

**MENINGKATKAN SERVIS ATAS BOLAVOLI MELALUI  
METODE BERMAIN DI SDN 24 RANDAU**

**ARTIKEL ILMIAH**

**OLEH  
TATI BIYATA  
NIM F1102141046**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS TANJUNGPURA  
PONTIANAK**

**2016**

**MENINGKATKAN SERVIS ATAS BOLAVOLI MELALUI  
METODE BERMAIN DI SDN 24 RANDAU**

**ARTIKEL ILMIAH**

**TATI BIYATA  
NIM F1102141046**

Disetujui,

Pembimbing I



Mimi Haetami, M.Pd  
NIP197505222008011007

Pembimbing II



Eka Supriatna, M.Pd  
NIP 197711122006041002

Mengetahui,

Dekan FKIP



Dr. H. Martono, M.Pd  
NIP 196803161994031014

Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan



Prof. Dr. Victor G. Simanjuntak, M. Kes  
NIP 195505251976031002

## **MENINGKATKAN SERVIS ATAS BOLAVOLI MELALUI METODE BERMAIN DI SDN 24 RANDAU**

**Tati Biyata, Mimi Haetami, Eka Supriatna**

Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi FKIP Untan

Email : biyata\_andou@yahoo.co.id

**Abstrak:** Tujuan penelitian untuk meningkatkan hasil belajar servis atas bola voli pada siswa kelas VI Sekolah Dasar Negeri 24 Randau, melalui metode bermain. Bentuk penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas (PTK). Dalam penelitian ini, adapun subyek penelitian adalah seluruh siswa SDN 24 Randau sebanyak 38 siswa, yang terdiri dari 24 siswa putra dan 14 siswi putri. Berdasarkan hasil penelitian maka disimpulkan bahwa pada siklus I terdapat hasil ketuntasan dengan jumlah 13 siswa atau sebesar 34,2% dan siswa yang belum tuntas berjumlah 25 siswa atau sebesar 65,8%. Sedangkan siklus II terdapat hasil siswa dengan kategori tuntas semua dengan siswa lulus berjumlah 38 siswa atau sebesar 100% dan belum tuntas berjumlah 0 atau tidak ada.

**Kata Kunci: Servis Atas Bolavoli, Metode Bermain,**

**Abstract:** The aim of research to improve learning outcomes serve up volleyball in the sixth grade students of State Elementary School 24 Randau , through the method of play . Forms of research is classroom action research ( PTK ) . In this study , while the study subjects were all students of SDN 24 Randau many as 38 students , consisting of 24 boys and 14 girls daughter . Based on the findings , we conclude that in the first cycle are the result of the thoroughness with the number of 13 students or 34.2 % and students who have not completed totaled 25 students , or by 65.8 % . While the second cycle there is a category of student outcomes to complete all of the graduating students numbering 38 students or equal to 100 % and unresolved amounted to 0 or does not exist.

**Keywords: *Top Servis volleyball , Playing Method***

Tujuan pendidikan umumnya mengacu pada pembentukan manusia seutuhnya. Hal itu ditandai dengan adanya berbagai jenjang pendidikan mulai dari Sekolah Dasar, Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama, Sekolah Menengah Umum sampai dengan Perguruan Tinggi, yang didalam kurikulum pendidikannya terdapat mata pelajaran jasmani.

Pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam rangka membentuk manusia seutuhnya, karena tidak ada pendidikan yang lengkap tanpa pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani tidak hanya berdampak pada pertumbuhan fisik, melainkan juga perkembangan psikis siswa, Rusli Lutan (2000: 2) menjelaskan bahwa : Tujuan ideal program pendidikan jasmani itu bersifat menyeluruh, sebab mencakup bukan hanya aspek fisik tetapi juga aspek lainnya yang mencakup aspek intelektual, emosional, social dan moral dengan maksud kelak anak muda itu menjadi seseorang yang percaya diri, berdisiplin, sehat, bugar dan hidup bahagia.

Pendidikan jasmani yang baik harus mampu meningkatkan pengetahuan anak tentang prinsip-prinsip gerak. Pengetahuan tersebut akan membuat anak mampu memahami bagaimana suatu keterampilan dipelajari hingga tingkatannya yang lebih tinggi. Dengan demikian, seluruh gerakannya bisa lebih bermakna. Melalui pembelajaran Pendidikan Jasmani peserta didik akan memperoleh pengalaman yang erat kaitannya kesan pribadi yang menyenangkan berbagai ungkapan kreatif, inovatif, ketrampilan gerak, kesegaran jasmani, pola hidup sehat, pengetahuan dan pemahaman terhadap gerak manusia, juga akan membentuk kepribadian yang positif. Sebagai contoh, anak harus mengerti mengapa kaki harus dibuka dan bahu direndahkan ketika anak sedang berusaha menjaga keseimbangannya.

