

**PERBEDAAN PENGARUH PEMBELAJARAN *PASSING BAWAH*  
MENGUNAKAN RINTANGAN TALI DAN SASARAN TEMBOK TERHADAP  
KEMAMPUAN *PASSING BAWAH* PERMAINAN BOLAVOLI PADA SISWA  
PUTRA EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI KELAS VII  
SMP N 1 SIMO BOYOLALI TAHUN 2017**

Rizky Indah Permatasari<sup>1</sup>, Tri Aprilijanto Utomo<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga FKIP Universitas Sebelas Maret Surakarta

**ABSTRAK:** Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) Perbedaan pengaruh pembelajaran menggunakan rintangan tali dan sasaran tembok terhadap keterampilan passing bawah bolavoli pada ekstrakurikuler Bolavoli Kelas VII SMP Negeri 1 Simo Tahun 2017; (2) Pembelajaran yang baik pengaruhnya antara pembelajaran menggunakan rintangan tali pengaruhnya dan pembelajaran menggunakan sasaran tembok terhadap keterampilan passing bawah bolavoli peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Kelas VII SMP Negeri 1 Simo Tahun 2017. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif eksperimen. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa Extrakurikuler Bolavoli Kelas VII SMP N 1 Simo tahun 2017. Jumlah siswa adalah 20 siswa, 20 subjek dijadikan sampel penelitian. Data yang dikumpulkan pada penelitian ini berupa data keterampilan passing bawah bolavoli. Tes dan Pengukuran yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah dengan melakukan tes keterampilan (Tes Petak Sasaran). Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji perbedan (uji-t) dengan melalui uji persyaratan terlebih dahulu seperti uji reliabilitas, uji normalitas dan uji homogenitas. Setelah melakukan penelitian, diperoleh hasil sebagai berikut: (1) ada pengaruh pembelajaran menggunakan rintangan tali dan sasaran tembok terhadap keterampilan passing bawah Bolavoli peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Kelas VII SMP Negeri 1 Simo Tahun 2017, dengan thitung = 2,739 > ttabel = 2,262; (2) pembelajaran menggunakan sasaran tembok lebih baik pengaruhnya daripada pembelajaran menggunakan rintangan tali terhadap keterampilan passing bawah bolavoli peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Kelas VII SMP Negeri 1 Simo Tahun 2017. Kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan pembelajaran Rintangan Tali) memiliki peningkatan 40,81% lebih kecil daripada kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan Sasaran Tembok) yaitu 62%. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut: (1) ada pengaruh pembelajaran menggunakan rintangan tali dan sasaran tembok terhadap keterampilan passing bawah bolavoli peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Kelas VII SMP Negeri 1 Simo Tahun 2017, dengan thitung = 2,739 > ttabel = 2,262; (2) pembelajaran menggunakan sasaran tembok lebih baik pengaruhnya daripada pembelajaran menggunakan rintangan tali terhadap keterampilan passing bawah bolavoli peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Kelas VII SMP Negeri 1 Simo Tahun 2017. Kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan pembelajaran Rintangan Tali) memiliki peningkatan 40,81% lebih kecil daripada kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan Sasaran Tembok) yaitu 62%.

**Kata Kunci:** Bolavoli, Rintangan Tali, Sasaran Tembok

## **PENDAHULUAN**

Permainan Bolavoli yang telah berkembang luas di setiap lapisan masyarakat bertujuan antara lain sebagai olahraga pengisi waktu senggang dan untuk memperoleh kegembiraan dan kesenangan. Dalam perkembangannya, sekarang permainan Bolavoli telah menjadi olahraga kompetitif resmi yang selalu di pertandingkan dalam setiap pesta olahraga. Orientasi pembinaannya lebih mengarah pada pencapaian prestasi. Akan tetapi nilai rekreasi tidak akan pernah hilang bahkan akan selalu melekat. Olahraga Bolavoli mempunyai beberapa keunggulan bila di bandingkan dengan olahraga lain, diantaranya adalah permainan ini bisa di mainkan dua orang yang terkenal dengan Bolavoli pantai sampai enam orang yang biasa digunakan dalam pertandingan tingkat nasional. Keunggulan yang lain adalah olahraga ini bersifat rekreasi dan menyenangkan, dapat dimainkan di dalam gedung maupun luar gedung dan hanya membutuhkan sedikit perlengkapan.

