

The Effect of Sand Filled Bottle Weight Training Media on Volleyball Top Serving Ability

Pengaruh Media Latihan Beban Botol Berisi Pasir Terhadap Kemampuan Servis Atas Bola Voli

Lateng Kaitam¹, Saiful Anwar², Leo Pratama³.

^{1 2 3} Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong, Indonesia

Article Info

Corresponding Author:

Saiful Anwar

✉ saifulanwar260793@gmail.com

History:

Submitted: 19-11-2024

Revised: 20-12-2024

Accepted: 30-12-2024

Keyword:

Exercise; Bottle Load; Top Service

Kata Kunci:

Latihan; Beban Botol; Servis Atas

How to Cite:

Kaitam, L., Anwar, S., Pratama, L. (2024). Pengaruh Media Latihan Beban Botol Berisi Pasir Terhadap Kemampuan Servis Atas Bola Voli. Jurnal Muara Olahraga, 7(1), 68-80.

<https://doi.org/10.52060/jmo.v7i1.2640>

Abstract

The purpose of this research is to find out how the influence of sand-filled bottle weight training media has on the volleyball service ability of class X students at SMK Negeri 3 Sorong City. The type of research used is experimental research. The results of this initial test were an average of 50 percent with an increase in the final test results of service strokes above an average of 80-90 percent with the predicate points "good and very good", with an increase of 22.147% where obtained t-count = 3.288 > t-table = 1.235 at a significant level = 0.05. There is a significant influence of sand-filled bottle training media on the volleyball serving ability of students at SMK N 3 Sorong City.

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk ingin mengetahui bagaimana Pengaruh Media Latihan Beban Botol Berisi Pasir Terhadap Kemampuan Servis Atas Bola Voli Pada Siswa Kelas X SMK Negeri 3 Kota Sorong. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen. Hasil tes awal ini rata-rata 50 persen dengan peningkatan pada hasil tes akhir pukulan servis atas rata-rata 80-90 persen dengan predikat poin "baik dan sangat baik", dengan peningkatan 22,147% dimana diperoleh t-hitung = 3,288 > t-tabel = 1,235 pada taraf signifikan = 0,05. Ada pengaruh yang signifikan dari media latihan bebab botol berisi pasir terhadap kemampuan servis atas bola voli siswa SMK N 3 Kota Sorong.



Copyright © 2024 by
Jurnal Muara Olahraga.

This is an open access article under the cc-by license

 <https://doi.org/10.52060/jmo.v7i1.2640>

A. Pendahuluan

Pendidikan yang sangat digemari oleh segenap lapisan masyarakat yang dalam prosesnya diharapkan dapat membentuk fisik yang sehat serta memiliki moral yang tinggi dan juga olahraga dapat merupakan kegiatan manusia yang wajar sesuai kodrat Ilahi untuk mendorong, mengembangkan dan membina potensi-potensi fisik mental dan rohaniah manusia demi kebahagiaan dan kesejahteraan pribadi dan masyarakat.

Ada beberapa olahraga yang termasuk sebagai permainan bola besar yaitu bola basket, bola voli, sepak bola, sepak takraw, bola tangan, futsal. Sesuai namanya, permainan bola besar ditandai dengan penggunaan bola berukuran besar sebagai sarana untuk mencetak angka. Masing-masing olahraga dalam permainan bola besar memiliki aturan mainnya sendiri, dalam permainan bola besar tubuhlah yang dijadikan sebagai penggeraknya.

B. Metode

Jenis metode penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen untuk mengetahui akibat dari perlakuan yang diberikan terhadap suatu hal yang sedang diteliti. Peneliti adalah mahasiswa dari kampus Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Program Studi Pendidikan Jasmani. Pada saat melakukan penelitian eksperimen, peneliti melakukan kolaborasi dengan guru mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang berfungsi sebagai pembimbing dalam penelitian ini.

Berdasarkan judul diatas maka peneliti ini termasuk dalam kuasi eksperimen. penelitian ini dibagi menjadi tiga tahap yakni, pretest, treatment, dan post tes. Desain yang digunakan adalah pre test-post test group design, Dian dan Bayu (2013:34-35).