Banyak faktor yang mempengaruhi rendahnya hasil belajar pendidikan jasmani siswa antara lain kurang kreatifnya guru Pendidikan jasmani di sekolah dalam membuat dan mengembangkan media pembelajaran sederhana, guru miskin akan model-model pembelajaran, sehingga dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dilaksanakan dalam situasi dan kondisi yang monoton, guru hanya menggunakan metode ceramah dan metode tugas, karena mereka hanya mengejar bagaimana materi pelajaran tersebut dapat selesai tepat waktu, tanpa memikirkan bagaimana pembelajaran itu bermakna dan dapat diaplikasikan oleh siswa dalam kesehariannya.

Guna mewujudkan tujuan pendidikan jasmani tersebut, salah satu upaya yang hendaknya dilakukan adalah dengan mengembangkan kemampuan gerak dan dengan olahraga permainan. Salah satunya melalui cabang permainan bolavoli. Untuk mengembangkan permainan bolavoli menuju prestasi yang optimal diperlukan usaha-usaha pembinaan dan pelatihan keterampilan dasar bermain bolavoli. M Yunus S. (1992: 68) menjelaskan bahwa, “Teknik dasar dalam permainan bolavoli yang harus dikuasai oleh setiap pemain adalah servis, pasing, umpan (*set up*), smash (*spike*), bendungan (*blok*).”

Penguasaan teknik dasar bolavoli merupakan faktor yang utama yang harus diajarkan kepada siswa agar mampu bermain bolavoli dengan baik. Oleh karena itu belajar teknik tetap diberikan pada bagian pertama atau permulaan sesi

latihan”. Teknik dasar bolavoli yang harus dikuasai adalah (1) servis, (2) passing bawah, (3) passing atas, (4) umpan, (5) smes dan (6) bendungan (*block*).

Dengan pembinaan secara terpadu dan berkelanjutan akan menumbuhkan dan meningkatkan minat masyarakat terhadap bolavoli serta dapat melahirkan pemain-pemain bolavoli yang berkualitas di masa mendatang. Untuk memudahkan penguasaan teknik dasar tersebut diperlukan modifikasi-modifikasi baik dalam peralatan, lapangan, maupun peraturan permainannya, sesuai dengan tingkatan karakteristik siswa.

Bagi siswa di sekolah hal yang sangat penting adalah penguasaan terhadap keterampilan teknik dasar bermain. Keterampilan teknik dasar bermain merupakan unsur utama yang harus diajarkan pada anak-anak di sekolah. Jenis-jenis teknik yang harus dikuasai antara lain adalah teknik servis, *passing*, *Block*, dan *smash*. Penguasaan teknik dasar permainan bolavoli sangat diutamakan dalam rangka pencapaian prestasi yang optimal. Dengan demikian agar siswa dapat bermain dengan baik, maka mereka dituntut untuk dapat melakukan unsur gerak dari teknik dasar permainan bolavoli yang benar. Untuk meningkatkan prestasi dalam permainan bolavoli, penguasaan teknik dasar harus didahulukan dalam proses latihan. Teknik dasar yang ada dalam permainan bolavoli harus dilatihkan secara sistematis, berulang-ulang dan kontinyu guna mencapai tujuan hasil belajar yang optimal.

Pembelajaran penjasorkes khususnya cabang bolavoli di Sekolah Dasar Negeri 24 Randau belum dapat optimal, dikarenakan kurangnya perhatian dan kontrol guru dalam pengelolaan kelas pada waktu pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya cabang bolavoli, selama ini biasanya anak disuruh langsung bermain bolavoli, anak-anak dibiarkan bermain dengan sendirinya tanpa memperhatikan teknik-teknik bermain bolavoli yang benar. Selain itu di Sekolah Dasar Negeri 24 Randau menunjukkan proses pembelajaran khususnya pembelajaran penjasorkes cabang materi bolavoli hanya didominasi beberapa siswa saja, hal ini menunjukkan kurangnya partisipasi dari siswa dalam proses pembelajaran sehingga hal ini juga mempengaruhi efektifitas hasil pembelajaran.

