



**PENGARUH PERMAINAN GAME 3 ON 3 DENGAN METODE LATIHAN
INDIVIDU TERHADAP PASSING BAWAH PADA PEMAIN BOLA
VOLI PUTRI KLUB PUBEK BEKANGAN KECAMATAN NOGOSARI
KABUPATEN BOYOLALI TAHUN 2023**

Isnaini Novita Ramadani¹, Muh. Ikhwan Iskandar², Widagdo³

¹²³Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

Email : [1ramadaniisna389@gmail.com](mailto:ramadaniisna389@gmail.com)

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan menganalisis metode Permainan Game 3 on 3 dengan metode latihan untuk meningkatkan *Passing Bawah* Pemain bola Voli Putri. Dalam penelitian ini objek yang dipergunakan adalah Klub Pubek Bekangan kecamatan Nogosari dapat mempresentasikan terhadap penelitian. Penelitian ini menggunakan pendekatan Kualitatif. Jenis penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Olahraga dengan memperbaiki setiap siklus pembelajaran mengikuti teori Kurt Lewin yakni Perencanaan, Pelaksanaan, Observasi dan Analisis Reflektif dengan menggunakan Siklus I dan Siklus II dalam penyelesaian Penelitian ini. Sampel penelitian berjumlah siswa 34 orang.

Menurut hasil analisis Reflektif dari Siklus I dan Siklus II .Pembelajaran yang telah dilaksanakan menunjukkan kemajuan terlihat dari hasil peningkatan nilai setiap siklusnya dari pra siklus nilai rata rata 6, meningkat pada Siklus I menjadi 6,47 tetapi hasil tersebut tidak cukup memuaskan, dilakukan di Siklus II nilai rata rata siswa bisa mencapai 7,08 dikatakan Tuntas. Perbaikan *Passing* bawaah dilakukan mulai dari ulangan format siswa yang rendah menggunakan metode permainan game 3 on 3 nilai siswa menjadi meningkat didukung dengan metode latihan individu. Pengajaran dengan menggunakan permainan *Game 3 on 3* dapat menjadikan pembelajaran *Passing Bawah* bola voli pada siswa lebih baik, siswa lebih antusias dan merasa senang dalam mengikuti pembelajaran yang dilaksanakan dan terlihat tidak bosan.

Kata Kunci : *Passing* bawah, Permainan 3 on 3 . Penelitian Tindakan Olahraga, Perbaikan Siklus

ABSTRACT

This research aims to analyze the 3 on 3 game playing method with training methods to improve female volleyball players' bottom Passing. In this research, the object used is the Pubek Bekangan Club, Nogosari sub-district, which can represent the research. This research uses a qualitative approach. The type of research used is Sports Action Research by improving each learning cycle following Kurt Lewin's theory, namely Planning, Implementation, Observation and Reflective Analysis using Cycle I and Cycle II in completing this research. The research sample consisted of 34 students.



According to the results of the Reflective analysis from Cycle I and Cycle II. The learning that has been implemented shows progress as seen from the results of the increase in the value of each cycle from the pre-cycle average value of 6, increasing in Cycle I to 6.47 but the results are not satisfactory enough. In Cycle II the students' average value can reach 7.08. Complete. Improvements in lower Passing were carried out starting from low student format tests using the 3 on 3 game method, students' scores increased, supported by individual practice methods. Teaching using the 3 on 3 game can make students' volleyball bottom Passing learning better, students are more enthusiastic and feel happy in following the learning being carried out and don't seem bored.

Keywords : Bottom Passing , 3 on 3 game. Sports Action Research, Cycle Improvement

PENDAHULUAN

Sumber daya manusia yang berkualitas mampu menghadapi persaingan di masa yang akan datang merupakan program utama pemerintah, khususnya didalam dunia Pendidikan. Olahraga menjadi salah satu cara melatih sumber daya yang berkualitas, kuat, disiplin, berprestasi menaikan harkat martabat bangsa Indonesia. Olahraga juga menjadi gaya hidup karena berbagai manfaat kesehatan didalamnya.

