

Upaya meningkatkan keterampilan passing bola voli melalui strategi berpasangan

Efforts to improve volleyball passing skills through pairing strategies

Endrokianto Jaris Katili

SDN 7 Wawonii Barat, Desa Lanowatu, Kab. Konawe Kepulauan, 93393, Indonesia

endrodianto@yahoo.com

ABSTRAK

Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan hasil pembelajaran passing bawah dan passing atas bola voli siswa kelas VII/1 SMP Negeri 1 Ranomeeto melalui strategi berpasangan. Selanjutnya yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII/1 SMP Negeri 1 Ranomeeto yang berjumlah 35 orang. Instrumen yang digunakan untuk mengukur keberhasilan penerapan Strategi Berpasangan adalah tes kognitif, tes afektif dan tes psikomotor passing bawah dan passing atas. Data penelitian dianalisis dengan menggunakan teknik statistik deskriptif persentase, dimana dalam satu siklus hasil ketuntasan belajar siswa telah mencapai 91,43 % (32 dari 35 orang siswa). Sehingga dapat disimpulkan bahwa dengan penerapan metode eksplorasi dapat meningkatkan hasil belajar passing bawah dan passing atas bola voli siswa kelas VII/1 SMP Negeri 1 Ranomeeto.

Kata kunci: *Passing, Bola Voli, Berpasangan.*

The purpose of this study was to determine the improvement in the learning outcomes of under-passing and upper-passing volleyball for grade VII/1 SMP Negeri 1 Ranomeeto students through paired strategies. Furthermore, the subjects in this study were all students of class VII/1 SMP Negeri 1 Ranomeeto, totaling 35 people. The instruments used to measure the success of the Paired Strategy implementation are cognitive tests, affective tests and psychomotor tests of lower passing and upper passing. The research data were analyzed by using descriptive statistical technique of percentages, where in one cycle the students' learning mastery results had reached 91.43% (32 of 35 students). So it can be concluded that the application of the exploration method can improve the learning outcomes of passing down and passing over volleyball for class VII/1 SMP N 1 Ranomeeto students.

Keywords: *Passing, Volley Ball, Pairing.*

PENDAHULUAN

Dewasa ini masalah mutu pendidikan semakin mendapat perhatian serius dari berbagai kalangan baik dari kalangan pemerintah maupun kalangan masyarakat. Mutu pendidikan sebagai refleksi dari kegiatan proses belajar mengajar senantiasa mengalami perubahan yang tidak menentu dari tahun ketahun perubahannya tergantung dari bagaimana penyelenggaraan system pendidikan itu sendiri. Sehubungan dengan hal tersebut, maka pembangunan di bidang pendidikan harus tetap menjadi focus perhatian dan selalu diupayakan perbaikan – perbaikan untuk mendapatkan metode yang baik dalam rangka mencapai tujuan pendidikan Nasional (Usman, 1991 :116).

Didalam proases pembelajaran gerak merupakan unsur pendidikan jasmani dan sekaligus perhatian pokok guru pendidikan jasmani (Lutan,2002). Guru pendidikan jasmani mempunyai tugas membantu peserta didik bergerak secara efisien, meningkatkan kualitas unjuk kerja, maupiuin kemampuan belajar dan kesehatannya. Salah satu cara yang dapat

dilakukan untuk meningkatkan kualitas gerak dan kemampuan belajar yaitu dengan berolahraga. Olahraga bola voli merupakan salah satu materi pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah, dimana banyak menuntun siswanya beraktifitas gerak sehingga dengan dilakukannya gerakan-gerakan yang baik dan benar diharapkan kebugaran jasmani siswa berpengaruh positif terhadap ketahanan belajar. lain dari pada itu, olahraga bola volley merupakan bagian dari olahraga yang disukai banyak masyarakat hal ini terbukti di beberapa daerah banyak masyarakat yang menggemari dan memainkan olahraga ini. Yang menjadi daya tarik dalam olahraga ini adalah disamping sarana dan prasarananya yang sangat sederhana dan murah. Selain dapat dijadikan olahraga prestasi, juga dapat juga menjadi olahraga rekreasi. Penguasaan tehnik dasar bola volley yang benar merupakan salah satu pembinaan pada jenjang sekolah menengah pertama (SMP). Menurut Beutelsthal bahwa tehnik-tehnik dasar permainan bola volley meliputi: (1). Servis, (2). Passing bawah, (3). Passing atas, (4). Smash dan (5). Block. Dari keenam tehnik dasar tersebut passing merupakan keterampilan paling dasar dalam permainan bola volley, karena dengan menguasai tehnik ini seseorang bisa bermain bola volley. Permainan bola volley akan berlangsung apabila servis yang dilakukan oleh seorang pemain selanjutnya akan diantisipasi atau diterima dengan passing yang baik untuk menjalankan permainan.