Teknik pengumpulan data adalah teknik atau cara yang dilakukan untuk mengumpulkan data. Pengumpulan data adalah prosedur yang sistematis dan standar untuk memperoleh data yang diperlukan, juga dijelaskan prosedur pengambilan data sehingga dapat berjalan dengan baik dan lancar. Adapun teknik pengumpulan data dalam tes meningkatkan kemampuan servis atas dalam permainan bola voli yang digunakan peneliti adalah sebagai berikut:

Observasi

NO	Rentang nilai	Keterangan	Frekuensi pretest	Frekuensi posttest
1	90	Sangat baik	-	-
2	80	Baik	1 orang	1 orang
3	70	Cukup	1 orang	3 orang
4	60	Kurang	4 orang	4 orang
5	50	Sangat kurang	6 orang	4 orang

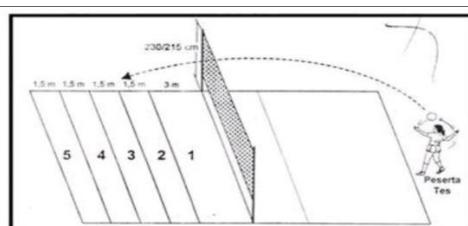
Observasi adalah untuk memperoleh informasi melalui pengamatan penelitian sendiri yang akan digunakan sebagai penunjang , pengecekan masalah dari data yang diolah . lokasi penelitian ini bertempat di kelas X SMK N. 3 Kota Sorong. Wawancara adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan melalui tatap muka dan Tanya jawab langsung antara pengumpul data atau peneliti terhadap narasumber atau sumber data . Jenis wawancara menggunakan wawancara terstruktur untuk mengetahui informasi yang tepat dengan Guru Penjas. Tes yang dilakukan adalah tes ketepatan servis atas ke tempat-tempat yang telah diberi nilai atau skor.

C. Hasil dan Pembahasan

1. Hasil Penelitian

Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan beban botol berisi pasir terhadap hasil servis atas siswa kelas X SMK N 3 KOTA Sorong , untuk mengetahui sebelum siswa diberikan perlakuan , siswa diberikan tes awal terlebih dahulu dengan cara melakukan servis atas sebanyak 6 kali, setelah diberi tes awal barulah siswa diberi perlakuan latihan beban botol berisi pasir sebanyak 10 kali , setelah diberi perlakuan maka siswa diberikan tes akhir dengan cara melakukan servis atas sebanyak 6 kali.

Hasil tes awal pada tabel 1.1 merupakan model latihan servis atas bola voli yang dimana siswa belum melakukan perlakuan sama sekali dan pada tabel 1.2 dimana siswa sudah diberikan perlakuan model latihan beban botol berisi pasir untuk diperbandingkan hasil tesnya . Adapun adapun gambaran pada dena lapangan dengan teknik penilaiannya sebagai berikut:



Penilaian servis atas dilakukan dengan berpedoman seperti pada tabel dibawah ini

Tabel. Norma penilaian

No	Siswa	Kategori
1	80	Baik sekali
2	70	Baik
33	60	Cukup
4	55	Kurang
5	50	Sangat kurang

PRESTET

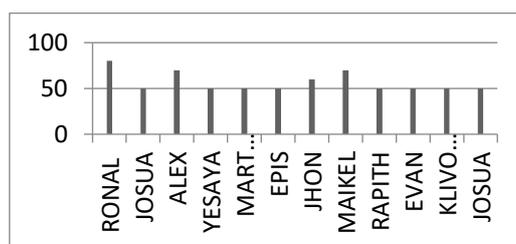
Sebelum kegiatan dimulai , terlebih dahulu diberi pretest kepada objek peneliti. Analisis data hasil pretest bertujuan untuk mengukur kemampuan awal servis atas pada objek penelitian sebelum menerima perlakuan(trcatment). Pretest adalah tes yang dilakukan sebelum peneliti melakukan penelitian . Menurut Purwanto (2012:28), pretest yaitu tes yang dilakukan sebelum pengajaran dimulai dan bertujuan untuk mengetahui sampai dimana penguasaan siswa terhadap bahan pengajaran (pengetahuan dan media latihan beban botol berisi pasir) yang akan diajarkan . Dari hasil observasi diatas siswa diuji dengan menggunakan tes awal (pretest) yang dimana pada tes ini siswa belum diterapkan perlakuan media latihan beban botol berisi pasir pada servis atas bola voli sehingga hasil yang diperoleh ada pada tabel dibawah ini.