Nilai dalam Bolavoli didapat dengan berusaha menjatuhkan bola kedalam daerah lawan dengan melewati bola diatas net. Maksimal tiga kali sentuhan bola dalam setiap penguasaan bola oleh setiap regu. Apabila bola jatuh kedaerah lawan, atau bola keluar dengan bola terakhir menyentuh permainan lawan maka terjadi poin. Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa permainan bolavoli adalah permainan bola besar yang dimainkan dua regu, tiap regu terdiri dari enam orang dimainkan diatas lapangan 18x9 meter dan dipisahkan oleh sebuah jaring, dalam permainan boleh menggunakan seluruh anggota badan. Tapi regu hanya boleh memvoli bola sebanyak tiga kali dan setiap pemain tidak boleh melakukan sentuhan sebanyak dua kali berturut-turut, kecuali ketika melakukan blocking. Permainan bolavoli merupakan suatu permainan bola besar yang kompleks dan tidak mudah dilakukan oleh semua orang, sebab dalam bolavoli dibutuhkan koordinasi seluruh anggota badan. Walaupun demikian, permainan bolavoli

terus berkembang dan diminati banyak orang dari berbagai negara. Seiring dengan upaya penyempurnaan permainan agar lebih menarik, maka unsur-unsur dalam permainan bolavoli mengalami perubahan. Perkembangan teknik diarahkan pada peningkatan upaya bagaimana keterampilan gerak dirancang dengan maksud bola yang dimainkan dapat dilewatkan melalui jaring kelapangan lawan sehingga lawan tidak mampu mengembalikan bola atau mengalami kesulitan untuk mengembalikan bola dengan baik, tanpa mengabaikan peraturan permainan.

Dari berbagai jenis olahraga prestasi yang ada, bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga yang berkembang pesat di Indonesia dan di pelajari oleh berbagai lapisan masyarakat di seluruh dunia, permainan bolavoli itu sendiri sudah berkembang menjadi cabang olahraga yang sangat digemari. Dalam permainan ini selain prestasi yang diperebutkan dapat juga digunakan sebagai sarana untuk mendidik, sebab dengan olahraga ini dapat membentuk pribadi yang sportif, jujur, kerjasama, tanggung jawab yang semuanya merupakan nilai-nilai pendidikan yang dapat ditanamkan. Peminat permainan bolavoli tidak hanya diminati oleh orang dewasa tetapi juga remaja, junior maupun anak-anak karena banyak sekali kejuaraan yang terbagi dalam kategori tersebut.

Dalam kehidupan manusia tidak dapat dipisahkan dari olahraga, baik untuk prestasi maupun untuk menjaga kondisi tubuh. Setiap cabang olahraga membutuhkan latihan fisik untuk mencapai prestasi yang maksimal. Melalui olahraga dapat di bentuk manusia yang sehat jasmani, rohani serta mempunyai kepribadian, disiplin, sportivitas yang tinggi sehingga pada akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas.

Perkembangan permainan bolavoli di kabupaten Boyolali sudah semakin maju. Hal itu terbukti dengan adanya pertandingan bolavoli beberapa bulan terakhir ini. Terutama pertandingan tingkat SMP sederajat se-Kabupaten Boyolali baik putra

maupun putri. Namun tim putra SMP N 1 Simo belum pernah mengikuti pertandingan-pertandingan tersebut. Karena masih banyak peserta ekstrakurikuler bolavoli putra yang belum menguasai teknik-teknik dasar permainan bolavoli khususnya teknik passing bawah.

Dari hasil observasi yang telah dilakukan saat pembelajaran banyak siswa Ekstrakurikuler Bolavoli Kelas VII SMP N 1 Simo Boyolali masih lemah dan kurang terhadap penguasaan teknik passing bawah. Sedangkan tim putra biasanya terdiri dari peserta ekstrakurikuler. Jumlah peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Kelas VII di SMP N 1 Simo tergolong banyak, seharusnya sarana prasarana yang ada juga sesuai dengan jumlah peserta. Namun kenyataan di lapangan, jumlah lapangan dan net bolavoli di tahun ajaran 2016/2017 hanya 1 buah, dan bola yang tersedia hanya 4 buah. Oleh sebab itu peserta tidak dapat berlatih secara optimal. Hal ini dapat dilihat pada saat bermain, dalam pengambilan bola pertama dari servis maupun penerimaan bola dari smash belum terarah pada sasaran pengumpan yang dituju. Dalam melatih bolavoli ada beberapa cara yang digunakan untuk melatih passing bawah yang efektif, baik menggunakan alat maupun tanpa menggunakan alat.