Prasarana dan sarana pembelajaran bolavoli di Sekolah Dasar Negeri 24 Randau belum sesuai dengan standart jumlah dan standart ukuran, sehingga proses pembelajaran bolavoli menjadi kurang maksimal. Sarana pembelajaran yang lengkap bisa memudahkan guru untuk mengejar target-target tertentu yang menjadi tujuan pembelajarannya. Begitu sebaliknya, sarana yang tidak lengkap akan menyulitkan bagi guru dalam mencapai target-target tujuan pembelajarannya. Hal ini berakibat pentingnya modifikasi alat untuk dapat meningkatkan hasil pembelajaran.

Salah satu penguasaan teknik dasar bolavoli yang nampaknya masih kurang dikuasai oleh para siswa Sekolah Dasar Negeri 24 Randau adalah teknik servis. Hal ini terlihat misalnya ketinggian anak melambungkan bola pada saat melakukan servis atas, terutama servis atas yang mana masih banyak terdapat beberapa hal yang belum dapat dipahami dan belum tepat, sehingga hantaran bola kelawan tidak begitu sempurna serta dimana siswa Sekolah Dasar Negeri 24 Randau tersebut dalam melakukan servis kurang akurat dan keras bahkan sering

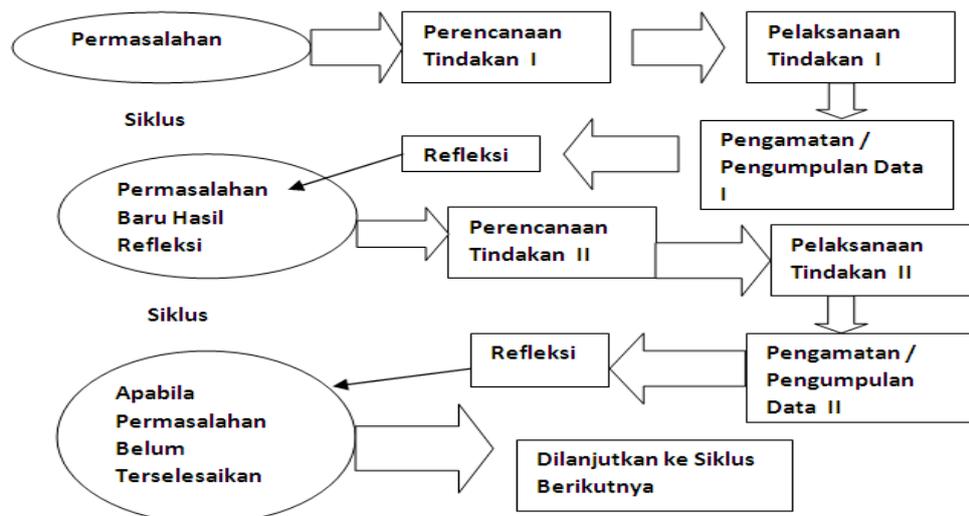
terjadi kesalahan yang menguntungkan tim lawan dan merugikan tim sendiri, sehingga hasil belajar servis pada bolavoli kurang optimal serta belum bisa dilakukan dengan baik. Untuk meningkatkan hasil pembelajaran bolavoli secara keseluruhan maka penguasaan keterampilan servis para siswa Sekolah Dasar Negeri 24 Randau harus ditingkatkan.

Upaya untuk menyesuaikan pembelajaran servis atas bolavoli yang sesuai dengan karakteristik dan perkembangan siswa SD dapat dilakukan melalui metode bermain. Dalam penelitian ini peneliti akan mencoba metode bermain dalam pembelajaran bolavoli yaitu dengan memodifikasi permainan dan penggunaan bola tidak standart dalam pembelajaran servis atas bolavoli, dengan bola tidak standart siswa berani untuk melakukan servis atas tanpa merasa sakit atau takut saat perkenaan dengan bola, selain itu dengan metode bermain anak-anak akan bersemangat dan tidak bosan dalam pembelajaran. Dari permasalahan tersebut di atas maka penulis menentukan judul Penelitian Tindakan Kelas ini “Upaya Meningkatkan Servis Atas Bola Voli Melalui Metode Bermain Pada Siswa Kelas VI Sekolah Dasar Negeri 24 Randau”

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas (PTK), menurut Suharsimi Arikunto, (2006: 58) “penelitian tindakan kelas adalah penelitian tindakan (action research) yang dilakukan dengan tujuan memperbaiki mutu praktek pembelajaran di kelasnya”.

