

UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN *BLOCKING* DALAM PERMAINAN BOLA VOLI MELALUI METODE BOLA GANTUNG SISWA KELAS V SD NEGERI 5 LANDAU GARONG TAHUN PELAJARAN 2011/2012

Heny Nurbaya¹, M. Rif'at², Ari Fauzi Hakim³

¹Mahasiswa Lulusan Program Studi Penjaskesrek Tahun 2012

²Dosen Universitas Tanjungpura Pontianak

³Dosen STKIP Melawi

Abstract: *The purpose of this research is to find out the improvement level of the ability to do "blocking" in volley ball game through the hanging ball method over the grade V Public Elementary School in Landau Garong, year 2011/2012. This researched was formed as an action research that used cycle model, where in every cycle it was included 4 steps: planning, implementation, observation and reflection. The number of student involved in this research was 16 people that include 9 female and 7 male students. The data analysis in this action research concluded that the implementation of hanging ball in the learning process may increase the student ability in doing the basic blocking technique of volley ball game. The improvement of doing the mentioned technique included: the beginning basic technique, jumping, landing and ball touching. 1) For the Basic Beginning Technique: there was increasing about 28% from the pre-cycle to the first cycle, and 22% from the first cycle to the second cycle. 2) In the Basic Jumping Technique: there was increasing about 23.50% from the pre-cycle to the first cycle, and 18% from the first cycle to the second cycle. 3) Basic Landing Technique: there was increasing for about 22% from the pre-cycle to the first cycle, and 20% from the first cycle to the second cycle. 4) For the Basic Ball Touching Technique: there was increasing for about 28% from the pre-cycle to the first cycle, and 15.50% from the first cycle to the second cycle.*

Key Words: *Blocking Technique, Volley Ball Game*

Abstrak : Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan keterampilan *Blocking* dalam permainan bola voli melalui metode bola gantung siswa kelas V SD Negeri 5 Landau Garong Tahun Pelajaran 2011/2012. Bentuk penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas dengan menggunakan model siklus. Tiap siklus terdiri dari empat tahap, yaitu perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Adapun jumlah siswa kelas V SD Negeri 5 Landau Garong yang terdiri dari 16 orang dengan komposisi perempuan 9 orang dan laki-laki 7 orang Berdasarkan analisis terhadap data hasil penelitian tindakan kelas ini, dapat disimpulkan bahwa penerapan model pembelajaran melalui bola gantung dapat meningkatkan teknik dasar *blocking* dalam permainan bola voli pada siswa kelas V SDN 5 Landau Garong. Peningkatan teknik dasar *blocking* ini yang meliputi teknik dasar awalan, lompatan, mendarat dan perkenaan dengan bola adalah sebagai berikut: 1) Pada awalan terjadi peningkatan sebesar 28 % dari sebelum tindakan ke tindakan siklus pertama dan 22 % dari siklus pertama ke siklus kedua. 2) Pada teknik dasar lompatan terjadi peningkatan sebesar 23.50 % dari pra siklus ke siklus kedua dan 18 % dari siklus pertama ke siklus kedua. 3) Pada teknik dasar mendarat terjadi peningkatan sebesar 22 % dari sebelum tindakan ke siklus pertama dan 20 % dari siklus pertama ke siklus kedua. 4) Pada teknik dasar perkenaan dengan bola terjadi peningkatan sebesar 28 % daari sebelum tindakan ke siklus pertama dan 15.50 % dari siklus pertama ke siklus kedua.

Kata Kunci: Teknis *Blocking*, Permainan Bola Voli

Pada umumnya pelaksanaan pendidikan jasmani dan olahraga merupakan sebuah investasi jangka panjang dalam upaya peningkatan mutu sumber daya manusia Indonesia, hasil yang diharapkan itu akan dapat dicapai dalam waktu cukup lama. Oleh karena itu, jasmani dan olahraga terus ditingkatkan dan dilakukan dengan kesabaran dan keikhlasan. Hal ini tentu diperlukan suatu tindakan yang mendukung.