Passing merupakan gerakan yang sederhana, namun agak sulit untuk dipelajari, lebih-lebih bagi siswa yang baru mulai belajar, karena guru perlu selektif dalam memilih strategi pembelajaran yang sesuai agar siswa dapat mudah mempelajarinya. Agar strategi pembelajaran yang akan diterapkan dapat dirancang dengan baik, maka terlebih dahulu ditelusuri factor-faktor yang mempengaruhi keterampilan passing dalam permainan bola volley. Sehubungan dengan hal ini , maka untuk meningkatkan hasil belajar keterampilan passing atas perlu diawali dengan pembinaan sejak usia sekolah. Serta dalam pembinaanya di sekolah harus menggunakan metode pembelajaran yang tepat, agar mendapatkan hasil belajar yang baik.

Salah satu metode pembelajaran yang dapat di gunakan adalah metode demonstrasi dengan strategi berpasangan. Joni dalam Gusarmin dan Amirudin (2007), berpendapat bahwa strategi adalah suatu prosedur yang digunakan untuk memberikan suasana yang kondusif

kepada peserta didik dalam rangka mencapai tujuan pembelajaran. Djamara dalam Gusman dan Amirudin (2007) menyebutkan bahwa strategi adalah suatu garis besar haluan untuk bertindak dalam usaha mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan. Sehingga untuk tidak mengakibatkan kejenuhan pada siswa itu sendiri maka dilakukan saling berganti pasangan 2, 3, 4 dan seterusnya dan tidak dilakukan pada pasangan hanya satu tertentu saja.

Hal tersebut sesuai dengan pendapat Wabsart dalam Vina Senjaya (2008), bahwa ketika anak melakukan interaksi dengan temannya, maka kesempatan untuk membangun pengetahuan social dapat berkembang. Sehingga hal ini dapat diterapkan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani yang berkaitan dengan materi bola voli. Akan tetapi yang menjadi masalah dalam proses pembelajaran bola volley di sekolah adalah masih banyak menerapkan metode tradisional seperti metode cerama, diskusi atau siswa langsung dibebaskan bermain.

Sehingga mempengaruhi hasil belajar siswa dalam mengikuti proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Hal ini dapat terbukti pada siswa kelas VII/I SMPN 1 Ranomeeto, dimana akibat metode mengajar yang tradisional menjadi penyebab rendahnya hasil pembelajaran penjas dan tidak tercapainya tingkat ketuntasan belajar pokok bahasan bola volley. Sehingga untuk tidak mengakibatkan kejenuhan pada siswa itu sendiri maka dilakukan saling berganti pasangan 2, 3, 4 dan seterusnya dan tidak dilakukan pada pasangan hanya satu tertentu saja.

METODE

Penelitian ini termasuk penelitian tindakan kelas kepelatihan pendidikan jasmani. Karakteristik yang khas dari penelitian tindakan kelas yakni adanya tindakan untuk memperbaiki proses belajar mengajar guna mencapai tujuan pengajaran serta peningkatan mutu pendidikan. Penelitian ini direncanakan dilaksanakan pada semester genap tahun ajaran 2012/2013 di kelas VII-1 SMPN 1 Ranomeeto di kecamatan Ranomeeto Kabupaten Konawe Selatan.