Karena passing bawah merupakan teknik bermain yang penting dalam permainan bolavoli, maka perlu adanya variasi pembelajaran untuk meningkatkan kemampuan teknik tersebut agar hasilnya lebih maksimal. Variasi pembelajaran teknik passing bawah diantaranya adalah pembelajaran passing bawah dengan menggunakan rintangan tali dan passing bawah memantul ke dinding sebagai media pembantu pembelajaran. Dua metode di atas menarik peneliti untuk melakukan penelitian yang berhubungan dengan pembelajaran teknik dasar passing, khususnya passing bawah dalam permainan bolavoli dengan judul "Berbedaan Pengaruh Pembelajaran Passing Bawah Menggunakan Rintangan Tali dan Sasaran Tembok Terhadap Kemampuan Passing Bawah

Dalam Permainan Bolavoli Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Bolavoli Kelas VII SMP Negeri 1 Simo Kabupaten Boyolali Tahun 2017".

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP N 1 SIMO 2017, berjumlah 20 siswa. Tes dan Pengukuran yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah dengan melakukan tes dribble.. Data yang dikumpulkan pada penelitian ini berupa data peningkatan ketrampilan dribble. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji perbedan (uji-t) dengan melalui uji persyaratan terlebih dahulu seperti uji reliabilitas, uji normalitas dan uji homogenitas.

## **HASIL PENELITIAN**

### **1. Deskripsi Data**

Deskripsi data untuk mencapai tujuan yang diinginkan dalam penelitian ini menggunakan tes kemampuan passing bawah. Data yang dikumpulkan terdiri dari tes awal secara keseluruhan, kemudian dikelompokkan menjadi dua kelompok, yaitu kelompok 1 metode latihan rintangan tali dan kelompok 2 dengan perlakuan metode latihan Sasaran tembok, serta data tes akhir masing-masing kelompok. Data tersebut kemudian dianalisis dengan statistik t-test seperti terlihat pada lampiran. Rangkuman hasil analisis data secara keseluruhan disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi data kemampuan passing bawah pada kelompok 1 dan kelompok 2

Kelompok	Tes	N	Hasil Terendah	Hasil Tertinggi	Mean	SD	Peningkatan
Kelompok 1	Awal	10	2	11	4,9	2,5144	40,81%
	Akhir	10	3	12	6,9	2,7808	
Kelompok 2	Awal	10	3	10	5	2,2110	62%
	Akhir	10	4	17	8,1	4,0947	

Dari tabel 1 dapat diketahui bahwa sebelum diberikan perlakuan kelompok 1

memiliki rata-rata kemampuan passing bawah bolavoli sebesar 4,9 sedangkan setelah mendapatkan perlakuan memiliki rata-rata passing bawah bolavoli sebesar 6,9. Adapun rata-rata kemampuan passing bawah bolavoli pada kelompok 2 sebelum diberi perlakuan adalah sebesar 5, sedangkan setelah mendapatkan perlakuan memiliki kemampuan passing bawah bolavoli sebesar 8,1.

**2. Uji Prasyarat Analisis**

a. Uji Reliabilitas

Tabel 2. Hasil Uji Reliabilitas Tes Awal dan Tes Akhir

Tes	Reliabilitas	Kategori
Awal	0,97	Acceptable
Akhir	0,98	Acceptable

b. Uji Normalitas

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Kelompok	Tes	L <sub>hitung</sub>	L <sub>tabel</sub>	Kesimpulan
1	Awal	0,233	0,258	Normal
	Akhir	0,188		Normal
2	Awal	0,248		Normal
	Akhir	0,202		Normal

c. Uji Homogenitas

Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas

Tes	F <sub>hitung</sub>	F <sub>tabel</sub>	Kesimpulan
Awal	1,497	3,18	Homogen
Akhir	0,465		Homogen

**PEMBAHASAN HASIL ANALISIS DATA**

1. Uji Perbedaan Sebelum dan Sesudah diberi Perlakuan pada Kelompok 1 dan Kelompok 2

Sebelum diberi perlakuan yang berbeda, kelompok yang dibentuk dalam penelitian ini diuji perbedaannya terlebih

dahulu. Hal ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pada kedua kelompok tersebut, selama diberi perlakuan berangkat dari keadaan yang sama atau tidak. Setelah diberikan perlakuan yang berbeda, kedua kelompok diberikan tes akhir, kemudian hasil tes akhir kedua kelompok juga diuji perbedaannya. Berikut adalah hasilnya:

Tabel 5. Hasil Uji Beda Sebelum dan Sesudah diberi Perlakuan

Kelompok	Tes	Mean	t <sub>hitung</sub>	t <sub>tabel</sub>
1	Sebelum	4,9	0,557	2,262
2		5		
1	Sesudah	6,9	0,798	
2		8,1		

Dapat dilihat bahwa pada hasil tes awal, tidak terjadi perbedaan yang signifikan antara kelompok 1 dan kelompok 2. Sedangkan pada tes akhir, terjadi perbedaan yang signifikan antara kelompok 1 dan kelompok 2.

2. Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 1 dan Kelompok 2

Tabel 6. Hasil Uji Beda Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok 1 dan 2

Kelompok	Tes	Mean	t <sub>hitung</sub>	t <sub>tabel</sub>	Kesimpulan
1	Awal	4,9	0,557	2,262	Signifikan
	Akhir	5			
2	Awal	5	2,739	2,262	Signifikan
	Akhir	8,1			

Dapat dilihat bahwa pada kelompok 1 tidak terjadi peningkatan yang signifikan, dan pada kelompok 2 terjadi peningkatan yang signifikan. Adapun peningkatan lebih besar terjadi pada kelompok 2.

3. Uji Perbedaan Persentase Peningkatan

Untuk mengetahui besaran persentase peningkatan pada kelompok 1 dan kelompok 2, dilakukan penghitungan pada masing-masing kelompok. Berikut adalah tabelnya:

Tabel 7. Hasil Uji Perbedaan Persentase Peningkatan

Kelompok	Mean Awal	Mean Akhir	Peningkatan	Persentase
1	4,9	5	0,1	40,81%
2	5	8,1	2	62%

Kelompok 2 memiliki persentase peningkatan yang lebih besar dibandingkan dengan kelompok 1.

#### 4. Pengujian hipotesis

##### 1) Hipotesis I

Dari data yang diperoleh sebelum diberikan perlakuan, setelah dianalisis diperoleh nilai  $t$  antara tes awal pada kelompok I dan tes awal kelompok II = 0,557, sedangkan  $t_{tabel} = 2,262$ . Berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian kelompok I dan kelompok II sebelum diberi perlakuan dalam keadaan seimbang. Antara kelompok I dan kelompok II berangkat dari titik tolak yang sama, yang berarti apabila setelah diberi perlakuan terdapat perbedaan, hal itu terjadi karena adanya perbedaan perlakuan yang diberikan.

Nilai  $t$  antara tes awal dan tes akhir pada kelompok I = 0,557 sedangkan  $t$  tabel = 2,262, berarti hipotesis nol ditolak, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok I. Nilai  $t$  antara tes awal dan tes akhir pada kelompok II = 2,739 sedangkan  $t$  tabel = 2,262. Berarti hipotesis nol ditolak, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok II.

Dari hasil uji perbedaan yang dilakukan terhadap hasil tes akhir pada kelompok I dan kelompok II, diperoleh nilai  $t$  hitung = 3,230, sedangkan  $t$  tabel = 2,262. Berarti hipotesis nol ditolak, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa setelah diberikan perlakuan, terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes akhir pada kelompok I dan kelompok II. Karena sebelum diberi perlakuan kedua kelompok berangkat dari titik tolak yang sama, maka

perbedaan tersebut terjadi karena perbedaan perlakuan yang diberikan.

Dengan demikian hipotesis yang menyatakan “ada perbedaan pengaruh antara pembelajaran *Rintangan Tali dan Sasaran Tembok* terhadap *passing* bawah Bolavoli pada siswa Ekstrakurikuler Bolavoli Kelas VII SMP N 1 SIMO Tahun 2017 dapat diterima.

##### 2) Hipotesis II

Kelompok I yang diberikan perlakuan metode pembelajaran *Rintangan Tali* memiliki nilai persentase peningkatan sebesar 40,81%. Sedangkan pada kelompok II yang diberikan perlakuan metode pembelajaran *Sasaran Tembok* memiliki nilai persentase peningkatan sebesar 62%. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan bahwa “pembelajaran *Sasaran Tembok* memiliki pengaruh yang lebih baik dari pada pembelajaran *Rintangan Tali* dalam meningkatkan *passing* bawah Bolavoli pada siswa Ekstrakurikuler Bolavoli Kelas VII SMP N 1 SIMO Tahun 2017 dapat diterima.

Hal ini dikarenakan setiap metode pembelajaran yang diberikan tentu memiliki efektifitas yang berbeda-beda terhadap tujuan yang diinginkan. Dalam pelaksanaan metode pembelajaran *Rintangan Tali* dan *Sasaran Tembok* tidak lepas dari dukungan kemampuan pembelajaran atau pemahaman siswa ekstrakurikuler Bolavoli kelas VII SMP N 1 SIMO yang dimana masih merupakan masa perkembangan dan pertumbuhan, sehingga dalam proses pembelajaran gerak harus mendapat bimbingan dan pengarahan dari pembina.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dari hasil analisis data yang telah dilakukan ternyata hipotesis yang diajukan dapat diterima. Dengan demikian dapat diperoleh simpulan sebagai berikut:

1. Ada pengaruh pembelajaran menggunakan rintangan tali dan sasaran tembok terhadap keterampilan *passing* bawah bolavoli peserta

Ekstrakurikuler Bolavoli Kelas VII SMP Negeri 1 Simo Tahun 2017, dengan  $t_{hitung} = 2,739 > t_{tabel} = 2,262$ .