Salah satu Olahraga menjadi favorit baru baru ini di kalangan anak, remaja maupun dewasa yakni Olahraga Voli. Menjadi keberhasilan Negara Indonesia dengan munculnya prestasi prestasi Olahraga tingkat daerah, Nasional maupun Internasional pada olahraga Voli makin berprestasi yang baru baru ini lolos masuk ke Semi final AVC Challenge Cup 2023 dikutip dari : Jakarta, CNN Indonesia -- Timnas bola voli putri Indonesia berhasil lolos ke final AVC Challenge Cup 2023 usai memenangi duel sengit atas Taiwan, Sabtu (24/6).

Untuk mencapai tujuan tersebut bukanlah hal yang mudah, karena Pendidikan merupakan satu system yang sangat kompleks dilakukan dengan pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan menggunakan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga. Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi sendiri didukung oleh UU RI no 5 tahun 2005 tentang system keolahragaan Nasional.

Pembinaan atlit yang berprestasi dimulai dari lingkup kecil terlebih dahulu. Lingkup kecil seperti Klub Voli, Klub sendiri diartikan perkumpulan yang kegiatannya mengadakan persekutuan dengan maksud tertentu menurut KBBI. Sedangkan Olahraga Bola Voli merupakan permainan yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing tim berjumlah 6 pemain. Setiap pemain memiliki keterampilan khusus yakni sebagai pemukul, pengumpan dan libero. Permainan bola voli dimainkan satu bola yang dipantulkan dari satu pemain ke



pemain lain dengan cara *Passing* yang diakhiri dengan pukulan smash pada tim lawan, dan untuk tim dipisahkan oleh ketinggian tertentu. Jadi klub voli diartikan kumpulan pemain yang berjumlah 6 orang dalam permainan yang mempunyai maksud dan tujuan tertentu.

Dalam Voli mempunyai beberapa teknik permainan, salah satunya *Passing* bawah. *Passing* bawah yang baik dan sempurna menjadi teknik dalam memenangkan permainan. *Passing* bawah sendiri merupakan upaya pemain menggunakan teknik tertentu untuk mengoperkan bola kepada pemain lain, juga *Passing* bawah berperan untuk membantu perlawanan atau *smash*. Walaupun smash seringkali menjadi hal penting dalam bola voli karena dapat mematikan lawan dan meraih poin, namun tanpa pasing yang baik tentu smash juga sulit tercipta dalam sebuah permainan bola voli. Pasing bawah merupakan teknik pada permainan bola voli yang paling penting. Pasing bawah digunakan sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan (Indriyani, 2011).

Untuk dapat memahami *Passing* bawah dengan benar, sebagai guru/pelatih harus mampu mentransfer ilmu ke pemain dengan metode yang dapat difahami secara mudah. Dari banyak nya metode yang ada peneliti dalam skripsi ini memilih metode permainan 3 on 3 dan metode latihan individu untuk menemukan bentuk pelatihan yang dapat meningkatkan *Passing* bawah pemain. Menurut Indriyani (2011) game 3 on 3 memiliki insentivitas pasing yang tinggi khususnya dalam gerak pasing bawah, karena game ini berupa kompetisi dan menggunakan satu teknik saja, yaitu teknik dasar pasing bawah saja, menyerang maupun bertahan serta mencari poin hanya diperbolehkan menggunakan pasing bawah.