Penelitian tindakan ini dilakukan melalui putaran setiap siklusnya, ada empat tahapan yang lazim dilalui, yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi”. Adapun model dan penjelasan untuk masing-masing tahap adalah sebagai berikut:



**Gambar Desain PTK**

Adapun langkah – langkah penelitian dalam setiap siklus terdiri dari :

1. *Planning* ( Perencanaan Tindakan, merencanakan bentuk pembelajaran dengan metode bermain)
2. *Acting* ( Pelaksanaan Tindakan, memberi perlakuan dengan beberapa macam bentuk permainan untuk meningkatkan keberanian melakukan roll belakang sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.
3. *Observation* ( Observasi Tindakan, melakukan tes dan pengukuran olahraga, keberanian melakukan roll belakang Apakah keberanian melakukan roll belakang meningkat setelah mendapat perlakuan dengan beberapa macam bentuk pembelajaran dengan menggunakan metode bermain.
4. *Reflecting* ( Refleksi Tindakan, menyimpulkan keberanian melakukan roll belakang setelah mendapat perlakuan pembelajaran, beberapa macam bentuk pembelajaran dengan menggunakan bola digantung. Kesimpulan diambil dengan membandingkan kondisi awal dan sesudah diberi perlakuan, dengan peningkatan antara kondisi awal dan sesudah diberi perlakuan keberanian melakukan roll belakang.

Dalam penelitian ini, adapun subyek penelitian adalah seluruh siswa kelas VI SD Negeri 24 Randau sebanyak 38 siswa, yang terdiri dari 24 siswa putra dan 14 siswi putri.

### **Teknik Pengumpulan Data**

Dalam penelitian ini, peneliti berperan sebagai perencana dan pelaksana tindakan yang terlibat langsung dalam pelaksanaan penelitian tindakan kelas, pengumpulan dan penganalisis data, dan pada akhirnya menjadi pelapor hasil penelitian. “Mencari tahu secara alamiah dalam pengumpulan data lebih banyak bergantung pada dirinya sebagai alat pengumpul data” (Agus Kristanto, 2010: 19).

### **Teknik Analisis Data**

Analisis data ini dilakukan secara deskriptif kualitatif berdasarkan hasil observasi terhadap aktifitas, dan hasil belajar, dengan langkah sebagai berikut: (1) Melakukan *reduksi*, yaitu mengecek dan mencatat kembali data-data yang telah terkumpul. (2) Melakukan *interpretasi*, yaitu menafsirkan yang di wujudkan dalam bentuk pernyataan. (3) Melakukan *inferensi*, yaitu menyimpulkan apakah dalam metode Pembelajaran modifikasi alat ini terjadi peningkatan keterampilan, dan hasil belajar atau tidak. (Berdasarkan hasil observasi dan tes). (4) Tahap *follow up*, yaitu merumuskan langkah-langkah perbaikan untuk siklus berikutnya atau dalam pelaksanaan di lapangan setelah berakhir berdasar inferensi yang telah ditetapkan. (5) Pengambilan *konklusi*, berdasarkan analisis hasil-hasil observasi

yang disesuaikan dengan tujuan penelitian. Kemudian dituangkan dalam bentuk interpretasi dalam bentuk pernyataan.

Kegiatan analisis data untuk mengetahui perubahan hasil aktifitas, jenis data yang bersifat kuantitatif yang di peroleh dari hasil praktek, ditandai dengan indikator hasil praktek siswa (implementasi) menjadi lebih baik dari hasil tes sebelumnya (Pre-implementasi), kemudian di analisis dengan menggunakan rumus (Aqib, 2008:53), sebagai berikut :

$$P = \frac{\text{Post rate} - \text{base rate}}{\text{Base rate}} \times 100\%$$

**Keterangan :**

- P : Prosentase
- Post Rate : Nilai sesudah diberikan tindakan
- Base rate : Nilai sebelum tindakan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Data yang telah diperoleh ini merupakan data awal penelitian dan merupakan data asli dari pembelajaran yang dilakukan oleh siswa sebelum peneliti melakukan tindakan terhadap siswa untuk melakukan servis atas bolavoli.