Tabel Pretest

No	Nama	Penilaian Sevis Atas					Poin	Nilai
		1	2	3	4	5		
1	Ronal kambuaya	✓	✓				2	80
2	Josua Momot					✓	5	50
3	Alex kailiele				✓		3	70
4	Yesaya					✓	5	50
5	Marthen					✓	5	50
6	Epis kambuaya					✓	5	50
7	Jhon jitmau				✓		4	60
8	Maikel				✓		3	70

9	Rapith	✓	5	50
10	Evan	✓	5	50
11	Klivord kambu	✓		50
12	Josua hosio	✓	5	50

Berdasarkan data hasil *pretest* diatas, dapat dilihat bahwa latihan servis atas yang diteliti kurang begitu baik dari hasil nilai tes awal , beberapa diantaranya.



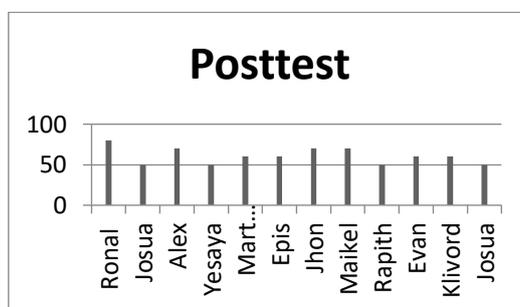
Menurut Anas Sudijono (1996:70), *posttest* adalah tes yang dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui apakah semua materi yang tergolong penting sudah dikuasai sebaik-baiknya oleh siswa. Pada dasarnya *posttest* merupakan tes akhir yang dilakukan setelah *trearment* atau perlakuan latihan. *Posttest* adalah tes yang dilakukan setelah proses penelitian dilakukan. Dari hasil pelatihan siswa di uji dengan menggunakan tes akhir (*posttest*) yang dimana pada tes ini siswa sudah diterapkan latihan media beban botol berisi pasir terhadap servis atas bola voli sehingga hasil yang diperoleh pada tabel berikut.

Tabel Tes Akhir

No	Nama	Penilaian Sevis Atas					Poin	Nilai
		1	2	3	4	5		
1	Ronal kambuaya	✓	✓				2	80
2	Josua Momot					✓	5	50
3	Alex kailiele			✓			3	70
4	Yesaya					✓	5	50
5	Marthen				✓		4	60

6	Epis kambuaya	✓	4	60
7	Jhon jitmau	✓	3	70
8	Maikel	✓	3	70
9	Rapith	✓	5	50
10	Evan	✓	4	60
11	Klivord kambu	✓	4	60
12	Josua hosio	✓	5	50

Berdasarkan data hasil *posttest* di atas , dapat dilihat bahwa media latihan beban botol berisi pasir terhadap objek yang diteliti setelah melakukan perlakuan media latihan beban botol berisi pasir untuk meningkatkan latihan servis atas bola voli sudah sangat baik setelah diberikan perlakuan. Penelitian yang diambil dengan judul pengaruh media latihan beban botol berisi pasir terhadap kemampuan servis atas bola voli terhadap kemampuan servis atas bola voli pada siswa kelas x SMK Negeri 3 Kota Sorong. Terdapat peningkatan pada objek yang diteliti dari hasil poin yang didapat, setelah dilakukan perlakuan pada objek penelitian yang dimaksud, objek dapat dengan memprediksi target atau sasaran servis atas yang dilakukan dalam hal peningkatan media latihan beban botol berisi pasir terhadap servis atas , karena pada dasarnya itu adalah karakteristik dari permainan bola voli , hasilnya dapat dilihat pada diagram sebagai berikut.