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani selama ini kurang lebih dari 5 tahun peneliti bertindak sebagai guru penjaskes di SD Negeri 5 Landau Garong. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani peneliti/guru melakukan pengamatan terhadap pelaksanaan proses pembelajaran permainan Bola Voli siswa kelas V SD Negeri 5 Landau Garong dan dari hasil pengamatan tersebut menunjukkan bahwa banyak ditemukan masalah, kurangnya penguasaan keterampilan teknik dasar *block* (bendungan) permainan bola voli, maka perlu diajarkan secara mendalam tentang teknik dasar permainan bola voli tersebut. Dalam melakukan teknik dasar *blocking* siswa dapat di pastikan tidak dapat menjulurkan tangannya sampai di atas jaring, tetapi dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani sebagai guru untuk dapat mengajar siswanya pada aspek-aspek *blocking* yang spesifik, seperti mengantisipasi dan membaca bola serta bergerak ke jaring dan selanjutnya mempelajari cara melompat.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti/guru yang di lakukan pada siswa kelas V SD Negeri 5 Landau Garong tahun pelajaran 2011/2012, peneliti melakukan refleksi diri terhadap proses pembelajaran yang telah di lakukan, dari hasil refleksi yang peneliti/guru lakukan dapat disimpulkan bahwa siswa belum bisa melakukan teknik dasar *block*, siswa takut menerima bola, yang datang dari arah lawan, siswa masih belum mampu melompat mengantisipasi dan membaca bola serta bergerak ke jaring. Dari hasil refleksi ini peneliti/guru memberi kesimpulan bahwa penyebab utama kenapa siswa takut menerima bola yang datang dari arah lawan itu di sebabkan oleh pengaruh bola standar kenapa siswa belum bisa mengantisipasi dan membaca bola serta bergerak ke jaring di karenakan siswa kurang dalam melakukan lompatan.

Menurut aliran psikologi yang dipelopori oleh Thorndike, belajar merupakan usaha membentuk hubungan antara perangsang dan reaksi. Menurut pendapat ini orang belajar karena menghadapi masalah yang harus dipecahkan.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui (1) untuk Meningkatkan kemampuan teknik dasar *blocking* permainan bola voli siswa kelas V SD Negeri 5 Landau Garong (2) untuk Memperoleh strategi pembelajaran baru yang kreatif, inovatif, menyenangkan dan menantang.

Teknik adalah suatu proses melahirkan keaktifan jasmani dan pembuktian suatu praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti. Menurut M. Yunus (1992:68) Teknik adalah “cara melakukan atau melaksanakan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efisien dan efektif. Teknik dalam permainan dalam bola voli dapat diartikan sebagai cara memainkan bola dengan efektif dan efisien sesuai dengan peraturan-peraturan yang berlaku dalam permainan bola voli untuk mencapai hasil yang maksimal”.

Dalam mempertinggi prestasi bola voli, teknik ini erat sekali hubungannya dengan kemampuan gerak, kondisi fisik, taktik, dan mental. Teknik dasar bola voli harus betul-betul dikuasai terlebih dahulu guna dapat mengembangkan mutu prestasi permainan bola voli. Penguasaan teknik dasar permainan bola voli merupakan salah satu unsur yang ikut menentukan menang atau kalahnya suatu regu di dalam suatu pertandingan disamping unsur-unsur kondisi fisik, taktik dan mental. Pentingnya penguasaan teknik dasar permainan bola voli ini mengingat hal-hal sebagai berikut :

- a. Hukuman terhadap pelanggaran permainan yang berhubungan dengan kesalahan dalam melakukan teknik
- b. Karena terpisahnya tempat antara regu kesatu dengan regu yang lain, sehingga tidak terjadi adanya sentuhan badan dari pemain lawan, maka pengawasan wasit terhadap kesalahan teknik ini lebih seksama
- c. Banyaknya unsur-unsur yang menyebabkan terjadinya kesalahan-kesalahan teknik ini antara lain: membawa bola, menyendok bola, mendorong bola, mengangkat bola dan pukulan rangkap.