Oleh karena itu perlunya metode pembelajaran pembelajaran *Passing* bawah bola voli dengan benar dan nyaman bertujuan untuk meningkatkan motivasi atau minat siswa dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan *Passing* bawah bola voli. Apalagi permainan tersebut diterapkan pada pemain di Klub Pubek Bekangan Boyolali yang notabene adalah remaja yang mempunyai semangat tinggi dalam berolahraga terutama olahraga Voli yang akhir akhir ini digemari khalayak Indonesia.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan metode Penelitian Tindakan Olahraga. Penelitian Tindakan Olahraga (PTO) adalah suatu rancangan penelitian yang dirancang khusus untuk meningkatkan kualitas praktek pembelajaran di kelas. Guru yang



melakukan Penelitian Tindakan Olahraga berperan ganda, yaitu sebagai guru dan sebagai peneliti.

Rancangan Penelitian Tindakan Olahraga dipilih karena masalah yang akan dipecahkan berasal dari praktek di kelas sebagai upaya untuk memperbaiki pembelajaran dan meningkatkan kemampuan siswa. Hal ini sesuai dengan karakteristik Penelitian Tindakan Olahraga. Melalui Penelitian Tindakan Olahraga, guru akan dapat menentukan sendiri bagaimana memilih strategi untuk meningkatkan keberhasilan dalam proses pembelajaran di kelas.

Subyek pada penelitian adalah pemain Klub Pubek Bekangan sebanyak 30 Orang tahun 2023/2024 yang masih mempunyai kemampuan *Passing* yang “rendah” sehingga Peneliti tertarik untuk memberi jalan keluar dari permasalahan tersebut. Waktu penelitian diambil pada genap setahun pada semester ganjil 2023/2024, lama pengerjaan selama 6 minggu yang mencakup kegiatan persiapan, tindakan dan penyelesaiannya.

Penelitian ini pada materi “Game 3 on 3 bola voli dan metode latihan individu” diajarkan. Penelitian yang direncanakan sebanyak 2 siklus masing-masing siklus 1x pertemuan dengan menggunakan desain Penelitian Tindakan Olahraga. Merupakan proses pengkajian melalui system berdaur sebagaimana kerangka berfikir yang dikembangkan oleh Raka Joni, dkk (1998) yakni mencakup tahap tahap :

1. Pengembangan Fokus Penelitian
2. Rencana Tindakan Perbaikan
3. Pelaksanaan Tindakan dan Observasi Implementasi
4. Analisis dan refleksi
5. Perencanaa tindak lanjut

Dari observasi dan interpretasi pada siklus ke 1, digunakan untuk acuan dalam merencanakan siklus 2 dengan memperbaiki kelemahan dan kekurangan pada siklus 1. Tahapan yang dilalui sama seperti pada tahap siklus 1.

Data hasil penelitian selanjutnya dianalisis secara Deskriptif, seperti berikut: Data tes hasil observasi digunakan untuk mengetahui ketuntasan belajar siswa atau tingkat keberhasilan dalam *Passing* bawah menggunakan metode “Game 3 on 3 dan metode latihan individu” dengan menggunakan pembelajaran kooperatif tipe strategi KWL (*Know, Want to know, Learner*). Kriteria ketuntasan minimal (KKM) secara individual jika siswa tersebut mampu mencapai nilai 70. Ketuntasan klasikan jika siswa memperoleh nilai 70 ini



jumlahnya sekitar 85% dari seluruh jumlah siswa dan masing-masing dihitung dengan rumus, Menurut Arikunto (2012:24) sebagai berikut:

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

:

P = Prosentase

F = Frekuensi tiap aktifitas

N = Jumlah seluruh aktifitas

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menggunakan Penelitian Tindakan Olahraga (PTO) pada Skripsi ini PTO dipilih karena mudah diaplikasikan dalam permasalahan yang dihadapi peneliti untuk memperbaiki kualitas *Passing Bawah* di Klub Pubek Nogosari Boyolali lebih baik dari kondisi awal sebelumnya.