Adapun data hasil tes Pre-Implementasi servis atas bolavoli . Agar memudahkan dalam melihat data hasil belajar tersebut, akan ditunjukkan pada tabel di bawah ini:

**Tabel 1 Nilai Hasil Tes Awal Servis Atas Bolavoli**

| Ketuntasan   | Jumlah Siswa | Persentase |
|--------------|--------------|------------|
| Tuntas       | 5            | 13,2 %     |
| Belum Tuntas | 33           | 86,8 %     |
| Jumlah       | 38           | 100 %      |

Melihat dari Tabel yang telah ditampilkan, data tersebut menunjukkan bahwa ketuntasan siswa hanya sebesar 13,2% (5 siswa), siswa yang belum tuntas 86,8% ( 33 siswa) tentunya hal ini masih jauh dari indikator keberhasilan belajar minimal 75% dari jumlah siswa yang mencapai KKM = 75 %. Hal ini menunjukkan bahwa siswa yang tuntas hanya sebesar 13,2% dan belum tuntas sebesar 86,8%. Hal ini menandakan bahwa terdapat masalah yang harus

diselesaikan. Untuk itu, peneliti menindaklanjuti permasalahan tersebut dengan solusi melalui metode bermain.

### **Deskripsi Hasil Tindakan Siklus I**

Untuk mengetahui peningkatan kemampuan lompat servis atas bolavoli di SDN 24 Randau dengan metode bermain yang di dirancang untuk membuat anak senang, gembira dan menemukan gerak yang sesungguhnya dalam pembelajaran servis atas bolavoli. Perhatikan tabel berikut:

**Tabel 2 Siklus 1 servis atas bolavoli**

| Ketuntasan   | Jumlah Siswa | Persentase |
|--------------|--------------|------------|
| Tuntas       | 13           | 34,2 %     |
| Belum Tuntas | 25           | 65,8 %     |
| Jumlah       | 38           | 100 %      |

Melihat dari tabel di atas, menunjukkan bahwa sebanyak 13 siswa sudah termasuk pada kolom tuntas dan yang belum tuntas masih 25 siswa yang menandakan hal positif dari tindakan yang dilakukan dimana melalui metode bermain dapat meningkatkan ketuntasan dalam servis atas bolavoli. Walaupun dalam hasil akhirnya pada siklus I ini masih terdapat siswa yang nilainya belum memenuhi dari ketercapaian hasil tes yaitu 75%.

Dari seluruh siswa yang diberi tindakan terdapat beberapa siswa yang termasuk dalam kategori tuntas adalah sebanyak 13 siswa atau sebesar 34,2%, sedangkan yang termasuk dalam kategori belum tuntas sebanyak 25 siswa atau sebesar 65,8% saja. Tentu saja data ini belum mencukupi untuk mencapai KKM 75% dari jumlah siswa.

### **Deskripsi Hasil Tindakan Siklus II**

Sesuai dari data yang terlampir pada siklus I yang menunjukkan belum terjadinya perubahan yang menuntaskan 75% dari jumlah siswa, maka peneliti perlu menindaklanjuti dari belum tercapainya KKM pada hasil belajar servis atas bolavoli yang berlujuan untuk meningkatkan/memperbaiki hasil belajar siswa pada siklus II.

Berdasarkan dari hasil evaluasi yang telah dilaksanakan pada Siklus II, terdapat peningkatan prestasi siswa yang semula nilai rata-rata dari Siklus I sebesar 34,2% , pada siklus II terjadi peningkatan sebesar 65,8%, sebagaimana tampak pada tabel berikut:

**Tabel 3 Rekapitulasi Nilai Hasil Belajar Siswa pada Siklus II**

| Keberhasilan | Jumlah Siswa | % | KKM | Nilai |
|--------------|--------------|---|-----|-------|
|--------------|--------------|---|-----|-------|

|              |    |      |     |           |
|--------------|----|------|-----|-----------|
| Tuntas       | 38 | 100% | 75  | Rata-rata |
| Belum Tuntas | 0  | 0%   | 75  |           |
| Jumlah       | 38 | 100% | 150 |           |
| Rata-rata    | -  | -    | 75  |           |

Tabel di atas menunjukkan bahwa secara umum terjadi peningkatan yang luar biasa terhadap kemampuan servis atas bolavoli pada siswa kelas VI SDN 24 Randau pada Siklus II, yaitu nilai persentase rata-rata dari siklus I sebesar 34,2% menjadi 100% pada siklus II. Jadi dapat disimpulkan bahwa pada Siklus II terjadi peningkatan sebesar 65,8%.