- d. Permainan bola voli adalah permainan cepat, artinya waktu untuk memainkan bola sangat terbatas, sehingga penguasaan teknik yang tidak sempurna akan memungkinkan timbulnya kesalahan-kesalahan teknik yang lebih besar
- e. Penggunaan taktik-taktik yang tinggi hanya dimungkinkan kalau penguasaan teknik dasar yang tinggi dalam bola voli ini cukup sempurna

Media merupakan bentuk jamak dari kata medium. Dalam ilmu komunikasi, media bisa diartikan sebagai saluran, sarana penghubung, dan alat-alat komunikasi. Kalimat media sebenarnya berasal dari bahasa Latin yang secara harafiah mempunyai arti perantara atau pengantar. Berikut ini adalah pengertian dan definisi media :

Universitas Indonesia. Fakultas Sastra : Media merupakan alat teknis yang digunakan untuk melakukan mediasi atau penyampaian pesan; dengan kata lain, media merupakan alat komunikasi.

Bovee, 1997 : Media adalah alat yang berfungsi menyampaikan pesan. Olivier : Media adalah alat transmisi utama dan sumber informasi dalam masyarakat. Firsan Nova : Media merupakan saluran penyampaian pesan dalam komunikasi antarmanusia. Indra Bastian : Media adalah LSM yang efektif. Heri D.J Maulana : Media adalah saluran atau alat yang dipakai sumber untuk menyampaikan pesan pada sasaran.

Schram : Media adalah teknologi pembawa pesan yang dapat dimanfaatkan untuk keperluan pembelajaran, jadi media adalah perluasan dari guru. Briggs, 1970 : Media merupakan alat untuk memberikan peransang bagi siswa supaya terjadi proses belajar.

Media/alat digunakan oleh guru untuk mempermudah siswa dalam memahami kegiatan belajar, media yang digunakan oleh guru dapat berupa chat (gambar) atau infokus agar siswa dapat melihat atau membayangkan mengenai pembahasan yang sedang dipelajari.

Ratna Sapari : Media merupakan alat interaksi social Turner : media adalah agen dan tempat pertarungan wacana dan ideologi berlangsung. SR. Maria Assumpta : Media adalah sebagai suatu alat di mana otak sebuah kaum menanamkan ideologinya

dalam wawancara yang kemudian diproduksi oleh media, dan kemudian dikonsumsi oleh masyarakat.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan atau yang di sebut dengan *Action Research (CA)*. *Action Research (CA)* adalah *Action Research* yang pada hakikatnya merupakan rangkaian “riset tindakan” penelitian yang di lakukan secara siklus kegiatan dalam rangka memecahkan masalah hingga masalah tersebut dapat terpecahkan. Sedangkan penelitian ini seperti yang telah di gambarkan model Spiral Dari Kemmis & Taggart. Taggart, sebagai proses yang dinamis karena memiliki 4 (empat) aspek, yaitu Perencanaan (*planning*), Tindakan (*actualiting*), Observasi (*observing*) dan refleksi (*reflecting*).

Model yang dikembangkan oleh Stephen Kemmis dan Robin Mc. Taggart. Dikatakan demikian karena di dalam satu siklus atau putaran terdiri atas empat komponen, keempat komponen tersebut sesudah satu siklus selesai di implementasikan khususnya sesudah ada refleksi diikuti dengan adanya perencanaan ulang yang dilaksanakan dalam bentuk siklus tersendiri.

Penelitian ini menggunakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Menurut tim Pelatih Proyek PGSM, PK adalah suatu bentuk kajian yang bersifat reflektif oleh pelaku tindakan yang dilakukan untuk meningkatkan kemantapan rasional dari tindakan mereka dalam melaksanakan tugas, memperdalam pemahaman terhadap tindakan-tindakan yang dilakukan itu, serta memperbaiki kondisi dimana praktik pembelajaran tersebut dilakukan (dalam Mukhlis, 2003:3) Sedangkan menurut Mukhlis (2003:5) PTK adalah suatu bentuk kajian yang bersifat sistematis reflektif oleh pelaku tindakan untuk memperbaiki kondisi pembelajaran yang sedang dilaksanakan.