Data hasil penelitian yang akan dipaparkan adalah data hasil rekaman tentang beberapa hal yang menyangkut pelaksanaan selama tindakan penelitian berlangsung. Pada tahap ini akan dipaparkan hasil penelitian tentang Pengaruh *Passing Bawah* Pada Pemain Bola Voli Putri Klub Pubek Bekangan Kecamatan Nogosari Kabupaten Boyolali melalui Permainan *game 3 on 3* dengan Metode Latihan Individu.

Tabel 1. Ketuntasan Hasil Belajar *Passing Bawah* Pra Siklus

No.	Aspek Ketuntasan	Jumlah Siswa	Jumlah nilai	Presentasi %	Keterangan
1.	Tuntas	11 Orang	72	26,7 %	Nilai >70
2.	Belum Tuntas	23 Orang	132	73,3 %	Nilai < 70
Jumlah		34 Orang	204	100%	

Rata-Rata Nilai Siswa

Rumus Rata-Rata adalah

$$X = \frac{\sum x}{N}$$

Keterangan
n :

X = Nilai Rata-Rata

N = Jumlah Siswa (tanpa penilaian)



$$\begin{aligned} \sum x &= \text{Jumlah Nilai rumus rata rata adalah : } X \\ &= \frac{204}{6} \\ &= 34 \end{aligned}$$

Berdasarkan table diatas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa hasil data siswa yang memperoleh nilai 7- keatas sebanyak 11 orang, dengan presentasi 26,7%. Hasil tersebut belum mencapai standar ketuntasan belajar secara klasikal, maka peneliti akan melakukan rencana perbaikan pembelajaran dengan menggunakan metode *game 3 on 3* dan metode Tabel 2. Hasil Obsevasi Aktivitas siswa siklus I

No	Kategori Penilaian	Jumlah Aktivitas	Skor
1	Baik (3)	1	3
2	Cukup (2)	2	4
3	Kurang (1)	2	2
Jumlah		5	9

Kategori Penilaian:

5-6 = Kurang

9-12 = Cukup

13-15 = Baik

Nilai Hasil Observasi aktivitas siswa selama proses pembelajaran diperoleh skor sebesar 9 dengan kategori penilaian cukup, aspek yang menurut pengamat belum dilakukan siswa dengan maksimal antara lain :

1.) Siswa belum sepenuhnya menguasai konsep *Passing* Bawah, contohnya siswa tidak meluruskan sepenuhnya lengan saat melakukan paasing bawah, 2.) Siswa dalam melakukan gerakan *Passing* bawah sikap pandangan belum sempurna, siswa kurang focus menatap arah datangnya bola. 3.) Siswa masih belum percaya diri dalam melakukan konsep *Passing* bawah. Sehingga dapsat disimpulkan setelah dari pertemuan ini siswa belum memenuhi indicator pencapaian.

Dari tes yang dilakukan oleh peneliti terhadap kemampuan *Passing* bawah siswa siklus I diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 3. Ketuntasan Hasil Belajar *Passing* Bawah Siklus I

No.	Aspek Ketuntasan	Jumlah Siswa	Jumlah nilai	Presentasi %	Keterangan
1.	Tuntas	16 Orang	110	50 %	Nilai >70
2.	Belum Tuntas	18 Orang	110	50 %	Nilai < 70



Jumlah	34 Orang	220	100%	
--------	----------	-----	------	--

Rata - Rata Nilai Siswa

Rumus Rata-Rata adalah $X =$

$$\frac{\sum x}{N}$$

$$N$$

Keterangan :

X = Nilai Rata-Rata

N = Jumlah Siswa (tanpa penilaian) $\sum x =$

Jumlah Nilai rumus rata rata adalah :

$$X = \frac{220}{34} = 6,47$$

Tabel 4. Hasil Obsevasi Aktivitas siswa siklus II

No	Kategori Penilaian	Jumlah Aktivitas	Skor
1	Baik (3)	5	15
2	Cukup (2)	0	0
3	Kurang (1)	0	0
Jumlah		5	15

Kategori Penilaian:

5-6 = Kurang

9-12 = Cukup

13-15 = Baik

Nilai Hasil Observasi aktivitas siswa selama proses pembelajaran diperoleh dari hasil pengamatan observer proses pembelajaran pada siklus II diperoleh jumlah skor 15 dengan kriteria baik, yang diartikan bahwa siswa telah melakukan semua aktivitas selama proses pembelajaran dengan metode permainan *Game 3 on 3* yang diterapkan guru dengan baik.