Faktor – faktor yang di teliti dalam penelitian ini adalah untuk melihat peningkatan siswa dalam pembelajaran penjaskes khususnya materi permainan bola volley pokok bahasan passing atas dan passing bawah, serta yang diamati adalah bagaimana cara mengajar guru dengan menggunakan metode demonstrasi menggunakan strategi pembelajaran berpasangan. Prosedur penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan dalam satu siklus dengan siklus tersebut

dilaksanakan satu kali pertemuan sesuai dengan perubahan yang ingin dicapai pada faktor-faktor yang ingin diselidiki. Prosedur pelaksanaan penelitian tindakan kelas terdiri dari perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi/ pengamatan, dan refleksi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data hasil pengamatan atau observasi terhadap aktivitas siswa kelas VII-1 S SMPN 1 Ranomeeto melalui strategi berpasangan pada 1 siklus dapat dilihat pada tabel 3 dimana dari tindakan yang diberikan menunjukkan bahwa ada aktivitas siswa yang telah dilakukan secara menyeluruh oleh siswa. Kenyataan tersebut didukung oleh adanya kemauan dan hasrat para siswa dalam mengikuti pembelajaran passing bawah dan passing atas melalui strategi berpasangan yang menyebabkan peningkatan aktivitas siswa pada siklus 1 karena dipengaruhi semakin pahamnya siswa melalui strategi berpasangan dimana dalam pelaksanaannya mereka melakukan gerakan passing bawah dan passing atas secara berulang-ulang sampai mereka benar - benar menguasai teknik passing bawah dan passing atas dengan baik dan didukung pula dengan pemberian penguatan oleh guru kepada siswa yang kinerjanya baik. Melalui strategi berpasangan siswa melakukan gerakan - gerakan sesuai dengan apa yang diinstruksikan guru.

Melalui strategi berpasangan gerakan ini menjadikan terjadinya otomatisasi gerakan akibat dari pelaksanaan gerak yang sama dengan bidang sasaran dan kebutuhan tenaga yang sama. Efektifnya pembelajaran passing bawah dan passing atas melalui strategi berpasangan juga cara belajar yang lebih menekankan komponen teknik sehingga belajar tersebut akan berdampak secara efektif terhadap peningkatan teknik dasar yang sedang dibelajarkan.

Tabel 1. Hasil Lembar Observasi Peserta Didik

No	Aspek yang diobservasi Siswa	Ya	Tdk
1.	Apakah siswa mendengarkan dan memperhatikan penjelasan guru	√	
2.	Apakah siswa aktif dalam pembelajaran	√	
3.	Apakah siswa mampu menjelaskan kembali tentang materi teknik yang diajarkan	√	
4.	Apakah siswa menyelesaikan tugas yang diberikan	√	
5.	Apakah siswa dapat mempraktikkan materi yang telah dijelaskan	√	
6.	Apakah siswa lain memperhatikan temannya pada saat mendemonstrasikan teknik pada saat pembelajaran		√
7.	Apakah siswa lain mampu mengoreksi kesalahan yang	√	

No	Aspek yang diobservasi Siswa	Ya	Tdk
	dilakukan oleh teman		
8.	Apakah siswa bertanya apabila menemui kesulitan dalam proses pembelajaran		√
9.	Apakah siswa senang setelah diberikan penguatan oleh guru saat pembelajaran	√	

Gambaran aktivitas guru selama dalam mengelola pembelajaran teknik dasar passing bawah dengan menggunakan metode eksplorasi dapat dilihat pada tabel 2 dimana aktivitas guru dalam mengelola pembelajaran pada 1 siklus tergolong maksimal. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 2 berikut ini.

Tabel 2. Siklus 1

No	Aspek yang diobservasi Guru	Terpenuhi	
		Ya	Tidak
1.	Apakah guru mempersiapkan siswa sebelum memulai pembelajaran?	√	
2.	Apakah guru menyampaikan tujuan pembelajaran?	√	
3.	Apakah guru memotivasi siswa?	√	
4.	Apakah guru memberikan apersepsi?		√
5.	Apakah guru menginformasikan Strategi pembelajaran yang digunakan?	√	
6.	Apakah guru menjelaskan materi yang akan pelajari?	√	
7.	Apakah guru membimbing siswa yang mengalami kesulitan?	√	
8.	Apakah guru menunjuk siswa untuk memperagakan materi yang telah diajarkan?	√	
9.	Apakah guru memberikan penguatan terhadap siswa yang memperoleh nilai yang maksimal?	√	

Hal ini menunjukkan bahwa guru di dalam proses pembelajaran telah : Mampu memberikan penguatan kepada siswa selama mengikuti pelajaran. Guru dapat mengendalikan pengorganisasikan siswa selama proses penilaian dalam belajar. Guru telah dapat membimbing siswa melakukan kegiatan belajar, dalam hal ini guru mampu mengontrol kesalahan teknik yang dilakukan siswa. Bertindak tepat dalam merefleksikan hasil pengamatan untuk memperoleh hasil yang dicapai dari tindakan yang dilakukan. Kemudian guru dengan tulus memberikan penghargaan kepada setiap siswa.