Dalam penelitian ini menggunakan siswa sebagai obyek penelitian, dimana siswa sangat berperan katif dalam proses penelitian ini. Dalam bentuk ini, tujuan utama peneliti tindakan kelas ialah untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar *blocking* permainan bola voli siswa kelas V SD Negeri 5

Landau Garong. Dalam kegiatan ini, peran guru juga sangat dominan dalam proses perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi.

Tempat penelitian adalah tempat yang digunakan dalam melakukan penelitian untuk memperoleh data yang diinginkan. Penelitian ini bertempat di kelas V SD Negeri 5 Landau Garong dengan jumlah siswa 16 orang, pada tahun Pelajaran 2011/2012. Waktu penelitian adalah waktu berlangsungnya penelitian atau saat penelitian dilangsungkan. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April 2011/2012. Subyek penelitian adalah siswa-siswi SD Negeri 5 Landau Garong, kelas V dengan jumlah siswa 16 orang. Laki-laki 7 dan perempuan 9 orang.

Adapun tujuan utama dari PTK adalah untuk memperbaiki/ meningkatkan praktik pembelajaran secara berkesinambungan, sedangkan tujuan penyertaannya adalah menumbuhkan budaya meneliti dikalangan guru (Mukhlis, 2003:5). PTK terdiri atas empat tahap, yaitu *planning* (Rencana), *action* (tindakan), *observasi* (pengamatan) dan *reflection* (refleksi).

Perencanaan

Pada langkah perencanaan ini, peneliti menyusun suatu rencana pemecahan masalah yang telah dikemukakan melalui rumusan masalah penelitian. Oleh karena itu, peneliti menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP terlampir) yang mengacu pada Standar Kompetensi (SK) dan Kompetensi Dasar (KD), indikator, tujuan pembelajaran, serta merumuskan langkah-langkah pembelajaran sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar *blocking* dalam permainan bola voli siswa kelas V SD Negeri 5 Landau Garong. Selain itu, peneliti menyusun data hasil evaluasi akhir dan juga lembar pengamatan yang dilakukan oleh teman sejawat.

Pelaksanaan

Kegiatan yang ditempuh dalam pelaksanaan penelitian ini didasarkan pada Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP terlampir). Pelaksanaan penelitian dalam beberapa siklus hingga meningkatnya kemampuan teknik dasar *blocking* dalam permainan bola voli siswa kelas V SD Negeri

5 landau garong serta memperoleh hasil belajar siswa mendapat ketuntasan.

Observasi dan Evaluasi

a. Observasi

Selama pelaksanaan pembelajaran, peneliti bertindak sebagai guru dan dibantu oleh teman sejawat. Teman sejawat bertugas sebagai observer untuk mengamati aktivitas guru/peneliti saat peneliti melaksanakan pembelajaran sesuai dengan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) selain itu observer juga bertugas untuk membantu peneliti dalam mengamati aktivitas siswa selama dalam proses kegiatan pembelajaran di lakukan.

b. Evaluasi

Semua yang terjadi selama pelaksanaan pembelajaran (langkah-langkah pembelajaran, aktivitas belajar dan hasil belajar siswa) perlu ada upaya untuk memahaminya. Upaya ini diperlukan untuk memberikan penilaian apakah:

1. Langkah-langkah pembelajaran yang dilaksanakan, telah berjalan sesuai dengan rencana atau tidak,
2. Langkah-langkah pembelajaran yang dilaksanakan dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan teknik dasar *blocking* dalam permainan bola voli. Oleh karena itu, untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan tersebut diperlukan evaluasi.

Evaluasi di dalam penelitian tindakan kelas ini berfungsi untuk menentukan tingkat keberhasilan dan sebagai umpan balik terhadap pelaksanaan tindakan berupa pelaksanaan pengajaran teknik dasar *blocking* dalam permainan bola voli melalui bola gantung pada siswa kelas V SD Negeri 5 Landau Garong. Selain itu, evaluasi juga diperlukan untuk menemukan fakta-fakta empirik dari perubahan yang terjadi setelah tindakan berupa meningkatnya kemampuan siswa melakukan teknik dasar *blocking* dalam permainan bola voli

c. Refleksi

Refleksi di dalam penelitian ini dilakukan untuk mengkaji apakah kemampuan siswa dalam melakukan teknik dasar *blocking* dalam permainan bola voli meningkat, jika belum mendapat ketuntasan, dapat dilakukan dengan memperbaiki semua kekurangan yang terjadi selama pelaksanaan

pembelajaran berdasarkan hasil observasi dan evaluasi.