2. Pembelajaran menggunakan sasaran tembok lebih baik pengaruhnya daripada pembelajaran menggunakan rintangan tali terhadap keterampilan *passing* bawah bolavoli peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Kelas VII SMP Negeri 1 Simo Tahun 2017. Kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan pembelajaran *Rintangan Tali*) memiliki peningkatan 40,81% lebih kecil daripada kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan *Sasaran Tembok*) yaitu 62%.

#### **Implikasi**

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa, metode pembelajaran *Sasaran Tembok* memiliki peningkatan yang lebih baik terhadap *passing* bawah Bolavoli. Implikasi teoritik dari hasil penelitian ini adalah setiap metode pembelajaran memiliki efektifitas yang berbeda dalam meningkatkan *passing* bawah Bolavoli. Oleh karena itu, dalam memberikan pembelajaran yang bertujuan untuk mengembangkan atau meningkatkan *passing* bawah Bolavoli, harus menggunakan pembelajaran yang tepat. Hasil penelitian ini juga dapat dijadikan dasar pertimbangan untuk memilih metode pembelajaran yang tepat, khususnya untuk meningkatkan *passing* bawah Bolavoli.

#### **Saran**

Sehubungan dengan simpulan yang telah diambil dan implikasi kata yang ditimbulkan, maka kepada para pembina dan pelatih ekstrakurikuler Bolavoli SMP N 1 SIMO disarankan hal-hal sebagai berikut:

1. Untuk meningkatkan *passing* bawah Bolavoli, perlu diterapkan metode pembelajaran yang tepat, sehingga akan diperoleh hasil pembelajaran yang optimal.
2. Untuk meningkatkan *passing* bawah Bolavoli, pelatih atau asisten dapat menerapkan metode pembelajaran *Rintangan Tali* dan *Sasaran Tembok*.

3. Untuk meningkatkan *passing* bawah Bolavoli, pemain atau atlet dapat menerapkan metode pembelajaran *Rintangan Tali* dan *Sasaran Tembok*.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Agus Suprijono. (2011). *Cooperative Learning*. Yogyakarta. Pustaka Pelajar
- Aip Syarifuddin, (1992). Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Apta Mylsidayu & Febi Kurniawan. (2015). *Ilmu Keplatihan Dasar*. Bandung : Anggota Ikatan Penerbit Indonesia
- Aunurrahman. (2013). *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung. Alfabeta
- Barbara L.V. dan Bonnie Jill Ferguson. (1996). *Bola Voli*. Jakarta. PT Raja Grafindo Pustaka
- Bompa, Tudor. (1994). *Theory and Methodology of Training*. Toronto: Kendal Hunt Publishing Company
- Daryanto. (2013). *Belajar dan Mengajar*. Bandung. Yrama
- Komarudin. (2010). *Dasar gerak sepak bola*. Yogyakarta: FIK UNY
- M Sobry Sutikno, (2009). Belajar Pembelajaran. Prospeet. Bandung
- M Yunus (1992). Olahraga Pilihan Bola Voli, Jakarta: depdikbud
- M. Sajoto. (1995). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang : Dahara.
- Muhammad Rohman & Sofan Amri. (2013). *Strategi dan Desain Pengembangan*
- Nuril Ahmadi. (2007). *Panduan Olahraga Bolavoli*. Solo. Era Pustaka Utama.
- Oemar Hamalik. (2015). *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta. PT Bumi Askara Sistem Pembelajaran. Jakarta. Prestasi Pustaka
- Suharno HP (1981) Metode Melatih Permainan Bola Vollley. Yogyakarta: FPOK IKIP

----- (1993). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta : IKIP Yogyakarta.

Sunardi & Deddy Whinata Kardiyanto. (2013). *Bola Voli*. Surakarta. UNS Press

Sutrisno, H. (2004). *Metodologi Research*. Yogyakarta: Andi Offset.

Suyono & Haryanto. (2014). *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung. PT Remaja Rosdakarya

Toho Cholik Mutohir, Muhammad Muhyi, Slamet Junaidi, Lani Ahmad, Ruruh Andayai bekti, Rusdiyanto, Primiatiningsih. (2013). *Permainan Bola Voli*, Surabaya. Kawah Media