Berdasarkan analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu analisis statistik deskriptif, maka hasil-hasil yang diperoleh dalam penelitian ini dirangkum dalam bentuk tabel 5 dibawah ini:

NO	NILAI KOGNITIF		NILAI AFEKTIF		NILAI PSIKOMOTOR		NA	KET
	Nilai	30 %	Nilai	20 %	Nilai	50 %		
1	83	24.9	75	15	67	33.5	73.4	Tuntas
2	67	20.1	75	15	89	44.5	79.6	Tuntas
3	100	30	100	20	89	44.5	94.5	Tuntas
4	67	20.1	50	10	67	33.5	63.6	Belum Tuntas
5	83	24.9	100	20	78	39	83.9	Tuntas
6	83	24.9	75	15	78	39	78.9	Tuntas
7	100	30	50	10	78	39	79	Tuntas
8	67	20.1	75	15	89	44.5	79.6	Tuntas
9	83	24.9	75	15	89	44.5	84.4	Tuntas
10	83	24.9	100	20	100	50	94.9	Tuntas
11	50	15	75	15	67	33.5	63.5	Belum Tuntas
12	83	24.9	75	15	89	44.5	84.4	Tuntas
13	100	30	75	15	100	50	95	Tuntas
14	83	24.9	75	15	89	44.5	84.4	Tuntas
15	100	30	75	15	78	39	84	Tuntas
16	100	30	100	20	100	50	100	Tuntas
17	83	24.9	100	20	89	44.5	89.4	Tuntas
18	67	20.1	75	15	89	44.5	79.6	Tuntas
19	100	30	100	20	100	50	100	Tuntas
20	83	24.9	100	20	89	44.5	89.4	Tuntas
21	100	30	100	20	89	44.5	94.5	Tuntas
22	50	15	75	15	67	33.5	63.5	Belum Tuntas
23	100	30	75	15	89	44.5	89.5	Tuntas
24	100	30	100	20	100	50	100	Tuntas
25	83	24.9	75	15	89	44.5	84.4	Tuntas
26	100	30	75	15	67	33.5	78.5	Tuntas
27	83	24.9	75	15	78	39	78.9	Tuntas
28	83	24.9	100	20	89	44.5	89.4	Tuntas
29	50	15	50	10	89	44.5	69.5	Tuntas
30	83	24.9	100	20	89	44.5	89.4	Tuntas
31	100	30	75	15	67	33.5	78.5	Tuntas
32	83	24.9	50	10	89	44.5	79.4	Tuntas
33	100	30	75	15	89	44.5	89.5	Tuntas
34	83	24.9	75	15	67	33.5	73.4	Tuntas
35	67	20.1	100	20	100	50	90.1	Tuntas
Σ	2390	879	2825	565	2972	1486	2930	

$X = 83,71$ $X = 25,11$ $X = 80,71$ $X = 16,14$ $X = 84,91$ $X = 42,45$ $X = 83,71$
 Jumlah Siswa Tuntas = 32 Dari 35 (91,43)
 Jumlah Siswa Tidak Tuntas = 3 Dari 35 (8,57)

Dari tabel 5 dapat dilihat persentase hasil belajar siswa pada 1 siklus . Dimana untuk tingkat ketuntasan belajar siswa telah mencapai 91,43 % (32 dari 35 orang siswa) sedangkan yang belum tuntas berjumlah 8,57 % (3 dari 35 orang siswa). Jadi kelulusan klasikal siswa kelas VII/1 telah mencapai tingkat ketuntasan belajar yang ditetapkan oleh pihak Sekolah.