Dari tes yang dilakukan oleh peneliti terhadap kemampuan *Passing* bawah siswa siklus 1 diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 5. Ketuntasan Hasil Belajar *Passing* Bawah Siklus II

No.	Aspek Ketuntasan	Jumlah Siswa	Jumlah nilai	Presentasi %	Keterangan
-----	------------------	--------------	--------------	--------------	------------



1.	Tuntas	29 Orang	204	92,7 %	Nilai >70
2.	Belum Tuntas	5 Orang	37	16,8 %	Nilai < 70
Jumlah		34 Orang	241	100%	

Rata - Rata Nilai Siswa

Rumus Rata-Rata adalah

$$X = \frac{\sum x}{N}$$

Keterangan :

X = Nilai Rata-Rata

N = Jumlah Siswa (tanpa penilaian)

$\sum x$ = Jumlah Nilai rumus rata rata adalah :

$$X = \frac{241}{34} = 7,08$$

Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses latihan Bola voli berpasangan pada permainan 3 on 3 dapat meningkatkan teknik *Passing* bawah dalam permainan Bola Voli. Ketrampilan siswi meningkat karena siswa lebih aktif belajar dan tumbuhnya rasa percaya diri serta semangat didalam kelompok bermainnya. Yang lebih tampak kekompakan dan kejasama untuk memahami teknik variasi latihan permainan 3 on 3 berpasangan ini dengan memecahkan kesulitan secara bersama.

Subjek penelitian ini adalah siswi di Klub Pubek Bekangan Nogosari Boyolali, maka siswi harus berprakarsa sendiri, mengamati, menganalisa, membantu penilaian dan sebagainya. Fungsi kolabolator sebagai fasilitator atau pembimbing sesuai dengan prinsip belajar dengan keaktifan dalam proses belajar mengajar. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa bimbingan guru sangat membantu menumbuhkan semangat dan motivasi kepada siswi untuk lebih meningkatkan ketrampilan teknik *Passing* bawah.

Guru harus meyakinkan siswi bahwa belajar dan latihan secara efektif dan serius dapat berpengaruh pada keberhasilan siswi untuk meningkatkan ketrampilan dalam melakukan *Passing* bawah dan hal ini juga tergantung kepada sejauh mana siswai dapat memanfaatkan waktu yang diberikan dan keseriusan siswai dalam mengikuti latihan.



Berdasarkan uji hipotesis penelitian yang telah dilakukan diperoleh kesimpulan bahwa : 1) Ada peningkatan keterampilan passing bawah setelah diterapkan variasi latihan berpasangan dalam bola voli di Klub Pubek Bekangan Nogosari Boyolali. Berdasarkan peningkatan untuk tiap siklus, upaya penerapan latihan *Passing* bawah melalui permainan 3 on 3 dapat meningkatkan keterampilan teknik *Passing* bawah dalam permainan Bola Voli.

Dari hasil-hasil penelitian ini bahwa mengapa hipotesis dapat terbukti, ini disebabkan oleh beberapa hal antara lain :