Uji Normalitas Data

Uji normalitas adalah sebuah uji yang dilakukan dengan tujuan untuk menilai sebaran data pada sebuah kelompok atau variabel. Apakah sebaran tersebut berdistribusi normal atau tidak. Hasil uji normalitas menjadi penting karena hal ini berkaitan dengan pemilihan uji statistik yang tepat karena hal ini berkaitan dengan pemilihan uji statistik yang tepat digunakan (Saeful dan Baharudin,2014).

Data yang digunakan dalam uji normalitas ini yaitu data yang peneliti ambil dari hasil *pre-test* dan *post-test*. Peneliti melakukan tes pada objek sebelum melakukan perlakuan atau *treatment*. Pengujian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dalam penelitian tersebut memiliki nilai yang normal atau tidak. Kriteria untuk menguji kenormalan data yang diperoleh adalah, jika nilai sig >0,05 data yang diperoleh dinyatakan normal, dan jika sig <0,05 maka data yang diperoleh dinyatakan tidak normal.

Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas (Shapiro-wilk)

Uji Shapiro- Wilk adalah sebuah metode atau rumus perhitungan sebaran data yang dibuat oleh Shapiro dan Wilk. Metode *Shapiro-Wilk* adalah metode uji normalitas yang efektif dan valid digunakan untuk sampel berjumlah kecil. Dalam penerapannya, para peneliti dapat menggunakan aplikasi statistik antara lain: SPSS. Uji normalitas data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Shapiro-Wilk* berdasarkan pada besaran probabilitas atau nilai signifikansi (Sugiyono, 2014). Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut:

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
pretest	0,263	12	0,002	0,807	12	0,011
posttest	0,294	12	0,005	0,830	12	0,021

a. Lilliefors Significance Correction

Analisis didasarkan pada nilai probabilitas (sig) yang dibandingkan dengan derajat kebebasan α 0,05. Dari tabel di atas diperoleh hasil bahwa untuk uji normalitas dengan menggunakan *Shapiro-Wilk* adalah sebagai berikut: Nilai probabilitas (sig) dari variabel *pretest* adalah 0,011 dan nilai probabilitas (sig) dari variabel *posttest* adalah sebesar 0,021. *Statistic* dari variabel *pretest* adalah (0,262) dan *statistic* dari variabel *posttest* adalah (0,294), dan nilai Df adalah 12.

Untuk melakukan pengujian dari hasil *ouput* tersebut, ada beberapa ketentuan yang menjadi patokan. Berikut ini adalah beberapa langkah ketentuan uji normalitas dari data pada tabel 4.4

Kriteria Keputusan:

- 1) Nilai sig. atau probabilitas < 0,005 (distribusi tidak normal)
- 2) Nilai sig. atau probabilitas > 0,005 (Distribusi Normal)

Uji Kenormalan:

- a) Variabel Tes Awal Sig. 0,011 > 0,005 (Distribusi Normal)
- b) Variabel Tes Akhir Sig. 0,021 < 0,005 (Distribusi Normal)

Berdasarkan uji Shapiro-Wilk diketahui bahwa nilai probabilitas (sig) dari variabel

tes awal adalah 0,005, begitu juga nilai variabel tes akhir 0,021 lebih besar dari 0,05. Makah hal ini mengacu pada ketentuan bahwa, apabila probalitas atau signifikansi lebih besar dari 0,005 maka data terdistribusi normal.

Uji Hipotesis

Hipotesis atau anggapan dasar adalah jawaban sementara terhadap masalah yang masih bersifat praduga karena masih harus dibuktikan kebenarannya. Dengan jawaban tersebut merupakan kebenaran yang sifatnya sementara, yang akan diuji kebenarannya dengan data yang dikumpulkan melalui penelitian. Menurut Fraenkel Wellen (1990 : 40), dalam Yatim, (1996:13) Hipotesis adalah suatu prediksi tentang kemungkinan hasil suatu penelitian. Lebih lanjut hipotesis ini merupakan jawaban yang bersifat sementara terhadap suatu permasalahan yang diajukan di dalam penelitian. Hipotesis ini belum tentu benar. Benar atau tidaknya sebuah hipotesis itu tergantung dari hasil pengujian data empiris. Untuk mengetahui lebih lanjut tentang kebenaran hipotesis akan dijelaskan pada uji-t sebagai berikut:

H_0 : Tidak ada pengaruh yang signifikan terhadap model latihan terhadap servis atas bola voli.