Untuk melihat efektivitas penerapan strategi berpasangan dalam meningkatkan hasil belajar passing bawah dan passing atas siswa setelah selesainya setiap siklus dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 6. Nilai Rata-Rata Hasil belajar Siswa

Hasil Belajar Siswa	
Nilai max	100
Nilai min	63,5
Rata-Rata hasil belajar	83,71

Dari tabel 6 menunjukkan bahwa nilai rata-rata hasil belajar siswa adalah 83,71 dengan nilai minimal yang diperoleh siswa berkisar pada angka 63,5 dan nilai maksimal berkisar pada angka 100.

Berdasarkan permasalahan pertama tentang bagaimana gambaran aktivitas siswa selama kegiatan pembelajaran berlangsung, dapat dijelaskan berdasarkan hasil pengamatan pada pertemuan pertama, dimana frekwensi aktivitas siswa dapat dilihat pada tabel 3, dari tabel tersebut, frekwensi aktivitas siswa pada pertemuan pertama menunjukkan kesungguhan siswa dalam mengikuti pembelajaran melalui strategi berpasangan dimana seluruh aspek penilaian aktivitas siswa telah dilaksanakan sepenuhnya oleh siswa, diantaranya: (1) Siswa terampil dalam melakukan passing bawah dan passing atas dalam pembelajaran bola voli; (2) Siswa lebih berkonsentrasi pada kebenaran pelaksanaan gerakan passing bawah dan passing atas dengan strategi berpasangan; (3) Siswa bekerjasama dalam melaksanakan kegiatan belajar passing bawah dan passing atas; (4) Mempraktekan hasil materi sesuai dengan bagian-bagian /fase gerakan passing bawah dan passing atas.

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa terhadap materi pelajaran passing bawah semakin baik, akan tetapi masih terdapat tiga orang siswa yang belum mencapai ketuntasan belajar hal ini disebabkan mereka belum cermat dan masih kesulitan dalam melakukan beberapa fase gerak passing bawah dan passing atas hal ini diakibatkan kelemahan mereka dalam penguasaan materi pendidikan jasmani khususnya yang berkaitan dengan materi passing bawah dan passing atas sehingga mempengaruhi hasil belajar yang diperoleh, hal ini juga didukung oleh penelitian Destriana, D. (2018) latihan passing atas double contact berpasangan dapat meningkatkan keterampilan passing atas.

Namun bila dilihat dari ketuntasan belajar siswa baik secara secara perorangan maupun keseluruhan fakta menunjukkan bahwa siswa kelas VII/1 SMPN 1 Ranomeeto pada materi pokok passing bawah dan passing atas dikatakan sudah tuntas. Hal ini menunjukkan perubahan pemahaman siswa kearah yang lebih baik terhadap materi passing bawah dan passing atas yang diajarkan melalui strategi berpasangan, penelitian lain Destriana, D., Destriani, D., & Yusfi, H. (2018) mengembangkan teknik pembelajaran pasing bawah salah satunya adalah dengan teknik berpasangan dalam pasing bawah bola voli.

Dimana dengan metode ini pembelajaran akan dapat membangkitkan kegairahan belajar pada diri siswa, kemudian mampu memberikan kesempatan kepada siswa untuk berkembang dan maju sesuai dengan kemampuan masing-masing. Selanjutnya metode ini mampu membantu siswa mengembangkan, memperbanyak kesiapan serta penguasaan ketrampilan dalam proses kognitif siswa, dapat meningkatkan perkembangan kemampuan gerak dasar dan keterampilan gerak siswa, seperti melompat dan memukul, membina dan meningkatkan kebugaran jasmani, meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai - nilai, membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap sosial dan toleransi, menumbuhkan kemampuan berfikir kritis, mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas yang kreatif.

Dan itu dapat terwujudkan oleh metode pembelajaran yang tepat, karena pada kenyataannya metode pembelajaran pendidikan jasmani yang banyak dilaksanakan selama ini masih bersifat masal, yang memberikan perlakuan dan layanan pendidikan yang sama kepada semua peserta didik. Begitu juga metode pembelajaran yang digunakan lebih terpusat pada guru (teacher centered) sehingga para siswa melakukan pembelajaran selalu didasarkan pada perintah guru. Metode pembelajaran semacam ini memang tepat dalam konteks pemerataan kesempatan, akan tetapi kurang menunjang usaha mengoptimalkan pengembangan potensi peserta didik secara cepat sesuai kemampuannya. Berpijak pada kenyataan tersebut, maka guru pendidikan jasmani perlu mencari metode pembelajaran alternatif untuk menghasilkan peserta didik yang unggul melalui pemberian perhatian, perlakuan dan layanan pendidikan diselaraskan dengan potensi peserta didik, berdasarkan bakat, minat dan kemampuannya. Rasa ingin tahu, serta hasrat yang besar untuk mencoba berbagai hal

semestinya diakomodasi melalui pendekatan yang lebih memungkinkan mereka bisa menuangkan segala potensinya dalam keleluasaan dan kebebasan yang memadai.