Adapun teknik pengumpulan data yang dipergunakan pada penelitian ini adalah 1). Interview (wawancara), 2). Kuesioner (angket), 3). Observasi (pengamatan), dan gabungan ketiganya.

Dalam pelaksanaan penelitian tindakan kelas ini tehnik pengumpulan data yang peneliti gunakan adalah dengan cara observasi/pengamatan.

Kisi-kisi Instrumen Observasi

Blocking :

Awalan :

Jongkok, bersiap untuk melompat, Sikap badan jongkok, lutut agak ditekuk, pengubahan posisi badan dari condong ke depan menjadi tegak sikap badan dan pandangan.

Lompatan :

Saat bertumpu, lompat dengan kedua tangan rapat dan lurus ke atas, daya ledak, saat kapan harus membendung bola.

Mendarat :

Kelincahan pada saat mendarat, tangan dirapatkan, satu dengan yang lain dirapatkan, arah pendaratan, menciptakan kondisi agar pendaratan dapat dilakukan dengan selamat.

Perkenaan dengan bola:

Perkenaan tangan pada bola, arah pergerakan bola, kekuatan membendung bola ketepatan pada saat membendung bola.

Teknik Analisis dan Kriteria Keberhasilan

Analisis data merupakan langkah penting dalam penelitian, karena merupakan upaya dalam mencari dan menata sistematis catatan hasil penelitian. Karena dalam penelitian ini merupakan nilai dalam suatu tes dan data yang terkumpul, maka dalam penelitian ini analisis data yang digunakan. Dengan analisis data maka objektivitas dari hasil penelitian akan lebih terjamin. Analisis data dapat memberikan efisiensi dan efektivitas kerja karena dapat membuat data lebih ringkas bentuknya. Analisis yang dilakukan dan hasil yang akan dicapai dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Data yang dikumpulkan pada kegiatan observasi dari pelaksanaan siklus penelitian tindakan kelas

dengan menggunakan bola gantung untuk melihat peningkatan keterampilan teknik dasar *blocking* dalam permainan bola voli

2. Tingkat keberhasilan dapat dilihat dari hasil siklus yakni apabila mencapai 65-100% siswa dapat tuntas, maka ditafsirkan hasil belajar keterampilan teknik dasar *blocking* dalam permainan bola voli meningkat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk memperoleh informasi tentang apakah penggunaan metode observasi/pengamatan bagaimana Meningkatkan kemampuan teknik dasar *blocking* permainan bola voli siswa kelas V SD Negeri 5 Landau Garong. Penelitian ini dilakukan dikelas V SD Negeri 5 Landau Garong dengan jumlah siswa 16 oran, diperoleh data berupa hasil penelitian.

Hasil penelitian ini terbagi menjadi dua tahap, pada tahap pertama dilakukan oleh peneliti untuk mengetahui kondisi awal siswa sebelum dilakukan penelitian tindakan kelas yang dilakukan dengan cara pengamatan langsung terhadap kemampuan teknik dasar *blocking* pada siswa kelas V SD Negeri 5 Landau Garong tahun ajaran 2011/2012. Selanjutnya peneliti melakukan refleksi dari hasil pengamatan yang segera dilakukan oleh peneliti sebelum melakukan penelitian tindakan kelas.