Pada Siklus II ini pembelajaran servis atas bolavoli dengan metode bermain dinyatakan berhasil. Karena jumlah siswa yang termasuk dalam kategori tuntas sebanyak 38 siswa atau sebesar 100%.

### **Pembahasan**

Dari hasil pra tes pasing atas bola voli yang di lakukan di SDN 24 Randau sebanyak 38 siswa yang menjadi sampel dari hasil data perolehan pra tes yang di lakukan sebanyak 5 ( 13,2 % ) siswa tuntas dalam melakukan servis dan sebanyak 33 ( 86,8 % ) siswa belum tuntas. Pada tahapan siklus I hasil tes mengalami peningkatan yaitu sebanyak 13 siswa tuntas dalam melakukan tes dan 25 siswa belum tuntas melakukan tes dari data ini angka ketuntasan siswa meningkat 21 % pada siklus I. Pada siklus II hasil tes meningkat sebanyak 38 siswa tuntas dalam melakukan tes artinya 100% tuntas dalam melakukan tes artis dari siklus I ke siklus II mengalami peningkatan yang signifikan.

Keberhasilan siswa untuk mencapai hasil belajar yang maksimal merupakan suatu tanda kesuksesan guru dalam menyampaikan ilmu dan merupakan kemudahan siswa untuk menyerap ilmu yang disampaikan. Pembelajaran yang mudah dilakukan yaitu apabila guru pada saat mengajar mempunyai pengetahuan dan pemahaman akan kebutuhan siswa sehingga keinginan yang sulit untuk mencapai ketuntasan belajar akan mudah diperoleh. Setelah dilakukan penelitian pada pembelajaran servis atas bolavoli menggunakan metode bermain terdapat peningkatan yang signifikan dan luar biasa, dari pelaksanaan tes awal pra-siklus, dilanjutkan siklus I sampai ke tahap siklus II menjadi proses penting bagi pencapaian hasil belajar yang maksimal.

Ada beberapa faktor yang menyebabkan hasil belajar servis atas bolavoli tergolong rendah, tiga faktor yaitu, 1) guru menyampaikan pembelajaran yang selalu monoton dengan metode ceramah (tanpa mensimulasikan gerakan) dan pemberian tugas (siswa bermain sendiri), 2) kurangnya siswa dalam penguasaan teori dan teknik servis atas bolavoli sehingga mereka sulit untuk mempraktekkannya, 3) karena siswa kurang aktif melakukan pembelajaran sendiri.

Melihat dari faktor diatas maka dapat dikatakan penelitian dengan metode bermain sangat efektif untuk hasil belajar servis atas bolavoli. Siswa

menjadi terlibat aktif dan mempunyai peran yang kuat dalam pembelajaran, sehingga tujuan dari penelitian ini dapat tercapai demi kemajuan hasil belajar siswa.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian maka disimpulkan bahwa pada siklus I terdapat hasil ketuntasan dengan jumlah 13 siswa atau sebesar 34,2% dan siswa yang belum tuntas berjumlah 25 siswa atau sebesar 65,8%. Sedangkan siklus II terdapat hasil siswa dengan kategori tuntas semua dengan siswa lulus berjumlah 38 siswa atau sebesar 100% dan belum tuntas berjumlah 0 atau tidak ada.

### **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan adapun saran yang dapat diajukan yaitu: (1) Sebaiknya pendidik selalu memberi peran bagi siswa saat proses pembelajaran dengan cara menempatkan siswa dalam suatu pertanyaan atau soal sehingga siswa merasa tertarik dan semangat untuk belajar. (2) Pemberian materi yang baik adalah saat siswa memahami materi yang kita sampaikan mudah dimengerti siswa, oleh karena itu penggunaan suatu metode dalam pembelajarn akan sangat bermanfaat bagi pendidik.

## **DAFTAR RUJUKAN**

- Arikunto, Suharsimi. (2006). **Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik**. Jakarta: Rhineka Cipta.
- Kristanto, Agus. (2010). **Metodologi Penelitian Tingkat Pemula**. Jakarta: CV. Colap Press
- Lutan, Rusli. (2000). **Perencanaan Pembelajaran Penjaskes**. Jakarta: Depdikbud. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah. Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III
- Yunus, M. (1992). **Olahraga Pilihan Bola Voli**. Jakarta: Depdikbud