H_1 : Ada pengaruh yang signifikan terhadap model latihan pada servis atas bola voli.
Hipotesis : Ada pengaruh model latihan servis atas bola voli pada siswa kelas X SMK N 3 Kota Sorong.

Tabel 4.4 Hasil Uji Hipotesis (*Paired Samples Test*)

Variabel	T hitung	Df	Sig	Ket
Pair 1 Pretest- Posttest	3,288	12	0,011	H_1

2. Pembahasan

PBVSJ menjelaskan bahwa permainan bola voli adalah jenis olahraga dengan pemain yang terdiri atas dua tim atau dua regu yang saling terhadapan di lapangan dengan net sebagai pembatas wilayah kekuasaan mereka. Mahmud irsyada, menjelaskan bahwa pengertian bola voli adalah suatu jenis permainan olahraga beregu yang melibatkan dua tim, dan masing-masing tim bola voli memiliki enam orang pemain. Tujuan permainan bola voli diantaranya yakni, menciptakan solidaritas, kerjasama tim, mencurahkan model latihan teknik dan taktik dalam bermain. Tentukan dalam setiap cabang olahraga memiliki teknik dasar dalam permainan, seperti halnya permainan bola voli. Bola voli memiliki beberapa teknik dasar diantaranya seperti teknik dasar passing, servis, teknik block dan teknik smash. Pada

penelitian yang dilakukan oleh penelitian saat ini adalah penelitian tentang model latihan dasar teknik servis yang mana teknik ini harus dikuasai oleh setiap pemain dalam permainan bola voli.

Servis merupakan teknik dasar yang digunakan untuk memulai pertandingan. Servis dilakukan dengan memukul bola ke arah area lapangan permainan lawan. Servis cukup krusial karena jika terjadi kesalahan saat melakukannya. Poin bisa diberikan kepada tim kepada tim lawan. Servis dinilai berhasil apabila pihak yang menerima servis tidak bisa mengembalikan dengan sempurna dan penempatan bolanya dititik yang lemah atau kosong. Menurut M. Muhyi Faruq (2009: 64) bahwa, "Servis yang keras dan kuat akan memberikan tingkat kesulitan sendiri bagi si penerima servis, bahkan ada servis yang akan sulit diterima dengan baik oleh tim lawan". Beberapa faktor pukulan servis yang berperan besar untuk memperoleh poin, yaitu: 1). Meyakinkan, 2). Terarah, 3). Keras, 4) Menyulitkan lawan, (Nurul Ahmadi, 2007: 20).

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh peningkatan terhadap media latihan beban botol berisi pasir yang diteliti, pemberian perlakuan media latihan beban botol berisi pasir memiliki pengaruh terhadap servis atas pada siswa kelas X SMK Negeri 3 Kota Sorong dengan nilai t-hitungan $3,288 > t\text{-tabel } 1,235$, dan nilai probabilitas (sig.) $0,011 < 0,03$. Dengan kata lain terdapat berpengaruh yang signifikan dari media latihan beban botol berisi pasir terhadap latihan servis atas bola voli pada siswa kelas X SMK Negeri 3 Kota Sorong. Media latihan beban botol berisi pasir dapat meningkatkan dalam beradaptasi, dalam melakukan servis atas pada setia individu atau objek penelitian. Dengan adanya peningkatan serta tambahnya posttest (tes akhir servis atas) pada setiap objek perindividu melakukan latihan media beban botol berisi pasir terhadap siswa , sehingga membuat media latihan meningkat. Hal ini merupakan hal yang sejalan dengan hakikat. , menurut Soelaiman (2007) model Menurut Bompas (dalam Budiwanto 2004:27) Model adalah suatu tiruan , dari yang aslinya, mengatur bagian khusus fenomena yang diamati atau diselidiki . Tujuan suatu model adalah untuk memperoleh suatu yang ideal, dan meskipun keadaan abstrak ideal diatas adalah kenyataan yang kongrit, itu juga menggambarkan suatu yang diusahakan untuk dicapai, suatu peristiwa yang akan dapat diperoleh. Dalam penelitian ini akan membuat tentang media latihan beban botol berisi pasir terhadap servis atas bola voli, dimana media latihan tersebut akan memuat tentang fenomena