Data hasil pengamatan pada sebelum tindakan, tindakan siklus I, dan tindakan siklus II

Tindakan	<i>Blocking</i>			
	Awalan	Lompata n	Mendar at	Perkenaan dengan Bola
Sebelum Tindakan	47 %	53.50 %	52 %	52 %
Tindakan Siklus I	75 %	77 %	77 %	80 %
Tindakan Siklus II	97 %	95.50 %	94 %	95.50 %

Berdasarkan data hasil penelitian tindakan yang tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa, terjadi peningkatan kemampuan teknik dasar *blocking* dalam permainan bola voli yang meliputi teknik dasar lompatan, lompatan, dasar mendarat dan perkenaan dengan bola. Adapun peningkatan teknik dasar *blocking* dalam permainan bola voli pada siswa

kelas V SD Negeri 5 Landau Garong, maka berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Pada awalan terjadi peningkatan sebesar 28 % dari sebelum tindakan ke tindakan siklus pertama dan 22 % dari siklus pertama ke siklus kedua.
2. Pada teknik dasar lompatan terjadi peningkatan sebesar 23.50 % dari pra siklus ke siklus kedua dan 18 % dari siklus pertama ke siklus kedua.
3. Pada teknik dasar mendarat terjadi peningkatan sebesar 22 % dari sebelum tindakan ke siklus pertama dan 20 % dari siklus pertama ke siklus kedua.
4. Pada teknik dasar mendarat terjadi peningkatan sebesar 28 % dari sebelum tindakan ke siklus pertama dan 15.50 % dari siklus pertama ke siklus kedua.

Peningkatan tingkat teknik dasar *blocking* melalui bola gantung pada siswa kelas V SD Negeri 5 Landau Garong tahun pelajaran 2011/2012 selama dua siklus penelitian tindakan, dapat lebih jelas terlihat pada grafik berikut ini:

Data tersebut di atas, menunjukkan bahwa kondisi siswa pada aspek teknik dasar *blocking* dalam permainan bola voli telah memenuhi kriteria yang telah ditetapkan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penerapan metode bola gantung dalam meningkatkan teknik dasar *blocking* melalui bola gantung pada siswa kelas V SD Negeri 5 Landau Garong tahun pelajaran 2011/2012 dinyatakan berhasil.

SIMPULAN

Berdasarkan analisis terhadap data hasil penelitian tindakan kelas ini, dapat disimpulkan bahwa penerapan model pembelajaran melalui bola gantung dapat meningkatkan teknik dasar *blocking* dalam permainan bola voli pada siswa kelas V SD Negeri 5 Landau Garong. Peningkatan teknik dasar *blocking* ini yang meliputi teknik dasar awalan, lompatan, mendarat dan perkenaan dengan bola adalah sebagai berikut:

1. Pada awalan terjadi peningkatan sebesar 28 % dari sebelum tindakan ke tindakan siklus

pertama dan 22 % dari siklus pertama ke siklus kedua.

2. Pada teknik dasar lompatan terjadi peningkatan sebesar 23.50 % dari pra siklus ke siklus kedua dan 18 % dari siklus pertama ke siklus kedua.
3. Pada teknik dasar mendarat terjadi peningkatan sebesar 22 % dari sebelum tindakan ke siklus pertama dan 20 % dari siklus pertama ke siklus kedua.
4. Pada teknik dasar mendarat terjadi peningkatan sebesar 28 % dari sebelum tindakan ke siklus pertama dan 15.50 % dari siklus pertama ke siklus kedua.

Berdasarkan data hasil penelitian tindakan yang tersebut di atas, dapat disimpulkan bahwa teknik dasar *blocking* dalam permainan bola voli meningkat, dan penerapan metode bola gantung berhasil.

DAFTAR RUJUKAN

- Beutelstahl, D. 2007. *Belajar Bermain Bola Volley*, Bandung: CV Pionir Jaya.
- Chilik, M. 1997. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Primary School Teacher Development Project. IBRT-LOAN.
- Mukhlis. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Dan Pengembangan*. Jakarta: Prenada Media Grup.
- Mukholik, A. 2005. *Pendidikan Jasmani*. Semarang: Ghalia Indonesia
- Ngatiyono. 2008. *Sejarah Olahraga*. Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan.
- Subowo, R. 2005. *Peraturan Permainan Bola Voli*. Jakarta PBVSI
- Suharno. 1985. *Teknik Permainan Bola Voli*. Jakarta. Prenada Media Grup.
- Viera, B. L. 2004. *Bermain Bola Volli*. Semarang: CV Aneka Ilmu
- Yunus, M. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.
- Yunus, M. 1992. *Peraturan dan Teknik dalam Bermain Bola Voli*. Jakarta: Bumi Aksara.