Salah satu alternatif metode pembelajaran yang mampu mengakomodir karakteristik siswa sebagaimana dijelaskan sebelumnya adalah strategi berpasangan, Metode pembelajaran ini sangat menghargai adanya perbedaan kemampuan individual pada diri masing - masing siswa. Dimana siswa dapat belajar mengembangkan kemampuan diri sesuai potensi yang dimilikinya. Bagi siswa yang memiliki kemampuan tinggi dapat belajar lebih cepat. Sementara siswa yang kemampuannya rendah dipacu untuk belajar secara lebih kompetitif.

Oleh karena itulah untuk dapat meningkatkan hasil belajar passing bawah dan passing atas siswa sekaligus untuk mengakomodir adanya perbedaan individual pada diri siswa, maka metode pembelajaran eksplorasi dapat digunakan sebagai salah satu alternatif dalam pembelajaran bola voli khususnya kompetensi dasar passing bawah dan passing atas.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah di kemukakan sebelumnya, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa aktivitas dan hasil belajar siswa kelas VII/1 SMPN 1 Ranomeeto yang di ajar melalui strategi berpasangan menunjukkan hasil yang maksimal, menunjukkan tingkat ketuntasan belajar siswa telah mencapai menjadi 91,43 % (32 dari 35 orang siswa) sedangkan yang belum tuntas mencapai 8,57% (3 dari 32 orang siswa). Serta penerapan metode strategi berpasangan dapat meningkatkan hasil pembelajaran kompetensi dasar passing bawah dan passing atas bola voli siswa kelas VII/1 SMPN 1 Ranomeeto. Hal ini ditunjang oleh fakta tingkat ketuntasan belajar siswa yang telah melampaui batas ketuntasan belajar yang ditetapkan oleh pihak Sekolah yakni 75 %.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, N. (2001). Panduan Olahraga Bola Volley, Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Akib. (2007). PTK . UNS. Surakarta.
- Arifin. (1991). Pengelolaan Pengajaran. Jakarta : Aneka Cipta.
- Destriana, D. (2018). Latihan Pasing Atas Double Contact Terhadap Keterampilan Bola Voli. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 7(1)
- Destriana, D., Destriani, D., & Yusfi, H. (2018). Pengembangan Teknik Pembelajaran Pasing Bawah Permainan Bola Voli SMP Kelas VII. *Sebatik*, 22(2), 172-175.
- Djamarah dan Zain, (2002). Strategi Belajar Mengajar, Jakarta : PT. RinekaCipta.
- Gusarmin. (2007). Starategi belajar Mengajar Dalam Implementasi Pembelajaran, Kendari.
- Hamalik. (2003). Metode Demostasi. Bandung Alfabeta.
- Lutan, R. (2002). Pendidikan Kebugaran Jasmani. Depdiknas. Jakarta.

- Nasution. (1990). Prestasi Belajar. UT, Jakarta.
- Nurhasan (2008). Penilaian Pembelajaran Penjas. UT. Jakarta.
- Sanger, H. (1978). Sejarah Permainan Bola Volley, Jakarta.
- Sanjaya, W. (2008). Strategi Pembelajaran, Berorientasi Standar Proses Pendidikan, Jakarta : Kencana,
- Skimeto. (2003). Belajar Pembelajaran. Jakarta : rineka Cipta.
- Sortiko, S. (2007). Metode Pembelajaran. CV Aneka Bandung.
- Sujana. (1992). *Tiga Tipe Hasil Belajar* Penerbit Tarsito Bandung.
- Syarifudin. (2002). *Keterampilan Gerak*. Jakarta: Dirjen Dikti
- Usman. 1991. Pencapaian Tujuan Pendidikan. CV, Mas Jakarta.,