga. Kualitas keterampilan yang belum maksimal dirasa memang wajar bagi para siswa SMP ini, paling tidak pada tahapan ini mereka memang masih dalam tahapan belajar teknik dasar permainan bola voli. Dengan diadakannya ekstrakurikuler permainan bola voli ini dapat menambah kualitas keterampilan yang dimiliki oleh para siswa dalam menguasai teknik dasar permainan bola voli. Tugas pemain yang sangat kompleks inilah yang menuntut siswa putri peserta ekstrakurikuler bola voli harus memiliki keterampilan dasar yang baik pula. Dengan hasil penelitian ini dapat dijadikan patokan untuk mengevaluasi pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Moyudan Sleman, khususnya bagi peningkatan prestasi siswa putri. Selain itu hasil penelitian ini dapat dijadikan motivasi bagi guru Penjasorkes untuk merancang atau mendesain program latihan ekstrakurikuler bola voli di sekolah untuk dapat berkembang menjadi lebih baik, sehingga hasil latihan dapat tercapai secara maksimal sesuai target yang telah ditetapkan sebelumnya. Dengan demikian diharapkan tingkat keterampilan siswa bisa berkembang dengan baik dikemudian hari setelah diketahui tingkat keterampilan dasarnya.

SIMPULAN IMPLIKASI DAN SARAN

Simpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat keterampilan dasar bola voli siswa putri peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Moyudan tahun ajaran 2015/2016, untuk kategori “baik sekali” sebanyak 1 siswa atau sebesar 4,17 %; kategori “baik” sebanyak 3 siswa atau sebesar 12,50 %; kategori “sedang” sebanyak 12 siswa atau sebesar 50 %; kategori “kurang” sebanyak 7 siswa atau sebesar 29,16 %; dan kategori “kurang sekali” sebanyak 1 siswa atau sebesar 4,17%.

Implikasi Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini mempunyai implikasi, yaitu sebagai berikut:

1. Hasil penelitian memberikan informasi kepada guru Penjasorkes di SMP Negeri 1 Moyudan Sleman, khususnya dalam hal mengenai unsur-unsur yang berpengaruh terhadap prestasi olahraga bolavoli mini melalui kegiatan ekstrakurikuler yang di programkan oleh sekolah.
2. Hasil penelitian dapat sebagai bahan masukan dan pertimbangan bagi guru Penjasorkes di SMP Negeri 1 Moyudan Sleman dalam hal menyusun program latihan bola voli bagi siswa khususnya siswa putri yang aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler.

Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Kepada para peneliti di bidang olahraga yang akan melakukan penelitian dalam tema yang sama diharapkan menggunakan sampel yang lebih besar dengan variabel-variabel yang lain. Sehingga hasil penelitian yang di dapat, akan lebih maksimal hasilnya.
2. Perhatian dalam peningkatan kondisi fisik sangat diperlukan, demi tercapainya prestasi siswa yang maksimal di bidang olahraga, khususnya pada cabang bola voli. Peningkatan kondisi fisik dapat melalui kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- B. Syarifudin. (2010). *Panduan TA Keperawatan dan Kebidanan Dengan SPSS*. Yogyakarta: Grafindo Litera Media.
- Barbara L. Viera dan Bonnie J. Ferguson. (2000) *Bolavoli Tingkat Pemula*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Dwi Hartanto. (2014). *Profil Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMK Ma'arif 1 Wates*. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Kemendikbud. (2014). *Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62 Tahun 2014*. Jakarta: Kemendikbud.
- PBVSU. (2000). *Peraturan Permainan Bolavoli Internasional*. Yogyakarta: Gajahmada University Press.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Suhadi. (2004). *Pengaruh Pembelajaran Bolavoli Suhadi*. Yogyakarta: FIK UNY.

Suharsimi Arikunto. (2013). *Prosedur Penelitian
suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka
Cipta.

Suharsimi Arikunto. (1996). *Prosedur Penelitian
Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka
Cipta.