- 1) Faktor Sample, Sampel adalah siswi di Klub Pubek Bekangan Nogosari Boyolali, belum menjadi atlet bola voli sehingga secara teknik ketrampilannya belum sempurna sehingga masih bisa ditingkatkan dengan variasi berpasangan permainan 3 on 3 pada saat penyampaian materi. Hal ini akan berbeda apabila sampel adalah atlet bola voli, keterampilan sudah tinggi sehingga tidak akan nampak hasil latihan yang digunakan sebagai treatment penelitian ini. Oleh karena itu hasil dari latihan yang diberikan yang berupa teknik permainan 3 on 3 berpasangan bisa meningkatkan keterampilan *Passing* bawah, hal ini nampak jelas dari perbandingan antara hasil observasi kolaborato dan siswa yang di dapat pada saat pembelajaran dan tesnya.
- 2) Variabel penelitian ini adalah *Passing* bawah dengan teknik permainan 3 on 3 yang dilakukan secara berpasangan. Teknik *Passing* adalah bola dilambungkan setinggi dada atau lebih kemudian diterima pasangan untuk *Passing* lagi, demikian seterusnya. *Passing* bawah dengan teknik permainan 3 on 3 setinggi kepala atau lebih kemudian diterima kembali dan dioperkan kepada teman latihnya. Dengan demikian sampel yang melakukan latihan dengan teknik permainan 3 on 3 lebih diuntungkan ialah terbiasa berlatih *Passing* bawah dengan kesempatan menerima hasil *Passing* dari lawan, dan ini mirip dengan 56 instrumen tesnya. Maka benar bila hasil latihan teknik permainan 3 on 3 secara berpasangan dapat meningkatkan keterampilan *Passing* bawah.
- 3) Penguasaan Materi Pada Kolaborator Yang Mengajar Penjelasan materi dari kolaborator sangat berpengaruh pada peningkatan keterampilan *Passing* bawah siswa di Klub Pubek. Siswa/i menjadi bersemangat bermain bola voli karena penjelasan materi dari guru sudah baik.
- 4) Faktor Penggunaan Waktu Dalam Pembelajaran Waktu yang digunakan untuk mempelajari *Passing* bawah tidaklah singkat. Untuk meningkatkan kemampuan keterampilan *Passing* bawah diperlukan latihan yang kontinyu sehingga semakin lama

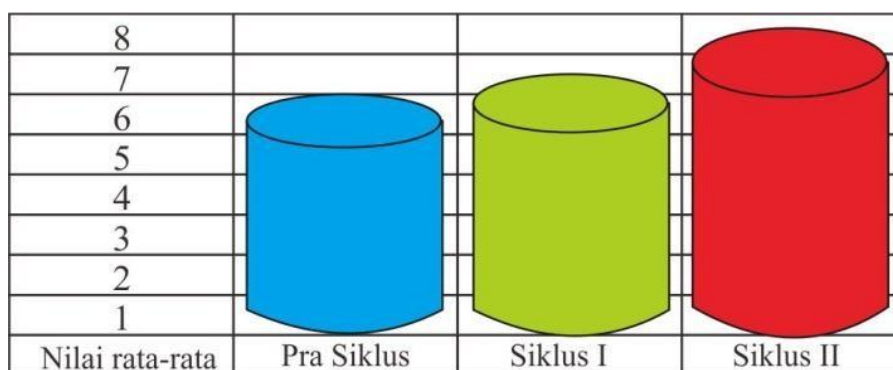


kemampuan akan semakin meningkat. Hal ini terlihat dari penelitian yang telah dilakukan.

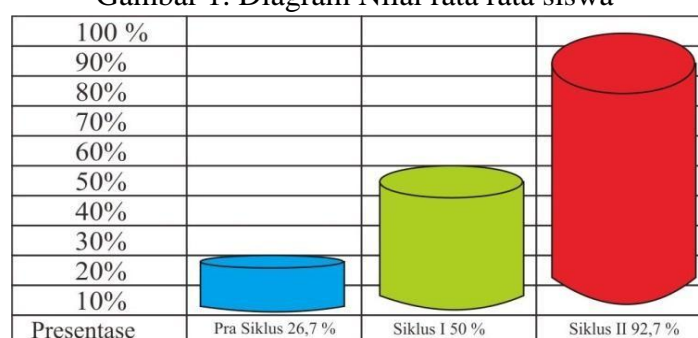
Dari 2 siklus yang telah dilakukan, ada peningkatan kemampuan *Passing* bawah di setiap siklusnya. Dari pembahasan diatas, peneliti menyimpulkan bahwa permainan 3 on 3 meningkatkan keterampilan teknik *Passing* bawah dalam permainan bola voli pada siswi dan dapat menumbuhkan kegembiraan dan kesenangan pada siswi serta memotivasi siswa dalam proses belajar mengajar.