yang akan diselidiki. Diharapkan dari media latihan beban botol berisi pasir tersebut akan memperoleh bentuk latihan yang ideal untuk penguasaan servis atas, yang keterampilan nantinya dapat diterapkan ke dalam kondisi yang nyata yang dalam hal ini adalah situasi pertandingan. Penguasaan teknik dasar pada permainan bola voli sangat diperlukan untuk mencapai prestasi yang optimal. Ada beberapa teknik dasar diantaranya: (1) teknik servis (2) teknik passing (3) teknik bendungan dan (4) teknik smash. Teknik servis dalam permainan bola voli begitu penting, servis dalam permainan bola voli merupakan teknik dasar yang digunakan untuk memulai pertandingan. Dilakukan dengan memukul bola ke arah area lawan. Servis cukup krusial karena jika terjadi kesalahan saat melakukannya maka poin bisa diberikan pada tim lawan. Sehingga dengan menguasai teknik servis baik akan lebih mudah dalam permainan bola voli.

Berdasarkan hasil penelitian uji-t maka dapat diketahui beberapa hal untuk mengambil kesimpulan apakah media latihan beban botol berisi pasir berpengaruh tidak terhadap pemain bola voli pada siswa kelas X SMK N 3 Kota Sorong. Adapun uji-t ini digunakan untuk pertama mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari hasil yang diperoleh anatar sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan terhadap latihan servis atas.

Pertama, uji-t digunakan untuk mengetahui apakah servis atas yang dimiliki oleh siswa kelas X SMK N 3 Kota Sorong dipengaruhi oleh media latihan beban botol berisi pasir berdasarkan pre-test dan post-test. Berdasarkan hasilnya, menunjukkan bahwa nilai t-hitung sebesar $3,288 > 1,138$ t-tabel $p(0,011) < 0,05$, dan hasil ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara media latihan beban botol berisi pasir yang dimiliki oleh siswa kelas X SMK N 3 Kota Sorong sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Adanya perbedaan menunjukkan bahwa pengaruh media latihan beban botol berisi pasir terhadap servis atas pada pemain. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa media latihan beban botol berisi pasir yang efektif untuk teknik servis sehingga dapat dijadikan sebagai suatu acuan pada latihan-latihan untuk siswa kelas X SMK N 3 Kota Sorong. Servis adalah salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli yang paling disukai pemain bola voli yang profesional ataupun pemain pemula dalam permainan bola voli. Servis biasa dilakukan dengan tangan kanan atau tangan kiri sesuai dengan tangan mana yang lebih keras memukul bola. Jika setiap pemain menguasai teknik servis dengan baik

dan juga menguasai teknik-teknik yang lain maka akan dengan sangat mudah berjalannya suatu permainan. Media latihan beban botol berisi pasir merupakan suatu modifikasi latihan yang merupakan suatu bentuk latihan yang baik untuk servis atas pada permainan bola voli.

Kesimpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan. Hasil uji-t menunjukkan bahwa hasil tes awal dari 12 siswa kelas X SMK N 3 Kota Sorong diketahui bahwa servis atas bola voli kurang begitu maksimal dengan poin rata-rata 50-70 persen pada tes awal penelitian, dengan predikat poin “cukup dan baik”. Namun setelah dilakukannya perlakuan latihan pada siswa penelitian mulai perlahan menguasai teknik pukulan servis atas dengan baik. Dari hasil tes awal ini rata-rata 50 persen dengan peningkatan pada hasil tes akhir pukulan servis atas rata-rata 80-90 persen dengan predikat poin “baik dan sangat baik”, dengan peningkatan 22,147% dimana diperoleh $t\text{-hitung} = 3,288 > t\text{-tabel} = 1,235$ pada taraf signifikan $= 0,05$. Ada pengaruh yang signifikan dari media latihan beban botol berisi pasir terhadap kemampuan servis atas bola voli siswa SMK N 3 Kota Sorong.

Daftar Pustaka

- A. Sarumpaet, Zulfar Djazet dan Imam Sadikun. 1992. Permainan Bola Besar. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Aip Syarifuddin dan Muhadi. 1992. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta: Depdikbud.
- Anandita. 2010. Mengenal Olahraga Voli. Bogor: Quadra.
- Arikunto, Suharsimi. .2010. Manajemen Penelitian. Jakarta: RinekaCipta.
- Baechle, Thomas R., 2000. Latihan Beban. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Beutelstahl, Dieter. 2003. Belajar Bermain Bola Volley. Bandung: Pioner
- BSNP dan Pusat Kurikulum. 2006. Hakekat Ekstrakurikuler. Jakarta: Depdiknas. Departemen Pendidikan Nasional. 2006. Peraturan Menteri Pendidikan Nasional No.22. Jakarta: Depdiknas.
- Djoko pekik. 2006. Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan. Yogyakarta: C.V Andi Offset.

Haryati, M. 2008. Model dan Teknik Penilaian Pada Tingkat Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah. Jakarta: Depdinas.

<https://www.dosenpendidikan.co.id/teknik-dasar-bola-voli/>. Di unduh pada 15 Oktober 2020)

<https://www.yuksinau.id/teknik-dasar-permainan-bola-voli-dengan-gambarnya/>. Di unduh 15 Oktober 2020)

Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan, 2016. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP/MTS Kelas VII. Jakarta: Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan, Edisi Revisi 2017.

Kemmis, Stephen & Mc Taggart, Robin. 1998. *The Action Research Planner*. Victoria: Deakin University.

Kokasih, Engkos. 1993. *Olahraga Teknik dan dan Program Latihan*. Jakarta: CV. Akademika Presindo

Muhajir. 2004. *Pendidikan Jasmani Teori Dan Praktik, Untuk SMP Kelas 7*. Jakarta: PT Erlangga.

Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani, Prinsipprinsip dan Penerapannya*. Direktorat Jenderal Olahraga: Depdiknas.

Nuril Ahmadi. 2007. *Panduan Olahraga Bolavoli*. Surakarta: Era PusatakaUtama.

Samsudin. 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA/MA*. Jakarta: Litera.

Soepartono. 2000. *Sarana dan Prasarana Olahraga*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.

Somantri & Sujana. 2009. *Permainan Net*. Sumedang: Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang.

Suharjana. 2013. *Kebugaran Jasmani*. Surakarta: Yogyakarta Jogja Global Media.

Suharno HP. (1981). *Metodik Melatih Perminan Bola Volley*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.

Suharsimi Arikunto, Suhardjono, Supardi. 2008. *Penelitian Tindakan Kelas*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.

Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.

Sulistiyono. 2007. Pengaruh Latihan Beban Standing Triceps Extension dan Panjang Lengan Terhadap Keterampilan Lemparan Kedalam pada Permainan Sepakbola Siswa Sekolah Sepakbola Biantara Kelompok Umur 17 Tahun Kota Semarang. *Jurnal UNNES*.

Trisyono, Masrian dan Aminarni, 2016. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP/MTS Kelas VII. Jakarta: Erlangga.

Winarno, ME., I Sugiono. 2011. Sejarah dan Teknik Dasar Bermain Bolavoli. Universitas Negeri Malang: UM Press.

Yunus, M. 1992. Olahraga Pilihan Bola Voli. Jakarta: Depdikbud, Dirjen Dikti.

Yudiana, Y., & Subroto T. 2010. Permainan Bolavoli. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.