Berdasarkan hasil data yang telah dicapai, per siklusnya mengalami peningkatan perbaikan pembelejaran dimana per siklusnya mengalami kenaikan pra siklus 26,7 % menjadi 50 % di siklus 1 dan naik lagi menjadi 92,7 % di siklus II ini dikatakan tuntas karena menurut Depdiknas, 2006 bahwa pembelajaran dikatakan tuntas apabila secara klasikal siswa yang menadapat nilai 7 keatas mencapai 85 %.

Dalam hal ini peneliti berusaha memecahkan permasalahan yang dialami oleh anak anak Voli dalam menguasai Teknik *Passing* Bawah yang awal di pra siklus nilai rata rata 6 menjadi 6,47 di siklus I dan rata rata menjadi 7, 08 di Siklus II, maka teknik 3 on 3 bawah dapat meningkatkan kemampuan *Passing* bawah anak di Klub pubek bekannngan kabupaten Boyolali. Berikut diagram yang bias menggambarkan pernyataan diatas :



Gambar 1. Diagram Nilai rata rata siswa



Gambar 2. Diagram Presentasi ketuntasan belajar secara klasikal per siklus



Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dengan menerapkan Metode permainan Game 3 on 3 dan metode latihan individu, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

Penggunaan Metode permainan game 3 ono 3 dapat meningkatkan hasil *Passing* Bawah klub Pubek Bekangan kecamatan Nogosari Kabupaten Boyolali dibandingkan dengan metode latihan individu.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Abu. 1997. *Strategi Belajar Mengajar*. Bandung: Pustaka Setia
- Ahmadi, Nuril. 2007. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta: Era Pustaka Utama.
- Arikunto, Suharsimi. 2012. *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara
- Endang Erianti. 2011. Profil wirausaha wanita di Desa Mengkirau Kecamatan Merbau dalam perspektif ekonomi Islam (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).
- Herry Koesyanto. 2003. *Belajar Bermain Bola Voli*. FIK Unnes Semarang.
- <http://revasportcommunity.blogspot.com/2010/10/bola-voli-lapangan-permainan-ukuran.html>. Irsyada, Machfud. 2000.
- <https://www.cnnindonesia.com/olahraga/20230624191844-178-966176/timnas-voli-putriindonesia-lolos-ke-final-avc-challenge-cup-2023>
- Ikbal Tawakal. 2020. *Buku jago bola voli untuk pemula*. Tangerang Selatan: Cemerlang.
- Masroni, A. H., & Hariyanto, E. 2021. Survei Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli Ekstrakurikuler Bolavoli Sekolah Menengah Atas. *Sport Science and Health*, 3(5), 284-293.
- Mochamad Sajoto. 1995. *Peningkatan & Pembinaan kekuatan kondisi fisik dalam olahraga*. Jakarta : Dahara Prize
- Moelong, Lexy J. 2006. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung : Remaja Rosda Karya
- PBVSI, P. P. 2005. *Peraturan permainan bola voli*. Jakarta: PP. PBVSI.
- Raka Joni, & Kardiawan T & Hadisubrota. 1998. *Penelitian tindakan kelas. Makalah dalam Penataran Calon Pelatih Proyek Pengembangan Guru Sekolah Menengah*, Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Santrock, John W. 2008. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta : Kencana
- Sudjana, Nana. 2012. *Tujuan Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta